



Pembentukan "KIPAS: Kelompok Ibu Pintar, Anak Sehat" bersama Ibu-ibu Pengurus Cabang 'Aisyiah Umbulharjo

**Ingenida Hadning¹, Nurul Maziyyah², Aji Winanta^{1,3}, Indriastuti Cahyaningsih²,
Indra Putra Taufani²**

¹Prodi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

²Prodi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

³Indonesia Young Pharmacist Group Daerah Istimewa Yogyakarta, Pengurus Daerah Ikatan Apoteker Indonesia Daerah Istimewa Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

 Email korespondensi: ingenida.hadning@umy.ac.id



Article history:

Received: 13-07-2022
Accepted: 10-11-2022
Published: 16-01-2023

Kata kunci:

kesehatan,
keluarga,
gizi seimbang,
bento,
edukasi

Keywords:

health;
family;
balanced nutrition;
bento;
education.

ABSTRAK

Umbulharjo merupakan kecamatan dengan kasus gizi buruk terbanyak di Kota Yogyakarta pada tahun 2020 yaitu sejumlah 37 anak. Dalam hal ini, ibu berperan penting dalam memperbaiki status gizi buruk pada anak. Pimpinan Cabang Aisyiah (PCA) Umbulharjo merupakan salah satu organisasi yang menaungi ibu-ibu dengan berbagai latar belakang pendidikan, namun masih awam tentang kesehatan. Oleh karena itu, program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait kesehatan dan gizi seimbang untuk keluarga. Program pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2022 bersama 37 anggota PCA Umbulharjo dengan pemaparan materi terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan gizi seimbang untuk keluarga, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan bekal anak (bento) dan ditutup dengan penyerahan bantuan dana dan buku pembuatan menu gizi seimbang kepada mitra. Mayoritas usia peserta adalah 46-55 tahun (46%). Efektivitas pelaksanaan kegiatan dinilai dengan *pretest* dan *posttest*. Terjadi peningkatan rerata skor peserta dari *pretest* 79.39 menjadi 92.12 pada *posttest* dengan *p value*=0014, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta. Pendampingan pada Ibu-ibu PCA Umbulharjo perlu dilakukan secara rutin untuk memantau penerapan GERMAS dan pemberian menu gizi seimbang untuk keluarga, sehingga dapat membantu memperbaiki status gizi buruk pada balita khususnya di kecamatan Umbulharjo.

ABSTRACT

Umbulharjo is the sub-district with the worst nutritional disaster in Yogyakarta City in 2020, with 37 children. Mother becomes an important figure who plays a role in family health. PCA Umbulharjo is one of the organizations that shelter mothers with various educational backgrounds, but are still lay about health problems. Therefore, this service program aims to provide education and training related to health and balanced nutrition for families. This service program was implemented on March 6, 2022 with 37 members of PCA Umbulharjo with presentations on materials related to the Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) and balanced nutrition for families, then continued with training on making children's lunches (bento) and closed with the handover of funding and books related to making menus with balanced nutrition to partners. The age of the participants was 46-55 years (46%). The effectiveness of the implementation of activities was assessed by pretest and posttest. There was an increase in the average score of the participants from the pretest



79.39 to 92.12 in the posttest with a value of $p = 0014$, so it can be said that this activity is effective in increasing participants' understanding. Assistance to PCA Umbulharjo mothers needs to be carried out routinely to implement GERMAS and provide nutritional menus for families, so that they can help improve poor nutritional status in toddlers, especially in Umbulharjo sub-district.

©2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu isu masif yang menjadi perhatian bagi pemerintah. Hal tersebut dikarenakan, derajat kesehatan menjadi salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Diharapkan agar setiap individu memiliki pengetahuan tentang perilaku hidup sehat. Munculnya perilaku hidup sehat pastinya tidak lepas dari kebiasaan-kebiasan yang dimiliki oleh setiap keluarga. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan orangtua dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebesar 47,1%. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa pengetahuan orangtua ternyata memiliki pengaruh terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada keluarga dan masyarakat di daerah tersebut (Artini, 2010).

Namun, di lebih banyak penelitian, mengungkapkan secara khusus terkait peran seorang ibu dalam perilaku hidup sehat di keluarga. Praktek hidup sehat anak usia dini sangat berhubungan dengan pengetahuan dan sikap figur-figur penting seperti perempuan dalam hal ini pengasuhan anak umumnya dilakukan oleh seorang ibu (Chhabra & Chhabra, 2012). Keluarga memiliki salah satu fungsi penting dalam mewujudkan keluarga sehat yakni fungsi perawatan dan pemeliharaan kesehatan dimana menempatkan fungsi keluarga untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktivitas yang tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Penelitian lain juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan sikap tentang PHBS dengan penerapan PHBS dalam rumah tangga (Azrimaidaliza, Nurmy, & Edison, 2012). Ibu yang mempunyai pengetahuan dalam kesehatan dapat menerapkan PHBS tatanan rumah tangga serta aktif dalam meningkatkan status kesehatan keluarga (Sulistiyawati & Listiana, 2015).

Sayangnya, walaupun informasi-informasi terkait dengan kesehatan dengan mudah ditemukan lewat internet. Namun, informasi-informasi yang tersebar masih diragukan kebenarannya. Adapun apabila terdapat forum-forum yang menyediakan informasi yang kredibel biasanya berbayar. Maka dari itu, ibu-ibu harus memiliki sebuah kegiatan yang secara khusus membahas terkait dengan kesehatan keluarga dimana informasi yang didapat berasal dari sumber yang dapat dipercaya (Dewi, Janitra, & Aristi, 2018). Dengan adanya kegiatan tersebut diharapkan para ibu-ibu mendapatkan pengetahuan yang lebih baik terkait kesehatan dasar yang harus dikuasai di lingkungan keluarga.

Mitra dalam kegiatan ini adalah Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Umbulharjo. PCA Umbulharjo beranggotakan ibu-ibu aktivitis kegiatan Muhammadiyah dan 'Aisyiyah dari berbagai latar belakang pendidikan. Mayoritas ibu-ibu berpendidikan SMA sehingga sangat awam memahami bidang kesehatan. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan terkait kesehatan khususnya untuk meningkatkan kesehatan di keluarga sangat diperlukan. Disamping itu, untuk membantu mengimplementasikan salah satu

misi 'Aisyiyah, yaitu sebagai penggerak terwujudnya masyarakat dan lingkungan hidup yang sehat, pengabdian masyarakat ini menjadi relevan untuk dilakukan. Jumlah kasus balita gizi buruk di Kota Yogyakarta pada tahun 2019 yaitu sebanyak 84 anak dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 156 anak. Kecamatan Umbulharjo memiliki kasus gizi buruk terbanyak pada tahun 2020 yaitu sejumlah 37 anak. Jumlah tersebut mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sejumlah 7 anak (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2021). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan kombinasi antara edukasi dan pelatihan. Edukasi yang dilakukan dengan pemaparan materi terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan gizi seimbang untuk keluarga (Nurfitriani & Anggraini, 2019). Pelatihan yang akan dilakukan adalah pelatihan membuat bekal anak (bento) untuk mengurangi jajan sembarangan yang beresiko pada kesehatan anak (Rachmawati, Mufidah, & Sulistiyani, 2020).

Dalam kegiatan ini, pengabdian melibatkan kolaborator yaitu *Indonesian Young Pharmacist Group (IYPG) DIY* yang memiliki banyak anggota para apoteker muda. Apoteker sebagai bagian dari tenaga kesehatan berkewajiban melakukan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan peran apoteker di masyarakat luas. Rangkaian kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PCA Umbulharjo dalam hal kesehatan dan keterampilan dalam menyusun menu gizi seimbang untuk keluarga. Diharapkan juga dengan meningkatnya pengetahuan para ibu-ibu, maka keluarga dan anak-anak akan menjadi sehat, sehingga membantu menurunkan angka kasus anak dengan gizi buruk di wilayah Puskesmas Umbulharjo.

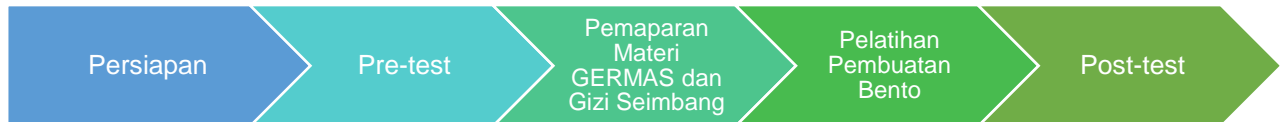
METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, 6 Maret 2022 berlokasi di Aula Simbah Khumaidi, Masjid Sulthonain, Nitikan, Sorosutan, Yogyakarta. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu PCA 'Aisyiyah Umbulharjo dan 13 PRA di Kecamatan Umbulharjo sebanyak 37 orang. Gambar 1 menunjukkan flyer sosialisasi acara pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Flyer Acara Pengabdian Masyarakat

Adapun alur tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan secara garis besar dibagi menjadi 2 tahap, yaitu:

1. Pemaparan materi terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan gizi seimbang untuk keluarga

GERMAS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat. Setidaknya terdapat tujuh langkah penting dalam rangka menjalankan GERMAS (Kementerian Kesehatan RI, 2017): 1) Melakukan aktivitas fisik; 2) Makan buah dan sayur; 3) Tidak merokok; 4) Tidak mengonsumsi minuman beralkohol; 5) Melakukan cek kesehatan berkala; 6) Menjaga kebersihan lingkungan; 7) Menggunakan jamban.

Gizi yang seimbang merupakan faktor utama untuk menunjang kesehatan keluarga. Pemerintah dan World Health Organization (WHO) telah memberikan panduan tentang pedoman gizi seimbang yang dapat diterapkan dalam keluarga (Hill, Kirkwood, & Edmond, 2004; Kementerian Kesehatan RI, 2014). Namun, ibu-ibu terkadang memiliki pengetahuan minimal mengenai hal ini. Di masa pandemi seperti sekarang, ilmu mengenai gizi menjadi hal yang krusial karena gizi merupakan faktor penunjang imunitas tubuh. Oleh karena itu, ilmu mengenai gizi seimbang ini menjadi krusial untuk diberikan. Media *power point* digunakan sebagai alat bantu dalam pemaparan materi secara luring.

2. Pelatihan membuat bekal anak (bento)

Di tahap pelatihan, pengabdian bersama narasumber akan memberikan pengarahan dalam pembuatan bekal anak yang menarik. Saat ini, banyak berita yang mengabarkan terkait dengan bahaya jajanan anak-anak selain gizi yang tidak seimbang juga karena kandungan berbahaya dalam jajanan itu sendiri, baik karena bahan yang digunakan, proses pembuatan maupun dalam penyimpanan. Maka, agar keluarga, terutama anak, terhindar dari jajanan yang berbahaya, anak perlu diberikan bekal di sekolah.

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan *pretest* dan *posttest*. Tes yang diberikan berjumlah 20 pertanyaan yang berisi tentang kesehatan dan gizi seimbang untuk keluarga. Bentuk pertanyaan berupa pilihan ganda dengan 4 pilihan jawaban dan hanya ada satu jawaban yang tepat. Untuk satu pertanyaan yang dijawab benar diberikan nilai 5, sehingga apabila peserta menjawab benar 20 pertanyaan akan mendapatkan nilai 100.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian acara ini diawali dengan pelaksanaan *pretest*. Acara dilanjutkan dengan penyampaian materi GERMAS dan gizi seimbang untuk keluarga (Gambar 2). Penerapan GERMAS dapat dimulai dari keluarga, karena keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap perubahan. Selain itu, keluarga dianggap sebagai lambang kemandirian, yang membentuk kepribadian mulai dari proses belajar hingga kemandirian (Fristiohady et al., 2020).

Materi GERMAS dan gizi seimbang untuk keluarga menjadi penting mengingat mayoritas ibu-ibu berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sehingga sangat awam memahami bidang kesehatan. Pengetahuan dan keterampilan dasar ibu tentang makanan sehat dan gizi seimbang sangat diperlukan mengingat salah satu peran ibu dalam keluarga adalah bertanggung jawab dalam pengelola makanan. Kurangnya pengetahuan kesehatan dan gizi seimbang, khususnya ibu merupakan salah satu penyebab anak kekurangan gizi (Fadila, Amareta, & Febriyatna, 2017). Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan terkait kesehatan khususnya untuk meningkatkan kesehatan di keluarga sangat diperlukan (Sulistiyawati & Listiana, 2015).



Gambar 3. Penyampaian Materi

Berikutnya dilakukan kegiatan pelatihan dengan mengusung topik pembuatan bekal anak (bento). Di tahap pelatihan, pengabdian bersama narasumber memberikan pengarahan dalam pembuatan bekal anak yang menarik (Gambar 3). Pangan harus bermutu tinggi dan sesuai dengan kebutuhan manusia dalam segi jumlah, jenis, dan mutu agar tidak menimbulkan penyakit bagi yang mengkonsumsinya. Pangan dianggap aman untuk dikonsumsi jika bebas dari zat biologis, kimia, dan eksternal yang dapat membahayakan manusia (Ningrum & Wulan, 2017).

Saat ini, banyak berita yang mengabarkan terkait dengan bahaya jajanan anak-anak selain gizi yang tidak seimbang juga karena kandungan berbahaya dalam jajanan itu sendiri, baik karena bahan yang digunakan, proses pembuatan maupun dalam penyimpanan. Tidak terjaminnya keamanan dan higienitas pada jajanan anak berpotensi menyebabkan gangguan pencernaan hingga keracunan, dan jika dikonsumsi terus menerus dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan status gizi buruk pada anak. Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu (Nurbiyati, 2014). Maka, agar keluarga, terutama anak, terhindar dari jajanan yang berbahaya, anak perlu diberikan bekal di sekolah agar makanan yang diberikan kepada anak sesuai dengan pedoman keamanan yang telah ditentukan (Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2016).



Gambar 2. Persiapan Pelaksanaan Pelatihan



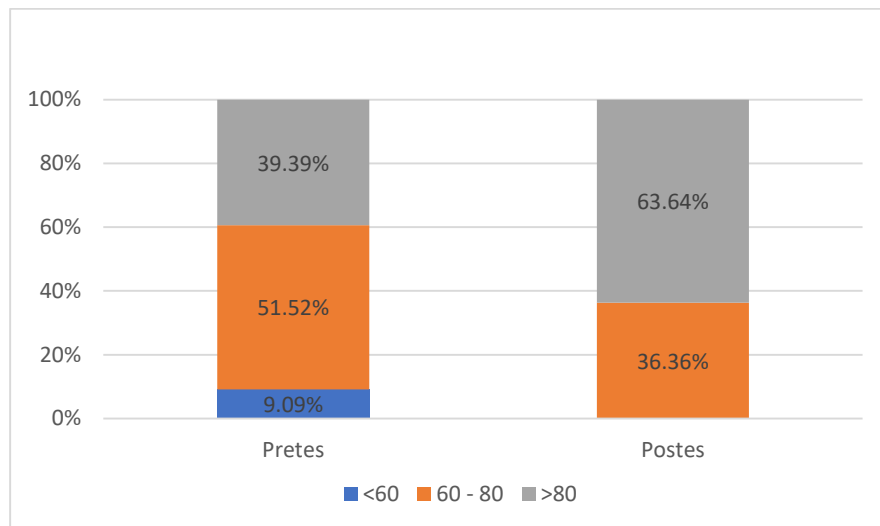
Gambar 5. Pelaksanaan Pelatihan Bento

Kegiatan diakhiri dengan pengerjaan *posttest* oleh peserta untuk menilai efektivitas pelaksanaan pelatihan tersebut. Kami melakukan evaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Metode evaluasi yang dilakukan adalah *pretest* yang dilakukan di awal kegiatan dan *posttest* yang dilakukan di akhir kegiatan.

Kegiatan *pretest* dan *posttest* ini diikuti oleh seluruh peserta yang berjumlah 37 orang, namun terdapat 4 peserta yang tidak lengkap dalam menjawab keseluruhan pertanyaan di dalam lembar tes sehingga total 33 peserta yang memiliki data lengkap baik untuk *pretest* maupun *posttest*. Sebagian besar peserta berusia 46-55 tahun (46%), diikuti dengan usia 56-65 tahun (36%), >65 tahun (12%) dan 36-45 tahun (6%) dimana rata-rata usia adalah 5,45 tahun.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata skor peserta dari skor *pretest* 79.39 menjadi 92.12 pada skor *posttest* dengan $p\text{ value}=0,014$ yang berarti pengetahuan peserta meningkat signifikan secara statistik setelah dilakukannya edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa penyampain materi (edukasi) yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta. Hal ini terlihat pula dari peningkatan persentase peserta yang memiliki pemahaman Baik dan tidak adanya peserta yang memiliki tingkat pemahaman yang rendah pada skor *posttest* (Gambar 6).

Penyampaian pesan dalam kegiatan promosi kesehatan diperlukan suatu media agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik (Azizah, Arief, & Krisnana, 2014). Metode penyampaian materi kesehatan dengan cara ceramah dengan media bantu seperti *power point* merupakan salah satu metode dalam promosi kesehatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan maupun menambah pengetahuan (Susilowati, 2016). Selain itu, praktek secara langsung dalam hal ini adalah praktek pembuatan bento dapat memberikan pengalaman dan pemahaman yang komprehensif kepada peserta.



Gambar 6. Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-test

Pada kegiatan ini juga diserahkan bantuan berupa dana untuk pengembangan dan pelaksanaan berbagai kegiatan di PCA Umbulharjo dan buku resep pembuatan menu dengan gizi seimbang (Gambar 7 dan 8).



Gambar 7. Penyerahan Bantuan Dana Pembinaan



Gambar 8. Penyerahan Buku Resep Menu dengan Gizi Seimbang

Kegiatan ini mendapat apresiasi sangat baik oleh pihak mitra dan peserta, mereka puas dengan kegiatan ini dan sangat bermanfaat apalagi dengan masa pandemi ini. Manfaat kegiatan promosi kesehatan dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan taraf kesehatan tidak dapat langsung dirasakan, akan tetapi dampaknya semakin lama akan semakin terasa (Karuniawati, Fauziandari, & Wulandari, 2019). Oleh karena itu, diharapkan pengabdian masyarakat serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk peningkatan kapasitas pengetahuan ibu-ibu PCA Umbulharjo.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan topik Pembentukan "KIPAS: Kelompok Ibu Pintar, Anak Sehat" Bersama Ibu-ibu PCA Umbulharjo berjalan dengan baik. Program pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PCA Umbulharjo mengenai kesehatan dan gizi seimbang, serta keterampilan dalam menyiapkan menu dengan gizi seimbang untuk anak. Pendampingan pada Ibu-ibu PCA Umbulharjo perlu dilakukan secara rutin untuk memantau penerapan GERMAS

dan pemberian menu gizi seimbang untuk keluarga, sehingga dapat membantu memperbaiki status gizi buruk pada balita khususnya di kecamatan Umbulharjo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah mendukung kegiatan ini melalui pemberian Hibah Pengabdian Masyarakat. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada kolaborator, IYPG DIY, dan mitra, PCA Umbulharjo, yang telah mendukung sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Artini, N. N. (2010). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Bayi Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Puskesmas Pasundan Samarinda Kalimantan Timur* (Universitas Sebelas Maret). Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Retrieved from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/17539>
- Azizah, D. L., Arief, Y. S., & Krisnana, I. (2014). Media ceramah dan film pendek sebagai upaya pencegahan penyakit diare berdasar teori health promotion model (HPM). *Pedimatern Nursing Journal*, 3(1), 43–57. Retrieved from <https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/article/view/11766>
- Azrimaidaliza, A., Nurmy, K., & Edison, E. (2012). Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Keurahan Koto Lalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 2–9. Retrieved from <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/100>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. (2016). Materi Edukasi tentang Peduli Obat dan Pangan Aman. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan RI*. Retrieved from https://www.pom.go.id/files/2017/2_GNPOPA_DewasaRemaja.pdf
- Chhabra, N., & Chhabra, A. (2012). Parental knowledge, attitudes and cultural beliefs regarding oral health and dental care of preschool. *European Archives of Paediatric Dentistry*, 13(2), 76–82. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03262848>
- Dewi, R., Janitra, P. A., & Aristi, N. (2018). Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat. *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 162–170. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/18721>
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2021). *Profil Dinas Kesehatan 2021 Kota Yogyakarta (Data Tahun 2020)*. Kota Yogyakarta. Retrieved from https://kesehatan.jogjakota.go.id/uploads/dokumen/profil_dinkes_2021_data_2020.pdf
- Fadila, R. N., Amareta, D. I., & Febriyatna, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Tk Di DesaYosowilangun Lor Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 14–20. Retrieved from <https://jurkes.polije.ac.id/index.php/journal/article/view/26>
- Fristiohady, A., Ruslin, R., Nur, M. M., Ramadhani, R. B., Malaka, M. H., & Ihsan, S. (2020). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Posyandu Kecamatan Poasia dan Kecamatan Kambu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–8. Retrieved from <http://jurnal-pharmaconmw.com/jmpm/index.php/jmpm/article/view/3>
- Hill, Z., Kirkwood, B., & Edmond, K. (2004). Family and community practices that promote child survival, growth and development. *Geneva: WHO*. Retrieved from <https://es.ircwash.org/sites/default/files/Kirkwood-2004-Family.pdf>
- Karuniawati, B., Fauziandari, E. N., & Wulandari, A. (2019). Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur Dan Buah Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 42–49. Retrieved from <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/view/268>

- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). *Kementerian Kesehatan RI*. Retrieved from https://litbangkespangandaran.litbang.kemkes.go.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=3635
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 14 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Kementerian Kesehatan RI*. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. *Kementerian Kesehatan RI*. Retrieved from <https://peraturan.go.id/common/dokumen/bn/2016/bn1223-2016.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/germas>.
- Ningrum, W., & Wulan, N. (2017). Keamanan pangan anak sekolah dasar di kelurahan pekajangan kecamatan kedungwuni terhadap persepsi orang tua dan guru. *The Fifth Flurecol Proceeding. UAD. Yogyakarta*. Retrieved from <https://123dok.com/document/qo17n3jz-keamanan-pangan-sekolah-kelurahan-pekajangan-kecamatan-kedungwuni-persepsi.html>
- Nurbiyati, T. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 3(03), 192–196. Retrieved from <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/7832>
- Nurfitriani, N., & Anggraini, E. (2019). Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 532–538. Retrieved from <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/739>
- Rachmawati, E., Mufidah, L., & Sulistiyani, T. (2020). Pelatihan Pengolahan Bento untuk Meningkatkan Kreativitas Menciptakan Bekal Makanan. *Abdimas Dewantara*, 3(1), 22–28. Retrieved from <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/abdimasdewantara/article/view/6903>
- Sulistiyawati, A., & Listiana, N. (2015). Penyuluhan sebagai upaya penguatan peran ibu dalam implementasi perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(1), 50–57. Retrieved from <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/39>
- Susilowati, D. (2016). *Promosi kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Promkes-Komprehensif.pdf>