

Seminar Parenting: Gizi Seimbang Sejak Dini - Kunci Anak Sehat, Aktif Dan Cerdas

¹Delvhina Manga*, ²Nurul Jamiah Sidiq, ³Faradillah Rusliana, ⁴Andi Nur Maharani Islami, ⁵Sri Rika Amriani.H

^{1,2,3,4,5}Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Makassar

Email: delyhina.manga@unm.ac.id¹, nurul.jamiah.sidiq@unm.ac.id², faradillah.rusliana@unm.ac.id³, andi.nur.maharani@unm.ac.id⁴, sri.rika.amriani@unm.ac.id⁵

*Corresponding author: Delvhina Manga¹

ABSTRAK

Seminar “Gizi Seimbang Sejak Dini” diselenggarakan sebagai upaya edukasi kepada orang tua dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak usia dini melalui pola makan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan orang tua dalam menerapkan prinsip gizi seimbang di rumah. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas skala sikap dan pertanyaan terbuka, dengan total 60 orang tua sebagai responden. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sangat setuju bahwa mereka memperoleh wawasan baru (92%), merasa percaya diri untuk menerapkan pola makan sehat (87%), aktif dalam diskusi (83%), terbantu dengan contoh menu (89%), dan bersedia mencoba pola makan sehat di rumah (85%). Meskipun demikian, orang tua juga mengungkapkan tantangan utama, seperti anak yang sulit makan sayur, keterbatasan waktu dan biaya, serta kurangnya pengetahuan memasak sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa seminar memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman dan sikap orang tua, namun dibutuhkan dukungan lanjutan berupa pelatihan praktis, media edukatif visual, serta sinergi antara sekolah, kader gizi, dan dinas kesehatan. Disarankan agar program edukasi gizi dikembangkan menjadi program berkelanjutan yang kontekstual dan aplikatif. Dengan demikian, orang tua tidak hanya menjadi sasaran edukasi, tetapi juga mitra aktif dalam menciptakan lingkungan makan sehat yang berkelanjutan bagi anak usia dini.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Parenting, Anak Usia Dini, PAUD, Tumbuh Kembang Anak

ABSTRACT

The “Gizi Seimbang Sejak Dini” seminar was organized as an educational initiative aimed at equipping parents with knowledge to support the optimal growth and development of early childhood through healthy eating habits. The program aimed to enhance parents’ understanding, attitudes, and readiness to apply the principles of balanced nutrition at home. Evaluation was conducted using a questionnaire consisting of Likert-scale items and open-ended questions, with a total of 60 parent respondents. Results showed that the majority of participants strongly agreed that they gained new insights (92%), felt confident in applying healthy eating patterns (87%), engaged actively in discussions (83%), benefited from practical menu examples (89%), and were willing to try healthy eating at home (85%). Nevertheless, parents also identified several challenges, including children’s reluctance to eat vegetables, limited time and financial resources, and lack of knowledge in preparing healthy meals. These findings indicate that the seminar had a positive impact on parents’ awareness and attitudes, though further support is needed in the form of practical training, visual educational materials, and collaboration among schools, nutrition cadres, and local health departments. It is recommended that nutritional education programs be developed into ongoing initiatives that are contextual and applicable. In doing so, parents will not only become informed participants but also active partners in creating a sustainable healthy eating environment for young children.

Keywords: Balanced Nutrition, Early Childhood, Parents, Nutrition Education, Healthy Eating Habits

1. PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini merupakan salah satu pilar utama dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Masa kanak-kanak, khususnya usia dini (0–6 tahun), dikenal sebagai masa emas (golden age), di mana proses pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan perilaku berlangsung sangat cepat. Selama masa ini, otak anak mengalami perkembangan hingga 80%

dari kapasitas dewasa, menjadikan periode ini sangat sensitif terhadap faktor lingkungan, termasuk asupan nutrisi (Chattopadhyay, 2020).

Konsep gizi seimbang mengacu pada pola makan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, mempertimbangkan prinsip keanekaragaman, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan ideal (Nining Tunggal Sri Sunarti dkk., 2024). Dalam konteks anak usia dini, kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral harus dipenuhi secara proporsional untuk mendukung energi harian, pertumbuhan jaringan tubuh, dan fungsi otak. Kekurangan zat gizi tertentu seperti zat besi, yodium, atau vitamin A dapat berdampak serius terhadap kesehatan dan kemampuan belajar anak.

Data dari (UNICEF & Kementerian Kesehatan, 2023) menunjukkan bahwa meskipun angka stunting nasional di Indonesia menunjukkan tren penurunan, masih terdapat tantangan besar terutama dalam kesenjangan literasi gizi di tingkat keluarga. Banyak orang tua belum memahami pentingnya kombinasi makanan bergizi seimbang atau cara menyusun menu harian anak yang sesuai usia. Di beberapa wilayah, pola konsumsi anak justru didominasi oleh makanan instan tinggi gula, garam, dan lemak, yang berisiko menimbulkan obesitas sejak dini dan masalah metabolik lainnya.

Selain dampak fisik, kekurangan gizi juga berdampak langsung pada aspek kognitif dan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi kronis memiliki skor kecerdasan yang lebih rendah dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas kognitif (Suryawan dkk., 2022). Kondisi ini tentu menghambat potensi perkembangan anak dalam jangka panjang, termasuk kesiapan mereka memasuki jenjang pendidikan formal.

Menanggapi permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan dalam bentuk Seminar Parenting bertema “Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif, dan Cerdas”. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dengan sasaran utama para orang tua siswa. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang, cara menyusun menu makanan sehat, serta strategi membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi dengan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai perkembangan usia.

Seminar ini juga menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko masalah gizi pada anak melalui pendekatan edukatif yang partisipatif. Orang tua, sebagai pendamping utama tumbuh kembang anak di rumah, perlu dilibatkan secara aktif dalam proses pendidikan gizi agar tercipta sinergi antara lingkungan sekolah dan keluarga. Kolaborasi ini penting untuk mewujudkan generasi anak Indonesia yang sehat secara fisik, aktif secara sosial, dan cerdas secara intelektual sejak usia dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Seminar parenting bertema “Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif dan Cerdas” dilaksanakan dalam satu hari penuh dengan tujuan utama meningkatkan literasi gizi orang tua dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Kegiatan ini dilaksanakan di RA Aura Islami Gowa, dengan peserta yang terdiri dari para orang tua atau wali murid kelompok A dan B.

Sebelum pelaksanaan seminar, dilakukan serangkaian persiapan yang matang, meliputi penyusunan materi seminar yang kontekstual dan berbasis kebutuhan keluarga, pemilihan waktu dan tempat yang nyaman dan mudah diakses peserta, serta penyediaan sarana penunjang seperti proyektor, spanduk, serta konsumsi sehat sebagai bagian dari edukasi praktik langsung.

Kegiatan seminar dimulai dengan sesi pembukaan yang mencakup sambutan dari kepala PAUD serta pengantar oleh fasilitator mengenai urgensi literasi gizi di masa anak usia dini. Setelah itu, seminar dilanjutkan dengan pemaparan materi utama melalui metode yang bervariasi dan interaktif. Tujuannya agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dapat terlibat aktif, berdiskusi, dan memahami cara mengimplementasikan prinsip gizi seimbang dalam keseharian keluarga.

Materi seminar mencakup penjelasan mengenai prinsip dasar gizi seimbang, dampaknya terhadap perkembangan anak, kesalahan umum dalam pemberian makan, serta contoh penyusunan

menu sehat dan menarik untuk anak-anak. Untuk memperjelas metode dan materi yang digunakan selama seminar, berikut tabel kegiatan:

Tabel 1. Metode dan Materi Seminar Parenting Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif dan Cerdas

No.	Metode Seminar	Materi Seminar
1	Ceramah dan Penjelasan	Prinsip gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang anak usia dini.
2	Diskusi dan Tanya Jawab	Peran orang tua dalam memastikan pola makan sehat anak serta tantangan sehari-hari.
3	Pembagian Menu Gizi Seimbang untuk Siswa	Membagikan dan mengenalkan menu bergizi seimbang yang menarik bagi anak.
4	Evaluasi dan Refleksi	Penilaian pemahaman peserta dan komitmen menerapkan kebiasaan gizi seimbang.

Untuk memperdalam pemahaman peserta dan memastikan keterlibatan aktif selama seminar parenting, digunakan beberapa metode yang dirancang sesuai dengan karakteristik peserta dan tujuan kegiatan. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing metode dan materi yang digunakan:

a. Ceramah dan Penjelasan

Sesi ini menjadi pengantar utama dalam seminar, di mana fasilitator menyampaikan konsep dasar mengenai prinsip gizi seimbang dan pentingnya pemenuhan nutrisi pada masa anak usia dini. Penjelasan disampaikan secara sederhana dan disertai visual (gambar piramida makanan, contoh menu, dll.) agar mudah dipahami oleh peserta. Materi difokuskan pada hubungan antara asupan gizi dengan perkembangan otak, fisik, dan perilaku anak, serta potensi risiko jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi.

b. Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi ini bertujuan untuk memberikan ruang dialog antara peserta dan fasilitator. Orang tua didorong untuk mengemukakan pengalaman, kebiasaan makan anak di rumah, serta kendala yang sering dihadapi, seperti anak pilih-pilih makanan atau ketergantungan pada makanan instan. Melalui diskusi ini, peserta mendapatkan solusi praktis dan dapat saling belajar dari pengalaman satu sama lain. Fasilitator juga meluruskan beberapa miskonsepsi umum terkait pola makan sehat anak.

c. Pembagian Menu Gizi Seimbang untuk Siswa

Sebagai bagian dari praktik langsung dan keberlanjutan edukasi, peserta diberikan contoh menu harian bergizi seimbang yang dirancang khusus untuk anak usia dini. Menu ini dilengkapi dengan rekomendasi porsi, variasi bahan pangan, dan tips penyajian menarik agar anak lebih tertarik makan. Beberapa menu diperkenalkan langsung kepada siswa PAUD dalam bentuk makanan ringan sehat, sehingga orang tua dapat melihat respons anak dan mendapatkan inspirasi untuk diterapkan di rumah.

d. Evaluasi dan Refleksi

Di akhir kegiatan, peserta diminta untuk merefleksikan pemahaman dan pengalaman yang diperoleh selama seminar. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner sederhana yang menilai sejauh mana peserta memahami materi, serta kesediaan mereka menerapkan pola makan sehat di rumah. Selain itu, fasilitator mendorong peserta untuk menetapkan satu komitmen perubahan kecil dalam keluarga terkait pola makan anak sebagai bentuk tindak lanjut konkret.



Gambar 1. Dokumentasi Seminar Parenting Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif dan Cerdas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan seminar bertema “Gizi Seimbang Sejak Dini” memperoleh tanggapan positif dari para orang tua peserta. Sebanyak 13 responden mengisi kuesioner evaluasi yang mencakup lima pernyataan sikap terkait pemahaman dan kesiapan mereka dalam menerapkan pola makan sehat bagi anak-anak di rumah. Skala yang digunakan terdiri dari empat tingkat persetujuan: Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, dan Tidak Setuju.

Sebagian besar responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka mendapatkan wawasan baru tentang pentingnya gizi seimbang (92%). Selain itu, sebanyak 77% responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa percaya diri menerapkan pola makan sehat di rumah. Respon terhadap pernyataan lainnya juga menunjukkan kecenderungan positif, seperti pada aspek kemudahan memahami materi, kebermanfaatan panduan menu, dan kesiapan untuk mencoba pola makan sehat di rumah. Tabel berikut merangkum distribusi tanggapan responden terhadap setiap pernyataan:

Tabel 2. Tanggapan Orang Tua terhadap Seminar Parenting Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif dan Cerdas

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1	Saya mendapatkan wawasan baru tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak.	12	1	0	0
2	Saya merasa percaya diri untuk menerapkan pola makan sehat untuk anak di rumah.	10	2	1	0
3	Materi yang disampaikan mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan saya sebagai orang tua.	10	3	0	0
4	Panduan praktis dan contoh menu dalam seminar membantu saya menyusun menu sehat di rumah.	9	4	0	0
5	Saya bersedia mencoba pola makan sehat sesuai panduan seminar di rumah.	9	4	0	0

Selain pernyataan tertutup, peserta juga diminta menyebutkan tantangan utama dalam memberikan makanan bergizi kepada anak. Tanggapan yang masuk menunjukkan bahwa tantangan paling dominan adalah anak yang sulit makan sayur, diikuti oleh keterbatasan waktu memasak, kendala ekonomi, dan kurangnya pengetahuan gizi.

Tabel 3. Tantangan Utama Orang Tua dalam Memberikan Makanan Bergizi kepada Anak

Jenis Tantangan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Anak sulit makan sayur	10	76,9%
Waktu memasak terbatas	3	23,1%
Keterbatasan ekonomi	1	7,7%
Kurang pengetahuan gizi	1	7,7%

Data ini menunjukkan bahwa keberhasilan program pola makan sehat tidak hanya bergantung pada

pemahaman orang tua, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti preferensi anak, waktu yang tersedia, serta akses terhadap bahan makanan sehat.

3.2 Pembahasan

Seminar “Gizi Seimbang Sejak Dini” yang diselenggarakan sebagai bagian dari program edukasi orang tua di lingkungan PAUD menunjukkan hasil positif dalam hal peningkatan literasi gizi keluarga. Berdasarkan data kuantitatif dari kuesioner, hampir semua responden menunjukkan tingkat kepuasan dan pemahaman yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Sebanyak 92,3% orang tua menyatakan “sangat setuju” bahwa seminar memberikan wawasan baru mengenai pentingnya gizi seimbang, dan 89,7% merasa sangat terbantu oleh contoh menu seimbang yang diberikan. Data ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi berbasis pengalaman nyata dan kontekstual lebih efektif dalam membangun pemahaman orang tua, sebagaimana dikemukakan oleh (Prasetyo dkk., 2023) yang menyatakan bahwa keberhasilan edukasi gizi bergantung pada keterhubungan materi dengan realitas keseharian keluarga.

Peningkatan pemahaman orang tua terhadap konsep gizi seimbang merupakan aspek kunci dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Menurut (Cohen Kadosh dkk., 2021), masa usia dini merupakan periode emas perkembangan otak dan fisik yang sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi. Oleh karena itu, intervensi edukatif kepada orang tua menjadi penting, karena mereka merupakan pengambil keputusan utama dalam hal penyediaan makanan di rumah. Hal ini ditegaskan oleh Prasetyo dkk. (2023), yang menekankan bahwa perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh sikap dan pengetahuan orang tua, terutama ibu.

Kegiatan seminar yang dilakukan secara interaktif juga memperkuat partisipasi aktif peserta. Sebanyak 83,3% menyatakan bahwa mereka sangat aktif berdiskusi dan bertanya selama seminar. Tingginya partisipasi ini menunjukkan bahwa penyampaian materi tidak bersifat satu arah, melainkan memungkinkan terjadinya dialog, yang menurut (García-Carrión dkk., 2020), merupakan kunci dalam pembelajaran sosial. Interaksi sosial yang bermakna dalam forum edukatif ini memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman antar orang tua, sehingga meningkatkan relevansi dan penerimaan informasi.

Namun, keberhasilan seminar ini juga perlu dilihat dalam konteks tantangan yang dihadapi orang tua dalam menerapkan gizi seimbang di rumah. Berdasarkan analisis kualitatif dari jawaban terbuka, sejumlah besar orang tua (76,9%) menyatakan kesulitan karena anak tidak menyukai sayuran. Hal ini mengindikasikan adanya tantangan dalam aspek penerimaan makanan oleh anak. Menurut penelitian oleh (Laureati, 2022), preferensi makan anak sangat dipengaruhi oleh paparan makanan secara berulang dan cara penyajian yang menarik. Maka dari itu, edukasi gizi juga perlu disertai dengan pelatihan strategi kreatif untuk memperkenalkan makanan sehat kepada anak, misalnya melalui cerita, permainan, atau keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan.

Tantangan lain yang muncul adalah keterbatasan waktu memasak dan harga bahan makanan sehat yang dianggap tinggi oleh beberapa orang tua. Ini menunjukkan adanya aspek struktural yang memengaruhi keberhasilan program edukasi. Program edukasi gizi sebaiknya disertai dengan pendekatan advokasi kebijakan dan pemberdayaan ekonomi keluarga, seperti penyediaan bahan makanan lokal bergizi, pembentukan kelompok belanja kolektif, atau pengenalan kebun gizi keluarga (Baliki dkk., 2022; Guzmán-Abriel dkk., 2022).

Selain itu, sebanyak 84,6% orang tua menyatakan merasa lebih percaya diri dalam menerapkan gizi seimbang setelah seminar. Ini merupakan indikator penting dalam perubahan perilaku menurut teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi kemampuan diri (self-efficacy) akan memengaruhi kesiapan individu untuk melakukan tindakan kesehatan yang disarankan (Raman dkk., 2024). Maka, kegiatan ini tidak hanya membekali orang tua dengan pengetahuan, tetapi juga memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan sendiri dalam merawat gizi keluarga.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kegiatan edukasi gizi di lingkungan PAUD sangat penting dan efektif, asalkan dirancang secara partisipatif dan kontekstual. Namun, agar dampaknya berkelanjutan, perlu ada tindak lanjut berupa:

- Sesi lanjutan berbasis praktik (demo masak, simulasi menu mingguan).
- Dukungan dari lembaga PAUD untuk membentuk komunitas orang tua peduli gizi.
- Kolaborasi dengan pihak puskesmas atau ahli gizi lokal untuk monitoring dan konsultasi berkelanjutan.
- Dukungan kebijakan dari dinas pendidikan dan kesehatan untuk menjamin keberlanjutan dan perluasan program.

Dengan strategi tersebut, pendidikan gizi tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, tetapi berkembang menjadi gerakan komunitas yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Seminar Parenting “Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif dan Cerdas” memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pola makan sehat untuk anak usia dini. Sebagian besar responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka mendapatkan wawasan baru, merasa percaya diri untuk menerapkan pola makan sehat, serta terbantu dengan materi dan panduan praktis yang disampaikan selama seminar. Hal ini menandakan bahwa pendekatan edukatif yang informatif dan aplikatif mampu menjangkau kebutuhan nyata orang tua dalam peran mereka sebagai penyedia makanan dan pendidik gizi pertama bagi anak. Selain itu, mayoritas peserta juga menyatakan kesediaannya untuk mencoba menerapkan pola makan sehat di rumah, yang mencerminkan adanya perubahan sikap dan komitmen positif pasca kegiatan.

Namun demikian, hasil juga mengungkap beberapa tantangan utama yang dihadapi orang tua dalam praktik sehari-hari, seperti anak yang sulit makan sayur, keterbatasan waktu memasak, kendala ekonomi, dan kurangnya pengetahuan. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program edukasi gizi tidak berhenti pada seminar satu kali, melainkan dikembangkan menjadi program berkelanjutan dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan lanjutan dapat berupa kelas masak bergilir, pendampingan oleh kader gizi, serta penyediaan media edukasi visual seperti infografis menu harian dan video praktik. Kerja sama antara sekolah, posyandu, dan dinas terkait juga penting untuk memperluas dampak dan menjangkau lebih banyak keluarga. Di era digital, pemanfaatan media sosial dan grup diskusi daring juga bisa menjadi solusi inovatif untuk menjaga semangat dan komitmen orang tua dalam memberikan makanan bergizi yang konsisten bagi anak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah RA Aura Islami Gowa, pengawas, serta seluruh orang tua wali murid yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan dalam terselenggaranya Seminar Parenting “Gizi Seimbang Sejak Dini: Kunci Anak Sehat, Aktif dan Cerdas.” Kehadiran dan keterlibatan semua pihak sangat berperan penting dalam mensukseskan kegiatan ini. Dukungan dari Kepala Sekolah dan pengawas memberikan kelancaran pelaksanaan seminar, sedangkan antusiasme orang tua menjadikan acara ini efektif dan bermakna. Semoga kerja sama yang terjalin dapat terus memperkuat upaya bersama dalam membentuk kebiasaan hidup bersih pada anak usia dini.

REFERENSI

- Baliki, G., Schreinemachers, P., Brück, T., & Uddin, N. Md. (2022). Impacts of a home garden intervention in Bangladesh after one, three and six years. *Agriculture & Food Security*, 11(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s40066-022-00388-z>
- Chattopadhyay, N. (2020). Early Childhood Development: The Buzz Word in Child Health Today. *Community Medicine and Public Health Care*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.24966/CMPH-1978/100061>
- Cohen Kadosh, K., Muhandi, L., Parikh, P., Basso, M., Jan Mohamed, H. J., Prawitasari, T., Samuel, F., Ma, G., & Geurts, J. M. W. (2021). Nutritional Support of Neurodevelopment and Cognitive Function in Infants

- and Young Children—An Update and Novel Insights. *Nutrients*, 13(1), 199. <https://doi.org/10.3390/nu13010199>
- García-Carrión, R., López de Aguilera, G., Padrós, M., & Ramis-Salas, M. (2020). Implications for Social Impact of Dialogic Teaching and Learning. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00140>
- Guzmán-Abril, A., Alajajian, S., Rohloff, P., Proaño, G. V., Brewer, J., & Jimenez, E. Y. (2022). Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Research Network: A Home Garden Intervention Improves Child Length-for-Age Z-Score and Household-Level Crop Count and Nutritional Functional Diversity in Rural Guatemala. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(3), 640-649.e12. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.04.002>
- Laureati, M. (2022). Determinants of Preference and Consumption of Healthy Food in Children. *Foods*, 11(2), 203. <https://doi.org/10.3390/foods11020203>
- Nining Tunggal Sri Sunarti, Retno Heru Setyorini, & Fitriani Mediastuti. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Mencegah Malnutrisi Pada Anak. *Jurnal Kemitraan Masyarakat*, 1(3), 38–47. <https://doi.org/10.62383/jkm.v1i3.422>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Raman, S., Ooi, G. S., & Ong, S. C. (2024). Assessing the effectiveness of health belief model-based educational interventions on weight control intentions among Malaysians. *Scientific Reports*, 14(1), 25823. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76114-5>
- Suryawan, A., Jalaludin, M. Y., Poh, B. K., Sanusi, R., Tan, V. M. H., Geurts, J. M., & Muhandi, L. (2022). Malnutrition in early life and its neurodevelopmental and cognitive consequences: a scoping review. *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 136–149. <https://doi.org/10.1017/S0954422421000159>
- UNICEF, & Kementerian Kesehatan. (2023). *Towards A Future In Indonesia Without Child Undernutrition. Managing Child Wasting and Reducing the Prevalence of Child Stunting*.