
**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG *OVERWEIGHT* BALITA DI
POSYANDU KUBANG GAJAH KECAMATAN KUALA PESISIR**

Muthia Rahmalila¹, Ojatul Halawah²
tiakrewek@gmail.com¹, halawahojatul@gmail.com²
Universitas Teuku Umar

ABSTRAK

Overweight pada balita merupakan salah satu masalah gizi yang dapat berdampak terhadap kesehatan anak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Rendahnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dan pencegahan overweight dapat memengaruhi pola pemberian makan pada balita. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua adalah melalui edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang overweight pada balita di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 25 orang tua balita yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 15 pertanyaan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu kelompok data tidak berdistribusi normal sehingga analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar $77,33 \pm 13,34$ dan meningkat menjadi $94,63 \pm 6,13$ setelah diberikan edukasi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -4,263$ dengan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan orang tua tentang overweight pada balita di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Pengetahuan Orang Tua, Overweight, Balita, Gizi Seimbang.

ABSTRACT

Overweight among toddlers is one of the nutritional problems that can affect children's health in both the short and long term. Limited parental knowledge regarding balanced nutrition and the prevention of overweight may influence feeding practices among toddlers. One effort that can be undertaken to improve parental knowledge is nutrition education. This study aimed to determine the effect of balanced nutrition education on parents' knowledge regarding overweight among toddlers at Posyandu Kubang Gajah, Kuala Pesisir District. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 25 parents of toddlers selected through a total sampling technique. Data were collected using a knowledge questionnaire consisting of 15 questions. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The Shapiro-Wilk normality test indicated that the data were not normally distributed; therefore, bivariate analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean knowledge score increased from 77.33 ± 13.34 before the educational intervention to 94.63 ± 6.13 after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a Z value of -4.263 with a p-value < 0.001 , indicating a statistically significant difference in knowledge levels before and after the nutrition education program. In conclusion, balanced nutrition education had a significant effect on improving parents' knowledge regarding overweight among toddlers at Posyandu Kubang Gajah, Kuala Pesisir District.

Keywords: Nutrition Education, Parental Knowledge, Overweight, Toddlers, Balanced Nutrition.

PENDAHULUAN

Overweight pada balita merupakan salah satu permasalahan gizi yang saat ini semakin mendapat perhatian karena prevalensinya terus meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang. Overweight adalah kondisi ketika berat badan anak berada di atas standar normal berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang digunakan sebagai indikator status gizi anak (Loviana et al., 2025). Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan tubuh dalam jangka waktu yang lama, sehingga menyebabkan penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh. Pada balita, kondisi ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari kebiasaan sehari-hari yang berlangsung terus-menerus. Pada masa balita yang merupakan periode emas pertumbuhan, ketidakseimbangan asupan gizi dapat berdampak besar terhadap perkembangan fisik maupun metabolisme tubuh anak (Aprillia et al., 2025).

Masalah overweight pada balita perlu mendapat perhatian serius karena dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, balita yang mengalami overweight berisiko mengalami gangguan pernapasan, mudah lelah saat beraktivitas, gangguan tidur, serta penurunan kemampuan motorik karena keterbatasan gerak. Selain itu, anak juga dapat mengalami masalah psikososial seperti rendahnya rasa percaya diri ketika mulai berinteraksi dengan lingkungan sosial. Jika kondisi ini tidak ditangani, maka dalam jangka panjang overweight pada masa balita dapat berkembang menjadi obesitas pada usia anak, remaja, hingga dewasa. Hal ini kemudian meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, dan penyakit kardiovaskular.

Menurut World Health Organization (WHO, 2024), prevalensi kelebihan berat badan pada anak terus menunjukkan peningkatan dalam beberapa dekade terakhir. Pada tahun 2024 diperkirakan terdapat 35,5 juta anak usia di bawah 5 tahun yang mengalami overweight, atau sekitar 5,5% dari seluruh anak balita di dunia. Kondisi ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena dapat memengaruhi kualitas hidup anak serta meningkatkan beban kesehatan di masa mendatang.

Di Indonesia, masalah gizi lebih pada balita juga masih menjadi perhatian. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi balita dengan status gizi lebih (overweight dan obesitas) secara nasional sebesar 3,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia saat ini menghadapi double burden of malnutrition, yaitu masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan.

Di Provinsi Aceh, masalah gizi lebih pada balita juga masih ditemukan. Berdasarkan data SSGI 2022, prevalensi balita dengan status gizi lebih di Aceh sebesar 1,9%. Meskipun angka tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi nasional, kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian karena overweight pada balita dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular pada usia selanjutnya.

Terjadinya overweight pada balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor genetik maupun lingkungan. Salah satu faktor yang berperan penting adalah pola makan anak yang dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua mengenai gizi (Setiawati et al., 2023). Orang tua memiliki peran utama dalam menentukan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi anak. Pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan orang tua memberikan makanan tinggi energi, gula, dan lemak secara berlebihan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi anak (Nurhayati et al., 2024). Selain itu, masih banyak orang tua yang menganggap bahwa anak yang gemuk merupakan tanda anak sehat, sehingga tidak menyadari risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh overweight (Sumarni & Bangkele, 2023).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek yang kemudian menghasilkan pemahaman tertentu (Notoatmodjo, 2018). Dalam konteks

kesehatan, pengetahuan menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang cenderung lebih mampu menerapkan pola makan sehat pada anak, memilih makanan bergizi, serta membatasi konsumsi makanan yang berisiko menyebabkan kelebihan berat badan (Nurhayati et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat berdampak pada kurang tepatnya praktik pemberian makan sehingga meningkatkan risiko terjadinya overweight pada balita (Amalia & Mustikasari, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua adalah melalui edukasi gizi. Edukasi gizi merupakan proses pemberian informasi dan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu terkait pemenuhan kebutuhan gizi. Melalui edukasi gizi, orang tua diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep gizi seimbang, faktor risiko overweight, dampak overweight terhadap kesehatan anak, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Naulia et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai masalah gizi. Hasil penelitian Naulia et al., (2021) menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah responden memperoleh pendidikan kesehatan atau penyuluhan gizi. Meskipun demikian, pelaksanaan edukasi gizi kepada orang tua balita masih perlu ditingkatkan, khususnya pada tingkat pelayanan kesehatan dasar seperti posyandu yang memiliki peran strategis dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita.

Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir merupakan salah satu posyandu yang aktif melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Namun, edukasi mengenai overweight pada balita masih belum dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang terstruktur guna meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dan pencegahan overweight pada balita.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang overweight pada balita di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang Overweight pada balita melalui pengukuran sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan intervensi berupa edukasi gizi.

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir, Kabupaten Nagan Raya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki balita dan terdaftar sebagai peserta aktif Posyandu Kubang Gajah. Sampel penelitian berjumlah 25 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang overweight pada balita yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner memuat materi mengenai pengertian overweight, faktor risiko, dampak overweight, prinsip gizi seimbang, serta upaya pencegahan overweight pada balita. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0, kemudian skor diubah ke dalam bentuk persentase sehingga diperoleh skor pengetahuan responden.

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama, responden diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai overweight pada balita. Tahap kedua, responden diberikan edukasi gizi seimbang mengenai pengertian

overweight, faktor penyebab, dampak kesehatan, prinsip gizi seimbang, serta langkah-langkah pencegahan overweight pada balita. Tahap ketiga, setelah edukasi selesai diberikan, responden mengisi kuesioner post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah memperoleh edukasi.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang yang disajikan dalam bentuk nilai rata-rata (mean), standar deviasi (standard deviation), frekuensi, dan persentase.

Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test berdistribusi normal ($p=0,158$), sedangkan data post-test tidak berdistribusi normal ($p=0,000$). Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang Overweight pada balita. Keputusan uji ditentukan berdasarkan nilai p-value, dimana $p<0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 25 orang tua balita di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir. Tingkat pengetahuan responden mengenai overweight pada balita diukur sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan usia ibu balita disajikan pada Tabel 1.

Usia Ibu	n	%
27 tahun	6	24,0
28 tahun	1	4,0
29 tahun	7	28,0
30 tahun	5	20,0
31 tahun	6	24,0
Total	25	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 29 tahun yaitu sebanyak 7 orang (28,0%). Responden berusia 27 tahun dan 31 tahun masing-masing berjumlah 6 orang (24,0%), sedangkan responden berusia 30 tahun sebanyak 5 orang (20,0%). Jumlah responden paling sedikit terdapat pada usia 28 tahun, yaitu sebanyak 1 orang (4,0%).

Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistik	p-value
Pre-test	0,941	0,158
Post-test	0,744	0,000

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas menunjukkan nilai p-value pada data pre-test sebesar 0,158 ($>0,05$), sehingga data pre-test berdistribusi normal. Namun, data post-test memiliki nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa data post-test tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat untuk mengetahui

pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tingkat Pengetahuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Variabel	n	Mean ± SD
Pre-test	25	77,33 ± 13,34
Post-test	25	94,63 ± 6,13

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan orang tua sebelum diberikan edukasi gizi seimbang sebesar 77,33 dengan standar deviasi 13,34. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 94,63 dengan standar deviasi 6,13. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan sebesar 17,30 poin setelah responden memperoleh edukasi mengenai overweight pada balita.

Peningkatan nilai rata-rata setelah pemberian edukasi menunjukkan bahwa informasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai overweight pada balita. Pengetahuan yang baik sangat penting bagi orang tua karena berperan dalam menentukan pola asuh makan dan pemilihan makanan yang diberikan kepada anak. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi pada anak, termasuk overweight.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang Overweight pada balita dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks</i>	1	1,50	1,50
<i>Positive Ranks</i>	23	12,98	298,50
<i>Ties</i>	1	-	-
Total	25	-	-

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa terdapat 23 responden yang mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi seimbang (positive ranks), 1 responden mengalami penurunan skor pengetahuan (negative ranks), dan 1 responden memiliki skor yang tetap (ties). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah memperoleh edukasi mengenai overweight pada balita.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test terhadap Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Variabel	Z	p-value
<i>Pre-test dan Post-test</i>	-4,263	0,000

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai Z sebesar -4,263 dengan nilai p-value sebesar 0,000. Nilai p-value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang overweight pada balita di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai overweight pada balita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan orang tua tentang overweight pada balita. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 77,33 sebelum edukasi menjadi 94,63 setelah edukasi, serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengertian

overweight, faktor risiko, dampak kesehatan, prinsip gizi seimbang, serta upaya pencegahan overweight pada balita.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah pemberian edukasi dapat disebabkan oleh tersampainya informasi kesehatan yang jelas dan mudah dipahami oleh responden. Edukasi gizi berperan sebagai media pembelajaran yang membantu orang tua memperoleh informasi yang benar mengenai pola makan sehat dan pencegahan masalah gizi pada anak. Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan perilaku kesehatan yang positif dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Naulia et al., (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai kebutuhan gizi anak sehingga dapat mendukung praktik pemberian makan yang lebih baik. Demikian pula penelitian Nurhayati et al., (2024) menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi pada orang tua berperan dalam membentuk pola makan yang lebih sehat pada balita.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Helmizar dan Arza (2021) yang melaporkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi gizi berbasis media sosial. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan sesuai kebutuhan sasaran terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai masalah gizi.

Overweight pada balita merupakan kondisi yang perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko obesitas pada usia berikutnya serta berbagai penyakit tidak menular di masa depan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan orang tua melalui edukasi gizi menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan overweight. Orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan mampu menerapkan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, mengontrol konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta membiasakan anak melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai overweight pada balita. Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi perlu terus dilaksanakan secara rutin melalui posyandu sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan dalam upaya pencegahan masalah gizi lebih pada balita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan orang tua tentang overweight pada balita di Posyandu Kubang Gajah Kecamatan Kuala Pesisir. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 77,33 sebelum edukasi menjadi 94,63 setelah edukasi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai overweight pada balita.

Saran

1. Bagi petugas kesehatan, khususnya tenaga gizi dan kader posyandu, diharapkan dapat melaksanakan edukasi gizi secara rutin mengenai gizi seimbang dan pencegahan overweight pada balita guna meningkatkan pengetahuan masyarakat.
2. Bagi orang tua balita, diharapkan dapat menerapkan informasi yang telah diperoleh selama edukasi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pemilihan makanan, pengaturan pola makan, dan penerapan gizi seimbang pada balita untuk mencegah terjadinya overweight.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menilai perubahan perilaku dan status gizi balita setelah pemberian edukasi sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, D., Syamsiah, S., & Lubis, R. (2025). Analisis faktor risiko obesitas pada balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan tahun 2025. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/6747>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Loviana, D. T., Yusuf, A., Syakhrudin, I., Heraviani, T. A., Roslyana, E., & Sobari, R. M. I. (2025). Faktor risiko terjadinya obesitas pada balita 1–5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Karangsembung. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 95–101.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- 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 Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(2), 1–8.
- Ramadhani, L. N., & Kuswandi, F. D. (2025). Edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita di Kota Depok, Jawa Barat tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–52.
- Rastannur, F., Rosidah, N., & Etitri, F. (2024). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 112–119.
- Setiawati, S., Sulastri, T., Dermawan, A., & Ningsih, R. (2023). Peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan orang tua tentang gizi anak melalui pendidikan kesehatan. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1–14.
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. (2023). Persepsi orang tua, guru dan tenaga kesehatan tentang obesitas pada anak dan remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58–64. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>
- World Health Organization. (2024). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2024). Obesity and Overweight. World Health Organization.