

## PENINGKATAN LITERASI GIZI MELALUI EDUKASI GULA DAN MSG PADA IBU BALITA DI POSYANDU

Indahtul Mufidah<sup>1</sup>, Kartika Pibriyanti<sup>1\*</sup>, Lulu' Luthfiya<sup>1</sup>, Fathimah<sup>1</sup>, Fadila Nur Alaeya<sup>1</sup>, Alindias Yasmaryam<sup>1</sup>, Adiba Tiara Tsani<sup>1</sup>, Kayla Nuria<sup>1</sup>, Triananda Fajar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo Indonesia

✉ [dkartika.02@unida.gontor.ac.id](mailto:dkartika.02@unida.gontor.ac.id)

### Article info:

Submitted : 12-9-2025

Revised : 22-10-2025

Accepted : 20-11-2025



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

### Publisher:

PC IAI Sragen

### ABSTRAK

Meningkatkan literasi gizi di kalangan ibu balita, khususnya terkait konsumsi gula dan MSG, sangat penting untuk mencegah masalah gizi seperti stunting dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi edukasi mengenai konsumsi gula dan MSG pada ibu balita di Posyandu Kakaktua 7, Dusun Ngeledok, Ngawi, Jawa Timur, pada Juli 2025. Desain penelitian menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media leaflet yang berisi informasi mengenai dampak kesehatan dari konsumsi gula dan MSG berlebihan serta panduan memilih makanan yang lebih sehat. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan skor rata-rata pre-test sebesar 6,56 dan post-test sebesar 8,73. Intervensi ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu mengenai dampak negatif konsumsi gula dan MSG yang berlebihan, serta mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Kegiatan ini menunjukkan efektivitas pendidikan berbasis masyarakat dalam meningkatkan literasi gizi dan pentingnya pemberdayaan ibu dalam memastikan gizi yang tepat untuk anak mereka.

**Katakunci:** literasi gizi; gula; MSG; balita

### ABSTRACT

Improving nutrition literacy among mothers of toddlers, particularly regarding sugar and MSG consumption, is essential to prevent nutritional issues such as stunting and obesity. This study aimed to assess the effectiveness of educational interventions on sugar and MSG consumption among mothers at Posyandu Kakaktua 7, Dusun Ngeledok, Ngawi, East Java, in July 2025. A pre-test and post-test design was used, with knowledge assessment conducted before and after the intervention. The educational session was delivered using a leaflet containing information on the health risks of excessive sugar and MSG consumption and guidance on healthier food choices. Results showed a significant improvement in mothers' knowledge, with an average pre-test score of 6.56 and a post-test score of 8.73. The intervention successfully enhanced mothers' awareness of the negative effects of high sugar and MSG intake, promoting healthier dietary practices. The study demonstrates the effectiveness of community-based education in improving nutrition literacy and highlights the importance of empowering mothers in ensuring proper nutrition for their children.

**Keywords:** nutrition literacy; sugar, MSG; toddler

## 1. PENDAHULUAN

Meningkatkan literasi gizi di kalangan ibu balita, terutama melalui pendidikan tentang gula dan MSG, adalah pendekatan multifaset yang dapat secara signifikan mempengaruhi hasil kesehatan anak. Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas intervensi pendidikan dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang nutrisi seimbang, yang sangat penting untuk mencegah masalah seperti stunting dan malnutrisi. Misalnya, program pendidikan gizi berbasis

masyarakat, yang mencakup demonstrasi langsung dan media interaktif, telah terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi seimbang dan teknik persiapan makanan (Anggraeni et al., 2025; Utami et al., 2020).

Selain itu, peran MSG dan gula dalam makanan anak-anak telah menjadi fokus program pendidikan yang bertujuan mengurangi konsumsi aditif ini karena potensi risiko kesehatannya. Konsumsi MSG yang berlebihan telah dikaitkan dengan gangguan neurokognitif dan obesitas, mendorong intervensi pendidikan yang berhasil meningkatkan kesadaran orang tua dan mengurangi penggunaan MSG dalam memasak (Mauludiyah et al., 2025). Demikian pula, program seperti #BatasiGulaGaramLemak telah menargetkan asupan gula, mendidik ibu tentang risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi gula yang berlebihan dan mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat (Arindita et al., 2025).

Upaya pendidikan ini sering dilakukan bekerja sama dengan pos kesehatan setempat (Posyandu) dan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk kader kesehatan dan lembaga pendidikan tinggi, untuk memastikan pendekatan pendidikan gizi yang komprehensif (Kartika et al., 2021; Octavia et al., 2020). Pemberian edukasi pada kader terkait pemberian makanan tambahan sangat diperlukan karena kader juga berperan dalam penyediaan PMT penyuluhan maupun pemulihan (Pibriyanti et al., 2024). Integrasi resep makanan lokal dan panduan praktis tentang persiapan makanan lebih lanjut mendukung ibu dalam membuat pilihan diet yang tepat untuk anak-anak mereka (resmiati & Basri, 2023). Secara keseluruhan, inisiatif ini menyoroti pentingnya memberdayakan para ibu dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan status gizi anak-anak mereka, sehingga mengatasi tantangan kekurangan gizi dan kelebihan gizi di Indonesia (Nuradi et al., 2024; Shanty Natalia et al., 2024). Praktik pemberian makan yang tidak benar merupakan penyebab utama awal terjadinya masalah gizi pada bayi dan balita (Pibriyanti, Luthfiya, et al., 2023).

## 2. METODE

Kegiatan dilaksanakan pada Bulan Juli 2025. Tempat pelaksanaan kegiatan di Posyandu Kakaktua 7, Dusun Ngeledok, Ngawi, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu balita mengenai gula dan MSG sebelum dan setelah penyuluhan yang diberikan di Posyandu. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap utama: pemberian edukasi melalui penyuluhan dan evaluasi pengetahuan. Penyuluhan dilakukan dengan bantuan media leaflet yang memuat informasi mengenai dampak konsumsi gula dan MSG berlebih pada kesehatan anak, serta cara mengatur asupan gizi yang lebih sehat. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi ibu balita, terutama dalam memilih jajanan sehat dan memahami pentingnya pengurangan konsumsi gula dan MSG dalam makanan sehari-hari anak.

Pada tahap awal, pre-test dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dirancang untuk menilai tingkat pengetahuan awal ibu balita terkait dengan dampak konsumsi gula dan MSG berlebih. Kuesioner ini mencakup pertanyaan tentang kebiasaan makan anak-anak mereka, pengetahuan tentang gula dan MSG, serta pemahaman mereka mengenai risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi berlebih. Setelah itu, penyuluhan diberikan dengan pendekatan interaktif menggunakan leaflet yang mengandung informasi berbasis bukti mengenai dampak negatif konsumsi gula dan MSG, serta alternatif makanan yang lebih sehat untuk anak-anak. Penyuluhan dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi dengan dukungan dari dosen, kader dan Bidan setempat, untuk memastikan informasi yang disampaikan sesuai dengan pedoman kesehatan yang berlaku.

Setelah penyuluhan, dilakukan post-test yang serupa dengan pre-test untuk mengukur perubahan dalam pengetahuan ibu tentang gula, MSG, dan pilihan makanan sehat untuk anak. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi efektivitas

penyuluhan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan dalam peningkatan pengetahuan ibu balita sebelum dan setelah intervensi penyuluhan. Hasil dari evaluasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh pendekatan edukatif berbasis media leaflet dalam meningkatkan literasi gizi ibu balita di Posyandu serta kontribusinya terhadap upaya pencegahan masalah gizi pada anak-anak.

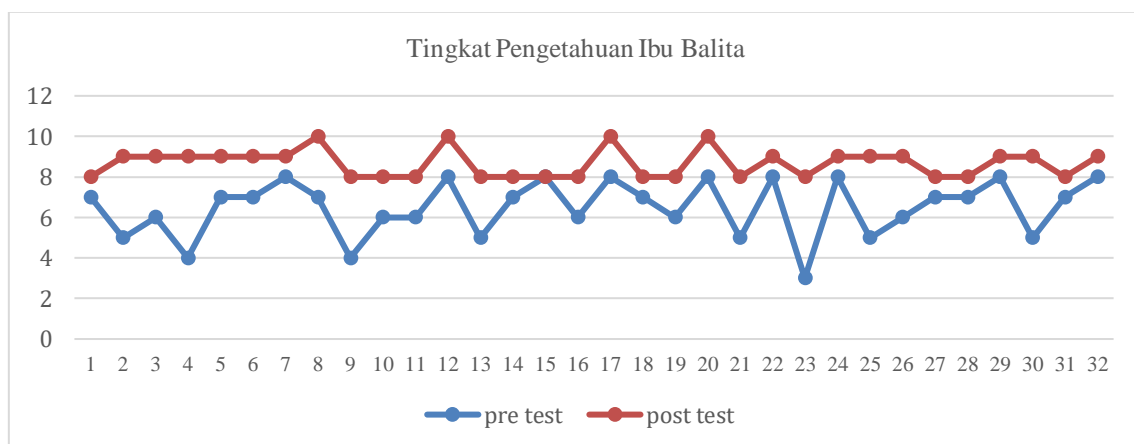
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan literasi gizi pada ibu balita melalui edukasi mengenai gula dan MSG di Posyandu Kakaktua 7, Dusun Ngeledok, Ngawi, Jawa Timur, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai dampak konsumsi berlebih dari kedua bahan tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh dari pre-test dan post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu balita mengenai pentingnya pengurangan konsumsi gula dan MSG. Penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan media leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai dampak negatif konsumsi gula dan MSG berlebih serta alternatif makanan yang lebih sehat bagi anak. Hasil post-test menunjukkan rata-rata skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Media leaflet efektif digunakan sebagai media penyuluhan dimasyarakat (Pibriyanti, Yulianawati, et al., 2023).



Gambar 1. Media leaflat

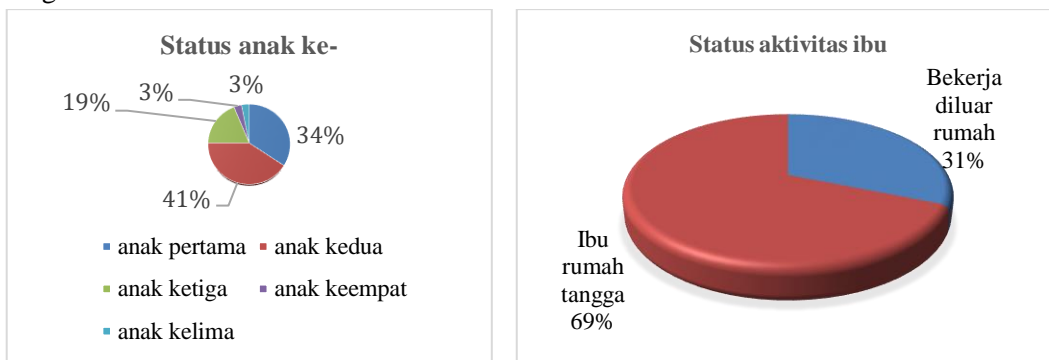
Pada tahap awal, mayoritas ibu balita memiliki pengetahuan yang terbatas tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi gula dan MSG berlebih. Banyak yang belum sepenuhnya memahami bahwa konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolisme, sementara konsumsi MSG yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan perkembangan saraf anak. Namun, setelah penyuluhan, sebagian besar ibu menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya memilih bahan makanan yang lebih sehat dan membatasi penggunaan bahan tambahan makanan seperti gula dan MSG. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan pendekatan edukasi yang dilakukan.



Gambar 2. Gambaran tingkat pengetahuan ibu bayi balita sebelum dan setelah penyuluhan

Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi dan konsisten setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media leaflet. Nilai rata-rata ibu meningkat dengan rerata skor pretest 6,56 dan skor posttest 8,73. Hampir seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor individual, menandakan efektivitas intervensi edukatif dalam memperkuat literasi gizi terkait gula dan MSG.

Dari sisi implementasi, penggunaan leaflet terbukti membantu proses pembelajaran karena memudahkan ibu untuk memahami informasi secara visual dan praktis. Media ini juga menjadi alat bantu diskusi antara kader, ibu, dan mahasiswa gizi yang terlibat dalam kegiatan. Kolaborasi antara akademisi, tenaga kesehatan, dan masyarakat lokal terbukti memperkuat efektivitas intervensi edukasi. Hal ini selaras dengan pandangan (Pibriyanti et al., 2024) yang menekankan pentingnya peran kader dan pendampingan berkelanjutan dalam kegiatan posyandu berbasis edukasi gizi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan literasi gizi, tetapi juga memperkuat jejaring sosial dan kemandirian komunitas dalam menjaga kesehatan keluarga.



Gambar 3. Status anak keberapa dalam keluarga dan status aktivitas ibu

Jumlah anak seorang ibu secara signifikan berdampak pada pengelolaannya atas tanggung jawab pribadi dan profesional, serta kesejahteraannya secara keseluruhan. Di Prancis, transisi dari dua menjadi tiga anak secara khusus mengurangi kemungkinan seorang ibu untuk berpartisipasi di pasar tenaga kerja sekitar 20 poin persentase, dengan penurunan yang sesuai dalam jam kerja mingguan sebesar dua jam. Efek ini terutama terlihat di antara ibu yang kurang berkualitas dan bertahan seiring bertambahnya usia anak-anak, terlepas dari tempat tinggal perkotaan atau pedesaan (Moschion, 2009). Secara keseluruhan, jumlah anak yang dimiliki seorang ibu terkait erat dengan pekerjaannya, manajemen kesehatan, dan dinamika keluarga, yang memerlukan kebijakan dan intervensi yang mendukung untuk mengatasi tantangan beragam ini (Zhou, 2025).

Hubungan antara aktivitas ibu, khususnya pekerjaan, dan status gizi anak beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial ekonomi dan budaya. Beberapa penelitian menyoroti dampak signifikan dari status gizi ibu pada hasil kesehatan anak. Interaksi antara pekerjaan ibu dan nutrisi anak juga dipengaruhi oleh praktik dan kepercayaan budaya, seperti yang terlihat di Bhubaneswar, di mana kepatuhan terhadap tabu makanan dan pengetahuan gizi ibu yang rendah berdampak negatif pada nutrisi anak (Yasmeen et al., 2022). pekerjaan ibu, terutama di sektor formal, sering berkorelasi dengan peningkatan status gizi anak karena sumber daya keuangan yang lebih baik, meskipun ini tidak diamati secara universal (Waghode et al., 2025) (Shrestha et al., 2025).

Salah satu temuan penting dari kegiatan ini adalah peran aktif kader kesehatan dan tenaga medis setempat dalam mendukung proses edukasi. Dengan adanya kerjasama yang erat antara pihak Posyandu, mahasiswa, dosen, dan kader kesehatan, penyuluhan ini dapat dilakukan secara

efektif dan menyeluruh. Keterlibatan kader dalam memberikan penjelasan langsung kepada ibu-ibu juga memperkuat penerimaan dan pemahaman masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan literasi gizi tetapi juga memperkuat jaringan kesehatan di tingkat masyarakat, yang penting untuk keberlanjutan program gizi di masa depan.

Peningkatan literasi gizi ini juga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam pencegahan masalah gizi pada balita. Edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan pengurangan bahan tambahan seperti gula dan MSG dapat membantu ibu dalam memilih makanan yang lebih bergizi untuk anak-anak mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi prevalensi stunting dan malnutrisi di komunitas tersebut. Intervensi ini memberikan landasan yang kuat untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia, yang masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dengan menggunakan media sederhana seperti leaflet, yang disampaikan secara interaktif dan melibatkan berbagai pihak, dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi anak. Melalui pemberdayaan ibu balita, diharapkan akan tercipta perubahan perilaku yang lebih baik dalam hal pemberian makanan yang bergizi, sehingga dapat mencegah masalah gizi yang sering terjadi pada anak-anak usia balita. Implementasi pendidikan gizi yang lebih luas dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

Kegiatan edukasi ini memberi ruang reflektif bagi para ibu untuk memahami makna “cinta pada anak” melalui cara yang ilmiah dan bernilai ibadah, yaitu dengan memberikan asupan terbaik bagi tumbuh kembang mereka. Pendekatan persuasif yang digunakan dalam penyuluhan menumbuhkan kesadaran bahwa perubahan perilaku makan tidak dapat terjadi secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran, teladan, dan dukungan lingkungan. Keberhasilan peningkatan literasi gizi ini menjadi langkah awal menuju keluarga yang lebih sehat dan bijak dalam memilih makanan, sekaligus memperkuat peran posyandu sebagai pusat pembelajaran gizi masyarakat yang berkelanjutan di tingkat desa.

#### **4. KESIMPULAN**

Penyuluhan mengenai pengurangan konsumsi gula dan MSG melalui media leaflet yang dilakukan di Posyandu Kakaktua 7, Dusun Ngeledok, Ngawi, Jawa Timur, terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu balita. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait dampak konsumsi berlebihan gula dan MSG, serta pemahaman ibu tentang pentingnya memilih bahan makanan yang lebih sehat bagi anak. Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran ibu terhadap pola makan yang lebih bergizi, yang pada gilirannya dapat mengurangi prevalensi masalah gizi seperti stunting dan malnutrisi di kalangan balita.

Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan dalam hal jangkauan sampel dan durasi intervensi yang relatif singkat. Kegiatan lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai keberlanjutan dampak pendidikan gizi terhadap perilaku makan ibu balita. Oleh karena itu, disarankan untuk melibatkan berbagai pihak terkait, seperti dinas kesehatan dan lembaga pendidikan tinggi, dalam menyelenggarakan program edukasi gizi yang lebih luas dan berkelanjutan guna mendukung tercapainya generasi yang sehat dan bebas dari masalah gizi.

#### **5. UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada Posyandu Kakaktua 7, Dusun Ngeledok, Ngawi, Jawa Timur, yang telah menyediakan fasilitas dan mendukung proses edukasi. Terima kasih juga disampaikan kepada

para kader kesehatan, dan Bidan Desa yang telah memberikan bimbingan teknis dan dukungan sepanjang kegiatan.

## 6. REFERENSI

- Anggraeni, P. N., Ethicawati, S., Widyastuti, A., Studi, P., Keperawatan, S., Ilmu, F., Semarang, K., & Tengah, J. (2025). *Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Orang Tua Balita Melalui Media Barcode Interaktif Di Wilayah Kerja Posyandu Mekarsari*. 4(2), 91–98.
- Arindita, R., Sari, K., Apriliani, R., Tarsani, & Lesmana, S. (2025). Edukasi Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Untuk Mencegah Obesitas Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Abdimas Satya Widyakarya*, 2(2), 101–115. <https://doi.org/10.59408/jasw.v2i2.2>
- 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>
- Mauludiyah, I., Faiza, E. I., & Akbarani, R. (2025). Peningkatan kesadaran akan dampak negatif monosodium glutamat dan adiktif pengawet dalam pangan: pendekatan edukatif untuk perlindungan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui program pengabdian masyarakat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Moschion, J. (2009). Offre de travail des mères en France: L'effet causal du passage de deux à trois enfants. *Economie et Statistique*, 422, 51–78. <https://doi.org/10.3406/estat.2009.8018>
- Nuradi, N., Pratama, R., & Nasir, M. (2024). Pemberdayaan petugas kiai tentang cara mendeteksi MSG dan klorin pada makanan serta dampak penggunaannya terhadap kesehatan ibu hamil. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 5(2).
- Octavia, D. R., Susanti2, I., & Mahaputra Kusuma Negara, S. B. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Dan Pengelolaan Obat Yang Rasional Melalui Penyuluhan Dagusibu. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.401>
- Pibriyanti, K., Luthfiya, L. ', Amala, N., Puspitarini, A. A., Yudhawati, R. M., Syafa, H., Fauziyah, J., Ramanda, K., Suryadie, L., Qolbi, M., Ilmu, P., Fakultas, G., & Kesehatan, I. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pemberian Makan Bayi dan Anak pada Ibu di Posyandu Melati 6 Desa Precet. *Silviana Wijayanti*, 4(4), 16. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6674>
- Pibriyanti, K., Rooiqoh, Q. F., Amala, N., Mufidah, I., Kumala, Y., Nurohmi, S., Puspitosari, D. N., Sobari, R. M., & Fadlilah, H. A. (2024). *Pemberdayaan kader dengan pengembangan pangan lokal tinggi protein sebagai bahan pemberian makanan tambahan balita untuk mencegah stunting*. 7.
- Pibriyanti, K., Yulianawati, F., Cahyani, A. S., Sari, A. P., Habiba, A. B., Qudsy, D. A., Sukowati, D., Na'imah, R., Luthfiya, L., Akhiriana, E., & Arifah, D. A. (2023). Edukasi Kesehatan 1000 HPK Melalui Pendidikan Gizi Ibu Hamil. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 2363–2370. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.6144>
- resmiati, resmiati, & Basri, A. R. (2023). Peningkatan pengetahuan gizi ibu balita stunting dengan metode edukasi melalui konseling dan buku resep pangan lokal. *Warta Pengabdian Andalas*, 30(4).
- Shanty Natalia, Ngatiyem, Sara Erari, Iace Douw, Paula Pekei, Maria Dior Pardede, Ernawati, Dandrika Mote, Gelara Nawipa, Serpina Bunai, & Dela Tatogo. (2024). Empowering Women by Education about Toddler's Nutrition in Posyandu Puspa Indah Nabire. *Journal of Community Engagement in Health*, 7(1), 67–71. <https://doi.org/10.30994/jceh.v7i1.582>
- Shrestha, M., Karki, S., & Bhatta, N. (2025). View of Maternal Employment and Nutritional Status of Children (6 to 59 Months).pdf. *Asian Journal of Food and Nutrition*, 4(1).
- Utami, N., Setiorini, A., Rahmawati, S., & Rudiyanto, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) dan Keterampilan Cuci Tangan Pakai Sabun ( CTPS ) pada Siswa SDN 9 Teluk Pandan Pesawaran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 22–25.

- Waghode, R. T., Yadav, S. S., Ghooi, R., Razak, S. A., & Menon, K. C. (2025). Work, Motherhood, and Nutrition: Investigating the Association of Maternal Employment on Child Nutritional Status in South Asia—A Systematic Review. *Nutrients* , 17(6), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu17061059>
- Yasmeen, W., Rahman, M., & Asaduzzaman, A. (2022). Maternal employment and nutritional status of preschool children. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(6).
- Zhou, S. (2025). An Empirical Study on the Impact of Number of Children on the Happiness of Married and Parenting Individuals. *Social Sciences and Humanities*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.63313/ssh.2002>