Vol 4 No.4 (2025) - November, pp 1255-1265 https://doi.org/10.59025/k6q7y242

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Transformasi Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga melalui Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pangan Aman

Ika Subekti Wulandari[1], Febriana Mayasari[1], Wardani Anugerah Putri[1], Fenissya Andini Metekohy[1], Meysha Sufah Zain Harsono[1], Nanda Rahman Yudhantara[1], Nesha Dinda Pramesthi[1]

[1]*Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta*

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
28/09/2025
Direvisi:
23/10/2025
Diterima
01/11/2025

***Keywords*:**
Edukasi Gizi,
Gizi keluarga,
Gizi seimbang,
Peran ibu,
Keamanan Pangan

ABSTRAK

Pemenuhan gizi merupakan kunci terbentuknya keluarga sehat dan produktif. Ibu rumah tangga memegang peran penting dalam pemilihan, pengolahan, dan penyajian makanan, namun masih sering terjadi kesalahan yang menurunkan kualitas gizi dan keamanan pangan. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi seimbang dan keamanan pangan rumah tangga melalui penyuluhan. Metode kegiatan meliputi pre-test, ceramah, video edukasi, diskusi interaktif, permainan, dan post-test, diikuti 30 ibu peserta arisan di Desa Ngringin, Muruh, Gantiwarno, Klaten. Hasil pre-test menunjukkan 56,7% responden berpengetahuan baik dan 43,3% bersikap baik. Setelah intervensi, seluruh peserta (100%) mencapai kategori baik dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 82,08 menjadi 97,02 dan sikap dari 72,92 menjadi 93,83. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dan keamanan pangan efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu, yang diharapkan berdampak positif pada perilaku pengelolaan makanan keluarga.

Corresponding author email: ika_subekti07@staff.uns.ac.id

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang dan keamanan pangan merupakan dua aspek saling berkaitan yang menentukan kualitas kesehatan masyarakat [1]. Pemenuhan gizi yang tepat berperan penting dalam pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan fungsi fisiologis, terutama bagi anak-anak dan kelompok rentan [2]. Makanan bergizi harus mengandung zat gizi makro dan mikro dalam proporsi seimbang sesuai konsep "Isi Piringku". Pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga terhadap prinsip gizi seimbang sangat memengaruhi kualitas asupan keluarga, karena menentukan jenis, jumlah, serta cara pengolahan makanan yang aman dan bergizi [3][4].

Di sisi lain, keamanan pangan juga memainkan peran krusial. Keamanan pangan merupakan kondisi dan upaya untuk menjamin bahwa makanan yang dikonsumsi bebas dari cemaran fisik, kimia, maupun biologis yang dapat membahayakan kesehatan [5]. Penerapan keamanan pangan dirumah tangga meliputi kebersihan alat masak, cara pengolahan dan penyimpanan makanan, serta perilaku higienis anggota keluarga yang sangat menentukan mutu dan keamanan makanan sehari-hari [6].

Faktor penyebab rendahnya keamanan pangan mencakup pengelolaan kebersihan peralatan yang kurang, lingkungan yang kurang bersih, minimnya pemahaman mengenai pentingnya keamanan pangan, serta rendahnya tingkat higienitas pribadi [7].

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak ibu rumah tangga, termasuk yang berperan dalam menyiapkan makanan keluarga, masih memiliki keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang dan keamanan pangan. Kondisi ini, jika tidak ditangani, dapat menurunkan status kesehatan keluarga, khususnya anak-anak yang merupakan kelompok paling rentan. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan yang aman dan bergizi menjadi langkah yang sangat penting.

Ibu rumah tangga berperan penting dalam menentukan kualitas konsumsi pangan keluarga, baik dari sisi gizi maupun keamanannya. Pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengelola serta menyajikan makanan yang sehat dan higienis berpengaruh langsung terhadap status gizi seluruh anggota keluarga [8]. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukatif dan penyuluhan dinilai efektif dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku positif dalam pemilihan, pengolahan, hingga penyajian pangan [9]. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Hien et al., yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik keamanan pangan di kalangan ibu rumah tangga, terutama dalam hal menjaga kebersihan alat makan, permukaan dapur, dan penyimpanan makanan [10].

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Desa Ngringin, Muruh, Kecamatan Gantiwarno, Kabupaten Klaten dengan sasaran ibu-ibu arisan. Materi penyuluhan mencakup gizi seimbang dan keamanan pangan rumah tangga, bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran ibu rumah tangga dalam memilih dan mengolah makanan yang sehat dan bebas kontaminan. Diharapkan kegiatan ini mampu mendorong perubahan sikap positif dan meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep pangan aman dan bergizi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi dan keamanan pangan rumah tangga yaitu melalui penyuluhan dengan metode penayangan video, ceramah, dan diskusi. Pada kegiatan penyuluhan gizi ini berfokus pada gizi seimbang dan pentingnya mengolah makanan bergizi dari ibu-ibu untuk keluarga. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan beberapa langkah- langkah berikut:

2.1 Persiapan Penyuluhan

Tahap awal meliputi identifikasi peserta, penentuan lokasi, dan koordinasi dengan perangkat desa. Berdasarkan survei lapangan, kegiatan dilakukan di Desa Ngringin, Muruh, Gantiwarno, Klaten dengan peserta 30 ibu rumah tangga anggota arisan. Penyuluhan dilaksanakan setelah kegiatan arisan rutin dengan izin RT/RW dan perangkat desa

2.2 Pelaksanaan Penyuluhan

a. Pre-test

Dilakukan setelah pembukaan untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai gizi dan tema penyuluhan, menggunakan kuesioner Google Form dan lembar cetak.

b. Penayangan Video dan Pemaparan Materi

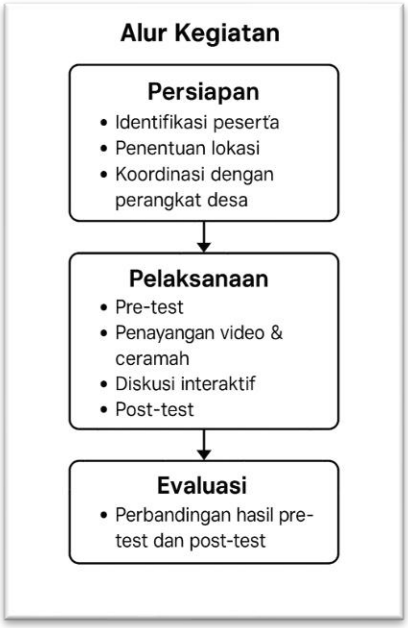
Peserta menonton video edukatif berisi tips penyajian makanan bergizi, kemudian materi dijelaskan kembali secara lisan dengan contoh penerapan konsep “Isi Piringku”.

c. .Diskusi dan Games interaktif

Peserta diberi kesempatan bertanya dan berdiskusi, diselingi permainan edukatif dengan hadiah untuk menjaga antusiasme dan keterlibatan

d. Post-test

Dilaksanakan di akhir kegiatan menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap peserta setelah penyuluhan.



Gambar 1 Skema Penyuluhan

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2025 yang berlokasi di Balai RT Perumahan Griya Indah Muruh, Desa Ngringin, Muruh, Gantiwarno, Klaten. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test menggunakan kuesioner singkat yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap peserta terkait praktik pengolahan m akanan di rumah. Aspek yang dinilai meliputi cara penyimpanan makanan, kebiasaan dalam memanaskan ulang makanan, penggunaan plastik untuk makanan bersuhu tinggi, serta kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada kemasan produk pangan karena aspek ini dapat mempengaruhi kandungan gizi makanan [11].



Gambar 2 Pengisian Kuesioner

Setelah *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video edukatif yang dilengkapi dengan tips dan trik praktis yang telah dikembangkan oleh tim. Video ini menyajikan cerita ringan seputar kebiasaan di dapur yang sering dilakukan sehari-hari namun memiliki dampak besar terhadap kesehatan keluarga (Gambar 3). Materi dikemas secara menarik, komunikatif, dan disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami semua kalangan. Selanjutnya, tim memberikan penjelasan secara lisan untuk memperkuat isi video, dan dilanjutkan dengan edukasi mengenai konsep "Isi Piringku" sebagai panduan dalam menyajikan makanan bergizi seimbang (Gambar 4) [12].



Gambar 3 Penayangan Video

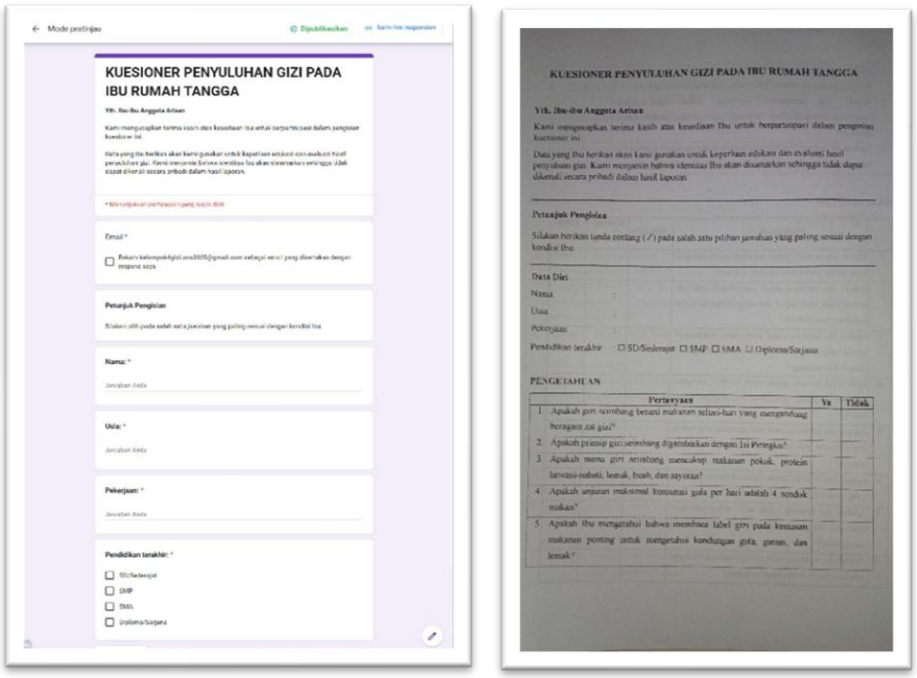


Gambar 4 Pemaparan Materi



Gambar 5 Media Edukasi Isi Piringku untuk Peserta

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi terbuka, yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan, membagikan pengalaman pribadi, maupun menyampaikan pendapat terkait kebiasaan mereka dalam pengolahan makanan di rumah. Tim penyuluh berupaya memberikan tanggapan secara optimal terhadap berbagai pertanyaan yang diajukan, sesuai dengan kapasitas pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki. Setelah sesi diskusi selesai, dilakukan post-test sebagai bentuk evaluasi pemahaman peserta pasca penyuluhan, dengan menggunakan media dan pertanyaan yang sama seperti pada pre-test [13].



Gambar 6 Kuesioner G-form dan Kuesioner Cetak

Sebagai penutup kegiatan, dilakukan sesi permainan interaktif yang ringan namun menyenangkan untuk meningkatkan antusiasme dan semangat para peserta (Gambar 7). Setelah sesi permainan berlangsung, diberikan penghargaan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif mereka. Seluruh rangkaian kegiatan ini turut diabadikan melalui dokumentasi sebagai bentuk pencatatan momen kebersamaan (Gambar 8).



Gambar 7 Permainan Interaktif



Gambar 8 Dokumentasi

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan memperoleh respon yang sangat positif dari para peserta. Antusiasme peserta terlihat jelas sepanjang kegiatan, tercermin dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi, keberanian untuk bertanya, serta keterlibatan dalam berbagi pengalaman pribadi seputar kebiasaan pengolahan makanan di rumah. Suasana yang interaktif dan hangat menjadi nilai tambah tersendiri, menciptakan lingkungan penyuluhan yang tidak kaku dan mendukung kenyamanan tim dalam menyampaikan materi.

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan peserta dalam membawa telepon genggam, sehingga pengisian kuesioner melalui Google Form tidak dapat dilakukan secara menyeluruh. Untuk mengatasi hal tersebut, tim menyediakan alternatif berupa kuesioner dalam bentuk cetak. Meski demikian, beberapa peserta mengalami kesulitan dalam membaca, sehingga proses pengisian memerlukan pendampingan lebih intensif. Dari sisi teknis, kegiatan ini memiliki tingkat kesulitan sedang, terutama dalam menyesuaikan metode penyampaian dengan latar belakang pendidikan peserta yang beragam. Selain itu, proses produksi media edukatif seperti video, poster, dan hadiah edukatif juga memerlukan waktu serta koordinasi tim yang baik [14]. Meski demikian, seluruh proses dapat diselesaikan secara efektif berkat kerja sama yang solid.

Kegiatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut. Materi edukasi dapat disesuaikan ke dalam bentuk visual bergambar maupun media audio guna menjangkau lebih banyak kalangan. Selain itu, kolaborasi lanjutan dengan komunitas ibu-ibu arisan atau kelompok serupa dapat menjadi strategi keberlanjutan, sehingga penyuluhan tidak berhenti pada satu kali pertemuan, melainkan dapat tumbuh menjadi gerakan edukatif yang berkelanjutan di lingkungan masyarakat.

3.2 Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Sikap Peserta

Pengetahuan dan sikap ibu secara signifikan mempengaruhi perilaku keamanan pangan [15], sehingga skema penilaian ini tidak hanya merefleksikan pencapaian kognitif dan afektif, tetapi juga menjadi dasar dalam mengukur potensi perubahan perilaku dalam pengelolaan makanan yang aman dan sehat di tingkat rumah tangga. Skema penilaian ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif peserta terhadap praktik gizi yang sehat.

Pada aspek pengetahuan, setiap butir pernyataan yang dijawab dengan benar dalam kuesioner diberikan skor 1 poin, dengan skor maksimum sebesar 8 poin. Sementara itu, aspek sikap dinilai dengan memberikan 2 poin untuk setiap respons yang mencerminkan kecenderungan positif terhadap penerapan prinsip gizi seimbang, sehingga skor tertinggi yang dapat diperoleh pada bagian ini adalah 16 poin.

Tabel 1. Keseluruhan Hasil Kuesioner

Responden	Pengetahuan		Sikap	
	Pre-Test	*Post-Test*	*Pre-Test*	*Post-Test*
R1	6	8	11	13
R2	6	8	10	14
R3	5	8	6	16
R4	3	8	9	16
R5	6	8	11	15

R6	4	7	9	13
R7	7	8	13	15
R8	5	8	8	16
R9	7	8	14	16
R10	8	8	15	16
R11	8	8	15	16
R12	7	8	13	15
R13	8	8	14	16
R14	7	8	12	16
R15	7	8	14	16
R16	5	8	13	15
R17	5	7	11	13
R18	6	8	12	15
R19	6	7	14	15
R20	7	8	11	15
R21	8	8	11	16
R22	7	8	10	13
R23	6	8	12	14
R24	7	7	9	14
R25	5	8	9	16
R26	7	8	8	15
R27	7	7	14	16
R28	7	7	13	15
R29	7	8	14	15
R30	8	8	13	16

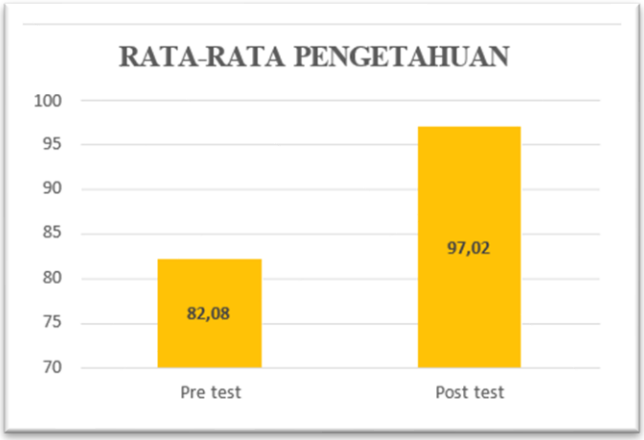
Tabel 2. Hasil Kategori Tingkat Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Baik	17	56,7%	30	100%
Cukup	11	36,7%	0	0%
Kurang	2	6,6%	0	0%

Pengetahuan merupakan fondasi utama dalam proses perubahan perilaku kesehatan, termasuk dalam hal penerapan prinsip gizi seimbang di tingkat rumah tangga. Sebelum penyuluhan diberikan, hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 30 responden yang berpartisipasi, hanya 17 responden (56,7%) yang berada pada kategori pengetahuan "baik". Ini berarti mereka telah memahami dengan cukup baik prinsip dasar gizi, termasuk pentingnya keberagaman makanan, pengenalan Isi Piringku, serta bahaya konsumsi gula, garam, dan lemak berlebihan.

Namun demikian, sebanyak 11 responden (36,7%) masih berada pada kategori "cukup", menandakan bahwa pemahaman mereka masih parsial dan belum sepenuhnya komprehensif. Bahkan, terdapat 2 responden (6,6%) dengan kategori "kurang", yang mencerminkan rendahnya pemahaman dasar mereka terhadap konsep gizi seimbang dan praktik yang relevan.

Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta pemanfaatan media visual (poster dan lembar balik), terjadi peningkatan yang sangat signifikan. Pada post-test, seluruh responden (100%) berhasil masuk dalam kategori "baik", dan tidak ada satupun yang masih berada di kategori "cukup" ataupun "kurang". Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi yang dilakukan selain bersifat informatif, juga bersifat transformasional, memberikan dampak nyata pada peningkatan pengetahuan individu. Keberhasilan ini juga ditunjang oleh keterlibatan aktif peserta selama sesi penyuluhan, antusiasme dalam bertanya, serta relevansi materi dengan kebutuhan sehari-hari ibu rumah tangga, seperti membaca label kemasan, menyimpan makanan dengan benar, dan menyusun menu sehat (Tabel 2).



Gambar 9 Grafik Rata-rata Skor Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

Selain klasifikasi kategori, evaluasi juga dilakukan terhadap rata-rata nilai pengetahuan responden untuk mendapatkan gambaran kuantitatif yang lebih akurat (Gambar 9). Rata-rata skor pre-test sebesar 82,08 menandakan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik. Namun, peningkatan menjadi 97,02 pada post-test mencerminkan bahwa pemahaman peserta semakin matang dan menyeluruh setelah mendapatkan edukasi.

Kenaikan sebesar 14,94 poin ini mencerminkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan. Artinya, materi yang diberikan tidak hanya tersampaikan, tetapi juga dipahami dan diinternalisasi dengan baik oleh peserta. Skor post-test yang mendekati 100% yang menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mampu menjawab semua pertanyaan dengan benar.

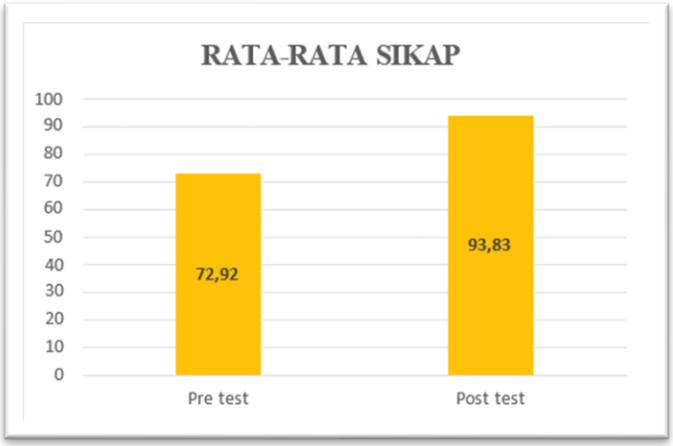
Tabel 3. Hasil Kategori Tingkat Sikap Pre-Test dan Post-Test

Tingkat Sikap	*Pre-test*		*Post-test*	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Baik	13	43,3%	30	100%
Cukup	14	46,7%	0	0%
Kurang	3	10,0%	0	0%

Sikap adalah refleksi dari penerimaan individu terhadap suatu informasi yang akan memengaruhi perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penyuluhan ini, pertanyaan sikap disusun untuk menilai sejauh mana peserta memiliki kesiapan mental dan komitmen untuk menerapkan

prinsip gizi seimbang.

Sebelum penyuluhan, hanya 13 responden (43,3%) yang memiliki sikap baik terhadap topik yang diberikan. Sebagian besar (14 responden atau 46,7%) berada dalam kategori cukup, yaitu mereka yang mungkin setuju dengan prinsip gizi seimbang, tetapi belum menunjukkan komitmen atau praktik yang konsisten. Sementara itu, 3 responden (10,0%) masih berada dalam kategori sikap kurang, yang menunjukkan kurangnya perhatian atau minat terhadap isu gizi. Namun, setelah penyuluhan, terjadi transformasi sikap luar biasa: seluruh peserta (100%) masuk dalam kategori sikap baik (Tabel 3). Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil membentuk persepsi positif dan meningkatkan kesediaan peserta untuk menerapkan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari, seperti menyiapkan makanan yang lengkap gizi, menyimpan makanan dengan benar, serta membaca label nutrisi pada kemasan.



Gambar 10 Grafik Rata-rata Skor Sikap Pre-Test dan Post-Test

Rata-rata skor sikap menunjukkan peningkatan dari 72,92 pada *pre-test* menjadi 93,83 pada *post-test*, menunjukkan lonjakan sebesar 20,91 poin. Ini merupakan indikasi kuat bahwa selain memahami materi, peserta juga menunjukkan kesiapan yang tinggi untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat (Gambar 10).

Angka *pre-test* yang masih tergolong sedang menandakan bahwa penerimaan informasi belum optimal. Namun, pendekatan yang digunakan dalam penyuluhan, seperti tanya jawab langsung, contoh nyata, dan diskusi kelompok terbukti mampu meningkatkan motivasi dan membentuk kesadaran kritis peserta. Skor *post-test* yang tinggi menunjukkan bahwa peserta telah mengalami perubahan yang bersifat afektif, yakni perubahan sikap internal yang dapat menjadi dasar dari perubahan perilaku jangka panjang.

Kegiatan penyuluhan ini efektif karena menggunakan pendekatan partisipatif dan kontekstual, yang menempatkan peserta sebagai subjek pembelajaran aktif. Metode kombinasi antara ceramah, video edukatif, diskusi, dan permainan interaktif terbukti mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, serta retensi informasi peserta. Media visual dan contoh penerapan langsung, seperti konsep “Isi Piringku”, memudahkan ibu rumah tangga memahami prinsip gizi seimbang dan cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang komunikatif dan disampaikan dalam suasana santai juga menjadikan proses belajar lebih menyenangkan dan mudah diterima oleh masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Selain itu, efektivitas kegiatan ini juga ditunjang oleh relevansi materi dengan kebutuhan masyarakat. Masalah gizi dan keamanan pangan merupakan isu nyata yang dihadapi keluarga, terutama di wilayah pedesaan. Melalui penyuluhan, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mampu mengidentifikasi kesalahan umum dalam pengolahan makanan dan memperbaikinya dengan cara sederhana. Hasil peningkatan signifikan pada skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mengubah pengetahuan dan sikap peserta secara positif. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini berpotensi menjadi model intervensi berkelanjutan dalam upaya peningkatan kualitas gizi keluarga di tingkat komunitas

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan keamanan pangan rumah tangga di Desa Ngringin, Muruh, Gantiwarno, Klaten terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga terhadap pentingnya pengelolaan makanan bergizi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari pre-test ke post-test, di mana seluruh peserta (100%) mencapai kategori baik setelah mengikuti penyuluhan. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh metode penyampaian yang komunikatif, penggunaan media visual seperti video edukatif dan contoh “Isi Piringku”, serta suasana interaktif yang mendorong partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan berbagi pengalaman.

Selain memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta, kegiatan ini juga menegaskan pentingnya pendekatan yang adaptif dan partisipatif dalam penyuluhan masyarakat. Kendala teknis seperti keterbatasan penggunaan gawai dapat diatasi melalui pendampingan langsung dan fleksibilitas metode. Sebagai tindak lanjut, disarankan adanya keterlibatan kader kesehatan dalam pemantauan berkelanjutan serta penguatan media edukasi seperti poster atau grup komunikasi daring agar perubahan perilaku positif dalam pengelolaan makanan bergizi dapat dipertahankan secara konsisten di tingkat keluarga dan komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, tim penyuluh selaku pelaksana kegiatan, mengucapkan terima kasih kepada perangkat desa, ketua RT/RW, serta ibu-ibu arisan Desa Ngringin, Muruh, Gantiwarno, Klaten atas partisipasi dan kerja sama yang diberikan dalam penyuluhan ini. Tim penyuluh juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materiil, sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. Mulyani and Y. Yolahumaroh, “Sosialisasi dan Pelatihan Cara Pengolahan Pangan yang Baik untuk Rumah Tangga di RT RW 03/24 Kelurahan Sialang Munggu Kecamatan Tuah Madani,” PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health, vol. 2, no. 2, pp 47-52, 2023, doi: 10.36929/pitimas.v2i2.634.

[2] T. E. Jatmikowati, K. Nuraini, D. R. Winarti, and A. B. Adwitiya, “Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini,” J. Obsesi: J. Pendidik. Anak Usia Dini,

vol. 7, no. 2, pp. 1279–1294, 2023, doi: 10.37985/jer.v5i4.1734.

[3] L. Mufida, A. Sartono, and M. Mufnaetty, "Pengetahuan Gizi Ibu dan Praktik Diversifikasi Makanan Keluarga di Kelurahan Purworejo, Kecamatan Margoyoso, Pati," J. Gizi, vol. 9, no. 2, pp. 180–188, 2020, doi: 10.26714/jg.9.2.2020.180-188.

[4] I. Domili, L. N. Ntau, and S. C. Ahmad, "Gambaran pengetahuan gizi ibu rumah tangga dan status gizi balita di Desa Ilohungayo, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo," Health Nutr. J., vol. 2, no. 1,pp. 51–58, 2016, doi: 10.52365/jhn.v2i1.108.

[5] K. V. Marty and J. A. Gooderpr Albrecht, "Food Safety Knowledge, Attitudes, and Behaviors of Native American Families with Young Children: A Mixed Methods Study," J. Racial Ethnic Health Disparities, vol. 3, no. 4, pp. 713–723, 2016, doi: 10.1007/s40615-015-0190-z.

[6] E. D. Karismawati et al., "Penyuluhan keamanan pangan pada ibu rumah tangga di RT 05 RW 06 Kelurahan Bandar Kidul Kota Kediri," Natural: J. Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat, vol. 2, no. 3, pp. 97–103, 2024, doi: 10.61132/natural.v2i3.723.

[7] P. N. Yahya, P. Ronitawati, L. Sitoayu, M. Sa'pang, and R. Nuzrina, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Praktik Keamanan Pangan pada Penyelenggaraan Makanan di Sekolah," Gizi Indonesia, vol. 45, no. 1, 2022, doi: 10.36457/gizindo.v45i1.543.

[8] I. Yuliana, Yuliarti, D. M. Sari, and A. Rahmawaty, "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang pada Ibu Rumah Tangga di Desa Burai Kabupaten Ogan Ilir," J. SOLMA, vol. 12, no. 1, pp. 226–230, 2023, doi: 10.22236/solma.v12i1.10340.

[9] A. Khopiyani, L. R. Sefrina, and R. Harianti, "Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan gizi ibu menggunakan lembar balik di Posyandu Anggrek 2 Karawang," PREPOTIF: J. Kesehat. Masy., vol. 8, no. 2, pp. 2773–2778, 2024, doi: 10.31004/prepotif.v8i2.28104.

[10] A. Hien, J. W. Somé, O. O. Sombié, I. Traoré, A. N. Zeba, G. A. Ouedraogo, and R. N.-T. Meda, "Effect of a Nutrition Education Intervention of Food Safety Knowledge, Attitudes and Practices of Mothers of Children under 5 Years in the Peri-Urban Areas of Bobo-Dioulasso: Before and After Study," Food and Nutrition Sciences, vol. 15, no. 5, pp. 469–485, 2024, doi: 10.4236/fns.2024.155027.

[11] Widayati N, "Edukasi Pemakaian Plastik sebagai Kemasan Makanan dan Minuman serta Risikonya terhadap Kesehatan," Jurnal Logista, vol. 1, no. 1, pp. 20–28, 2017, doi: 10.25077/logista.1.1.2028.2017.

[12] S. Y. I. Fadhillah T, "Edukasi Gizi Seimbang dengan Program 'Isi Piringku' pada Remaja Sekolah Menengah di Kota Sibolga," Jurnal Abdi Insani, vol. 12, no. 3, pp. 112–120, 2023, doi: 10.29303/abdiinsani.v12i3.2388.

[13] S. T. Fitria F, "Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok," Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas, vol. 2, no. 1, pp. 9–14, 2021, doi: 10.52742/jgkp.v2i1.10329.

[14] S. L. Syawitri WA, "Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, dan Lingkungan sebagai Penunjang Kesadaran dalam Pemilihan Makanan," Journal of Nutrition College, vol. 11, no. 3, pp. 197–203, 2022, doi: 10.14710/jnc.v11i3.32194.

[15] H. Dagne, R. P. Raju, Z. Andualem, T. Hagos, and K. Addis, "Food safety practice and its associated factors among mothers in Debarq town, Northwest Ethiopia Community-based cross-sectional study," BioMed Res. Int., vol. 2019, Art. ID 1549131, 8 pp., 2019, doi: 10.1155/2019/1549131