

# PENYULUHAN GIZI MELALUI METODE EMO DEMO UNTUK MENGUBAH PENGETAHUAN KADER TENTANG HIPERTENSI

Nafilah<sup>1</sup>, Fitria Dhenok Palupi<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Program Studi D3 Gizi/Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

E-mail: <sup>1</sup>nafilah8@poltekkesadisutjipto.ac.id, <sup>2</sup>fitriadp@poltekkesadisutjipto.ac.id

## Abstrak

Informasi yang kurang dan rendahnya pengetahuan mengenai hipertensi dapat menjadi salah satu penyebab hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah penyuluhan mengenai hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai alternatif pencegahan hipertensi. Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah, pembagian booklet, emo demo dengan 55 responden ibu PKKBD. Metode emo demo yang digunakan bertujuan agar informasi yang diberikan dapat lebih mempengaruhi emosi masyarakat. Emo demo yang diberikan berupa cara membuat sari tempe. Hasil penyuluhan menemukan adanya perbedaan signifikan skor *pretest* dan *posttest* mengenai pengetahuan hipertensi setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah, pembagian booklet, dan emo demo. Hasil ini membuktikan bahwa penggunaan ketiga metode tersebut secara bersama - sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi. Ibu Kader yang mengikuti kegiatan juga ikut aktif dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tim pengabdian masyarakat berharap agar pembuatan sari tempe melalui emo demo tersebut juga dapat disosialisasikan kembali oleh ibu PKKBD kepada masyarakat Desa Argorejo agar dapat diaplikasikan.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan, emo demo

## Abstract

Lack of knowledge is one of the causes of hypertension. However, counseling aims to increase the public awareness of its prevention through lecture methods, booklet, distribution, and emo demonstrations with 55 Empowerment, Family Welfare (PKKBD) respondents. The emo demo, which is used to determine sari tempe aims to influence people's emotions through the given information. The results showed that there are significant differences in the pretest and posttest scores after counseling with the lecture method, booklet distribution, and emo demo. Furthermore, the use of the three methods together is effective in increasing public awareness. Meanwhile, the cadres that participated were also actively involved in the implementation of extension activities. The community service team hopes that making of sari tempe through emo demonstrations is socialized by Empowerment, Family Welfare (PKKBD) cadres to the Argorejo Village community therefore, it is applicable.

**Keywords:** *hypertension, counseling, emo demo.*

## 1. PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di dunia semakin meningkat. Sekitar 40% penduduk dunia pada tahun 2008 mengalami hipertensi [1]. Penelitian yang dilakukan di Malaysia menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi ditemukan pada 42% kelompok dewasa usia  $\geq 30$  tahun [2].

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok umur  $\geq 18$  tahun mencapai 8,4% pada Tahun 2018 [3]. Meskipun prevalensi ini lebih rendah dibandingkan Tahun 2013 tapi prevalensi tersebut masih cukup tinggi. Provinsi D.I Yogyakarta merupakan provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua di Indonesia setelah Provinsi Sulawesi Utara. Prevalensi tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi hipertensi di Indonesia [3].

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah secara terus-menerus hingga mencapai batas normal ( $>140/90$  mmHg) [4]. Hipertensi termasuk dalam penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gaya hidup, sosial ekonomi dan modernisasi [5]. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia dan beberapa negara di dunia. Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit [6]. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia [7].

Terapi medikamentosa untuk mengendalikan tekanan darah telah banyak dilakukan, namun jika obat-obatan terus diberikan pada kelompok lansia yang telah mengalami penurunan fungsi organ, salah satunya ginjal, maka akan memperberat fungsi organ tersebut [8]. Oleh karena itu, dilakukan upaya lain untuk membantu mengendalikan hipertensi, salah satunya dengan pengaturan pola makan menggunakan syarat diet *dietary approach to stop hypertension* (DASH DIET). Studi meta analisis dan sistematic review menunjukkan bahwa diet DASH yang kaya akan buah dan sayur, kacang-kacangan dan rendah produk susu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi [9].

Salah satu bahan pangan lokal sumber pangan fungsional yang tersedia melimpah adalah kedelai. Kedelai mengandung isoflavon yang berfungsi untuk menangkal radikal bebas [10]. Hasil studi meta analisis menunjukkan bahwa kandungan protein kedelai efektif untuk menurunkan tekanan darah. Kandungan protein kedelai yang diduga berefek adalah zat aktif isoflavon dan adanya asam amino arginin [11]. Salah satu pengolahan kedelai menggunakan metode fermentasi adalah tempe. Proses fermentasi pada tempe meningkatkan kadar padatan terlarut, nitrogen terlarut, asam amino bebas, asam lemak bebas, nilai cerna, nilai efisiensi protein, serta skor proteinnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa zat gizi tempe lebih mudah dicerna, diserap, dan dimanfaatkan tubuh dibandingkan dengan yang ada dalam kedelai [12].

Upaya untuk mengubah pengetahuan seseorang selama ini sering dilakukan melalui penyuluhan dengan metode ceramah sehingga belum mampu menyentuh rasa atau emosi seseorang. Padahal, untuk merubah pengetahuan dan persepsi seseorang dibutuhkan kegiatan yang mampu menyentuh emosi seseorang. Emo demo merupakan salah satu metode dalam pendidikan kesehatan dengan menggunakan teknik yang imajinatif dan provokatif sehingga mampu mempengaruhi emosi masyarakat [13].

Target dari kegiatan ini adalah mitra mengetahui tentang diet yang tepat untuk penderita hipertensi dan pangan lokal tempe mampu mencegah hipertensi dengan menggunakan metode pengolahan yang tepat. Luaran dari kegiatan ini adalah booklet “tempe kearifan lokal pencegah hipertensi”.

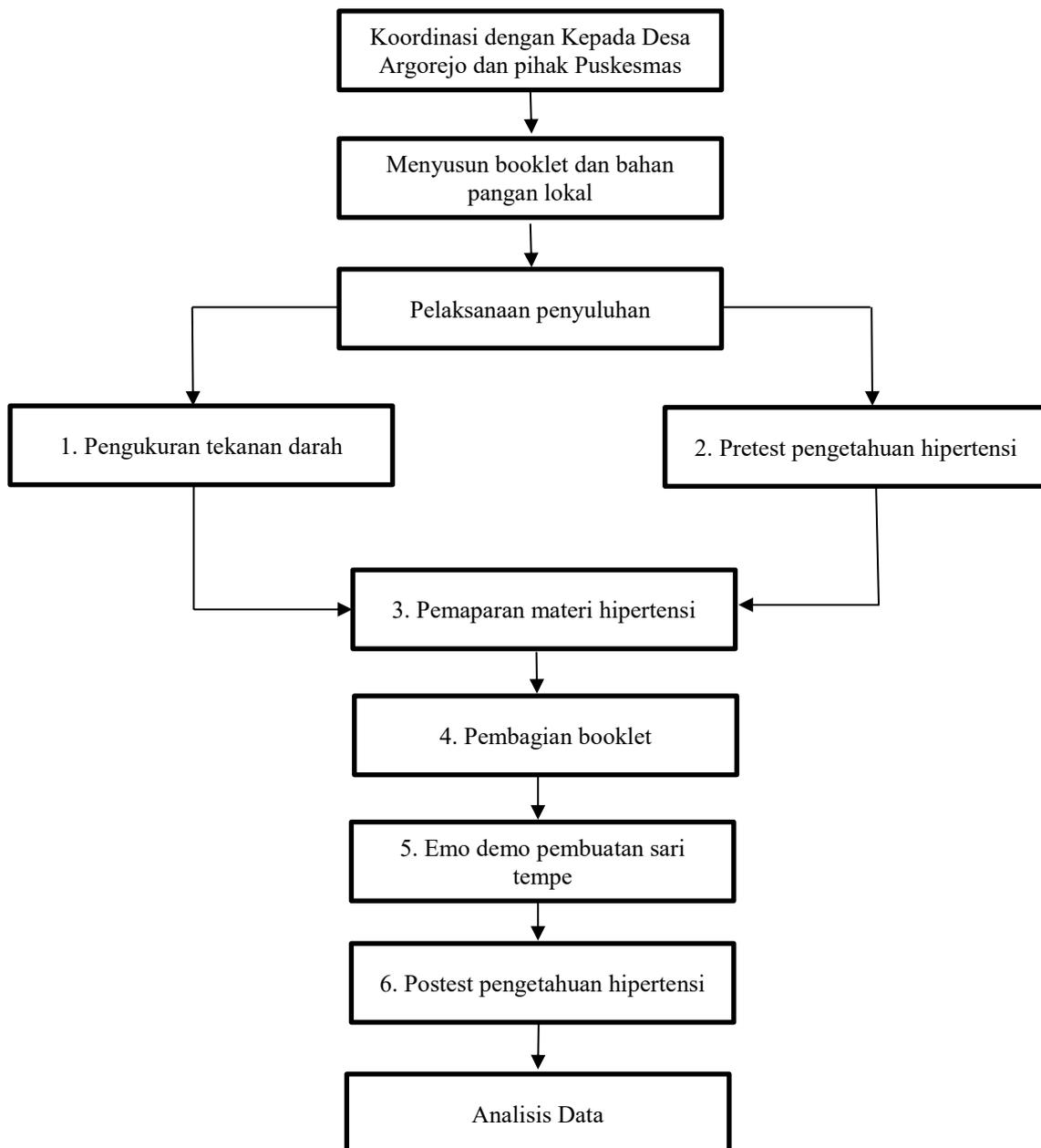
## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, pembagian booklet, dan emo demo. Pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Penjelasan masing – masing tahap adalah sebagai berikut dan dapat dilihat pada gambar 1.

### a. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan berkoordinasi bersama Kepala Desa Argorejo dan pihak Puskesmas untuk menentukan tema dan waktu pelaksanaan penyuluhan. Setelah ditentukan tema dan waktu, tim pengabdian masyarakat menyusun booklet dan mempersiapkan bahan

- pangan lokal yang akan dipraktikkan pada emo demo selama pelaksanaan penyuluhan.
- b. Tahap Pelaksanaan  
Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada ibu – ibu Perkumpulan Kader Keluarga Berencana Desa (PKKBD). Tahap ini diawali dengan pengukuran tekanan darah, pelaksanaan *pretest* pengetahuan hipertensi, pemaparan materi hipertensi, pembagian booklet “kearifan lokal pencegah hipertensi”, emo demo pembuatan sari tempe, dan pelaksanaan *posttest* pengetahuan hipertensi.
  - c. Tahap Analisi Data  
Data yang sudah dikumpulkan selanjutnya dianalisis untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemaparan mengenai hipertensi. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik yaitu uji *wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kemaknaan 95%.



Gambar 1. Diagram Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada tiga aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang sudah ada. Oleh sebab itu, berdasarkan beberapa fokus perubahan perilaku GERMAS, maka kegiatan ini mengambil salah satu fokus perubahan perilaku yaitu pembiasaan konsumsi buah dan sayur.



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Argorejo, Kecamatan Sedayu, Bantul, Yogyakarta pada bulan Maret 2019. Subyek pada kegiatan ini adalah 55 orang ibu PKKBD. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemeriksaan tekanan darah ibu – ibu PKKBD. Pemeriksaan ini bertujuan agar peserta yang mengikuti kegiatan mengetahui kondisi kesehatannya (Gambar1). Hal ini diharapkan dapat menjadi motivasi peserta dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Setelah itu, pada tahap kedua dilakukan pemaparan mengenai materi hipertensi (Gambar 2). Pemaparan ini berisi tentang definisi, penyebab, gejala, pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Selain itu, materi yang diberikan juga dilengkapi dengan menu DASH Diet. Menu DASH Diet merupakan menu yang tinggi sayur, buah, dan kacang – kacangan serta dianjurkan untuk penderita hipertensi [14]. Selama pemaparan, peserta juga diberikan leaflet dan booklet yang berisi tentang materi pemaparan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini ikut aktif dalam diskusi tanya jawab.



Gambar 3. Pemaparan Materi Hipertensi

Tahap ketiga kegiatan ini adalah emo demo pembuatan sari tempe yang dilakukan oleh mahasiswa diploma gizi (Gambar 3). Selama emo demo berlangsung, peserta juga diperlihatkan cara pembuatan sari tempe melalui video. Setelah demo pembuatan sari tempe

selesai, peserta diberikan sari tempe yang sudah dipersiapkan sebelumnya dari kampus. Peserta antusias saat mahasiswa mendemonstrasikan pembuatan sari tempe. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta mengenai cara pembuatan sari tempe.



Gambar 4. Emo Demo Pembuatan Sari Tempe

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa skor *pretest* mengenai pengetahuan hipertensi berkisar antara 10 – 12 dengan rata – rata  $16,07 \pm 0,329$  sedangkan skor *posttest* mengenai pengetahuan hipertensi berkisar antara 14 – 22 dengan rata – rata  $18,64 \pm 0,23$  (Tabel 1). Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata – rata skor *posttest* sebesar 2,57 dibandingkan dengan skor *pretest*. Hal ini membuktikan bahwa pemberian penyuluhan dengan menggunakan media ceramah, booklet dan emo demo efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu kader mengenai hipertensi. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dengan menggunakan media booklet [15]– [17]. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti (2020) juga menunjukkan adanya peningkatan rerata post test setelah dilakukan emo demo mengenai persepsi ibu tentang makanan jajanan berbasis pangan lokal [18].

Tabel 1. Karakteristik Subyek Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Variabel	Minimum	Maksimum	Median	Mean±SD
Skor Pretest	10	12	16	16,07±0,329
Skor Postest	14	22	19	18,64±0,230
Umur (tahun)	25	62	45	43,84±1,122
Diastolik (mmHg)	91	195	124,55	118,93±2,805
Sistolik (mmHg)	56	111	77	76,84±1,625

### 3.1 Analisis Perbedaan Skor Pretest dan Postest Mengenai Pengetahuan Hipertensi

Analisis perbedaan skor pretest dan postest mengenai pengetahuan hipertensi dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* (Tabel 2). Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara skor pretest dengan skor postest mengenai pengetahuan hipertensi setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah, booklet, dan emo demo ( $p < 0,05$ ).

Tabel 2. Hasil Uji Skor Pretest vs Skor Postest

Variabel	<i>p-value</i>
Skor Pretest vs Skor Postest	0,000

Hasil tersebut sesuai dengan beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan metode ceramah, booklet, dan emo demo. Penelitian yang dilakukan Mayasari dan Wahyono (2016) menunjukkan bahwa metode ceramah disertai dengan pemanfaatan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang penyakit pneumonia pada balita [19]. Pengetahuan ibu mengenai gizi pada masa hamil juga mengalami peningkatan setelah dilakukan

penyuluhan menggunakan media booklet [20]. Penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan bermakna pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode emo demo [21]. Penelitian mengenai persepsi jajanan pangan lokal juga menunjukkan adanya perbedaan persepsi sebelum dan sesudah dilakukan promosi gizi menggunakan metode emo demo [18].

Penggunaan metode ceramah, pembagian booklet dan emo demo menjadikan kelebihan dalam penyuluhan pengetahuan hipertensi ini. Kelebihan pertama, metode ceramah diyakini merupakan metode yang efektif digunakan untuk jumlah peserta yang cukup banyak. Selain itu, metode ini cocok untuk peserta dengan latar belakang pendidikan yang bervariasi [22], [23]. Peserta juga dapat lebih percaya terhadap informasi yang diberikan secara langsung oleh narasumber.

Kelebihan kedua, penggunaan media booklet dalam penyuluhan pengetahuan hipertensi. Booklet sebagai media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan dengan keunggulan memuat gambar – gambar dan informasi [19], [24]. Adanya sesuatu informasi baru dapat membentuk kognitif yang akhirnya dapat mengubah suatu sikap seseorang [24]. Selain itu, booklet juga bersifat fleksibel, dapat dibawa kemana – mana, dan dapat dibaca sewaktu – waktu [20].

Kelebihan ketiga penggunaan metode emo demo. Emo demo adalah salah satu metode promosi kesehatan dengan menggunakan suatu demonstrasi maupun ilustrasi imajinatif yang disertai dengan pendekatan emosional [13], [25]. Metode emo demo yang dilakukan pada penyuluhan ini berupa cara pembuatan sari tempe. Melalui metode ini, peserta dapat lebih memahami bahwa salah satu cara pencegahan hipertensi melalui pemanfaatan pangan lokal berupa sari tempe. Emo demo pembuatan sari tempe tersebut dapat langsung dirasakan dan peserta dapat langsung mengetahui tahap demi tahap dalam pembuatan sari tempe.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 2,57. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh hasil terdapat perbedaan bermakna antara skor *pretest* dengan skor *posttest* mengenai pengetahuan hipertensi setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah, pembagian booklet dan emo demo ( $p < 0,05$ ). Hasil ini membuktikan bahwa penggunaan ketiga metode tersebut secara bersama – sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi. Ibu Kader yang mengikuti kegiatan juga ikut aktif dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tim pengabdian masyarakat berharap agar pembuatan sari tempe melalui demo masak tersebut juga dapat disosialisasikan kembali kepada masyarakat Desa Argorejo agar dapat diaplikasikan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat berterimakasih kepada Kepala Desa Argorejo, Puskesmas Sedayu, Ibu Kader PPKBD yang telah memberikan fasilitas kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, 2013, *A Global Brief on Hypertension 'Silent Killer, Global Public Health Crisis'*, World Health Organization, Geneva.
- [2] S. Abdul-Razak, *et al.*, 2016, Prevalence, awareness, treatment, control and socio demographic determinants of hypertension in Malaysian adults, *BMC Public Health*, vol. 16, hlm. 1-10.
- [3] K. K. R. I. Kemenkes, 2019, Hasil Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

- [4] D. Prabhakaran *et al.*, 2017, Prevalence and incidence of hypertension: Results from a representative cohort of over 16,000 adults in three cities of South Asia, *Indian Heart J.*, vol. 69, no. 4, hlm. 434–441.
- [5] K. Peltzer dan S. Pengpid, 2018, The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey, *Int. J. Hypertens.*, vol. 2018, hlm. 1–9.
- [6] M. Rahmadiana, 2012, Komunikasi Kesehatan : Sebuah Tinjauan, *Jurnal Psikogenesis*, vol. 1, no. 1, hlm. 7.
- [7] J. B. Park, K. Kario, dan J.-G. Wang, 2015, Systolic hypertension: an increasing clinical challenge in Asia, *Hypertens. Res.*, vol. 38, no. 4, hlm. 227–236.
- [8] I. Abdulrochim, 2010, *Ginjal dan Hipertensi pada Usia Lanjut*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- [9] P. Saneei, A. Salehi-Abargouei, A. Esmailzadeh, dan L. Azadbakht, 2014, Influence of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure: A systematic review and meta-analysis on randomized controlled trials, *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.*, vol. 24, no. 12, hlm. 1253–1261.
- [10] R. Yulifianti, S. Muzaiyanah, dan J. S. Utomo, 2018, Kedelai sebagai Bahan Pangan Kaya Isoflavon,” *Bul. Palawija*, vol. 16, no. 2, hlm. 84.
- [11] J.-Y. Dong, X. Tong, Z.-W. Wu, P.-C. Xun, K. He, dan L.-Q. Qin, 2011, Effect of soya protein on blood pressure: a meta-analysis of randomised controlled trials, *Br. J. Nutr.*, vol. 106, no. 3, hlm. 317–326.
- [12] W. R. Rahayu, R. Pambayun, U. Santoso, L. Nuraida, dan A. Ardiansyah, 2015, *Tinjauan Ilmiah Teknologi Pengolahan Tempe Kedelai*. Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (PAPTI).
- [13] D. I. Amareta dan E. T. Ardianto, 2017, Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Emo Demo Efektif Meningkatkan Praktik CTPS di MI Al-Badri Kalisat Kabupaten Jember, *Semin. Nas. Has. Penelit.*, hlm. 246-250.
- [14] F. Mehrabian, *et al.*, 2018, The Effect of Nutrition Education Based on DASH Diet on Blood Pressure and Dietary Adherence Among Patients With Hypertension, *Casp. J. Health Res.*, vol. 3, no. 2, hlm. 48–52.
- [15] S. Zulaekah, 2012, “Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi, *KEMAS*, vol. 2, hlm. 127-133.
- [16] Y. F. Pratiwi dan D. I. Puspitasari, 2017, Efektivitas Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta, *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 1, hlm. 58-68.
- [17] E. K. R. Sudarsono, J. F. A. Sasmita, A. B. Handyasto, S. S. Arissaputra, dan N. Kuswantiningsih, 2017, Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda di Dusun Japanan, Margodadi, Sayegan, Sleman, Yogyakarta, *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, hlm. 26–38.
- [18] L. Hidayanti dan S. Maywati, 2020, Promosi Gizi Melalui Metode Emo Demo Untuk Mengubah Persepsi Ibu Tentang Makanan Jajanan Berbasis Pangan Lokal, *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 1.
- [19] M. L. Mayasari dan B. Wahyono, 2016, Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Disertai Pemanfaatan Media Booklet Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Penyakit Pneumonia Pada Balita Di Kelurahan Bandarharjo Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang Tahun 2014, *Unnes J. Public Health*, vol. 5, no. 1, hlm. 29-35.
- [20] N. Sarah dan R. Rahma, 2020, Pengaruh Penyuluhan menggunakan Media Booklet pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Masa Kehamilan di Desa Pulo Kitan Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2020, *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 6, no. 1, hlm. 383–392.

- [21] R. Sinaga dan V. R. Siahaan, 2020, Emotional Demonstration (Emo Demo) Efektif Meningkatkan Pelaksanaan Imd Dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil, *Jurnal Ilmiah Pannmed*, vol. 15, no.1, hlm. 345-351.
- [22] S. Notoatmojo, 2012, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Rineka Cipta, Jakarta.
- [23] H. Guspita, 2017, Efektivitas Promosi Kesehatan menggunakan Metode Ceramah tentang HIV/AIDS terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Tritech Informatika dan SMK Namira Tech Nusantara Medan Tahun 2016, *J. Ilman*, vol. 5, no. 1, hlm. 33–40.
- [24] E. A. Maharani dan H. D. Aprilina, 2020, Pengaruh Pemberian Booklet ‘Piring Untuk Bumil’ Tentang Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester I,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, vol. 16, no. 1, hlm. 103-109.
- [25] M. Zakiyyah, M. S. Natalia, dan T. Ekasari, 2020, Pengaruh Emo Demo Terhadap Pemberian Menu MP ASI Pada BADUTA, *Oksitosin J. Ilm. Kebidanan*, vol. 7, no. 1, hlm. 42–47.