

PENINGKATAN KESADARAN KELUARGA AKAN ASUPAN GIZI DAN KEAMANAN PANGAN BAGI ANAK DI DESA MATESIH, KARANGANYAR, JAWA TENGAH

Akhmad Mustofa^{1*}, Yannie Asrie Widanti¹

¹Prodi Teknologi Hasil Pertanian, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

*Corresponding author: garadaiva@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 09 Februari 2023

Disetujui : 28 May 2023

Kata Kunci :

Gizi seimbang, keamanan pangan, tumbuh kembang anak

ABSTRAK

Tumbuh kembang anak di umur 1 – 5 tahun adalah hal yang sangat penting dan harus selalu diperhatikan oleh orang tua. Pertumbuhan anak membutuhkan asupan gizi yang tidak hanya seimbang tapi juga mencukupi atau sesuai dengan kebutuhan anak. Keterbatasan pengetahuan orang tua khususnya dalam memberikan asupan gizi dan juga tentang keamanan makanan atau minuman bagi anak berpengaruh nyata terhadap sikap dan perilaku orang tua terhadap anak dalam menyediakan pangan bagi anak – anak mereka. Matesih yang merupakan salah satu desa di kecamatan Matesih kabupaten Karanganyar, walaupun sudah memiliki sarana informasi yang memadai tetapi informasi asupan gizi dan keamanan pangan bagi anak masih tetap dibutuhkan. Tujuan dari pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan kesadaran orang tua tentang asupan gizi dan keamanan pangan bagi anak. Diskusi interaktif dengan para orang tua memberikan banyak masukan dan juga membuka wawasan para orang tua akan pentingnya memahami tumbuh kembang anak dengan mendukung anak – anak dalam menyediakan makanan yang bergizi, mencukupi kebutuhan dan aman bagi anak – anak.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : 09 February 2023

Accepted : 28 May 2023

Keywords:

Balanced nutrition, child development, food safety

ABSTRACT

The growth and development of children at the age of 1-5 years is very important and must be considered by parents. Children's growth requires nutritional intake that is not only balanced but also sufficient or in accordance with the child's needs. The limited knowledge of parents, especially in providing nutritional intake and also about the safety of food or drink for children, has a significant effect on the attitudes and behavior of parents towards their children in providing food for their children. Matesih, which is one of the villages in Matesih sub-district, Karanganyar district, even though it already has adequate information facilities, information on nutritional intake and food safety for children is still needed. The purpose of this service is how to increase parental awareness about nutritional intake and food safety for children. Interactive discussions with parents provided a lot of input and also opened up parents' insight on the importance of understanding children's growth and development by supporting children by providing nutritious, sufficient and safe food for children.

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Karanganyar terletak di Jawa Tengah bagian Selatan Timur. Kabupaten ini memiliki luas wilayah 767,78 km² (76.778,64 Ha) dengan jumlah penduduk sebanyak 938.808 orang atau memiliki kepadatan sebesar 1.223 orang/km² (BPS, 2022a). Kepadatan penduduk tersebut masih sangat kecil jika dibandingkan dengan kota Surakarta yang masih berbatasan dengan Karanganyar. Surakarta memiliki kepadatan penduduk sebesar 11.188 orang/km² (BPS, 2022b).

Desa Matesih merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. Kecamatan Matesih sendiri memiliki luas 26,27 km², yang merupakan kecamatan dengan luas wilayah terkecil ke 3 se kabupaten Karanganyar. Jumlah penduduk yang ada di kecamatan ini sebanyak 44.712 orang atau kepadatannya sebesar 1.702 orang/km² (BPS, 2022a). Sementara itu desa Matesih sendiri memiliki luas 2,75 km² dengan jumlah penduduk 7.106 orang (2.584 orang/km²) (BPS, 2021). BPS, (2021) juga menyampaikan bahwa sebanyak 927 penduduk di desa Matesih masih berstatus pelajar sekolah dasar atau sekitar 13% dari total penduduk yang ada di desa Matesih. Sementara itu jumlah keluarga dari pra keluarga sejahtera (sangat miskin) dan keluarga sejahtera 1 (miskin) sebanyak 439 (20,5%) keluarga dari total 2146 keluarga yang ada di desa Matesih.

Dengan jumlah anak – anak yang cukup besar maka pemahaman tentang kondisi anak khususnya pangan bagi anak – anak menjadi penting karena sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Melihat jumlah keluarga pra sejahtera dan keluarga sejahtera 1 yang masih cukup tinggi yaitu sebanyak 439 keluarga atau sekitar 1.319 orang (rata – rata satu keluarga terdiri dari 3 orang), dimana menurut definisi keluarga sejahtera Undang – undang RI nomor 52 tahun 2009 tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga dan juga Masawah, (2018) menyatakan bahwa keluarga pra sejahtera dan keluarga sejahtera 1 memiliki kesulitan karena ekonomi untuk mengakses informasi, maka pemberian pengetahuan yang berhubungan dengan pangan bagi anak bagi para orang tua menjadi hal yang harus dilakukan.

Masalah gizi anak merupakan permasalahan yang masih menjadi beban bagi pemerintah saat ini. Berdasarkan survey status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 terlihat prevalensi stunting pada anak, yang berarti salah satunya dikarenakan kondisi kurang gizi, mencapai 24,4%. Angka ini memang lebih rendah dari pada tahun 2019 yaitu sebesar 27,7% (Kemenkes, 2021). Angka tersebut menunjukkan bahwa masih sangat banyak anak – anak yang mengalami kurang gizi. Karanganyar sendiri pada tahun 2021 memiliki anak stunting mencapai 5,86% (1.348 anak) (Karanganyar, 2021). Matesih sendiri tidak masuk dalam salah satu kecamatan di Karanganyar yang memiliki jumlah anak stunting yang ditarget oleh Pemda Karanganyar, namun demikian melihat jumlah keluarga pra sejahtera dan keluarga sejahtera 1 yang masih cukup besar, maka kemungkinan munculnya anak kurang gizi dapat terjadi di masa depan.

Masalah lain yang biasanya terjadi pada anak – anak adalah bahaya akan adanya pangan yang tidak sehat yang dijual di sekitar sekolah ataupun sekitar rumah. Sebagaimana diketahui bahwa kebijakan Kemdikbud untuk menyelenggarakan proses pembelajaran secara tatap muka kembali seperti dulu, akan memberikan peluang bahwa kondisi di masa lalu yaitu para pedagang keliling akan berkerumun di sekitar sekolah seperti di masa lalu. Satu sisi hal tersebut akan mendorong ekonomi rakyat, namun di sisi lain perlu diwaspadai adanya pangan yang tidak sehat, baik karena tercemar, memakai BTP yang tidak sesuai aturan pemerintah, kadaluarsa dan lain – lain. Salah satu makanan favorit anak – anak seperti cilok ataupun jus, ternyata juga dapat tercemar oleh mikrobia yang berbahaya bagi anak – anak (Astuti *et al.*, 2020; Yuliasuti *et al.*, 2021). Penggunaan borak ternyata juga ditemukan pada jajanan anak, walaupun pada umumnya penggunaan borak ini digunakan pada karak (Santi, 2017; Pamungkas *et al.*, 2021).

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Matesih, kecamatan Matesih, kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Khalayak sasaran yaitu para orang tua

khususnya ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok Wanita Tani Matesih sebanyak 50 orang. Metode yang dilakukan adalah berupa temu wicara antara tim pengabdian dan kelompok wanita tani. Temu wicara dilakukan di salah satu rumah anggota kelompok. Metode penyampaian dilakukan dengan cara penyuluhan menggunakan alat bantu berupa poster berisi berbagai ilustrasi tentang pangan seperti gizi seimbang, piringku, stunting, sayur mayur dll yang kemudian dibagikan ke peserta untuk dapat dipasang di rumah mereka sehingga lebih mempermudah untuk memahami sekaligus agar dapat mengingatkannya lagi di masa yang akan datang.

Untuk melaksanakan temu wicara tersebut, tim pengabdian bekerjasama dengan Balai Penyuluh Pertanian (BPP) di kecamatan Matesih yang selama ini sudah memiliki kelompok binaan di setiap desa di wilayah kecamatan Matesih, salah satunya adalah kelompok Wanita Tani Matesih. Kelompok ini berisi para warga yang tinggal di desa Matesih dan berprofesi sebagai petani. Mereka selama ini setiap bulan selalu mengadakan pertemuan rutin untuk membahas berbagai hal untuk pengembangan kelompok mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana) menyampaikan bahwa keluarga pra sejahtera adalah keluarga yang belum bisa memenuhi salah satu dari kebutuhan dasar keluarga yaitu ada 6 (enam) kebutuhan dasar berupa (1) minimal makan dua kali sehari, (2) memiliki pakaian yang berbeda saat di rumah di luar rumah, (3) memiliki rumah yang beratap, berlantai dan berdinding yang baik, (4) dapat pergi ke klinik/sarana kesehatan jika sakit, (5) dapat mengikuti Keluarga Berencana melalui sarana pelayanan kontrasepsi dan (6) anak – anak berumur 7 – 15 tahun bisa bersekolah. Sementara itu keluarga pra sejahtera I adalah keluarga yang dapat memenuhi 6 kebutuhan dasar di atas tetapi belum bisa memenuhi 8 (delapan) kebutuhan psikologis (BKKBN, 2011).

Desa Matesih memiliki jumlah keluarga pra sejahtera (sangat miskin) sebanyak 74 keluarga dan keluarga sejahtera I (miskin) sebanyak 365

keluarga dari total 2146 keluarga (Suharso *et al.*, 2020; BPS, 2021) yang ada di desa tersebut. Dengan demikian masih ada 20,5% keluarga yang kondisinya masih cukup memprihatinkan. Kondisi tersebut akan sangat berpengaruh terhadap perilaku orang tua terhadap anak, khususnya dalam memenuhi gizi keluarga. Beberapa kasus telah diteliti bahwa kondisi ekonomi keluarga yang ada pada keluarga pra sejahtera berpengaruh terhadap masalah pengetahuan gizi keluarga maupun penyakit pada anak bahkan berpengaruh terhadap karakter anak (Roso, Aisah and Mariyam, 2015; Isnaini and Harianto, 2019; Al Sukri, Syuryadi and Ernalina, 2020; Mutiara, 2022).

Masyarakat desa Matesih khususnya kelompok wanita tani ternyata memiliki keterbatasan dalam memperoleh informasi mengenai gizi seimbang, stunting dan juga keamanan pangan. Hal ini terlihat dari peserta yang mengikuti penyuluhan yang dilakukan, Sebagian besar masih belum memahami apa yang dimaksud dengan gizi seimbang atau isi piringku dan juga berbagai hal yang berkaitan dengan keamanan pangan, seperti penggunaan bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan dan lain – lain.

Kondisi saat ini dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin pesat, telah banyak merubah asumsi dalam dunia pangan, salah satunya tentang asupan gizi bagi manusia. Di era tahun 1990 an telah dicanangkan bahwa untuk tumbuh sehat maka diperlukan 4 sehat 5 sempurna. Namun dengan perkembangan ilmu, ternyata hal tersebut tanpa adanya keseimbangan asupan pangan tidaklah cukup. Untuk itulah Kemenkes telah menetapkan slogan baru yang disebut dengan isi piringku. Slogan ini menetapkan bahwa saat mengkonsumsi pangan atau saat makan, seseorang disarankan untuk membagi isi piring menjadi dua, yaitu 50% untuk buah dan sayur kemudian 50% sisanya terdiri dari protein dan karbohidrat (Firmansyah, 2018).

Slogan isi piringku sepertinya masih sulit untuk diterapkan di masyarakat, apalagi di desa Matesih. Kebiasaan makan yang ada adalah dalam satu piring berisi sebagian besar nasi (karbohidrat), sedikit lauk (protein) dan sisanya sayur. Komposisi tersebut menjadi komposisi yang sangat sering dikonsumsi tidak hanya

masyarakat desa Matesih tetapi juga masyarakat Indonesia umumnya. Apalagi saat ini juga sudah banyak *fast food* baik untuk kelas menengah ke atas seperti McD atau KFC atau untuk kelas menengah ke bawah seperti Rocket, Popeye dll, yang semuanya secara umum menyajikan hanya karbohidrat dan protein/lemak saja. Kondisi ekonomi masyarakat juga berpengaruh untuk merubah pola makan. Harga protein dan buah yang cukup tinggi tentunya akan lebih banyak dinikmati oleh masyarakat kelas menengah ke atas. Walaupun di masyarakat sudah banyak terdapat sumber protein nabati yang banyak dinikmati seperti tahu dan tempe, tetapi keseimbangan protein hewani dan nabati juga penting untuk dikonsumsi manusia, karena masing – masing memiliki kandungan asam amino yang berbeda sehingga bisa saling melengkapi (Rismayanthi, 2006).

Kemenkes sendiri menyatakan bahwa tindak lanjut dari isi piringku juga harus diikuti dengan pola makan yang berbeda dengan sebelumnya yaitu berupa pengurangan konsumsi dari gula, garam dan juga lemak (Firmansyah, 2018). Konsumsi ketiga jenis makanan secara berlebihan akan memberikan dampak signifikan terhadap kecenderungan diabetes, darah tinggi, kolesterol maupun penyakit jantung. Kemenkes merekomendasikan konsumsi gula sebesar 54 gram/hari, garam sebesar 2000 mg/hari natrium dan lemak sebesar 72 gram/hari (P2PTM, 2019). WHO sendiri menetapkan konsumsi gula sebesar 50 gram/hari, garam sebesar 5 gram/hari dan lemak 67 gram/hari. (Atmarita *et al.*, 2016) menyampaikan bahwa pada tahun 2014 sebanyak 77 juta penduduk Indonesia (29,7%) telah melampaui batasan yang ditetapkan WHO tersebut dalam mengkonsumsi gula, garam ataupun lemak. Beberapa penelitian terbaru sebenarnya sudah menunjukkan bahwa ada penurunan konsumsi gula, garam dan lemak pada beberapa komponen masyarakat di beberapa daerah Indonesia (Puspita and Adriyanto, 2019; Herawati, Alamsyah and Hermawan, 2020; Rembet, Nugroho and Mangalik, 2021; Kusuma, Hardinsyah and Mauludyani, 2022).

Pengetahuan tentang stunting juga belum banyak diketahui oleh masyarakat di desa Matesih. Sebagaimana disampaikan oleh Bupati Karanganyar (Karanganyar, 2021) bahwa

berdasar pendataan pada April 2021, angka stunting di Kabupten Karanganyar adalah sebesar 5,86% atau sebanyak 1348 anak mengalami stunting dengan penderita stunting terbanyak berada di kecamatan Mojogedang. Angka stunting tersebut kemudian menurun menjadi 4,5% di tahun 2022 ini (Kesehatan, 2021; Iswadi, 2022). Angka tersebut memang lebih rendah dari angka stunting nasional yaitu sebesar 24,4% (Litbangkes, 2021). Namun kesadaran masyarakat harus dapat segera digerakkan untuk ikut serta bergerak bersama pemerintah mengentaskan stunting. Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya bahwa jumlah keluarga miskin dan sangat miskin di desa Matesih masih cukup besar yaitu sebesar 20,5%, dan sebagaimana diketahui, penyebab utama yang paling sering menyebabkan stunting adalah karena faktor ekonomi dimana orang tua mengalami kesulitan memberikan gizi yang cukup dan seimbang saat kehamilan ataupun pada anak hingga usia 2 tahun. Dengan demikian pemberian pengetahuan akan pola makan seimbang yang disampaikan kepada masyarakat di desa Matesih masih perlu untuk dilakukan, setidaknya memberikan pengetahuan akan dampak yang akan terjadi jika ibu hamil atau anak hingga umur 2 tahun tidak memperoleh gizi yang baik. Alternatif pemanfaatan sumber daya alam yang ada di sekitar seperti pemanfaatan daun kelor sebagai sumber protein nabati ataupun dengan memelihara ternak seperti ayam untuk menghasilkan telur sehingga keluarga memperoleh sumber protein tanpa perlu lagi mengeluarkan dana yang relatif besar. Hal yang lain yang dapat dilakukan dengan memberikan pengetahuan akan pola hidup sehat seperti mengurangi rokok, atau menghindari melakukan kegiatan merokok oleh kepala keluarga saat berdekatan dengan istri yang sedang hamil ataupun saat berdekatan dengan balita. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku merokok kepala keluarga akan meningkatkan resiko terjadinya stunting pada anak. Disebutkan resiko tersebut dapat mencapai 1,15 kali dibanding kepala keluarga yang tidak merokok (Nadiyah, Briawan and Martianto, 2014; Sari, 2017; Mashar, Suhartono and Budiono, 2021).

Hal menarik lain yang dibahas dalam pengabdian ini adalah tentang keamanan pangan

khususnya pada jajanan anak. Pemerintah telah menetapkan melalui BPOM (BPOM, 2019) tentang bahan tambahan pangan yang sering digunakan dalam bahan makanan maupun minuman terutama untuk bahan pengawet, bahan pewarna dan pemanis. Dalam peraturan tersebut telah ditetapkan besarnya BTP yang diperbolehkan digunakan pada setiap makanan ataupun minuman untuk setiap berat makanan atau minuman dan kemudian diterapkan terhadap berat badan. *Acceptable Daily Intake* (ADI) setiap BTP tersebut ditetapkan oleh BPOM agar dalam jangka Panjang tidak membahayakan atau memberikan dampak buruk pada tubuh manusia. Namun demikian yang sering diabaikan oleh para orang tua adalah terjadinya akumulasi BTP yang dikonsumsi anak dalam sehari saat mereka mengkonsumsi makanan ataupun minuman yang menggunakan BTP seperti pewarna, pemanis ataupun pengawet. Makanan ataupun minuman anak yang diproduksi perusahaan pangan secara umum telah mengikuti peraturan BPOM di atas saat menggunakan BTP, tetapi jika anak mengkonsumsi banyak makanan dengan BTP yang sama dalam sehari, maka dapat dimungkinkan anak mengkonsumsi BTP melebihi batas yang ditetapkan BPOM. Hal tersebut harus banyak disampaikan kepada masyarakat sehingga tidak hanya melihat jumlah BTP yang ditambahkan dalam produk pangan tetapi juga berapa BTP yang sudah dan akan dikonsumsi.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Pemberian pengetahuan pada masyarakat tentang pangan sehat, gizi seimbang dan keamanan pangan masih wajib untuk banyak dilakukan. Hal tersebut agar masyarakat dapat segera merubah cara berfikir dan bertindak laku sehingga memiliki pola hidup yang lebih baik di masa yang akan datang.

4.2. Saran

Kerjasama antar lembaga terkait sangat diperlukan untuk menyelesaikan berbagai masalah yang ada di masyarakat. Untuk itu komunikasi dan koordinasi perlu dilakukan agar kerjasama dapat terwujud.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Al Sukri, S., Syuryadi, N., and Ernalina, Y. (2020). "Peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan mitos seputar gizi pada keluarga pra sejahtera di kelurahan Delima Pekanbaru". *Martabe*, 3(1), p. 108–115. <https://doi.org/10.31604/jpm.v3i1.108-115>
- Astuti, B. C., Yuliasuti, E., Mustofa, A., and Suhartatik, N. (2020). "Cemaran mikrobiologis jus alpukat yang dijual di jalanan Kota Surakarta". *Agrointek*, 14(2), p. 315–322. <https://doi.org/https://doi.org/10.21107/agrointek.v14i2.6374>
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., and Soekatri, M. (2016). "Asupan gula, garam dan lemak di Indonesia: Analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014". *Gizi Indonesia*, 39(1), p. 1–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- BKKBN. (2011). *Batasan dan pengertian MDK*. <http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/BatasanMDK.aspx>
- BPOM. (2019). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 11 tahun 2019 tentang Bahan Tambahan Pangan*. BPOM.
- BPS. (2021). *Kecamatan Matesih dalam angka 2021*. BPS Kabupaten Karanganyar.
- BPS. (2022a). *Kabupaten Karanganyar dalam angka 2022*. BPS Kabupaten Karanganyar.
- BPS. (2022b). *Kota Surakarta dalam angka 2022*. BPS Kota Surakarta.
- Firmansyah, F. (2018). *Isi piringku*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
- Herawati, N. T., Alamsyah, D., and Hermawan, A. D. (2020). "Hubungan antara asupan gula, lemak, garam dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 tahun, studi kasus posbindu PTM di desa Secapah Sengkubang wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir". *Jumantik*, 7(1), p. 34–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v10i04.877>
- Isnaini, N., and Harianto, S. (2019). "Kondisi sosio ekonomi keluarga pra sejahtera dengan balita gizi buruk". *Paradigma*, 7(4), p. 1–4.
- Iswadi, A. (2022). *Sejumlah 24 desa di Kranganyar jadi lokus percepatan*

- penurunan stunting.
<https://jateng.tribunnews.com/2022/04/21/sejumlah-24-desa-di-karanganyar-jadi-lokus-percepatan-penurunan-stunting>
- Karanganyar, B. (2021). *Keputusan Bupati Karanganyar 440/104 tahun 2021 tentang Penetapan desa lokasi focus intervensi penurunan stunting di kabupaten Karanganyar tahun 2021 – 2022*. Pemda Karanganyar.
- Kemenkes. (2021). *Buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Kemenkes.
- Kesehatan, D. (2021). *Profil kesehatan tahun 2021: Kabupaten Karanganyar* (2021st ed.). Dinas Kesehatan Karanganyar. <https://dinkes.karanganyarkab.go.id/?p=5283>
- Kusuma, T., Hardinsyah, and Mauludyani, A. V. R. (2022). *Pola konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak serta hubungannya dengan kejadian kegemukan pada remaja* [Institut Pertanian Bogor]. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/111022>
- Litbangkes, H. (2021). *Angka stunting turun di tahun 2021*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/angka-stunting-turun-di-tahun-2021/>
- Masawah. (2018). *Tingkat kesejahteraan keluarga dan indikator tahapan keluarga sejahtera*. <https://masawah.desa.id/2018/05/30/tingkat-kesejahteraan-keluarga-dan-indikator-tahapan-keluarga-sejahtera/#:~:text=Keluarga Sejahtera III Plus yaitu,indikator tahapan KS III Plus>
- Mashar, S. A., Suhartono, S., and Budiono, B. (2021). “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak: Studi literatur”. *Jurnal Serambi Engineering*, 6(3), p. 2076–2084. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/jse.v6i3.3119>
- Mutiara, Y. (2022). “Pembinaan karakter anak dari keluarga pra sejahtera di TK/Kober Yustisia Kotabumi”. *Ulil Albab*, 1(3), p. 475–481.
- Nadiyah, Briawan, D., and Martianto, D. (2014). “Faktor risiko stunting pada anak usia 0-23 bulan di provinsi Bali, Jawa Barat, dan Nusa Tenggara Timur”. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), p. 125–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.2.%25p>
- P2PTM, K. R. (2019). *Batasi gula, garam dan lemak*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/batasi-gula-garam-lemak>
- Pamungkas, W., Suhartatik, N., and Mustofa, A. (2021). “Identifikasi boraks dan cemaran mikrobia pada karak mentah di Surakarta”. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 10(1), p. 25–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.32520/jtp.v10i1.1495>
- Puspita, N. F. R. M., and Adriyanto. (2019). “Analisis asupan gula, garam dan lemak (GGL) dari jajanan anak sekolah dasar negeri dn swasta di kota Surabaya”. *Amerta Nutrition*, 3(1), p. 58–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amn.t.v3i1.2019.58-62>
- Rembet, T. G., Nugroho, K. P. A., & Mangalik, G. (2021). “Gambaran konsumsi gula, garam dan lemak (minyak) pada anak sekolah”. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(4), p. 230–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v10i04.877>
- Rismayanthi, C. (2006). “Konsumsi protein untuk peningkatan prestasi”. *Medikora*, 2(2), p. 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v1i1i2.4763>
- Roso, C., Aisah, S., and Mariyam. (2015). “Peran keluarga pra sejahtera dengan upaya pencegahan infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) pada balita di desa Depok kecamatan Kandeman kabupaten Batang”. *Fikkes*, 8(2), p.1–12.
- Santi, A. U. P. (2017). “Analisis kandungan zat pengawet boraks pada jajanan sekolah di SDN Serua Indah 1 Kota Ciputat”. *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, 1(1), p. 57–62.
- Sari, S. P. (2017). “Konsumsi rokok dan tinggi badan orang tua sebagai faktor resiko stunting anak usia 6-24 bulan di perkotaan”. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(1), p. 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i1.6>
- Suharso, W., Karyati, R., Andriyani, V.,

Achmadi, T. R., and Wibowo, H. (2020).
“Peran perempuan dalam peningkatan pendapatan untuk perubahan taraf ekonomi keluarga pra sejahtera”. *Jurnal Perempuan Dan Anak*, 3(1), p. 1–8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jpa.v3i1.11500>

Yuliasuti, E., Suhartatik, N., Mustofa, A., Lustiyani, D., and Pratiwi, N. (2021).
“Kajian cemaran mikrobiologis cilok dan saus kacang di kota Surakarta”. *Agrointek*, 15(2), p. 633–638.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21107/agrointek.v15i2.9068>