

## PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO ANIMASI BERBASIS *DORATOON* TENTANG POLA DIIT DM TERHADAP PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELITUS

Muhammad Mudzakkir<sup>1)</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>2)</sup>, Nawaris Sufil Fatah<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

[mudzakkir@unpkediri.ac.id](mailto:mudzakkir@unpkediri.ac.id)

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is an endocrine disorder characterized by instability of blood glucose levels. One of the important factors that can regulate blood sugar levels is regulating dietary patterns, so patient understanding regarding management is needed. Education as one of the pillars of management of DM patients plays an important role as a means of promoting holistic DM management. This research aims to determine the effect of health education through Doratoon-based animated video media about DM diet patterns on the knowledge of diabetes mellitus patients. The research design uses a quasi experiment with a one group pre and post test design without control group. The sample used was 30 DM patients with a purposive sampling technique. The research instrument is a questionnaire regarding knowledge of DM diet patterns. The data obtained were analyzed using Wilcoxon. The result obtained was a value of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) which shows that there is an influence of providing health education through Doratoon-based animated video media about DM diet patterns on the knowledge of diabetes mellitus patients. Future researchers are expected to be able to develop digital media in various forms of animation for health education.*

**Keywords:** Health Education, Animation videos, Knowledge, Diet Patterns, Diabetes Mellitus..

### PENDAHULUAN

Diabetes Melitus ( DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Soebagijo A. S. *et al.*, 2021). Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) dan intoleransi glukosa yang disebabkan oleh pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif (Yani, Nurhayani, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) 2021, kurang lebih 422 juta orang diseluruh dunia menderita diabetes, dari jumlah tersebut sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah sampai menengah dan setiap tahunnya terjadi 1,5 juta kematian terkait langsung dengan diabetes. Jumlah dan prevalensi diabetes terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir. WHO juga memprediksi pasien DM tipe 2 di Indonesia dari 8,4 Juta pada tahun 2000 meningkat menjadi sekitar 21,3 juta di tahun

2030. Sedangkan *International Diabetes Federation* (IDF) memprediksikan dari tahun 2019-2030 pasien DM akan mengalami kenaikan dari 10,7 juta menjadi 13,7 juta di tahun 2030.

Berdasarkan data RISKESDAS, 2018 menjelaskan bahwa prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk yang berumur 15 tahun keatas secara nasional sebesar 2% atau meningkat 0,5 % dari hasil RISKESDAS 2013 (1,5%), untuk Provinsi Jawa Timur tercatat angka prevalensi diabetes melitus sebesar 2,6% atau meningkat 0,5 % dari hasil RISKESDAS 2013 (sebesar 2,1%). Sedangkan data Prevalensi diabetes melitus tingkat nasional berdasarkan pemeriksaan darah pada umur 15 tahun keatas sebesar 8,5% atau meningkat 1,6 % bila dibandingkan dengan data RISKESDAS 2013, Hasil ini menunjukkan sekitar 20,4 Juta orang Indonesia terdiagnosa diabetes melitus (Kemenkes RI, 2022).

Diabetes melitus adalah sekelompok penyakit heterogen yang ditandai dengan peningkatan glukosa darah atau hiperglikemia. Dalam kondisi normal sejumlah glukosa dari makanan bersirkulasi dalam darah, dan kadar glukosa darah diatur oleh insulin. Pankreas mengatur konsentrasi glukosa dalam darah dengan mengatur pembentukan dan penyimpanan glukosa. Pada pasien diabetes melitus, sel-sel tubuh

berhenti merespon insulin, atau pankreas berhenti memproduksi insulin. Hal itu disebabkan hiperglikemia sehingga dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi metabolik akut, selain itu hiperglikemia dapat menimbulkan komplikasi neuropatik dalam jangka panjang. Banyak orang-orang yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus yang menggunakan obat-obatan farmakologis tetapi tidak melakukan diet pada diabetes melitus. Hal ini menyebabkan kadar glukosa darah yang tidak stabil (Dewi, Fretika Utami, S. P., 2022). Salah satu faktor pendukung menstabilkan kadar glukosa darah adalah pengetahuan mengenai pola diet. Hal ini dapat dilakukan melalui edukasi pengaturan nutrisi pada pola makan dengan pengontrolan diet meliputi jumlah, jadwal, dan jenis yang dianjurkan berdasarkan kalori yang dibutuhkan tubuh untuk mengontrol gula darah sesuai IMT (Simatupang, Rumiris, D.M., 2020).

Tindakan edukasi merupakan upaya pencegahan utama yang dilakukan melalui perubahan gaya hidup. Banyak bukti kuat yang menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dapat meningkatkan kualitas pasien DM. Diantara perubahan gaya hidup yang dianjurkan adalah pengaturan pola makan yang meliputi jumlah asupan kalori yang ditujukan untuk mencapai berat badan ideal, karbohidrat kompleks yang merupakan pilihan dan diberikan secara terbagi dan seimbang supaya tidak mengakibatkan

puncak glukosa darah yang tinggi setelah makan, komposisi diit sehat yang mengandung sedikit lemak jenuh dan tinggi serat larut (Soebagijo A. S. *et al.*, 2021). Data RISKESDAS 2018 menunjukkan proporsi upaya pengendalian diabetes melitus pada penduduk terdiagnosa diabetes melitus melalui pengaturan makan sebesar 80,2 %.

Prinsip yang perlu diperhatikan pada proses edukasi pasien diabetes melitus diantaranya : memberikan dukungan dan nasehat yang positif dengan menghindari terjadinya kecemasan, memberikan informasi secara bertahap mulai dari hal-hal yang sederhana melalui cara yang mudah dimengerti, mendiskusikan program pengobatan secara terbuka dengan memperhatikan keinginan pasien melalui pemberian penjelasan secara sederhana dan lengkap terkait program pengobatan yang diperlukan termasuk mendiskusikan hasil pemeriksaan laboratorium, melibatkan keluarga dalam proses edukasi, memperhatikan kondisi jasmani dan psikologis pasien serta tingkat pendidikan pasien dan keluarga, serta gunakan alat bantu audio visual (Soebagijo A. S. *et al.*, 2021).

Edukasi sebagai salah satu pilar penatalaksanaan pasien diabetes melitus memegang peran yang sangat penting. Tindakan edukasi merupakan upaya promotif dan preventif yang dilakukan melalui perubahan gaya hidup pada pasien

diabetes melitus. Dengan berkembangnya teknologi metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan telah mengalami perubahan yang mencolok terutama dalam penggunaan media pembelajaran. Salah satu yang menonjol adalah penggunaan animasi sebagai alat edukasi. Animasi memungkinkan visualisasi yang lebih hidup dan menarik yang dapat membantu seseorang memahami konsep-konsep yang kompleks dengan lebih baik (Ardian *et al.*, 2016). Edukasi dengan menggunakan animasi audiovisual merupakan pembelajaran yang menarik, melalui audio visual dapat menampilkan informasi dalam bentuk gambar dan suara yang lebih nyata, sehingga dapat memanfaatkan penggunaan indera penglihatan dan pendengaran lebih optimal. Dengan pemanfaatan indera dalam mencerna informasi akan mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang dalam memahami informasi yang disampaikan (Ulfa N.W. *et al.*, 2023). Media audio visual berupa video animasi berbasis doratoon adalah perangkat lunak yang berbasis website yang memiliki berbagai macam fitur antara lain berupa animasi kartun, transisi, audio, tulisan dan masih banyak fitur lainnya. Perangkat lunak ini tersedia dalam fitur gratis (free) dan fitur berbayar (pro). Produk yang dihasilkan berupa video animasi (Fauziah dan Ninawati, 2022).

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *quasi experiment* dengan *one group pre and post test design without control group* untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan melalui media video animasi berbasis *doratoon* tentang pola diit DM terhadap pengetahuan pasien diabetes melitus. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* dengan besar sampel 30 pasien DM yang mempunyai alat komunikasi *Handphone*. Lokasi penelitian dilakukan di RSUD Gambiran Kediri pada tanggal 3–29 Juli 2023. Alat instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan media edukasi yang digunakan aplikasi animasi *doratoon*.

**HASIL PENELITIAN**

**1. Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Pendidikan

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Umur		
	61 - 75	18	60
	46 - 60	11	36,7
	30 - 45	1	3,3
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	13	43,3
	Perempuan	17	56,7
3	Pendidikan		
	SD	3	10
	SMP	7	23,3
	SMA	13	43,3
	Perguruan Tinggi	7	23,3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan lebih dari setengahnya responden berumur 61-75 tahun (60 %) dan sebagian kecil saja yang berusia 30-45 tahun (3,3%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56,7%), dan karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar berpendidikan SMA (43,3%) dan sebagian kecil berpendidikan SD (10%).

**2. Tingkat Pengetahuan Responden tentang Pola Diit Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Pola Diit Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi

		Post Test			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Pre Test	Kurang	Count	2	6	6	14
		% within Pre Test	14.3%	42.9%	42.9%	100.0%
	Cukup	Count	0	4	10	14
		% within Pre Test	0.0%	28.6%	71.4%	100.0%
	Baik	Count	0	0	2	2
		% within Pre Test	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	Count	2	10	18	30	
	% within Pre Test	6.7%	33.3%	60.0%	100.0%	

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebelum diberi edukasi kesehatan didapatkan tingkat pengetahuan kurang sebesar 46,7% atau 14 responden, tingkat pengetahuan cukup sebesar 46,7 % atau 14 responden dan tingkat pengetahuan baik sebesar 6,6 % atau 2 responden. Pengetahuan responden setelah diberi edukasi kesehatan didapatkan tingkat pengetahuan responden sebagian besar baik

sejumlah 18 responden (18%) dan sebagian kecil tingkat pengetahuan kurang sejumlah 2 responden (6,7%).

**3. Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui Media Video Animasi Berbasis Doratoon tentang Pola Diet DM terhadap Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus**

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post Test - Pre Test
Z	-4.315 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik dengan wilcoxon didapatkan bahwa nilai signifikasi sebesar 0,001 ( $p < 0,005$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan melalui media video animasi berbasis *doratoon* tentang pola diet DM terhadap pengetahuan pasien diabetes melitus.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kejadian Diabetes melitus berdasarkan usia lebih dari setengahnya berusia 61-75 tahun (60%). Kondisi ini sesuai dengan data RISKESDAS, 2018 bahwa prevalensi diabetes melitus pada penduduk umur  $\geq 15$  menurut karakteristik umur tertinggi berada di kelompok umur 55-64 tahun dan umur 65-74 tahun yaitu 19,6 %. Seiring dengan meningkatnya usia resiko menderita intoleransi glukosa juga meningkat

(Soebagijo A. S. *et al.*, 2021). Hal ini disebabkan faktor degeneratif berupa penurunan fungsi tubuh dalam melakukan metabolisme glukosa. Selain itu pada lansia juga mengalami peningkatan komposisi lemak dalam tubuh yang terakumulasi didalam rongga abdomen yang memicu terjadinya obesitas sentral yang dapat memicu terjadinya resistensi insulin. Menurut WHO dalam (Fanani, 2020) menerangkan individu yang berumur 40 tahun kadar gula puasanya akan naik 1-2 mg% pertahun, sedangkan kadar gula 2 jam setelah makan akan naik sekitar 5,6 – 13 mg%.

Berdasarkan hasil karakteristik responen menurut jenis kelamin didapatkan perempuan jumlahnya lebih besar dari laki-laki responden perempuan 56,7 % dan responden laki-laki 43,3 %. Hasil ini seiring dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Amelia *et al.*, 2021) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih beresiko menderita DM tipe 2 dari pada laki-laki. Sedangkan berdasarkan data RISKESDAS, 2018 prevalensi diabetes melitus tipe 2 pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun jenis kelamin perempuan 12,7 % melebihi prevalensi jenis kelamin laki-laki yang hanya sebesar 9%. Perempuan memiliki sel lemak lebih tinggi dari pada pria sehingga cenderung mengalami kegemukan. Banyaknya penumpukan sel lemak menyebabkan reseptor yang sensitif terhadap insulin

mengalami pengurangan, sehingga penggabungan kompleks reseptor insulin dengan sistem pengantar glukosa menjadi tidak normal. Kondisi ini mengakibatkan kerja insulin terganggu yang menyebabkan resistensi insulin tidak adekuat dalam mempertahankan kadar glukosa normal dalam darah (Sherwood, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan tingkat pendidikan tertinggi adalah SMA (43,3 %). Tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang terhadap kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka tingkat pengetahuannya juga semakin besar dan memudahkan seseorang mengembangkan pengetahuan yang akan berdampak pada tingkat kesejahteraan seseorang. Pendidikan sangat penting dalam mempengaruhi pola pikir seseorang terhadap sesuatu hal yang akan mempengaruhinya dalam mengambil keputusan (Notoatmojo, 2010).

Tingkat pengetahuan responden pada tabel 2 menunjukkan terjadi peningkatan antara tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi menggunakan media digital dengan sesudah dilakukan edukasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi telah meningkatkan pengetahuan pasien diabetes melitus tentang pola diet. Seseorang mempersepsikan sesuatu setelah individu tersebut memperoleh pengetahuan. Panca indera seseorang yang tersiri dari pendengaran, penglihatan, penciuman, perasa

dan peraba bertanggungjawab terhadap persepsi dan pengetahuan yang berperan dalam menentukan suatu tindakan (Notoatmojo, 2010).

Pengaruh edukasi kesehatan melalui media video animasi berbasis *doratoon* tentang pola diet DM terhadap pengetahuan pasien diabetes melitus pada tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden setelah diberi edukasi mengalami kenaikan yang signifikan. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi 0,001 ( $P < 0,005$ ) yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media digital terhadap pengetahuan pasien diabetes melitus tentang pola diet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yuniarti *et al.*, 2020) bahwa kelompok yang dilakukan edukasi berbasis aplikasi lebih mudah memahami tentang pengetahuan diet diabetes melitus, karena dengan aplikasi membuatnya lebih membuka kembali untuk mendownload dan mempelajari materinya. Salah satu aplikasi yang bisa digunakan adalah video animasi *doratoon*. Animasi merupakan seni untuk menghidupkan obyek atau karakter melalui urutan gambar yang disajikan dengan kecepatan tinggi. Animasi mempunyai keunikan yang terletak pada kemampuannya untuk menyampaikan informasi secara visual dan interaktif dengan menggabungkan elemen gerak, warna dan suara untuk menciptakan pengalaman belajar yang

menarik. Animasi memiliki daya tarik visual yang kuat dengan kemampuannya menyajikan konten yang abstrak atau kompleks dengan cara yang mudah untuk dipahami (Eka Melatai *et al.*, 2023).

Penggunaan media edukasi berbasis video animasi dengan *platform doratoon* dikatakan efektif, hal ini dibuktikan peningkatan motivasi belajar peserta didik. Motivasi belajar yang mengalami peningkatan akan membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi edukasi yang diberikan (Dimiyati *et al.*, 2023). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa transformasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan. Metode edukasi yang inovatif seperti penggunaan animasi akan memperkaya pengalaman belajar. Penggunaan teknologi informasi juga lebih fleksibel dan dapat diakses dari mana saja oleh pasien. Melalui media video animasi berbasis *doratoon* bisa menjadi alat untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan dengan tepat karena dapat meningkatkan keterampilan edukator dalam mentransfer ilmu pengetahuan dengan membuat proses transfer ilmu melalui pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak membosankan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi kesehatan melalui media digital

(video animasi) tentang pola diet DM terhadap pengetahuan pasien diabetes melitus. Berdasarkan hal tersebut diharapkan untuk terus mengembangkan model media animasi pada materi-materi yang akan diberikan pada intervensi perawatan yang lebih memudahkan pasien untuk mempelajari dan mengaksesnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Vadila, M. Dody Izhar, Helmi Suryani Nasution (2021) Faktor-faktor Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Putri Ayu. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 6(2). <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i2.2282>
- Ardian, A., & Munadi, S. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Student-Centered Learning dan Kemampuan Spasial terhadap Kreativitas Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 22(4), 454. <https://doi.org/10.21831/jptk.v22i4.7843>
- Dewi, Fretika Utami, S. P. (2022). Efektivitas Edukasi Diet Terhadap Kepatuhan Diet dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe II Post Rawat Inap. *J. Gipas Volume 6 Nomor 2*, 20-32. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps/article/view/5802/3427>
- Dimiyati, Abdul Fatah & Ria Sudiana (2023) Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis Video Animasi Berbantuan Doratoon, *Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika*, Volume 4 Nomor 3, 193-203, <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/wilangan/article/view/20650/11634>

- Eka Melati1, Ayyesha Dara Fayola, I Putu Agus Dharma Hita, Andi Muh Akbar Saputra, Zamzami, Anita Ninasari (2023) . Pemanfaatan Animasi sebagai Media Pembelajaran Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Journal on Education*, 6 (1) 732-741  
<http://jonedu.org/index.php/joe>
- Fanani, A. 2020. Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 12 (3), hal. 371-378  
<https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1790>
- Fauziah, M. P., and Ninawati, M. (2022). Pengembangan Media Audio Visual (Video) Animasi Berbasis Doratoon Materi Hak dan Kewajiban Penggunaan Sumber Energi Mata Pelajaran PPKn di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6505–6513  
<https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/3257/pdf>
- Kemendes RI. (2022). *Cegah Diabetes Melitus dengan 6 Langkah Sehat*. Dipetik Mei 14, 2023, dari <https://promkes.kemkes.go.id/cega-h-diabetes-melitus-dengan-6-langkah-sehat>
- Notoadmojo, S.(2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sherwood, L (2014).*Fisiologi Manusia*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC
- Simatupang, Rumiris, D. M. (2020). Edukasi Gizi Bagi Penderita Diabetes Mellitus. *Journal Homepage*, 3 (2) 245-253.  
<file:///C:/Users/USER/Downloads/2451-Article%20Text-7554-1-10-20220621.pdf>
- Soebagijo A.S., Ketut Suastika. Dharma Indarto, Eva Decroli et al (2021). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Jakarta: PB PERKENDI.
- Ulfah Nur Wulandari1, Kris Linggardini (2023), Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Anak Dalam Menggosok Gigi, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2)' <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12986/9880>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Diabetes*.  
[https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1)
- Yani, Nurhayani. (2022). Literature Review: Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Journal of Health Research Science*, 2 (1) 9-20.  
[file:///C:/Users/USER/Downloads/stikku,+3.+Nurhayani+Rev+3+\(arif\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/stikku,+3.+Nurhayani+Rev+3+(arif).pdf)
- Yuliansah, Y. (2018). Efektivitas media pembelajaran powerpoint berbasis animasi dalam meningkatkan motivasi dan prestasi belajar. Efisiensi: *Kajian Ilmu Administrasi*, 15(2), 24–32.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/efisiensi/article/view/24491/12058>
- Yuniarti, Y., Jaelani, M., Rahayuni, A., Yuliasita, R., & Laila, M. N. (2020). Edukasi Diet Diabetes Mellitus Berbasis Aplikasi Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 122–128.  
<https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6340>