

PENYULUHAN GIZI PADA IBU SERTA PENGEMBANGAN KEGIATAN POSYANDU DI RW 6 KAMPUNG BABAKAN, TANGERANG

Martina Pakpahan¹, Ni Gusti Ayu Eka², Mega Sampepadang³, Deborah Siregar⁴, Novita Barus⁵, Tirolyn Panjaitan⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Keperawatan-Universitas Pelita Harapan

¹*martina.pakpahan@uph.edu*

Abstrak

Masyarakat yang bermukim di RW 06 Kampung Babakan Binong memiliki jarak relatif jauh sekitar 4 KM untuk mengakses Puskesmas Binong. Kondisi ini menyebabkan warga terutama ibu hamil, ibu menyusui dan ibu dengan balita tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas. Berdasarkan hasil pengkajian mahasiswa profesi Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan tahun 2017 diketahui terdapat 39 ibu hamil, 23 orang ibu menyusui dan 132 bayi dan balita. Forum RW 06 sudah mengembangkan satu fasilitas milik masyarakat yang kemudian digunakan sebagai tempat pelaksanaan Posyandu dalam meningkatkan kesehatan masyarakat terutama Ibu dan anak. Melalui kerjasama Fakultas Keperawatan dan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berupa: pemeriksaan kesehatan, penyuluhan gizi kepada 32 ibu, pelatihan kepada 9 orang kader Posyandu serta penyediaan sarana penunjang fasilitas kesehatan. Hasil kegiatan setelah diberikan edukasi, di dapatkan adanya peningkatan rerata pengetahuan ibu sebesar 23,61 poin (56,08 %) dan peningkatan rerata pengetahuan kader posyandu sebesar 5,55 poin (6,4 %). Tambahan lagi, hasil PKM ini juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki berat badan berlebih sebesar 25%, tekanan darah optimal sebesar 66% dan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) normal sebesar 94%. Sarana soundsystem portable dan alat-alat kesehatan juga diberikan untuk menunjang program posyandu. Berdasarkan kegiatan PKM ini, diharapkan masyarakat semakin mampu untuk mandiri atau berdaya dalam mencapai status gizi yang baik.

Kata kunci : Penyuluhan Gizi, Ibu Hamil, Balita, Posyandu, Puskesmas

PENDAHULUAN

Puskesmas Binong merupakan salah satu tempat layanan kesehatan masyarakat yang membantu dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayahnya. Puskesmas Binong sudah menjadi mitra Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan (FKIK UPH) sejak tahun 2008 dalam hal penempatan mahasiswa praktik klinik baik di program akademik maupun profesi. Selain itu, kemitraan tersebut juga berkembang dalam pelaksanaan kegiatan PkM (Pengabdian kepada Masyarakat). Salah satu kerjasama yang berhasil dilakukan adalah Program

Indonesia Sehat dengan Pendekatan keluarga (PIS-PK) (Dinkes Kabupaten Tangerang, 2018).

Lingkup RW 06 Kampung Babakan Kelurahan Binong merupakan salah satu wilayah binaan Puskesmas Binong di Tangerang. Jarak lokasi RW 06 dari Puskesmas Binong relatif jauh (4 KM). Hal ini turut mempengaruhi warga tidak rutin memeriksakan kesehatan ataupun berobat ke Puskesmas, terutama kesehatan ibu hamil dan ibu dengan balita. Puskesmas keliling menjadi program yang baru dilakukan oleh Puskesmas dalam menjawab kondisi tersebut. Kampung Babakan RW 6 sudah menjadi lokasi binaan untuk berbagai implementasi kesehatan dari Fakultas Keperawatan

dan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Selain sebagai area praktek mahasiswa, juga telah dilakukan beberapa kali kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penelitian baik dilakukan masing-masing ataupun bersama-sama.

Hasil pengkajian profil kesehatan keluarga yang dilakukan di RW 06 pada bulan April 2017 oleh mahasiswa keperawatan yang sedang praktek profesi didapati jumlah ibu hamil sebanyak 39 ibu, ibu menyusui sebanyak 23 orang sedangkan jumlah bayi dan balita adalah 132 orang (Eka dkk, 2018). Berdasarkan kondisi tersebut, peran Posyandu perlu dioptimalkan. Selain itu, penting untuk dilakukan kegiatan yang berkaitan dengan Posyandu, yaitu untuk mendukung pertumbuhan anak balita sehingga tidak menderita gizi kurang atau gizi buruk.

Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat guna memperdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar (Kemenkes, 2011, 2012). Keberadaan Posyandu ini membantu masyarakat dalam menangani masalah kesehatan khususnya populasi rentan seperti ibu dan anak disetiap daerah yang jauh dari pelayanan kesehatan.

Paket edukasi pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini berupaya untuk menjawab permasalahan mitra, yaitu dengan memberikan edukasi gizi pada Ibu hamil dan ibu dengan anak usia lima tahun kebawah (balita). Mengingat peran Posyandu yang penting maka fungsi posyandu juga perlu dikembangkan. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan pelatihan/penyegaran kepada kader posyandu. Melalui kegiatan PKM yang dilakukan oleh dosen, edukator klinis, dan mahasiswa Fakultas Keperawatan bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran-Universitas Pelita Harapan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Ibu tentang gizi pada ibu hamil dan balita serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu.

METODE

Kegiatan PKM dilakukan di RW 06 Kampung Babakan, wilayah binaan Puskesmas Binong,

Kabupaten Tangerang. PKM dilakukan dalam 2 rangkaian kegiatan; yaitu pada tanggal 21 maret 2019 dan 24 juni 2019. Kegiatan PKM didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan dan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Sebelum kegiatan dimulai, terlebih dahulu dilakukan persamaan persepsi dan *technical meeting* kepada seluruh tim yang terlibat. Kegiatan disetujui dan didukung oleh Puskesmas Binong, Kelurahan binong dan Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang.

Pada tanggal 21 maret 2019 dilakukan kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan, edukasi gizi kepada ibu hamil dan ibu dengan balita serta pelatihan kader untuk pengembangan kegiatan Posyandu. Target peserta kegiatan PkM ini adalah ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai anak balita serta kader Posyandu. Metode pembelajaran yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan games. Media yang digunakan berupa leaflet gizi, booklet peran kader Posyandu, slide materi dan *card games*. Sebelum edukasi diberikan dikedua sesi, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan setelah edukasi diberikan dilakukan *post-test*, dengan menggunakan kuesioner yang sama. Kegiatan dibuka dan ditutup oleh ketua RW. Pemateri sesi 1 mengenai edukasi gizi disampaikan oleh tim dari Fakultas Kedokteran, sedangkan untuk edukasi sesi 2 mengenai optimalisasi peran kader Posyandu diberikan oleh tim dari Fakultas Keperawatan.

Kegiatan pada 24 juni 2019 berupa pemberian hibah alat-alat kesehatan dan fasilitas penunjang Posyandu. Hibah tersebut diberikan berdasarkan kebutuhan yang disampaikan oleh kader dan ketua RW diakhir kegiatan sebelumnya. Hibah yang diserahkan berupa; alat pengukur tekanan darah, timbangan berat badan bayi dan dewasa, pengukur tinggi badan, Kotak P3K, set pengukur gula darah, asam urat dan kolesterol, set *sound system portable*. Hibah diserahkan langsung kepada ketua RW, kader dan perwakilan warga. Hibah yang diberikan dapat digunakan untuk menunjang kegiatan Posyandu. Tim melakukan demonstrasi penggunaan alat check gula darah dan alat tensi meter digital kepada kader yang hadir. Berita acara ditandatangani oleh kepala RW dan dekan Fakultas Ilmu Keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PKM pertama dilaksanakan pada hari kamis, 21 maret 2019 pada pukul 09.00-12.00 WIB. Kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan dan edukasi. Kegiatan dibuka oleh Tim PKM dan ketua RW 06. Kegiatan PKM kedua berupa pemberian hibah fasilitas kesehatan dilakukan pada 24 juni 2019.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Edukasi sesi 1 diikuti oleh 32 peserta dan sesi 2 diikuti oleh 9 peserta. Target awal adalah 50 orang. Hal tersebut tidak tercapai mungkin disebabkan oleh karena waktu kegiatan dilakukan dipagi hari, dimana mayoritas peserta yang adalah ibu masih disibukkan dengan urusan domestik dirumah dan urusan mengantar/menjemput anak ke sekolah.

Pada sesi 1 (edukasi gizi), peserta terlihat antusias dalam menyimak materi dan banyak peserta yang mengajukan pertanyaan saat sesi diskusi. Dari 32 peserta hanya 28 peserta yang mengikuti *pretest* dan *post-test*. Peserta mendapatkan leaflet materi mengenai gizi pada ibu hamil, ibu menyusui dan ibu dengan balita dan menerima bingkisan buah-buahan sebagai makanan bergizi. Pada sesi 2 (pelatihan kader Posyandu) peserta tampak antusias dalam menyimak materi, mengikuti games dan menjawab pertanyaan. Kesembilan peserta mengikuti *pre-test* dan *post-test*. Peserta mendapatkan booklet berisi materi program Posyandu.

Pemberian hibah fasilitas dan alat-alat kesehatan akan digunakan dalam kegiatan Posyandu dan Posbindu dalam mengoptimalkan pelayanan. Setelah kognitif para kader diintervensi dilanjutkan dengan demonstrasi praktek pemakaian alat kesehatan.

Luaran PKM ini berupa peningkatan pengetahuan ibu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu, ketersediaan leaflet gizi, ketersediaan booklet program Posyandu dan ketersediaan alat-alat kesehatan dan fasilitas penunjang kegiatan Posyandu.



Gambar 1. Tim PkM Fakultas Keperawatan UPH beserta RW dan Kader RW 06



Gambar 2. Tim PkM Fakultas Keperawatan dan Fakultas Kedokteran UPH



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Dan Ibu Dengan Balita



Gambar 4. Kegiatan Pelatihan Kader Posyandu



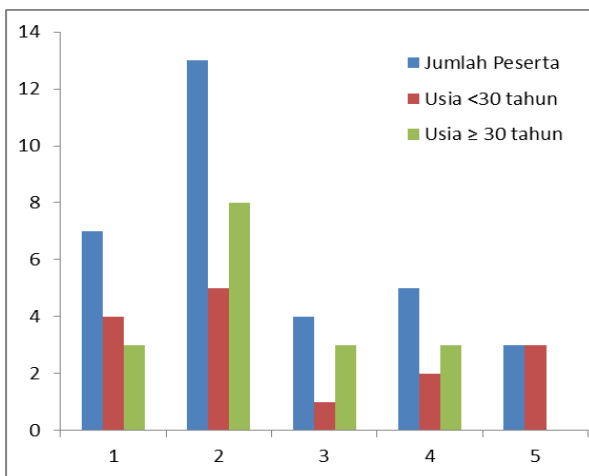
Gambar 5. Demo Alat Pengecekan Gula Darah



Gambar 6. Serah Terima Hibah Alat Kesehatan Dan Fasilitas Penunjang Posyandu

Hasil Kegiatan

Tabel 1. Distribusi Demografi Peserta Edukasi Gizi di Lima RT, RW 06, Kampung Babakan, Binong



Data demografi peserta edukasi Gizi didapatkan rentang umur Ibu antara 20-42 tahun. Selain itu, terdapat dua orang Ibu hamil dengan umur 22 dan

26 tahun. Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta (10 orang) bermukim di RT 2. Hal ini disebabkan karena jarak yang dekat antara wilayah RT 2 lokasi pelaksanaan kegiatan. Hal ini sesuai dengan teori Green tahun 1994 dalam Adriana dkk. (2014) yang menyatakan bahwa akses pelayanan kesehatan dapat memengaruhi keputusan Ibu untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Tabel 2. Distribusi nilai *pre-test* dan *post-test*

Sesi Edukasi	Rata-Rata Nilai Pre-Test	Rata-Rata Nilai Post-Test	Peningkatan Pengetahuan
Edukasi Gizi Pada Ibu	42.1	65.71	23.61(56.08%)
Pelatihan kader	86.67	92.22	5.55 (6.4%)

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi kepada peserta, didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 23.61 poin atau sebesar 56.08%. Peningkatan pengetahuan yang didapatkan cukup tinggi. Beberapa hal yang mungkin memengaruhi peningkatan rata-rata tersebut antara lain: antusias masyarakat untuk mengikuti kegiatan ini serta menariknya topik yang dibagikan sesuai kebutuhan peserta (Rahmayanti, 2018). Kedua hal tersebut dapat di lihat dari kedatangan warga yang sesuai dengan waktu yang ditentukan dan adanya pertanyaan dari peserta saat sesi tanya jawab.

Sesi edukasi pelatihan kader diketahui bahwa setelah dilakukan pelatihan mengenai peran kader Posyandu, didapatkan peningkatan pengetahuan kader sebesar 5.55 poin (6.4%). Peningkatan pengetahuan yang terjadi tergolong kecil bila dibandingkan dengan rata-rata nilai *pre-test*, namun memang rata-rata nilai *pre-test* sudah tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para kader sudah memahami peran dan tanggung jawabnya sebagai kader posyandu. Beberapa kader menyatakan bahwa mereka pernah mengikuti pelatihan terkait peran tersebut dan rutin datang dalam pertemuan yang diadakan oleh Puskesmas Binong.

Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan terhadap 38 peserta yang mengikuti penyuluhan gizi didapatkan 32 data lengkap dan 6 data tidak lengkap. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan antaralain pengukuran Berat bada dan tinggi Badan untuk menghitung Index masa tubuh, Tekanan darah dan lingkaran lengan atas (LILA).

1. Index Masa Tubuh (IMT)

Overweight dan obesitas bisa diketahui dengan menghiung index massa tubuh (IMT) (*WHO expert consultation, 2004*).

Tabel 3. Klasifikasi IMT menurut *World Health Organization expert consultation (2004)*

IMT	Kriteria
<18,5	Tubuh kurang pangan
18,5 - 20,5	Berat badan kurang
20,5 - 22	Berat badan ideal
>22 – 25	Berat badan normal
>25 – 30	Berat badan berlebih
> 30	Obesitas

Diagram di bawah ini memperlihatkan data tentang presentase peserta berdasarkan IMT.

PRESENTASE PESERTA BERDASARKAN IMT

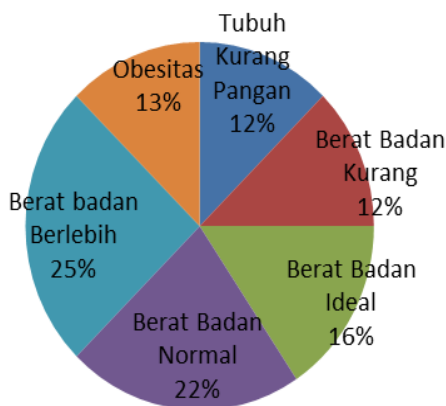


Diagram 1

Hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 32 peserta untuk IMT berdasarkan klasifikasi menurut *World Health Organization Expert Consultation (2004)* diketahui; 4 peserta (12%) dengan kategori Tubuh Kurang Pangan termasuk 1 peserta ibu hamil,

4 peserta (12%) kategori Berat Badan Kurang, 5 peserta (16%) kategori Berat Badan Ideal termasuk 1 peserta ibu hamil, 7 peserta (22%) kategori Berat Badan Normal, 8 peserta kategori Berat Badan Berlebih (25%) dan 4 peserta (13%) kategori Obesitas.

Peningkatan prevalensi masyarakat yang mengalami overweight dan obesitas dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat yaitu asupan energy yang berlebih dan aktivitas fisik yang kurang (Sugiritama et all, 2015). Beberapa faktor yang mempengaruhi IMT antaralain; (1) usia, prevalensi obesitas meningkat seiring bertambahnya usia (2) Jenis kelamin, dimana pria lebih banyak mengalami overweight dibandingkan wanita, (3) Genetik, beberapa studi yang dilakukan menunjukkan bahwa orangtua yang obesitas memiliki ana-anak yang cenderung obesitas, (4) Pola makan, makanan siap saji berkontribusi terhadap epidemi obesitas, dimana makanan tersebut memiliki kandungan tinggi gula dan tinggi lemak, (5) Aktivitas fisik, level aktivitas fisik telah menurun selama 50 tahun terakhir, terkait dengan kemajuan industry dan teknologi (Asli, E et al., 2014 dalam Sugiritama et all, 2015). Dari hasil wawancara dengan petugas Puskesmas dan para kader ditambah hasil laporan praktek mahasiswa profesi fakultas keperawatan, diketahui bahwa faktor resiko terbesar adalah pola makan dan rendahnya aktivitas fisik. Masyarakat mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan minim buah dan sayuran. Pola konsumsi makanan instant (cepat saji) dan kebiasaan jajan turut mempengaruhi munculnya IMT dengan kategori Berat Badan berlebih.

2. Hipertensi

Tabel 4. Klasifikasi Hipertensi menurut *Joint National Committee VIII (2014)*

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal Tinggi	130-139	85-89
Hipertensi derajat I	140-159	90-99
Hipertensi derajat II	160-179	100-109
Hipertensi derajat III	≥180	≥110

Berikut ini data peserta berdasarkan klasifikasi hipertensi menurut JNC VIII (2014);

Peserta Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi

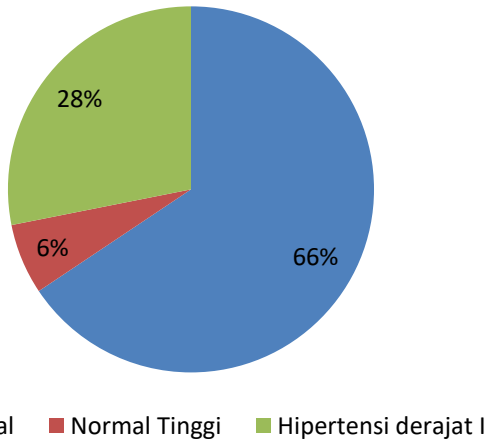


Diagram 2

Hasil pemeriksaan terhadap 32 peserta berdasarkan klasifikasi Hipertensi terdapat 21 (66%) peserta dengan kategori Optimal termasuk 2 peserta ibu hamil, 2 peserta (6%) kategori Normal Tinggi, dan 9 peserta (28%) kategori Hipertensi derajat I. Mayoritas peserta memiliki tekanan darah optimal. Hal ini berbeda dari hasil laporan praktek mahasiswa profesi yang mendapati bahwa Hipertensi menjadi masalah kesehatan tertinggi nomor 2 setelah ISPA. Berdasarkan wawancara dengan petugas Puskesmas dan para kader kesehatan. Diketahui faktor resiko Hipertensi yang dimiliki masyarakat antarlain; pola konsumsi tinggi garam, perilaku merokok, rendahnya aktivitas fisik dan IMT berlebih sesuai hasil pemeriksaan kesehatan.

Menurut laporan JNC 8 (2014), diseluruh dunia diperkirakan sekitar 7,6 juta kematian dini (sekitar 13.5% dari total) dan 92 juta kasus kecacatan (60% dari total secara global) berkaitan dengan tekanan darah tinggi. Dijelaskan juga bahwa sebagian besar beban penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi ditanggung oleh negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah dan pada usia paruh baya.

3. Lingkar Lengan Atas (LILA)

Wanita usia subur memiliki batas normal lingkaran lengan atas (LILA) 23,5 cm. LILA yang kurang dari 23,5 cm mengindikasikan adanya kurang energi kronis (KEK) (Ariyani et al., 2012). Berikut ini hasil LILA dalam bentuk diagram.

Peserta Berdasarkan Ukuran LILA

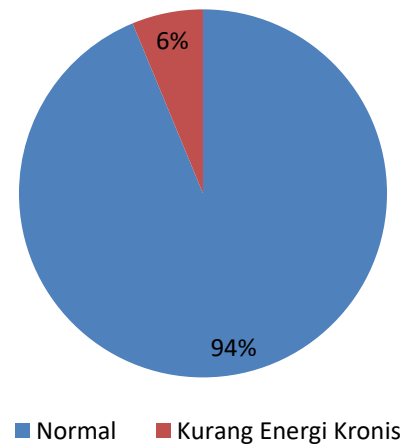


Diagram 3

Hasil pemeriksaan terhadap 32 data peserta berdasarkan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) diketahui terdapat 30 peserta (94%) dengan kategori Normal termasuk 2 peserta ibu hamil, dan 2 peserta (6%) kategori Kurang Energi Kronik. Hasil ini menunjukkan bahwa status nutris peserta dalam kategori baik. Hasil ini sesuai dengan hasil wawancara dengan petugas Puskesmas dan kader dan hasil laporan praktek mahasiswa yang tidak menemukan masalah gizi sebagai masalah kesehatan di kampung Babakan.

Aryani et al (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa LILA memiliki korelasi yang kuat dengan IMT yang dapat digunakan sebagai indikator yang baik dalam menilai status gizi wanita dewasa. Selain itu, dijelaskan juga bahwa LILA dengan ambang batas 24,95 cm dapat digunakan untuk mendeteksi resiko kekurangan energi kronis pada wanita usia 20-45 tahun, sementara 23,5 cm untuk *outcome* kehamilan, yaitu morbiditas dan mortalitas bayi.

KESIMPULAN

- Pada kegiatan edukasi gizi terhadap ibu, terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 23.61 (56.08%) dari 42.1 menjadi 65.71 dan pada kegiatan pengembangan program Posyandu melalui pelatihan kader terjadi peningkatan pengetahuan kader sebesar 5.5 (6.4%) dari 86.67 menjadi 92.22
- Hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 32 peserta didapatkan mayoritas peserta memiliki IMT kategori Berat Badan Berlebih sebanyak 8 (25%) peserta, klasifikasi Hipertensi kategori Optimal sebanyak 21 (66%) peserta, ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) kategori Normal sebanyak 30 peserta (94%)
- Hibah berupa alat-alat kesehatan dan fasilitas penunjang kegiatan Posyandu diharapkan dapat mengoptimalkan pelayanan kesehatan di kampung Babakan Rw 6 Binong yang diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat.

SARAN

Setelah dilakukan seluruh rangkaian kegiatan PKM kepada warga Dan kader RW 06 diharapkan warga dapat mengaplikasikan pemenuhan gizi yang baik kepada Ibu, Ibu hamil dan ibu dengan anak usia lima tahun kebawah (balita). Selain itu keberlanjutan PKM untuk menjawab masalah kesehatan warga akan tetap dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

- Pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai oleh Universitas Pelita Harapan dengan Nomor: PM-012-FoN/I/2018. Tim mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilakukan dengan baik.
- Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan atas dukungan dana PKM dan Tim yang terlibat.

REFERENSI

- Adriana, N. Wulandari, L. , Duarsa D.P. (2014). *Akses Pelayanan Kesehatan Berhubungan dengan Pemanfaatan Fasilitas Persalinan yang Memadai di Puskesmas Kawangu*. Public Health and Preventive Medicine Archive, Vol 2(2), hal 175-180.
- Ariyani, D.E., Achadi, E.L., Irawati, A. (2012). *Validitas Lingkar Lengan Atas Mendeteksi Risiko Kekurangan Energy Kronis Pada Wanita Indonesia*. National Public Health journal 7 (2), hal 83-90. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Eka, N.G.A., Komalasari, R., Hasibuan, S. (2018). *Pengembangan Kegiatan Kesehatan Masyarakat Kampung Babakan Binong Di Wilayah Kerja Puskesmas Binong Kelurahan Binong Kabupaten Tangerang*. Konferensi Nasional Pkm-Csr Ke-4 Tahun 2018, Mataram, 23 - 25 Oktober 2018
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang, 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2014*. Di unduh dari: http://dinkes.tangerangkab.go.id/wp-content/files/Profil_Kesehatan_Kabupaten_Tangerang_2015.pdf
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang. (2018). *Puskesmas Binong Kejar Target Data Profil Keluarga Sehat*. Di unduh dari: <http://dinkes.tangerangkab.go.id/2018/03/01/puskesmas-binong-kejar-target-data-profil-keluarga-sehat/><akses 14 September 2018>
- Eight Joint National Committee (JNC-8). (2014). *Guidelines and the Outpatient management of Hypertension*. Di unduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- The eighth joint national committee on the prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure (joint national committee-8) report: Matters arising. (2014). Di unduh dari: <http://www.nigjcardiol.org/article.asp?issn=0189-7969;year=2017;volume=14;issue=1;spage=15;epage=18;aulast=Ukpabi>
- Kemenkes RI. (2012). *Ayo ke Posyandu Tiap Bulan*. Pusat Promosi Kesehatan.
- Kemenkes RI, (2011). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Pokjanel Posyandu

-
- Laporan Hasil Evaluasi Posyandu Mahasiswa Profesi. (2017). *Unpublished*
 - Rachmayanti, R.D. (2018). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita melalui Pengenalan Program Kadarzi di Kelurahan Wonokusumo Surabaya*. DOI: 10.20473/mgi.v13i2.176–182. Di unduh dari: <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/download/5928/4788>
 - Sugiratama et al. (2015). *Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) Kategori Berat Badan Lebih Dan Obesitas Pada Masyarakat Banjar Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangle*. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
 - WHO expert consultation. (2004). *Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies*. The Lancet, 2004; 157-163