

ANALISIS LITERASI GIZI PADA KELUARGA DI KOTA BANDUNG



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Tata Boga

Oleh:

Syifa Maysa Fathiyah Nugraha

2102813

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNIK DAN INDUSTRI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

ANALISIS LITERASI GIZI PADA KELUARGA DI KOTA BANDUNG

Oleh:

Syifa Maysa Fathiyah Nugraha

2102813

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan tata Boga

FPTI UPI

© Syifa Maysa Fathiyah Nugraha 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

SYIFA MAYSA FATHIYAH NUGRAHA

ANALISIS LITERASI GIZI PADA KELUARGA DI KOTA BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dr. Ai Nurhayati, M.Si.
NIP.19671005 199302 2 001

Pembimbing II,



Dr. Rita Patriasih, S.Pd., M.Si.
NIP. 19700811 199802 2002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Tata Boga



Dr. Rita Patriasih, S.Pd., M.Si.
NIP. 19700811 199802 2002

ABSTRAK

ANALISIS LITERASI GIZI PADA KELUARGA DI KOTA BANDUNG

Syifa Maysa Fathiyah Nugraha¹, Ai Nurhayati², Rita Patriasih³

Program Studi Pendidikan Tata Boga
Universitas Pendidikan Indonesia
Bandung, Indonesia

e-mail: syifamaysa@upi.edu, ainurhayati@upi.edu, ritapatriasih@upi.edu

Tingginya angka permasalahan gizi anak di Kota Bandung serta belum optimalnya penerapan perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) menjadi alasan dilakukannya penelitian ini. Tujuan penelitian adalah mengetahui tingkat literasi gizi ibu dalam keluarga terkait lima indikator Kadarzi, yaitu penimbangan berat badan, pemberian ASI eksklusif, keanekaragaman makanan, penggunaan garam beryodium, dan konsumsi suplemen gizi sesuai anjuran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan responden 110 ibu yang memiliki balita. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi 25 soal pilihan ganda melalui *Google Form*, dengan analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi gizi ibu berada pada kategori baik dengan skor rata-rata 71,7%. Responden memiliki pemahaman yang memadai terhadap seluruh indikator Kadarzi. Dapat disimpulkan bahwa literasi gizi ibu dalam keluarga di Kota Bandung tergolong baik, namun edukasi, pendampingan, dan dukungan berkelanjutan tetap diperlukan agar penerapan Kadarzi lebih optimal dalam praktik sehari-hari.

Kata kunci: Kadarzi; Keluarga; Kota Bandung; Literasi gizi; Ibu

ABSTRACT
ANALYSIS OF NUTRITIONAL LITERACY IN FAMILIES IN BANDUNG CITY

Syifa Maysa Fathiyah Nugraha¹, Ai Nurhayati², Rita Patriasih³

Program Studi Pendidikan Tata Boga
Universitas Pendidikan Indonesia
Bandung, Indonesia

e-mail: syifamaysa@upi.edu, ainurhayati@upi.edu, ritapatriasih@upi.edu

The high prevalence of nutritional problems among children in Bandung City and the suboptimal implementation of Keluarga sadar Gizi (Kadarzi) behaviors prompted this study. The aim was to determine the level of mothers' nutritional literacy related to five Kadarzi indicators: regular weight monitoring, exclusive breastfeeding, dietary diversity, iodized salt use, and consumption of nutritional supplements as recommended. This research used a descriptive quantitative method with 110 mothers of toddlers as respondents. The instrument was a questionnaire of 25 multiple-choice questions distributed via Google Form, and the data were analyzed univariately using frequency distribution and percentage. The results showed that mothers' nutritional literacy was categorized as good, with an average score of 71,7%. Respondents demonstrated adequate understanding across all Kadarzi indicators. It can be concluded that mothers' nutritional literacy in Bandung families is good, yet continuous education, assistance, and support are still needed to optimize Kadarzi implementation in daily practices.

Keywords: Kadarzi; Family; Bandung City; Nutritional Literacy; Mother

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1. Literasi Gizi.....	5
2.1.1. Konsep Literasi Gizi.....	5
2.1.2. Peran Literasi Gizi dalam Keluarga.....	6
2.2. Sistem Keluarga.....	7
2.2.1. Definisi Sistem Keluarga.....	7
2.2.2. Struktur Keluarga.....	8
2.2.3. Fungsi Keluarga.....	9
2.3. Keluarga Sadar Gizi (KADARZI).....	11
2.3.1. Konsep Kadarzi.....	11
2.3.2. Indikator Kadarzi.....	12
2.3.2.1. Menimbang Berat Badan secara Teratur.....	12
2.3.2.2. Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan.....	16
2.3.2.3. Mengonsumsi Makanan Beraneka Ragam.....	17
2.3.2.4. Penggunaan Garam Beryodium.....	24
2.3.2.5. Pemberian Suplemen Gizi sesuai Kebutuhan.....	26
2.4. Penelitian Terdahulu.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1. Jenis Penelitian.....	31
3.2. Populasi dan Sampel.....	31
3.3. Teknik Pengumpulan Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38

4.1. Gambaran Umum Karakteristik dan Jumlah Responden.....	38
4.2 Temuan Penelitian.....	39
4.2.1 Literasi Gizi pada Keluarga berdasarkan Indikator Menimbang Berat Badan secara Teratur.....	39
4.2.2 Literasi Gizi pada Keluarga berdasarkan Indikator Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0 – 6 Bulan.....	42
4.2.3 Literasi Gizi pada Keluarga berdasarkan Indikator Konsumsi Makanan Beraneka Ragam.....	44
4.2.4 Literasi Gizi pada Keluarga berdasarkan Indikator Penggunaan Garam Beryodium.....	46
4.2.5 Literasi Gizi pada Keluarga berdasarkan Indikator Pemberian Suplemen Gizi sesuai Anjuran.....	49
4.3 Rekapitulasi Analisis Literasi Gizi pada Keluarga.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kartu Menuju Sehat (KMS).....	14
Gambar 2.2 Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).....	15
Gambar 2.3 Isi Piringku.....	18
Gambar 2.4 Makanan Pokok.....	19
Gambar 2.5 Lauk Pauk Hewani.....	20
Gambar 2.6 Lauk Pauk Nabati.....	20
Gambar 2.7 Klasifikasi Sayuran.....	22
Gambar 2.8 Buah-buahan.....	24
Gambar 2.9 Garam Beryodium.....	25
Gambar 2.10 Taburia.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pedoman Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil.....	16
Tabel 3.1 Kriteria Tingkat Pemahaman Berdasarkan Cut Off Point dari Skor.....	36
Tabel 3.2 Persentase Jawaban Responden Berdasarkan Pedoman Interpretasi.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	38
Tabel 4.2 Analisis Literasi Gizi pada Keluarga Indikator Menimbang Berat Badan secara Teratur.....	40
Tabel 4.3 Analisis Literasi Gizi pada Keluarga Indikator Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0 – 6 Bulan.....	42
Tabel 4.4 Analisis Literasi Gizi pada Keluarga Indikator Konsumsi Makanan Beraneka Ragam.....	44
Tabel 4.5 Analisis Literasi Gizi pada Keluarga Indikator Penggunaan Garam Beryodium.....	47
Tabel 4.6 Analisis Literasi Gizi pada Keluarga Indikator Pemberian Suplemen Gizi sesuai Anjuran.....	49
Tabel 4.7 Rekapitulasi Tanggapan Responden terhadap Analisis Literasi Gizi pada Keluarga di Kota Bandung.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing 1.....	69
Lampiran 2. SK Pembimbing 2.....	70
Lampiran 3. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian.....	71
Lampiran 4. Lembar Validasi Ahli Konstruksi.....	88
Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli Materi.....	92
Lampiran 6. Lembar Validasi Ahli Bahasa.....	94
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas.....	96
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas.....	99
Lampiran 9. Hasil Kuesioner Penelitian.....	100

DAFTAR PUSTAKA

- Adiiba Dzakiyah Choirunnisa, Aviana Gita Lara, & Akas Yekti Pulih Asih. (2023). Gambaran Pemberian Vitamin A Di Bulan Februari 2023 Pada Balita Usia 6-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 272–278. <https://doi.org/10.54259/Sehatrakyat.V2i2.1668>
- Aditianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Indonesian Bulletin Of Health Research*, 44(2), 117-126.
- Afaf Ramadhani, Sri Dewi Wahyuni, Abelya Agusfiranda, Elza Elvania, Nadira Seftiani, & Syahrul Khairati. (2024). Optimization Of Nutrition In Supporting Child Growth And Development. *INTERDISIPLIN: Journal Of Qualitative And Quantitative Research*, 1(5), 338–355. <https://doi.org/10.61166/Interdisiplin.V1i5.67>
- Agustina, Maritalia, D., & Maayah, N. (2024). Pendampingan Pengukuran Tumbuh Kembang Untuk Pemantauan Status Gizi Dan Perkembangan Balita. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 66–71. <https://doi.org/10.53860/Losari.V6i1.212>
- Akbar, H., Nur, N. H. H., Sarman, S., & Paundanan, M. (2021). Pengetahuan Ibu Berkaitan Dengan Penggunaan Garam Beryodium Di Tingkat Rumah Tangga Di Desa Muntoi Kecamatan Passi Barat. *Infokes*, 11(2), 389-393.
- Amalia, L., Permatasari, I. I., Khomsan, A., Riyadi, H., Herawati, T., & Nurdiani, R. (2015). Pengetahuan, Sikap, Dan Praktek Gizi Ibu Terkait Iodium Dan Pemilihan Jenis Garam Rumah Tangga Di Wilayah Pegunungan Cianjur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(2), 133–140.
- Amallia, S., Sari, E. M., Rosdiana, M., Mariyam, N., Fristika, Y. O., & Anggraini, H. (2023). Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Ukhuwah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 43-48. Apa Itu Protein. Retrieved 2021, From <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-1092-apa-itu-protein.html> Apa Itu Protein?. Retrieved February 24, 2025, From <https://dinkes.kalbarprov.go.id/artikel/apa-itu-protein/>
- Andi Herman, Mustafa, Saida, & Wa Ode Chalifa. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Professional Health Journal*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.54832/Phj.V2i2.103>

- Anggraeni, L., Fatharani, W., & Lubis, D. R. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Dengan Teknik Pemberian Asi Secara Eksklusif. *Jurnal Education And Development*, 11(2), 129-133.
- Apriani, F., Satria, O., Damayanti, S., Harwalis, & Fera, D. (2023). Analisis Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Apriani F, Satria O, Damayanti S, Harwalis, Fera D: Analisis Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 1. Latar Belakang I. *Best Journal*, 6(2), 948–954.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, A., Azmi, L. D. D., Widiyono, W., Herawati, V. D., Indriyati, I., Nurhayadi, N., Wardaningtyas, A. F., & Pratama, L. S. (2023). Deteksi Pertumbuhan: Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan Dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Prasekolah. *Bhakti Sabha Nusantara*, 2(2), 119–123. <https://doi.org/10.58439/Bsn.V2i2.148>
- Asyim, R. B., & Yulianto, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Obat Tradisional Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 1-13.
- Aulia Insani. (2022). PEMENUHAN ASUPAN GIZI ANAK MELALUI BEKAL MAKANAN SEHAT BAGI KESEHATAN ANAK USIA DINI. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(3), 843–848. <https://doi.org/10.53625/Jirk.V2i3.3270>
- Aulia, A., & Sudarmono, S. (2023). Partisipasi Masyarakat Dalam Konvergensi Penanganan Stunting Pada Tingkat Kecamatan Di Kota Bandung Provinsi Jawa Barat. *Eprints. Ipdn. Ac. Id*.
- Ayuningtiyas, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023). Efektivitas Isi Piringku Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173-180.
- Ayuningtyas, C. E., & Jatmika, S. E. D. (2019). Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Meningkatkan Gizi Keluarga. *Penerbit K-Media*, 1(9).
- Aziz, B. W. (2025). Analisis Sosiologis Pengaruh Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Di Sulawesi Selatan. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 46-56.
- Baco, N. H., & Dwisettyo, B. (2022). Teori Dan Aplikasi Keperawatan Keluarga. *Yayasan Drestanta Pelita Indonesia*, 1-181.
- Badriyah, L., & Putri, M. P. (2019). Edukasi Penambahan Garam Dapur Yang Benar Pada Masakan Di Desa Datengan, Kabupaten Kediri. In *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.

- Bakhtiar, R., Muladi, Y., Tamaya, A., Utari, A., Yuliana, R., & Ariyanti, W. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 8(3), 78-88.
- Billa, S., Febria, C., & Andriani, L. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Tentang Isi Piringku Terhadap Kejadian Stunting Di Jorong Pahambatan Nagari Balingka Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 548-556.
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, K., Pertiwi, H., & Umilia, U. (2022). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY: Jurnal Inovasi*
- Darmiati, D., Arfan, F., & Alda, A. (2024). Analisis Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian ASI Eksklusif. *Mando Care Jurnal*, 1(3), 111–117. <https://doi.org/10.55110/Mcj.V1i3.93>
- Dwi Poetra, R. (2019). BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1. 1–64. *Gastronomia Ecuatoriana Y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Efendy N, Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Edisi Ke-2), (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC Anggota IKAPI, 1998), Hal.33
- Endriastuti, N. E., Suryoputri, M. W., Surijati, K. A., Kurniawan, D. W., & Warsinah, W. (2024, February). Optimalisasi Kader Posyandu Dalam Upaya Menurunkan Stunting Dengan Pemberian Suplementasi Dan Edukasi Gizi Di Desa Sumbang. In *Prosiding Seminar Nasional LPPM UNSOED* (Vol. 13, No. 1, Pp. 547-554).
- Fathonah, S., Cahyono, E., Sarwi, S., Wusqo, I. U., Hanifah, N., & Agustin, L. R. (2020). Pengaruh Literasi Kesehatan Dan Literasi Gizi Terhadap Status Gizi Mahasiswa UNNES. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 3, No. 1, Pp. 1063- 1070).
- Febrianingsih, I., & Purnomo, S. D. (2023, February). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Keluarga Di Desa Cilopadang Kecamatan Majenang. In *Unikal National Conference* (Pp. 476-484).
- Febrianingsih, I., Dwi, P. S., & Retnowati, D. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Keluarga Di Desa Cilopadang Kecamatan Majenang. *Universitas Wijayakusuma Purwokerto*, 360–368.
- Firdaus, A. M., Amin, S., & Murtafiah, W. (2021). Pelatihan Materi Gizi Seimbang Pada Ibu Rumah Tangga Untuk Peningkatan Status Gizi Di Kampung Literasi Pa'biringa Makasar. *Jurnal Terapan Abdimas*, 6(2), 102-109.
- Framesthi, D. B., Supriatna, D., Sudrajat, A., & Wildan, A. S. W. S. (2024). Ibu Dan Literasi Kesehatan: Kunci Pencegahan Stunting Di Keluarga.

- Glick, I., Kadish, E., & Rottenstreich, M. (2021). Management Of Pregnancy In Women Of Advanced Maternal Age: Improving Outcomes For Mother And Baby. *International Journal Of Women's Health*, 13, 751–759. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S283216>
- Hallock, R., Ufholz, K. & Patel, N. Self-Monitoring Of Weight As A Weight Loss Strategy: A Systematic Review. *Curr Cardiovasc Risk Rep*18, 163–172 (2024). <https://doi.org/10.1007/S12170-024-00746-5>
- Handayani, T. (2019). Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua terhadap Status Gizi Balita di UPK Puskesmas Siantan Hulu. *ProNers*, 4(1).
- Handayani, L., Meirandika, A. J., Apriyanti, H., Aeni, A. Q., Yuniastuti, R. E., Nugrahani, A. D., & Prasetyo, F. A. (2020). Edukasi Tentang Aktivitas Fisik Dan Makan Beraneka Ragam Untuk Hidup Lebih Sehat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 305.
- Handayani, N. A., Putri, S. U., & Dewi, F. (2022, February). Deskripsi Pengetahuan Orangtua Tentang Nutrisi Terhadap Status Gizi Buruk Balita Di Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang. In *Prosiding Seminar Nasional PGPAUD UPI Kampus Purwakarta* (Vol. 1, No. 1, Pp. 270-274).
- Hapsari, W., & Ichsan, B. (2021, May). Hubungan Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Tinggi Badan Orang Tua, Dan Tingkat Pendidikan Ayah Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Umur 12-59 Bulan. In *Prosiding University Research Colloquium* (Pp. 119-127).
- Haqueena, A., Nurhamidi, N., Aprianti, A., & Farhat, Y. (2025). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif, Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga, Pola Makan, Dan Penyakit Infeksi Dengan Kejadian Weight Faltering (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mesa Banjarmasin). *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(10), 1881–1903. <https://doi.org/10.59837/Jpnmb.V1i10.360>
- Hardinsyah, R. H., & Napitupulu, V. (2012). Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat. *Widya Karya Nasional Pangan Dan Gizi*. Jakarta.
- HARDJITO, K. (2024). Peran Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Picky Eater. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 30-36.
- Hasanah, T., Awaludin S., M. R., & Humairoh, A. N. (2025). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Peran Ibu Dalam Keluarga. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal Of Community Services And School Education)*, 5(1), 83-91. <https://doi.org/10.46306/Jub.V5i1.311>

- Hirda, D. A., Rakhma, L. R., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Perbedaan Tingkat Literasi Gizi Dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi Dan Mahasiswa Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), E1248. Retrieved From <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1248>
- I, D., & Jae, B. (2023). Skripsi Hubungan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Hubungan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI).
- Ikasari, F. S., Pusparina, I., & Irianti, D. (2022). Increasing Mother's Knowledge Through "Isi Piringku" Education As An Effort To Prevent Stunting Among Toddlers In Sungai Tuan Ulu Village, Banjar Regency. *Community Empowerment*, 7(11), 1961-1966.
- Irawan Soehartono, Metode Penelitian Sosial, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)
- Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian, Retrieved June 28, 2024, From <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia, Retrieved December 13, 2022, From <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Jaya, W. H., Arul, M. S. A., & Anto, A. (2022). Hubungan Tipe Keluarga Dengan Status Gizi Balita. *An Idea Health Journal*, 2(02), 102-105.
- Karbohidrat: Sumber Energi Utama Tubuh. (2023). (N.P.): Tiram Media.
- Kartika, R. C., Selviyanti, E., Umbaran, D. P. A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Permasalahan Gizi Pada Balita Di Kabupaten Jember. *Journal Of Community Development*, 2(2), 91-96. <https://doi.org/10.47134/comdev.v2i2.52>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Direktorat Gizi Masyarakat. Petunjuk Teknis Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) Balita.
- Ketahui! Contoh Makanan Karbohidrat Kompleks Dan Karbohidrat Sederhana, Retrieved March 22, 2024, From <https://nutriflakes.id/ketahui-contoh-makanan-karbohidrat-kompleks-dan-karbohidrat-sederhana/>
- Kurniawaty, L. (2022). Literasi Gizi: Survei Pelibatan Anak Usia Dini Dalam Penyajian Makanan Di Jakarta Timur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6110-6122.

- Kusuma, E., Nastiti, A. D., Puspitasari, R. H., & Handayani, D. (2023). Optimalisasi Literasi Media Dalam Menciptakan Keluarga Sadar Gizi (SADARZI) Pada Masyarakat Pertanian. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 203-208.
- Kuswanti, M., Nurhayati, A., & Patriasih, R. (2020). PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG ASI EKSLUSIF UNTUK MENCEGAH STUNTING DI KELURAHAN CIMAHI (THE KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN ON EXCLUSIVE BREASTFEEDING TO PREVENT STUNTING IN CIMAHI VILLAGE).
- Lemak Tak Jenuh Ganda, Inilah Manfaat Dan Sumber Makanannya Retrieved October 14, 2023, From <https://www.alodokter.com/lemak-tak-jenuh-ganda-inilah-manfaat-dan-sumber-makanannya>
- Loi, M. N. (2024). *PERANAN LITERASI GIZI DALAM MENGURANGI STUNTING ANAK USIA DINI DI PUSKESMAS MEDAN HELVETIA*. I(1). Journal Net. Library And Information. <https://doi.org/10.51544/jnli.v1i1.5342>
- Luta, X., Hayoz, S., Krause, C. G., Sommerhalder, K., Roos, E., Strazzullo, P., & Beer-Borst, S. (2018). The Relationship Of Health/Food Literacy And Salt Awareness To Daily Sodium And Potassium Intake Among A Workplace Population In Switzerland. *Nutrition, Metabolism And Cardiovascular Diseases*, 28(3), 270-277.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- Maulizar, A., & Macella, A. D. R. (2022). Peran Posyandu Sebagai Pusat Informasi Kesehatan Ibu Dan Anak Di Desa Suak Puntong Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Journal Of Social And Policy Issues*, 65-70.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). Jurnal Pengertian Keluarga. *Paper Knowledge. Toward A Media History Of Documents*, 11-40.
- Mengenal Lemak Tak Jenuh, Lemak Yang Baik Untuk Tubuh Retrieved July 25, 2022, From <https://helohehat.com/nutrisi/fakta-gizi/lemak-tak-jenuh-baik-untuk-tubuh/>
- Müllertz, A. L. O., Stjernqvist, N. W., Outzen, M. H., Bloch, P., Elsborg, P., & Ravn-Haren, G. (2024). *A Cross-Sectional Study Of The Association Between Food Literacy And Dietary Intake Among Danish Adolescents*. *Appetite*, 200. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107526>

- Mutiara, E. S., Manalu, L., Klise, R. E., Aginta, S., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Analisis Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas: Studi Literature Review. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 125-135.
- Nadimin, N. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Penggunaan Garam Beryodium Tingkat Rumah Tangga Di Sulawesi Selatan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(4), 235–240. <https://doi.org/10.30597/Mkmi.V11i4.530>
- Nawangasasi, B. K., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi Terhadap Status Gizi Mahasiswa Di Universitas Muhadi Setiabudi Brebes. *Era Klinis: Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan*, 1(1), 27-39.
- Nirmalasari, Nirmalasari (2019) *Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Konsumsi Dan Status Gizi Balita Di Kelurahan Plumbon, Temon, Kulon Progo*. S1 Thesis, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Novianti, A. G., & Parrangan, S. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), 56-64.
- Nur, A., & Supyati, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(2), 17-26.
- Nurhayati, I., Yuliza, E., & Gunardi, S. (2024). Pengaruh Literasi Gizi Terhadap Pola Makan Pada Orang Tua Yang Memiliki Balita Dengan Gizi Kurang (Underweight) Di Posyandu Rt/Rw 005/005 Duren Sawit Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(2), 1-8.
- Nurjani, Y. Y., & Novianti, E. (2023). Implikasi Penguatan Literasi Kesehatan Pada Anak Kelompok A Melalui Pembiasaan Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Di Tk Tunas Karya Cilawu Garut. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)*, 2(1), 32-39.
- Oktafiani, L. D. A., Anjani, S., Rohmawati, N., & Handayani, O. R. (2024). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Ibu, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Pola Makan Balita Stunting. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 8-16.
- Oktariani & Ekadiansyah, E. (2020). Peran Literasi Dalam Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 1 (1); 23-33.

- Parsons, S. A., Gallagher, M. A., Leggett, A. B., Ives, S. T., & Lague, M. (2020). An Analysis Of 15 Journals' Literacy Content, 2007–2016. *Journal Of Literacy Research*, 52(3), 341-367. <https://doi.org/10.1177/1086296x20939551> (Original Work Published 2020)
- Pentingnya Mengonsumsi Garam Beryodium Retrieved December 16, 2024, From <https://www.alodokter.com/pentingnya-mengonsumsi-garam-beriodium>
- Perbedaan Protein Hewani Dan Nabati: Mana Yang Lebih Baik?. Retrieved April 09, 2025, From <https://www.naturalfarm.id/blog/perbedaan-protein-hewani-dan-nabati>
- Perbedaan Protein Hewani Dan Nabati: Mana Yang Lebih Baik?. Retrieved April 09, 2025, From <https://www.naturalfarm.id/blog/perbedaan-protein-hewani-dan-nabati>
- Picauly, I., Tira, D. S., & Pellokila, M. (2023). Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(1), 9-17.
- Picauly, I., Tira, D. S., & Pellokila, M. (2023). Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(1), 9-17.
- Prihastuty, D. R. (2023). Bab VIII Sampling. *PENGANTAR*, 97.
- Putri, A. R. (2020). Aspek Pola Asuh, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Pada Kejadian Stunting. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 6(1), 7- 12.
- Putri, N. L. G. D. E., Mataram, I. K. A., & Purnadhibrata, I. M. (2020). *Behavior Of Use Iodium Salt Based On The Education Level Mother In Megati Village Bali Province Tabanan District. Jurnal Ilmu Gizi: Journal Of Nutrition Science*, 9(4), 212-219.
- Putri, N. M. S. M. (2022). Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Sosial Instagram Dan Whatsapp Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Denpasar. *Poltekkes Denpasar*, 3(April), 49–58. Retrieved From <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/eprint/9285>

- Rahayu, A., & Khairiyati, L. (2015). RISIKO PENDIDIKAN IBU TERHADAP KEJADIAN STUNTING PADA ANAK 6-23 BULAN. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal Of Nutrition And Food Research)*, 37(2), 129–136. <https://doi.org/10.22435/Pgm.V37i2.4016.129-136>
- Rahmawati, D., Soeratri, W., Febiyanti, D., Apriani, M., Navyani, N., & Ningtiyas, N. I. (2025). Artikel Review: Regulasi Suplemen Kesehatan. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(1), 157-165.
- Ramadhani, A., Wahyuni, S. D., Agusfiranda, A., Elvania, E., Seftiani, N., & Khairati, S. (2024). Optimization Of Nutrition In Supporting Child Growth And Development. *INTERDISIPLIN: Journal Of Qualitative And Quantitative Research*, 1(5), 338-355.
- Riduwan. (2004). Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung : Alfabeta.
- Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218-229.
- Rustini, S. A., & Rustam, M. Z. A. (2020). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Ibu Dalam Pemberian Taburia Pada Balita Stunting Terhadap Berat Badan Di Posyandu Rv Viii Puskesmas Bulak Banteng Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 15(2), 233-242.
- Sabila, T., Anggraeni, N. A., Cahya, M., Lestari, D., Diniyyah, S., Rahmah El-Yunusiyyah, P., & Panjang, P. (2024). Pentingnya Literasi Bagi Ibu Dalam Pencegahan Stunting. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 267–274. <http://dx.doi.org/10.22373/Bunayya.V9i2.22367>
- Sami, W., Ansari, T., Butt, N. S., & Ab Hamid, M. R. (2017). Effect Of Diet On Type 2 Diabetes Mellitus: A Review. *International Journal Of Health Sciences*, 11(2), 65.
- Saputra, N., Komela Sari, Y., & Desnita, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Kota Padang Panjang. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 3(1), 69-74. <https://doi.org/10.58466/Literasi.V3i1.1294>
- Sering Dianggap Jahat, Lemak Jenuh Ternyata Juga Baik Bagi Kesehatan Jantung Retrieved December 18, 2020, From https://helo sehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-lemak-jenuh-bagi-kesehatan/#Google_Vignette
- Shaputri, W. E., & Dewanto, N. E. (2023). Hubungan Antara Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Anak Usia 1 Tahun 6 Bulan Sampai 2 Tahun Di Rs Sumber Waras. *Hijp: Health Information Jurnal Penelitian*, 27(2), 58–66. Retrieved From <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/Hijp%0AHIJP>

- Silva, P., Araújo, R., Lopes, F., & Ray, S. (2023). Nutrition And Food Literacy: Framing The Challenges To Health Communication. *Nutrients*, 15(22), 4708. <https://doi.org/10.3390/nu15224708>
- Sinaga, M., Tira, D. S., & Regaletha, T. A. (2022). Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Pada 1000 HPK Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 3(2), 72-81.
- Smith, A. B., And C. Jones. "Emotional Maturity In Older Parents And Its Impact On Child Development." *Journal Of Developmental Psychology*, Vol. 55, No. 4, 2019, Pp. 456-470.
- Sugianti, E. (2018). Hubungan Pemakaian Dan Penatalaksanaan Garam Beriodium Skala Rumah Tangga Dengan Status Iodium Balita Di Kabupaten Blitar Dan Kediri. *Cakrawala: Jurnal Litbang Kebijakan*, 12(2), 145–156. <https://doi.org/10.32781/Cakrawala.V12i2.278>
- Suka, I. D. M. (2021). Strategi Penguatan Fungsi Keluarga Pada Era Pandemi Covid-19. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan Ips*, 1(1), 36-43.
- Sulistiyawati, I., Rahayu, N. L., Falah, M., & Endris, W. M. (2022). Konsumsi Garam Beryodium Sebagai Upaya Preventif Penyakit Gaky Di Masyarakat. *Jurnal Pemantik*, 1(1), 14-25.
- Sumarni, D. T., & Ratnasari, F. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum: Literatur Review. *Journal For Quality In Women's Health*, 4(1), 18–20. <https://doi.org/10.30994/Jqwh.V4i1.100>
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Susana, N. E., & Agusta, I. K. (2024). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Dan Status Gizi Baduta (Bayi 6-24 Bulan) Yang Telah Mendapatkan Makanan Tambahan Taburia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmas (JKMD)*, 3(1), 16-24.
- Susanti, V., Subekti, S., & Nurhayati, A. (2015). ANALISIS PENGETAHUAN GIZI IBU BALITA DI DESA PASIRLANGU CISARUA BANDUNG BARAT.
- Syafei, A. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) Dan Hubungannya Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182-190.

- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) Dan Hubungannya Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Utari, D., & Al Rahmad, A. H. (2022). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Pola Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 8-13.
- Wahyuni, F. C., Karomah, U., Basrowi, R. W., Sitorus, N. L., & Lestari, L. A. (2023). The Relationship Between Nutrition Literacy And Nutrition Knowledge With The Incidence Of Stunting: A Scoping Review. *Amerta Nutrition*. Airlangga University Faculty Of Public Health. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3sp.2023.71-85>
- Waryana, W., & Mursyid, A. (2018). ELECTION, STORAGE AND IODINE SALT QUALITY IN THE FAMILY LEVEL IN TIMBULHARJO VILLAGE, SEWON DISTRICT, BANTUL REGENCY, YOGYAKARTA. *Kesmas Indonesia*, 10(1), 86-97.
- Welassih, B. D., & Wirjatmadi, R. B. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Stunting. *The Indonesian Journal Of Public Health*, Vol 8 No 3, 8 - 70.
- Wijayati, P. D., & Suryana, A. (2019). Permintaan Pangan Sumber Karbohidrat Di Indonesia. *Analisis Kebijakan Pertanian*, 17(1), 13-26.
- Willyanto, R., & Ramadhani, M. (2023). Hubungan Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Bayi Lima Tahun; Sistematis Review. *Journal Of Health Management, Administration And Public Health Policies*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.52060/healthmaps.v1i1.1135>
- Yulianti, E. (2024). Kukus Atau Goreng? Mana Yang Lebih Sehat Dan Toyyib?.
- Yunawati, I., Lisnawaty, L., Karimuna, S. R., Jafriati, J., & Paridah, P. (2021). Penyuluhan Dan Uji Kandungan Iodium Pada Garam Tingkat Rumah Tangga Di Wilayah Pesisir Abeli Kota Kendari. *SENADA: Semangat Nasional Dalam Mengabdi*, 1(3), 301-312.