

## Mengenali Diri, Mengembangkan Diri: Gizi dan Kesehatan Mental Sejak Dini

Yenny Khairani<sup>1</sup>, Asti Dewi Rahayu Fitrianingsih<sup>2\*</sup>, Bintang Firza Auradyta<sup>3</sup>, Laili Sani Fauziati<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*Corresponding Author: [rahayufitria@upi.edu](mailto:rahayufitria@upi.edu)

Received : 22 Desember 2025; Revised : 23 Desember 2025; Accepted : 25 Desember 2025

### ABSTRAK

Gangguan kesehatan mental pasca persalinan pada ibu, yang dipicu oleh tekanan ekonomi, sosial, dan kurangnya dukungan, berdampak negatif pada pola asuh dan praktik pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI), sehingga berpotensi meningkatkan risiko stunting pada anak. Di Desa Sanca, Kabupaten Subang menunjukkan rendahnya pemahaman ibu mengenai praktik pemberian makan yang tepat dan pentingnya kesehatan mental dalam pengasuhan. Tujuan program "Mengenali Diri, Mengembangkan Diri: Gizi dan Kesehatan Mental Sejak Dini" adalah memperkuat kapasitas orang tua melalui edukasi gizi dan kesehatan mental untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Metode yang digunakan melibatkan partisipasi aktif peserta, diskusi, dan demonstrasi dengan menggunakan media *power point* dan poster. Evaluasi dilakukan dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, di mana rata-rata *post-test* mencapai 9 dari 10 jawaban benar, dan peserta menunjukkan kemampuan menjelaskan prinsip dasar dan menu MPASI sesuai usia serta terlibat aktif dalam sesi demo masak. Program ini efektif dalam meningkatkan wawasan, keterampilan dasar pengolahan MPASI, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, yang didukung oleh pendekatan edukasi partisipatif dan kolaborasi tenaga kesehatan lokal.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, MPASI, stunting, gizi.

### ABSTRACT

*Postpartum mental health disorders in mothers, triggered by economic and social pressures and a lack of support, have a negative impact on parenting patterns and complementary feeding practices, thereby potentially increasing the risk of stunting in children. In Sanca Village, Subang Regency, mothers have a low understanding of proper feeding practices and the importance of mental health in parenting. The objective of the program "Know Yourself, Develop Yourself: Nutrition and Mental Health from an Early Age" is to strengthen parents' capacity through nutrition and mental health education to support optimal child growth and development. The methods used involve active participant participation, discussion, and demonstrations using PowerPoint and posters. Evaluation is conducted with a post-test to measure participants' knowledge levels. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with an average post-test score of 9 out of 10 correct answers. Participants demonstrated the ability to explain the basic principles and complementary feeding menus according to age and were actively involved in the cooking demonstration session. This program was effective in increasing participants' knowledge, basic complementary feeding skills, and awareness of the importance of mental health, supported by a participatory educational approach and collaboration with local health workers.*

**Keywords:** mental health, MPASI, stunting, nutrition.

## LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang mengenali potensi dirinya, mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (Putri dkk., 2023). Pada fase awal menjadi orang tua, khususnya pada ibu, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat krusial karena ibu memegang peran utama dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan dasar anak. Berbagai faktor, seperti tekanan ekonomi dan sosial, kurangnya kesiapan menjadi orang tua, minimnya dukungan keluarga, serta perubahan fisik dan psikologis pasca persalinan, menjadikan ibu kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, hingga depresi (Prasetyo & Ifadah, 2023).

Kesehatan mental ibu berpengaruh langsung terhadap kualitas pola asuh anak. Ibu yang mengalami gangguan mental emosional cenderung mengalami kesulitan dalam memberikan pengasuhan yang responsif, konsisten, dan penuh perhatian. Kondisi ini meningkatkan risiko anak menerima pola asuh yang kurang optimal, termasuk dalam praktik pemberian makan dan interaksi sehari-hari (Syahputra dkk., 2022). Pola pengasuhan mencakup seluruh aktivitas orang tua dalam merawat, melindungi, dan mendukung tumbuh kembang anak, yang meliputi pemberian gizi yang adekuat, stimulasi sesuai usia, pemeliharaan kesehatan, serta penciptaan lingkungan yang aman dan mendukung.

Salah satu aspek penting dalam pengasuhan anak usia dini adalah praktik pemberian makanan, khususnya Makanan Pendamping ASI (MPASI). MPASI merupakan makanan padat, semi-padat, atau lunak yang diberikan kepada anak usia 6–23 bulan sebagai pelengkap ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi yang terus meningkat (Garg dkk., 2020). Pemberian MPASI yang tepat waktu, bergizi seimbang, aman, dan responsif terhadap tanda lapar dan kenyang anak sangat bergantung pada pengetahuan, sikap, dan kondisi psikologis ibu. Ibu dengan kesehatan mental yang baik lebih mampu menerapkan pola asuh makan yang responsif dan konsisten, sehingga berdampak positif terhadap status gizi dan perkembangan anak (Maemunah & Mariyani, 2023; Apriliani dkk., 2023).

Kondisi lapangan di Desa Sanca, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, menunjukkan masih adanya permasalahan signifikan terkait praktik MPASI dan kesiapan mental ibu. Hasil survei awal terhadap ibu balita menunjukkan bahwa 49,9% ibu memberikan MPASI terlalu dini ( $\leq 6$  bulan) dan 7,8% memberikan MPASI terlambat

( $\geq 1$  tahun). Selain itu, sebagian ibu belum memahami prinsip gizi seimbang dalam MPASI, mengalami kesulitan mengenali tanda lapar dan kenyang anak, serta menghadapi tekanan psikologis akibat ketidaksiapan menjalani peran sebagai orang tua, baik karena usia yang masih muda maupun kondisi kehamilan yang tidak direncanakan (Juwita Lubis dkk., 2024). Kurangnya kesiapan mental dan emosional tersebut berdampak pada meningkatnya stres pengasuhan, kelelahan, dan menurunnya kualitas interaksi ibu-anak, yang pada akhirnya memengaruhi praktik pemberian MPASI

Situasi ini mencerminkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik di masyarakat, di mana literasi gizi dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental ibu masih rendah. Kondisi tersebut berpotensi menghambat penerapan pola asuh responsif dan pemberian MPASI yang tepat, yang merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan masalah gizi dan stunting pada anak usia dini (Dungi dkk., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat “Mengenali Diri, Mengembangkan Diri: Gizi dan Kesehatan Mental Sejak Dini” dirancang sebagai upaya peningkatan kapasitas orang tua, khususnya ibu balita, melalui edukasi gizi praktis yang terintegrasi dengan penguatan kesehatan mental. Program ini bertujuan membantu ibu mengenali kondisi diri, mengelola stres pengasuhan, serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pemberian MPASI yang sesuai usia dan kebutuhan anak. Keberhasilan program diukur melalui peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan mental ibu, perbaikan praktik pemberian MPASI, serta peningkatan kemampuan ibu dalam menerapkan pola asuh responsif guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

## **METODE**

### **1. Desain Program**

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Pemberdayaan Masyarakat Berkelanjutan (P2MB) dengan metode edukasi partisipatif dan demonstrasi praktik langsung. Pendekatan ini menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, refleksi pengalaman, dan praktik, dengan tujuan meningkatkan kapasitas pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan mental orang tua dalam pengasuhan dan pemberian MPASI.

Desain program disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan masyarakat di Desa Sanca, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, yang menunjukkan rendahnya literasi gizi dan kesiapan kesehatan mental ibu balita. Program dilaksanakan dalam satu rangkaian kegiatan terstruktur yang mengintegrasikan materi kesehatan mental sebagai fondasi pengasuhan, diikuti dengan edukasi gizi dan praktik pemberian MPASI responsif.

## 2. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan secara luring (*offline*) pada Senin, 24 November 2025, bertempat di GOR Desa Sanca, Kabupaten Subang. Pemilihan lokasi didasarkan pada kemudahan akses bagi peserta serta ketersediaan fasilitas yang mendukung kegiatan edukasi dan demonstrasi praktik memasak.

## 3. Peserta

Peserta kegiatan berjumlah 25 orang ibu yang memiliki anak usia 0–60 bulan dan berdomisili di Desa Sanca. Kriteria inklusi meliputi:

- a. Ibu yang memiliki anak usia 0–60 bulan,
- b. Berdomisili di Desa Sanca, dan
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Rekrutmen peserta dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat Desa Sanca dan Puskesmas Palasari. Seluruh peserta menandatangani lembar persetujuan mengikuti kegiatan (*informed consent*) sebelum pelaksanaan program.

## 4. Tahapan Pelaksanaan

### 4.1 Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- a. Koordinasi dengan pemerintah desa dan Puskesmas Palasari untuk perizinan dan dukungan teknis.
- b. Penyusunan modul edukasi kesehatan mental, pengasuhan, dan gizi MPASI berbasis kebutuhan lokal.
- c. Penyusunan instrumen evaluasi berupa *post-test* pengetahuan dan lembar observasi keterampilan praktik MPASI.

4.2 Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam dua sesi utama dengan total durasi ±120 menit.

#### 1. Sesi Edukasi Kesehatan Mental dan Pengasuhan

- a. Durasi: 60 menit
- b. Metode: ceramah interaktif, diskusi, dan studi kasus

- c. Proporsi kegiatan: 60% teori dan 40% diskusi

Materi meliputi pengertian kesehatan mental, tanda awal gangguan kesehatan mental (*red flags*), peran orang tua dalam pengasuhan, tantangan pengasuhan masa kini, strategi *self-care*, regulasi emosi, serta keterkaitan kesehatan mental dengan gaya pengasuhan dan praktik pemberian makan. Sesi difasilitasi oleh Tenaga Penggerak Kesehatan (TPG) Puskesmas Palasari.

## 2. Sesi Edukasi Gizi dan Demonstrasi Praktik MPASI

- a. Durasi: 60 menit
- b. Metode: demonstrasi langsung dan tanya jawab
- c. Proporsi kegiatan: 80% praktik dan 20% teori

Materi mencakup prinsip gizi seimbang, pemilihan bahan pangan lokal, penggunaan Ukuran Rumah Tangga (URT), teknik pemberian makan responsif, serta pengolahan MPASI dari menu keluarga sesuai usia anak. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil (5–6 orang) untuk memastikan keterlibatan aktif dalam praktik. Sesi difasilitasi oleh mahasiswa Program Studi Gizi.

### 4.3 Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif, dengan fokus pada capaian pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan.

#### a. Evaluasi Pengetahuan

Pengetahuan peserta diukur menggunakan *post-test* berisi 10 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek kesehatan mental, pengasuhan, dan MPASI. Skor *post-test* digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta setelah intervensi edukatif.

#### b. Evaluasi Keterampilan Praktik

Keterampilan peserta dalam menyiapkan MPASI dinilai melalui lembar observasi selama demonstrasi praktik, dengan indikator meliputi kebersihan, pemilihan bahan pangan, kesesuaian tekstur dan porsi, serta penerapan prinsip makan responsif. Hasil observasi dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.

#### c. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan melalui observasi partisipasi aktif peserta selama diskusi dan praktik, serta pengumpulan umpan balik lisan di akhir kegiatan untuk menilai penerimaan dan kebermanfaatan program.

## 5. Analisis Data

Data *post-test* dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menyajikan nilai rerata, persentase, dan distribusi tingkat pengetahuan peserta. Data observasi keterampilan praktik dan evaluasi proses dianalisis secara deskriptif naratif untuk menggambarkan keterampilan peserta dan dinamika pelaksanaan program.

## 6. Keberlanjutan Program

Sebagai upaya pemberdayaan berkelanjutan, hasil kegiatan disampaikan kepada Puskesmas Palasari dan kader kesehatan setempat sebagai bahan tindak lanjut. Peserta juga diberikan modul edukasi gizi dan kesehatan mental sebagai media pembelajaran mandiri setelah kegiatan.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Hasil *Post-Test* Pengetahuan Peserta

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan menggunakan *post-test* yang diberikan kepada seluruh peserta ( $n = 25$ ) setelah rangkaian edukasi kesehatan mental dan demonstrasi MPASI selesai dilaksanakan. Instrumen *post-test* terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek kesehatan mental orang tua, pengasuhan, dan prinsip dasar pemberian MPASI.



**Gambar 1. Skor Post-Test Seminar Kesehatan Mental**

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ( $\geq 75\%$ ) mampu menjawab minimal 9 dari 10 pertanyaan dengan benar, dengan nilai rata-rata skor berada pada kategori baik. Temuan ini menggambarkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, peserta memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap materi yang diberikan. Karena evaluasi dilakukan tanpa *pre-test*, hasil ini tidak dimaknai sebagai peningkatan pengetahuan, melainkan sebagai capaian pemahaman akhir peserta pascaedukasi.

Pendekatan evaluasi *post-test only* digunakan untuk memberikan gambaran penguasaan materi pada akhir kegiatan, sebagaimana dikemukakan oleh (Creswell &

David Creswell, 2017) bahwa *post-test* dapat digunakan untuk menilai outcome pembelajaran, meskipun tidak merepresentasikan perubahan pengetahuan secara longitudinal.

### **Partisipasi Peserta dan Proses Pembelajaran**

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan partisipasi aktif yang ditandai dengan keterlibatan dalam diskusi, pengajuan pertanyaan, serta kemampuan menyampaikan kembali poin-poin penting materi. Interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta memperkuat proses pembelajaran, khususnya pada sesi kesehatan mental yang bersifat reflektif dan kontekstual.

Keterlibatan tenaga kesehatan dari Puskesmas Palasari sebagai fasilitator utama berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan peserta terhadap materi yang disampaikan. Keberadaan fasilitator yang memiliki legitimasi di tingkat lokal berkontribusi pada penerimaan informasi yang lebih baik, sebagaimana ditegaskan oleh (Wicaksana dkk., 2022) bahwa keterlibatan tenaga kesehatan lokal merupakan faktor kunci keberhasilan program pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan.



**Gambar 2. Kegiatan Seminar Kesehatan Mental**

### **Hasil Observasi Keterampilan Praktik MPASI**

Selain evaluasi pengetahuan, keterampilan peserta dalam menyiapkan MPASI diamati selama sesi demonstrasi masak. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan pembuatan MPASI dengan benar, meliputi pemilihan bahan pangan, kebersihan pengolahan, penyesuaian tekstur sesuai usia anak, serta penerapan prinsip makan responsif.

Demonstrasi praktik memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar langsung (*experiential learning*), yang berperan dalam meningkatkan pemahaman aplikatif dan kepercayaan diri dalam mempraktikkan menu MPASI di rumah. Temuan

ini sejalan dengan (Ayu Rahmadani dkk., 2025) yang menyatakan bahwa integrasi edukasi gizi dengan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan perilaku dibandingkan penyampaian teori semata.



**Gambar 3. Kegiatan Demo Masak MPASI**

### **Integrasi Kesehatan Mental dan Gizi dalam Pengasuhan**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penguatan pemahaman kesehatan mental menjadi fondasi penting sebelum membahas praktik pemberian MPASI. Peserta mampu mengaitkan kondisi emosional orang tua dengan gaya pengasuhan dan proses pemberian makan, khususnya dalam mengenali tanda lapar dan kenyang anak serta mengelola emosi saat menghadapi anak yang sulit makan.

Integrasi materi kesehatan mental dan gizi memberikan kerangka berpikir yang lebih komprehensif bagi peserta dalam memahami pengasuhan anak usia dini. Hal ini mendukung temuan (Tane dkk., 2021) bahwa pendekatan edukasi MPASI yang interaktif dan kontekstual berkontribusi terhadap praktik pemberian makan yang lebih tepat dan responsif.

### **Keterbatasan Pelaksanaan**

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan capaian pemahaman dan keterampilan yang baik, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, evaluasi hanya menggunakan *post-test* sehingga tidak dapat mengukur perubahan pengetahuan secara kuantitatif. Kedua, jumlah peserta yang menurun menjelang akhir kegiatan berpotensi memengaruhi pemerataan penerimaan materi. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Wisnuwardani dkk., 2025) yang menyebutkan bahwa durasi kegiatan yang relatif panjang dapat menurunkan tingkat partisipasi ibu rumah tangga.

## **Implikasi Program**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik dan fasilitator yang kredibel mampu menghasilkan capaian pemahaman dan keterampilan yang baik pada peserta. Untuk pengembangan program selanjutnya, diperlukan:

1. Desain evaluasi yang lebih komprehensif (*pre-test* dan *post-test*),
2. Penguatan strategi keterlibatan peserta hingga akhir kegiatan,
3. Serta pendampingan lanjutan melalui kader atau tenaga kesehatan setempat agar dampak program lebih berkelanjutan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Program Pemberdayaan Masyarakat Berkelanjutan (P2MB) “Mengenali Diri, Mengembangkan Diri: Gizi dan Kesehatan Mental Sejak Dini” menunjukkan capaian yang baik dalam meningkatkan tingkat pemahaman dan keterampilan peserta setelah kegiatan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjawab minimal 9 dari 10 pertanyaan dengan benar serta dapat menjelaskan kembali prinsip dasar pemberian MPASI dan menyebutkan contoh menu yang sesuai dengan usia anak. Temuan ini menggambarkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang dipadukan dengan demonstrasi praktik MPASI dapat diterima dengan baik oleh peserta. Kolaborasi antara pemerintah desa, Tenaga Penggerak Kesehatan (TPG) Puskesmas Palasari, dan mahasiswa berkontribusi positif terhadap kelancaran pelaksanaan dan capaian program.

### **Saran**

Keberlanjutan program “Mengenali Diri, Mengembangkan Diri” dapat diperkuat melalui integrasi materi edukasi kesehatan mental dan panduan MPASI ke dalam kegiatan rutin layanan kesehatan primer, seperti Posyandu dan Puskesmas Palasari. Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) dapat berperan sebagai mitra kolaborasi berkelanjutan dalam penyampaian materi dan pendampingan ibu balita. Selain itu, pembentukan Kelompok Dukungan Ibu (KDI) di tingkat desa disarankan sebagai wadah penguatan kapasitas orang tua melalui pengulangan materi gizi, berbagi pengalaman pengasuhan, serta penguatan praktik *self-care* untuk mendukung kesehatan mental ibu secara berkelanjutan..

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Palasari serta kepada masyarakat yang hadir, khususnya para ibu bayi dan balita Desa Sanca, atas partisipasi dan dukungannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Syahputra, T., Farizca, A., & Kunci, K. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dengan Pola Asuh Terhadap Anak. *Ked. N. Med* /, 5(1).
- Apriliani, A. P., Djauhariah Arifuddin, K., Nurmadilla, N., Ananda, F., & Bima, I. H. (2023). FAKUMI MEDICAL JOURNAL Analisis Karakteristik dan Pola Pemberian Mpasi Anak Usia 6-24 Bulan di Puskesmas Sorowako. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(7).
- Ayu Rahmadani, R., Setiawati, A., Aris, I., & Lontaan, A. (2025). *Effectiveness of nutrition education on stunting prevention behavior in mothers under five*. <https://jurnal.edi.or.id>
- Creswell, J. W., & David Creswell, J. (t.t.). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. [www.papyruspub.com](http://www.papyruspub.com)
- Dungi, Y., Abdul, F., Lesawengen, A. P., Latif, K. S., Gaib, S., Mamengko, V. V., Miranti S. Ali, M., & Mashudi, I. (2025). Edukasi dan Pemberian Makanan Bergizi sebagai Strategi Pencegahan Stunting di Desa Bilungala Utara. *Room of Civil Society Development*, 4(5), 826–838. <https://doi.org/10.59110/rcsd.762>
- Garg, A., Bégin, F., Aguayo, V., Almasri, Y., Balarajan, Y., Blankenship, J., Chimanya, K., Clark, D., Emerson Gnilo, M., Hayashi, C., Holland, D., Nieto, A., Le Dain, A.-S., Jewell, J., Khurshid, A., Krasevec, J., Lutter, C., Madzorera, I., Matji, J., ... Marie Zagre, N. (2020). *NUTRITION GUIDANCE SERIES UNICEF PROGRAMMING GUIDANCE Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period*.
- Juwita Lubis, F., Flora, R., Zulkarnain, M., Alam Fajar, N., Sunarsi, E., Rahmiwati, A., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Sriwijaya, U., & Author, C. (2024). *HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL IBU DAN STATUS GIZI ANAK DI NEGARA BERKEMBANG : TINJAUAN PUSTAKA*.
- Maemunah, S., & Mariyani, M. (2023). Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan dengan Status Pertumbuhan pada Balita di Puskesmas Kutabumi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3361–3371. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9335>

- Prasetio, D. B., & Ifadah, M. (2023). Kesehatan Mental Orang Tua Bekerja dan Dampak terhadap Komunikasi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 509–514. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1303>
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. Dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 6, Nomor 1).
- Tane, R., Sembiring2, F. B., Keperawatan, F., Kesehatan, I., Husada, D., Tua, D., Besar, J., & 77, N. (2021). *Edukasi Online Pemberian MPASI Terhadap Praktik Pemberian Makan Dan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan* (Vol. 4, Nomor 2).
- Wicaksana, A. L., Hafidz, F., Rosha, P. T., Susilaningrum, A. R., & Ramadhani, A. (2022). Development of the elderly health monitoring system through families and community health workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Empowerment for Health*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.61899>
- Wisnuwardani, R. W., Putri, L. A., & Kamba, I. (2025). *Mother's Nutritional Knowledge, Posyandu Participation, and Nutritional Status of Children Under Two Years in Tenggarong District, Indonesia*. 155–159. <https://doi.org/10.5220/0012902500004564>