

Edukasi Nutrisi dan Pola Makan Anak Guna Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Desa Wlahar, Kecamatan Adipala, Cilacap

Andin Sefrina^{1*}, Norif Didik Nur Imanah²

^{1,2}Stikes Serulingmas Cilacap, Indonesia

e-mail: ^{1*}andinsefrina09@gmail.com, ²norifdidiknur@gmail.com

Abstrak

Masalah kekurangan nutrisi pada anak masih menjadi fokus perhatian saat ini di Indonesia. Angka kejadian stunting di Kabupaten Cilacap masih mencapai 30% berdasarkan data RISKESDAS 2018. Anak dengan *stunting* dan masalah nutrisi juga masih terjadi di Desa Wlahar. Hal tersebut terjadi karena minimnya pengetahuan ibu Balita tentang nutrisi anak dan tidak adekuatnya praktik pemberian makan anak. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat perlu melakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi guna meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait nutrisi dan pola makan anak. Kegiatan ini juga merupakan hilirisasi hasil penelitian sebelumnya. Kegiatan edukasi kesehatan diikuti oleh 20 ibu balita yang memiliki anak dengan masalah nutrisi dan masalah makan. Edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah menggunakan media *booklet*. Sebelum pelaksanaan edukasi kesehatan, Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 10%, tingkat pengetahuan sedang sebanyak 60% dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 30%. Setelah pelaksanaan edukasi kesehatan, Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan sedang menjadi 55% dan yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi bertambah menjadi 45%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita. Edukasi kesehatan selanjutnya yang dapat diberikan pada ibu balita dapat berupa edukasi untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi oleh para ibu balita saat pemberian dan pengaturan pola makan anak.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, ibu balita, nutrisi

Abstract

Children's nutrition deficiency still becomes the focus of attention in Indonesia today. The stunting prevalence in Cilacap Regency is 30% based on 2018 RISKESDAS data. Stunted and malnutrition children also still occur in Wlahar Village, Adipala District, Cilacap Regency. This phenomenon happens because of the mother's lack of knowledge about the children's nutrition and the inadequacy of child feeding practices. Therefore, community service team from Stikes Serulingmas needs to give health education to increase mothers' knowledge about children's nutrition and healthy eating patterns. The health education was attended by 20 mothers who have children with nutrition and eating problems. The booklet is the media used in this health education. Before education, 10% of mothers have a low knowledge level, 60% of mothers have an average knowledge level and 30% of mothers have a high knowledge level. After education, 55% of mothers have an average knowledge level and 45% have a high



knowledge level, also none of them have a low knowledge level. Those results showed that health education can increase mothers' knowledge level. The next health education that could be held is about the ways to overcome various problems faced by mothers when giving and regulating children's eating pattern.

Keywords: *health education, mothers, nutrition*

Pendahuluan

Nutrisi merupakan salah satu elemen penting dalam kehidupan anak khususnya anak usia dibawah lima tahun (BALITA). Nutrisi bahkan menjadi elemen pokok saat fase pertumbuhan dan perkembangan anak yang berjalan dari mulai bayi baru lahir hingga remaja nanti. Kekurangan nutrisi pada anak dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan diantaranya stunting, kwashiorkor, marasmus, anemia dan gagal tumbuh (Simbolon, 2019). Fenomena nutrisi kurang pada anak masih menjadi fokus perhatian di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018, menyatakan bahwa prevalensi balita kerdil di Indonesia mencapai angka 30,8%. *Global Nutrition Report* tahun 2016 menunjukkan data bahwa prevalensi *stunting* Indonesia merupakan tertinggi kedua di dunia setelah Kamboja. Angka tersebut patut menjadi perhatian karena jika diabaikan akan berakibat menurunnya kualitas generasi muda Indonesia di masa depan (Kementerian Bappenas, 2018). Selain di tingkat Nasional, di tingkat daerah pun angka kejadian kasus kekurangan nutrisi pada anak layak mendapatkan perhatian lebih. Kabupaten Cilacap merupakan salah satu daerah dengan angka *stunting* di atas 30% dari hasil Rikesdas 2013 dan Rikesdas 2018. Beberapa desa di wilayah Kabupaten Cilacap telah ditetapkan sebagai lokasi khusus (lokus) *stunting* guna lebih mengintensifkan pencegahan dan penanganan masalah *stunting* dan masalah nutrisi lainnya yang dilaksanakan oleh Pemerintah Daerah. Upaya-upaya tersebut tidak hanya dilaksanakan di lokus saja, tapi juga dilaksanakan di seluruh Kecamatan di Kabupaten Cilacap agar derajat kesehatan anak semakin meningkat (Bintoro, 2021).

Beberapa penyebab masih tingginya angka kejadian *stunting* dan masih banyaknya masalah nutrisi pada anak diantaranya berupa kurangnya pengetahuan ibu terkait pemberian nutrisi dan pola makan adekuat pada anak khususnya di usia Balita. Kurangnya pengetahuan ibu pada akhirnya dapat mengakibatkan kurang optimalnya pemberian makan pada anak yang dapat berlanjut menjadi terjadinya masalah nutrisi pada anak (Pratiwi & Puspitasari, 2017). Hal tersebut juga terjadi di desa Wlahar yang berlokasi di Kecamatan Adipala, Kabupaten Cilacap, dimana berdasarkan hasil wawancara dengan Bidan Desa setempat, masih banyak Ibu Balita yang belum memahami nutrisi dan pola makan yang adekuat pada anak, sehingga di desa tersebut masih terdapat anak yang mengalami berat badan kurang dan *stunting*.

Berdasarkan fenomena tersebut, tim pengabdian masyarakat Stikes Serulingmas menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan terkait nutrisi dan pola makan adekuat bagi anak dengan sasaran ibu balita di desa Wlahar. Pada penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya oleh tim pengabdian, beberapa upaya yang telah dilakukan oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Cilacap melalui Puskesmas untuk

mengurangi angka *stunting* diantaranya berupa deteksi dini status gizi, konseling gizi, edukasi kesehatan, kelas parenting hingga pemberian makanan tambahan (Sefrina & Pramithasari, 2021). Oleh karena itu kegiatan ini juga merupakan dukungan bagi Pemerintah Daerah Cilacap dalam upaya pencegahan dan penanganan *stunting* dan merupakan hilirisasi hasil penelitian sebelumnya.

Media pendidikan kesehatan yang digunakan adalah buklet dan buku catatan harian makan. Media buklet terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dalam suatu kegiatan edukasi kesehatan karena bentuknya yang ringkas, berisi padat informasi dan mudah untuk diakses kapanpun (Srimiyati, 2020). Hasil penelitian menyatakan adanya perbedaan yang signifikan dengan *p-value* sebesar 0,003 pada pengetahuan orang tua dengan balita *stunting* antara sebelum dan setelah pemberian edukasi menggunakan buklet (Juniah et al., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan buklet terhadap tingkat pengetahuan ibu dengan *p-value* sebesar 0,000 (Lusiani et al., 2021).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi dan pola makan anak agar ibu dapat menerapkan praktik pemberian makan yang adekuat bagi anak, yang pada akhirnya akan meningkatkan status nutrisi dan derajat kesehatan anak. Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya dapat memberikan informasi bagi ibu balita tentang nutrisi dan pola makan anak, serta memberikan kontribusi pada program pencegahan dan penanganan *stunting* di Kabupaten Cilacap.

Metode

Pelaksanaan kegiatan edukasi menggunakan metode ceramah dengan media buklet yang disusun oleh tim pengabdian masyarakat. Rangkaian pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Masing-masing tahapan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat berkoordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu serta dibantu oleh mahasiswa dari program studi Diploma III Keperawatan dan program studi Diploma III Kebidanan.

Penjelasan masing-masing tahapan pada Gambar 1 sebagai berikut:

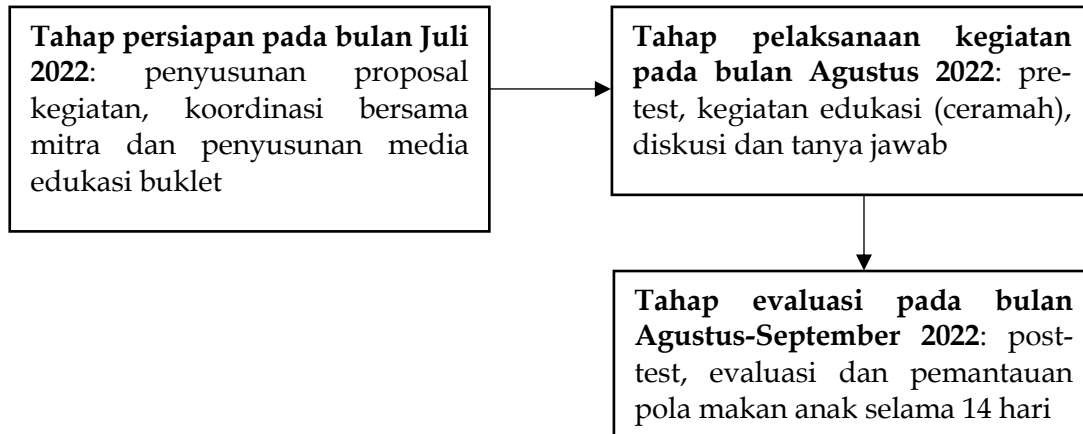
1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan kurang lebih 2 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan bidan desa setempat dan kader posyandu untuk menentukan sasaran kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan. Selain itu, tim pelaksana juga mempersiapkan media edukasi yang akan digunakan berupa buklet.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2022, bertempat di Posyandu VII Dusun Gowak, Desa Wlahar, Kecamatan Adipala. Kegiatan ini diawali dengan membagikan kuesioner pre-test tentang nutrisi dan pola makan anak pada para peserta yang berjumlah 20 orang ibu balita. Setelah itu, tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi kesehatan tentang nutrisi dan pola

makan anak menggunakan media buklet. Selain itu, tim pelaksana juga memberikan buku catatan harian makan (*food journaling*) yang bisa digunakan oleh para peserta untuk mencatat dan memantau pola makan anak saat di rumah. Buku catatan harian makan dapat mendukung tujuan diet seperti penurunan berat badan, pola makan sehat dan juga diet seimbang pada beberapa gangguan seperti malnutrisi pada anak dan juga orang dewasa (Luo et al., 2021).



Gambar 1. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wlahar, Kecamatan Adipala, Cilacap, tahun 2022

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah edukasi selesai dilakukan dengan cara menanyakan kembali materi yang telah diberikan dan membagikan kuesioner post-test pada para peserta. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan evaluasi dan pemantauan terhadap pola makan anak selama 14 hari setelah pelaksanaan edukasi. Hasil evaluasi berupa skor hasil pengukuran pengetahuan melalui kuesioner dan data kualitatif berupa gambaran pola makan anak.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sejumlah 20 ibu yang memiliki anak usia 6 bulan hingga 5 tahun. Kegiatan edukasi dilaksanakan di rumah kader posyandu VII, dusun Gowak, kecamatan Adipala, Kabupaten Cilacap. Materi edukasi berupa nutrisi pada balita, gangguan makan dan nutrisi pada balita, aturan pemberian makan (*feeding rules*) pada balita dan terapi komplementer untuk meningkatkan nafsu makan anak. Kegiatan edukasi diikuti secara penuh oleh para peserta secara antusias dari awal hingga akhir kegiatan.

Tim pelaksana pengabdian masyarakat memberikan kuesioner terkait nutrisi dan pola makan anak guna mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi.

Tabel 1 menyatakan bahwa sebelum edukasi, sebanyak 10% peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah, sebanyak 60% memiliki tingkat pengetahuan sedang dan sebanyak 30% memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Setelah edukasi, tidak ada peserta yang memiliki tingkat pengetahuan rendah dan peserta dengan tingkat pengetahuan

tinggi meningkat menjadi 45%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan para peserta dari sebelum dan setelah tindakan pemberian edukasi tentang nutrisi dan pola makan anak.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan Nutrisi dan Pola Makan Anak di desa Wlahar, kecamatan Adipala, Kabupaten Cilacap, Tahun 2022

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	2	10	0	0
Sedang	12	60	11	55
Tinggi	6	30	9	45
Jumlah	20	100	20	100

Selain hasil pengukuran tingkat pengetahuan, tim pelaksana juga mengumpulkan data kualitatif hasil wawancara kepada para peserta terkait pola makan anak setelah kegiatan edukasi. Hasil wawancara menyebutkan bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan, para peserta berusaha memberikan makanan bergizi pada anak dan berusaha untuk menerapkan aturan pemberian makan yang benar. Para peserta juga menyatakan bahwa ada beberapa kesulitan saat penerapan aturan makan pada anak, diantaranya kondisi anak sakit sehingga anak tidak mau makan, adanya aktivitas tertentu yang mengganggu jadwal makan anak seperti kegiatan di PAUD, kesukaan anak akan jajanan pedagang kaki lima juga membuat anak lebih memilih makan jajanan dibanding makan yang disediakan di rumah. Namun, meski terdapat kesulitan, para peserta menyatakan akan terus berusaha memberikan makanan bergizi pada anak dan mengatur pola makan anak dengan mencatat pola makan anak di buku catatan makan harian. Para peserta juga menyatakan merasa terbantu dengan adanya buklet yang dibagikan saat kegiatan karena bisa diakses sewaktu-waktu jika membutuhkan informasi tentang nutrisi dan pola makan anak.

Edukasi/pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku menuju perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri, baik pada individu maupun kelompok. Tujuan edukasi kesehatan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu dan kelompok. Pendidikan kesehatan bisa berupa edukasi terkait kesehatan fisik, kesehatan mental dan emosional serta terkait lingkungan fisik (Agustini, 2014; Ummah et al., 2021). Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi terkait kesehatan fisik anak khususnya tentang nutrisi yang harus terpenuhi pada masa tumbuh kembang anak usia balita seperti pada Gambar 2.

Salah satu materi edukasi kesehatan yang disampaikan oleh tim pengabdian adalah aturan pemberian makan atau *feeding rules*. Aturan pemberian makan pada anak bertujuan untuk memaksimalkan asupan nutrisi anak serta membangun

kebiasaan makan yang adekuat. Selain itu, aturan pemberian makan juga melatih rasa lapar dan kenyang pada anak sekaligus mendisiplinkan pemberian makan oleh orang tua. Hasil penelitian menyebutkan bahwa penerapan *feeding rules* berpengaruh signifikan terhadap kesulitan makan anak jenis *picky eater* (pemilih makanan) dan *small eater* (makan dalam porsi kecil) dengan *p-value* kurang dari 0,05 (Munjidah & Rahayu, 2020).



Gambar 2. Kegiatan edukasi kesehatan nutrisi dan pola makan anak di desa Wlahar, kecamatan Adipala, Cilacap, tahun 2022

Berdasarkan hasil evaluasi pada ibu peserta kegiatan menyebutkan beberapa kesulitan yang dialami ibu saat mencoba menerapkan aturan dan pola makan yang lebih sehat pada anak diantaranya kondisi anak sakit sehingga anak tidak mau makan, adanya aktivitas tertentu yang mengganggu jadwal makan anak seperti kegiatan di PAUD, kesukaan anak akan jajanan pedagang kaki lima juga membuat anak lebih memilih makan jajanan dibanding makan yang disediakan di rumah. Pola makan anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik anak, pola makan orang tua sehari-hari, dan pengaruh dari lingkungan sekitar (Arisandi, 2019). Guna mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut, tim pelaksana pengabdian memberikan anjuran berupa memberikan makan sedikit tapi sering saat anak sakit, menyiapkan makanan yang disukai anak namun tetap memperhatikan prinsip makanan sehat agar anak selalu menyukai masakan rumah dan mengatur waktu makan anak agar tetap sesuai dengan kegiatan harian anak. Para ibu mengatakan akan tetap berusaha menerapkan aturan pola makan sehat meski ada banyak kesulitan agar nutrisi anak tetap terpenuhi.

Tim pengabdian masyarakat juga memberikan materi terkait beberapa ramuan tradisional sebagai terapi komplementer (terapi pelengkap) untuk meningkatkan nafsu makan anak. Ramuan tradisional yang dapat diberikan pada anak diantaranya campuran madu dan temulawak yang sudah diparut dan direbus dalam satu gelas air. Campuran madu dan satu sendok teh ketumbar yang telah ditumbuk dan direbus dalam satu gelas air juga dapat membantu peningkatan nafsu makan anak. Pengolesan aromaterapi minyak sereh pada area leher anak menjelang tidur selama 7 hari berturut-turut juga terbukti meningkatkan nafsu makan anak (Ulfiani & Saifah,

2020). Pemberian materi ini diharapkan dapat membantu ibu yang memiliki anak dengan penurunan nafsu makan, anak yang menolak makan atau makan dalam porsi sedikit.

Bedasarkan hasil pengukuran kuesioner, edukasi kesehatan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi dan pola makan pada ibu balita yang mengikuti kegiatan tersebut. Peningkatan pengetahuan pada ibu menjadi awal munculnya kesadaran diri untuk memberikan nutrisi yang lebih sehat pada anak dan mengubah pola makan anak menjadi lebih sehat, Hal tersebut seiring dengan pernyataan para ibu yang mengatakan akan terus berusaha memberikan makanan sehat pada anak dan mengubah pola makan anak menjadi lebih sehat setelah mengetahui pentingnya nutrisi dan pola makan sehat pada masa tumbuh kembang anak balita. Peningkatan pengetahuan dan munculnya kesadaran diri pada ibu menunjukkan bahwa tujuan edukasi kesehatan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan secara umum telah tercapai.

Tim pelaksana pengabdian masyarakat menggunakan media edukasi berupa buklet pada kegiatan pendidikan kesehatan ini. Media buklet dipilih oleh karena berbagai kelebihan yang dimilikinya seperti media ini ringkas dan dapat dibawa kemana-mana, tidak membutuhkan energi listrik untuk penggunaannya dan dapat diakses sewaktu-waktu. Media ini dapat memuat berbagai informasi yang ingin disampaikan dalam bentuk tulisan dan gambar. Bahasa yang digunakan dalam buklet berupa bahasa yang sederhana, singkat dan jelas (Srimiyati, 2020). Kelebihan dari buklet ini juga dirasakan oleh para ibu peserta kegiatan yang menyatakan sangat terbantu dengan buklet yang dibagikan oleh tim pelaksana karena para ibu dapat sewaktu-waktu mengakses informasi yang ada di buklet saat dibutuhkan.

Media lain yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah buku catatan harian makan. Buku catatan ini dapat digunakan untuk mencatat pola makan individu, yang sekaligus untuk memonitor pola makan sehari-hari (Zhang & Parker, 2020). Para ibu peserta kegiatan mencatat jenis makanan dan porsi makan anak serta waktu makan anak untuk mengetahui frekuensi makan anak. Para ibu mengatakan pencatatan tersebut membantu mereka dalam memantau pola makan anak.

Simpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah pendidikan/edukasi kesehatan tentang nutrisi dan pola makan anak dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita dan menumbuhkan kesadaran diri para ibu untuk memberikan makanan sehat dan mengatur pola makan sehat pada anak. Media buklet yang digunakan saat edukasi kesehatan juga menjadi media yang efektif dalam proses transfer informasi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat. Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah kegiatan edukasi untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi oleh para ibu balita saat pemberian dan pengaturan pola makan anak seperti edukasi terkait pembuatan masakan sehat dan praktis untuk anak, ramuan tradisional dan terapi komplementer untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Daftar Pustaka

- Agustini, A. (2014). *Promosi Kesehatan*. Deepublish Publisher.
- Arisandi, R. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Picky Eating* Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 238–241. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.158>
- Bintoro, D. R. (2021). 10 Desa Jadi Fokus Penanganan Stunting Tahun 2021. <https://cilacapkab.go.id/v3/10-desa-jadi-fokus-penanganan-stunting-tahun-2021/>
- Juniah, Apriliawati, A., & Sulaiman, S. (2020). Media *Booklet* dan Audiovisual Efektif Terhadap Pengetahuan Orangtua dengan Balita Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 60–65. <https://doi.org/10.52657/jik.v9i2.1217>
- Kementerian Bappenas. (2018). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting).
- Luo, Y., Kim, Y. H., Lee, B., Hassan, N., & Choe, E. K. (2021). *FoodScrap: Promoting Rich Data Capture and Reflective Food Journaling through Speech Input*. *DIS 2021 - Proceedings of the 2021 ACM Designing Interactive Systems Conference: Nowhere and Everywhere*, 606–618. <https://doi.org/10.1145/3461778.3462074>
- Lusiani, E., Prastyawati, I. Y., & Nobita, A. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 315–320. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3153>
- Munjidah, A., & Rahayu, E. (2020). Pengaruh Penerapan *Feeding Rules* Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (*Picky Eater*, *Selective Eater* dan *Small Eater*). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 8(1), 29–35. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.564>
- Pratiwi, Y. F., & Puspitasari, D. I. (2017). Efektivitas Penggunaan Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 58. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5493>
- Sefrina, A., & Pramithasari, I. D. (2021). *Management Functions: Actuating And Directing in Stunting Management Program*. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 299–304. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1493>
- Simbolon, D. (2019). Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik Pada Ibu Menyusui Anak Usia 0-24 Bulan. *Media Sahabat Cendekia*.
- Srimiyati. (2020). Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Booklet* Berpengaruh Terhadap Pengetahuan. CV. Jakad Media Publishing.
- Ulfiani, & Saifah, A. (2020). Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pemberian Ramuan Tradisional untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Balita yang

Mengalami Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna. *Lentera Nursing Journal*, 1(1), 27-34. <https://doi.org/10.30869/jtech.v6i2.199>

Ummah, F., Surianti, S., Badu, F. D., Firsty, L., Fuady, I., Kadarsah, A., Ayu, N. R. I., Sekarputri, A. D., Wartana, I. K., & Gustini, G. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan. Penerbit Media Sains Indonesia.

Zhang, Y., & Parker, A. G. (2020). *Eat4Thought: A Design of Food Journaling*. *Conference on Human Factors in Computing Systems-Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3334480.3383044>