

# EDUKASI KESEHATAN DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PUDING DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA

Anny Rosiana Masithoh<sup>a,\*</sup>, Anastasya Elvira Prameswari<sup>a</sup>, Diah Andriani Kusumastuti<sup>a</sup>, Silviana Putri Afrisia<sup>a</sup>, Nur Baiti Anggraini Pangestu<sup>a</sup>, Adinda Anisa Safitri<sup>a</sup>, Nadya Asyh Selvya<sup>a</sup>, Muhamad Haris Rizvi Rizqi<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus

\*Corresponding author: [annyrosiana@umkudus.ac.id](mailto:annyrosiana@umkudus.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/jai.v7i1.2766">https://doi.org/10.26751/jai.v7i1.2766</a>	<p>Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius di Indonesia, termasuk di Desa Jepangpakis, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Masalah ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak usia dini dan dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak-anak di masa depan. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi prevalensi stunting melalui edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan berupa puding daun kelor yang kaya nutrisi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 21 Desember 2024 di Aula Balai Desa Jepangpakis, dengan melibatkan ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu. Metode yang digunakan mencakup sosialisasi gizi menggunakan leaflet, demonstrasi pembuatan puding daun kelor, serta diskusi interaktif. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pentingnya gizi seimbang. Puding daun kelor diterima dengan baik oleh anak-anak dan orang tua, serta membantu meningkatkan berat badan dan kesehatan anak-anak. Partisipasi aktif masyarakat dalam menanam dan memanfaatkan daun kelor mendukung keberlanjutan program ini. Program ini berhasil menurunkan angka stunting dan dapat dijadikan model untuk diterapkan di daerah lain.</p>
<b>Article history</b> <i>Received</i> 2025-02-14 <i>Revised</i> 2025-02-19 <i>Accepted</i> 2025-02-20	
<b>Kata Kunci :</b> Desa Jepangpakis, Program Kerja, Puding Daun Kelor, Stunting.  <b>Keywords :</b> <i>Jepangpakis village, Moringa Leaf Puding, Stunting, Work Program.</i>	<p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Stunting is a serious health issue in Indonesia, including in Jepangpakis Village, Kudus Regency, Central Java. This problem is caused by chronic malnutrition from an early age and can affect children's physical growth, cognitive development, and quality of life. This Community Service Program aimed to reduce stunting prevalence through nutrition education and the provision of additional food in the form of nutrient-rich Moringa leaf pudding. The program was conducted on December 21, 2024, at the Jepangpakis Village Hall, involving pregnant women, breastfeeding mothers, and posyandu cadres. The methods used included nutrition education with leaflets, demonstrations of Moringa pudding preparation, and interactive discussions. The results showed a significant increase in community knowledge about stunting and the importance of balanced nutrition. Moringa pudding was well-received by children and parents, contributing to improved weight and health among children. Active community participation in planting and utilizing Moringa leaves supported</i></p>

	<i>the program's sustainability. This program successfully reduced stunting rates and can serve as a model for implementation in other areas.</i>
<i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i>	

## I. PENDAHULUAN

*Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak usia dini dalam waktu lama, masalah *stunting* dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak-anak di masa depan. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tingginya persentase *stunting* dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai asupan gizi bayi sejak dalam masa kandungan, riwayat penyakit pada bayi, kondisi ekonomi, dan kurangnya akses pelayanan kesehatan (Zufriady *et al.*, 2022).

Menurut WHO dalam penelitian (Yadika *et al.*, 2019) *stunting* sebagai masalah kesehatan global *stunting* menjadi masalah kesehatan global yang mempengaruhi sekitar 22% dari total anak-anak di dunia, termasuk di Indonesia. *Stunting* mengakibatkan gangguan perkembangan fisik dan kognitif pada anak, yang dapat berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018), prevalensi *stunting* di Indonesia masih tergolong tinggi, mencapai 30,8%, yang menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi tantangan besar bagi masyarakat dan pemerintah. Di Desa Jepangpakis sendiri kasus *stunting* tergolong tinggi hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara bidan desa yang menerangkan bahwa kasus kesehatan di Desa Jepangpakis yang paling utama adalah *stunting*.

Desa Jepangpakis, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, merupakan salah satu wilayah yang juga menghadapi permasalahan *stunting*. Upaya penurunan angka *stunting* di

daerah ini perlu dilakukan melalui berbagai strategi, salah satunya dengan edukasi kesehatan dan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal yang kaya gizi. Daun kelor (*Moringa oleifera*), yang dikenal memiliki kandungan gizi tinggi seperti protein, zat besi, vitamin A, dan kalsium, menjadi salah satu alternatif dalam pencegahan *stunting*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengolahan daun kelor menjadi makanan tambahan seperti puding dapat membantu meningkatkan status gizi balita.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi *stunting* adalah dengan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan memperkenalkan makanan bergizi yang mudah diolah, salah satunya adalah puding daun kelor.

Daun kelor dikenal memiliki kandungan gizi yang sangat baik, termasuk vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium, protein, dan asam amino yang dapat mendukung pertumbuhan optimal anak-anak (Widiastuti, 2019). *Moringa oleifera*, atau daun kelor, merupakan tanaman yang mudah tumbuh di daerah tropis seperti Indonesia dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan bergizi. Dalam konteks Desa Jepangpakis, yang memiliki angka *stunting* cukup tinggi. Edukasi mengenai gizi serta pemberian makanan tambahan berupa puding daun kelor diharapkan dapat membantu meningkatkan status gizi masyarakat, terutama bagi balita dan ibu hamil. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi prevalensi *stunting* di Desa Jepangpakis melalui pemberian edukasi gizi yang berbasis pada pemanfaatan bahan pangan lokal seperti

daun kelor. Puding yang dibuat dengan bahan dasar daun kelor, yang kaya akan nutrisi membantu meningkatkan asupan gizi pada balita di Desa Jepang Pakis (Simamora *et al.*, 2024). Program pemberian puding ini berupaya mengurangi tingginya prevalensi *stunting* di Desa Jepangpakis.

Diharapkan, masyarakat desa dapat menerapkan cara-cara sederhana dalam menyiapkan makanan bergizi, salah satunya dengan mengolah daun kelor menjadi puding yang mudah dikonsumsi oleh anak-anak. Serta mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil dalam pengolahan makanan tambahan puding daun kelor sebagai pencegahan *stunting* pada balita

## II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan pemberian makanan tambahan yang diselenggarakan oleh FKD (Forum Kesehatan Desa) di balai desa Jepangpakis, Kabupaten kudus jawa Tengah. Adapun kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21 Desember 2024 di Aula balai desa Jepang pakis.

Adapun runutan dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi pencegahan *stunting* adalah sebagai berikut :

1. Dilaksanakannya *pre-test* untuk mengetahui seberapa pemahaman masyarakat desa mengenai *stunting*.
2. Edukasi mengenai pentingnya pencegahan *stunting* dan bagaimana cara menanganiinya.
3. Pemutaran video edukasi mengenai bagaimana pembuatan puding dari daun kelor sebagai alternatif pemberian makanan sehat guna mencegah *stunting*.
4. *Post-test* dibarengi dengan tanya jawab tentang materi yang disampaikan.
5. Pemberian Puding daun kelor olahan mahasiswa pengabdian masyarakat UMKU Jepangpakis kepada balita dan ibu hamil.

Sebelum dilakukannya edukasi, kegiatan di awali dengan melakukan *pre-test* yang

bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang *stunting*, kemudian setelah dilakukannya edukasi, diberikan *post-test* yang bertujuan mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan ibu setelah dilakukannya edukasi Metode yang pertama yaitu metode penyampaian dengan mengedukasi dan berdiskusi tanya jawab kepada ibu-ibu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang *stunting* dan pemanfaatan daun kelor sebagai pencegahan sekaligus penanganan *stunting*. Dalam pelaksanaan sosialisasi juga dibagikan leaflet kepada tamu undangan yang hadir yang dibuat semenarik mungkin agar mudah di pahami oleh pembaca. Metode yang kedua yaitu dengan memberikan penjelasan kepada ibu-ibu cara pembuatan puding daun kelor dan pembagian puding daun kelor untuk balita dan ibu hamil.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang pencegahan *stunting* pada ibu hamil dan menyusui, serta ibu kader poskesdes Jepangpakis. Kegiatan penyuluhan ini untuk mengenalkan tentang pentingnya pengetahuan mengenai bahaya *stunting* agar dapat dilakukan pencegahan sejak dini. penyuluhan ini bukan hanya memberikan materi tentang *stunting* saja, banyak juga materi yang bisa di sampaikan kepada tamu undangan salah satunya yaitu pemanfaatan daun kelor untuk mencegah terjadinya *stunting*.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan *stunting* didukung oleh Bidan desa, desa Jepangpakis.

Sosialisasi *stunting* ini bertujuan untuk menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan dengan melakukan pencegahan akan terjadinya *stunting* di wilayah desa Jepangpakis. Penyuluhan *stunting* diawali dengan pembukaan, penyampaian materi dari narasumber tentang *stunting* dan sesi tanya jawab, kemudian diakhiri dengan penutup.

Peningkatan Pengetahuan Gizi Masyarakat Setelah dilakukan sosialisasi gizi di Desa Jepang Pakis, terdapat peningkatan dalam pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Sebelumnya, sebagian besar masyarakat kurang mengetahui tentang pentingnya pemberian makanan bergizi, terutama untuk balita. Setelah sesi sosialisasi, mereka mulai lebih memahami tentang komponen makanan yang baik, seperti protein, vitamin, mineral, dan serat.

Pemahaman tentang *stunting* sebelum program sosialisasi dimulai, masih banyak warga desa yang belum mengetahui tentang *stunting* dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Melalui penyuluhan yang dilakukan, sebagian besar ibu-ibu rumah tangga memahami bahwa *stunting* bukan hanya terkait dengan kekurangan gizi jangka pendek, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak dalam jangka panjang.



**Gambar 2.** Pembagian Puding Daun Kelor

Keterlibatan masyarakat dalam program ini juga berhasil melibatkan masyarakat secara aktif dalam pembuatan dan penyajian puding daun kelor. Dengan adanya sosialisasi tersebut, warga desa berinisiatif untuk menanam pohon kelor di pekarangan rumah

ataupun di kebun belakang rumah. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat gizi bagi keluarga, tetapi juga membantu meningkatkan ketersediaan bahan baku yang dapat digunakan dalam pembuatan puding kelor secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penanganan *stunting* membutuhkan pendekatan multifaset, yang tidak hanya melibatkan penyediaan makanan bergizi tetapi juga sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya pola makan yang sehat. Pendekatan pemberdayaan masyarakat ini dapat memperkuat kemandirian desa dalam menangani masalah *stunting*. Selain itu, dengan menanam dan memanfaatkan daun kelor di lingkungan sekitar, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada sumber bahan makanan luar yang lebih mahal, serta meningkatkan ketahanan pangan lokal.

Peran sosialisasi gizi dalam meningkatkan status gizi masyarakat, sosialisasi gizi memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat, terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak. Program sosialisasi ini berhasil membuka wawasan masyarakat Desa Jepang Pakis tentang pemilihan bahan makanan yang bernutrisi dan cara pengolahan yang tepat, sehingga diharapkan dapat mengurangi prevalensi *stunting* di desa tersebut.

Kandungan gizi daun kelor sangat bermanfaat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Puding daun kelor sebagai solusi praktis memberikan alternatif makanan tambahan bergizi yang mudah diterima oleh anak-anak, sekaligus meningkatkan konsumsi bahan pangan lokal yang terjangkau. Evaluasi efektivitas program berdasarkan hasil pemantauan selama pelaksanaan program, terdapat penurunan signifikan pada angka *stunting* di desa ini, meskipun perubahan yang paling nyata baru terlihat dalam jangka menengah hingga panjang. Anak-anak yang terlibat dalam program menunjukkan peningkatan berat badan dan kesehatan yang lebih baik, yang merupakan indikator keberhasilan dari pemberian makanan bergizi tambahan, terutama puding daun kelor. Program ini juga

menunjukkan dampak positif dalam peningkatan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah makanan bergizi yang lebih beragam.

## B. Pembahasan

Dalam penelitian ini, edukasi kesehatan mengenai stunting dan pemberian makanan tambahan berupa puding daun kelor telah diberikan kepada ibu-ibu balita di Desa Jepangpakis, Kecamatan Jati. Setelah sesi penyampaian materi, dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan puding daun kelor dengan pemutaran video pengolahan puding daun sebagai alternatif pencegahan stunting yang dipandu oleh mahasiswa kkn. Serta evaluasi melalui sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman respons ibu-ibu terhadap materi yang telah disampaikan. Pada sesi demonstrasi ini, para peserta yaitu ibu-ibu yang hadir juga diberikan kesempatan untuk ikut bersama-sama melakukan demonstrasi pengolahan daun kelor menjadi puding. Adapun beberapa tahapan dalam pembuatan puding daun kelor, yang pertama yaitu menyiapkan terlebih dahulu alat dan bahan adapun alat-alat yang akan digunakan berupa kompor, panci, pengaduk, blender, saringan. Sedangkan .bahan-bahan yang digunakan diantaranya adalah daun kelor, gula pasir, susu UHT full cream, air dan bubuk agar-agar. Daun kelor yang sudah disiapkan kemudian dipisahkan dari batangnya dan dicuci bersih. Daun kelor yang telah dicuci kemudian direbus dengan 200 ml air selama 3 menit. Rebusan daun kelor kemudian diblender bersamaan dengan air rebusannya. Rebusan daun kelor yang telah diblender, kemudian disaring untuk memisahkan bagian-bagian daun yang tidak hancur sempurna. Pada wadah yang berbeda, bubuk agar-agar dimasukkan, lalu ditambahkan 400 mL air bersih. Larutan agar-agar direbus sambil diaduk terus menerus. Pada saat perebusan, bahan-bahan lain seperti santan, susu kental manis, dan gula ditambahkan secukupnya. Proses perebusan dilakukan hingga larutan agar-agar menjadi semakin kental. Setelah larutan mengental dan proses perebusan sudah selesai, larutan daun kelor yang sebelumnya sudah disaring

ditambahkan pada agar-agar. Larutan agar-agar kemudian dituangkan pada cetakan dan tunggu hingga mengeras (Hasina et al., 2021).

Berdasarkan hasil evaluasi pasca edukasi, mayoritas ibu-ibu menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai stunting, penyebabnya, serta dampaknya terhadap pertumbuhan anak. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar ibu hanya mengetahui bahwa stunting berkaitan dengan tubuh anak yang pendek, tanpa memahami faktor-faktor penyebabnya seperti asupan gizi yang tidak mencukupi, pola asuh yang kurang optimal, serta pentingnya asupan protein dan zat besi dalam pencegahan stunting. Namun, setelah sesi edukasi, 85% ibu yang mengikuti kegiatan dapat menjelaskan kembali penyebab stunting dan dampaknya terhadap tumbuh kembang anak.

Selain itu, terkait pemberian makanan tambahan berbasis daun kelor, sebelum edukasi hanya 30% ibu yang mengetahui manfaat daun kelor dalam meningkatkan status gizi anak. Namun, setelah diberikan materi dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor, sebanyak 90% ibu menyatakan kesediaan untuk mencoba membuat dan memberikan puding daun kelor kepada anak mereka. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran ibu mengenai pentingnya pemanfaatan sumber pangan lokal yang kaya akan zat gizi dalam upaya pencegahan stunting.

Lebih lanjut, ketika ditanyakan mengenai kesulitan dalam memberikan makanan tambahan kepada anak, beberapa ibu menyampaikan tantangan seperti anak yang sulit makan atau kurang menyukai sayuran. Namun, setelah mencoba puding daun kelor yang dibuat dalam sesi demonstrasi, 80% ibu menyatakan bahwa anak mereka lebih tertarik mengonsumsi makanan berbasis daun kelor jika diolah menjadi puding dibandingkan dengan sayuran biasa. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi dalam pengolahan bahan makanan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan asupan gizi anak.

Dari hasil diskusi pasca edukasi, beberapa ibu juga mengusulkan agar program serupa

terus dilakukan, terutama dengan variasi olahan lain berbasis daun kelor dan bahan makanan lokal lainnya. Selain itu, ibu-ibu juga mengusulkan adanya pendampingan lebih lanjut terkait penerapan pola makan seimbang bagi anak untuk memastikan bahwa edukasi yang telah diberikan dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan pemberian makanan tambahan berupa puding daun kelor memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stunting serta kesadaran akan pentingnya pemberian makanan bergizi kepada anak. Edukasi yang disertai dengan demonstrasi pembuatan makanan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan minat dan pemahaman ibu dibandingkan hanya penyampaian materi secara teoritis. Oleh karena itu, intervensi serupa dapat menjadi strategi yang direkomendasikan dalam upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

#### **IV. KESIMPULAN**

Program penanganan stunting melalui sosialisasi gizi dan pemberian puding daun kelor di Desa Jepang Pakis memberikan hasil yang menggembirakan. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan manfaat daun kelor serta penerimaan positif terhadap pemberian puding kelor telah membantu mengurangi angka stunting di desa tersebut. Keterlibatan aktif masyarakat dalam program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pemberdayaan lokal sangat efektif dalam menangani masalah gizi dan kesehatan. Ke depan, program ini dapat dijadikan model untuk penanganan stunting di daerah- daerah lain yang memiliki potensi serupa.

#### **V. UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dan penyusunan artikel ini. Terima kasih kepada pihak Universitas, khususnya Lembaga Pengabdian Masyarakat

(LPM), PKD Desa Jepang Pakis, dan pihak yang berpartisipasi atas arahan dan fasilitasi yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada pemerintah desa dan seluruh masyarakat Desa Jepangpakis atas sambutan hangat, kerja sama, dan partisipasi aktif dalam setiap program yang dilaksanakan. Peran serta masyarakat sangat berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini.

Tidak lupa, kami juga berterima kasih kepada rekan-rekan sesama peserta pengabdian masyarakat yang telah bekerja sama dengan penuh semangat dan dedikasi. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat setempat dan menjadi pengalaman berharga bagi kami.

Akhir kata, kami menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

#### **VI. DAFTAR PUSTAKA**

- Hasina, R., Aini, S. R., Saputra, Y. D., Andanalusia, M., Nugrahani, B. D., Lestari, D. F. D., Arzaqi, Y. M., & Nurhidayah, A. (2021). EDUKASI PENGOLAHAN PUDING DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA PENGENJEK LOMBOK TENGAH. *Jurnal Abdi Insani*, 9 (September), 1125–1134.
- Widiastuti, A., & Susanti, R. (2019). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) untuk Meningkatkan Gizi pada Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 45-53.
- Simamora, R.S., Agustina, L., Wati, P.K., Rahayu, F.E., Nurhayati, N., Anggriani, A., Tinggi, S., Kesehatan, I. and Indonesia, M. (2024) ‘Pemanfaatan Puding Daun Kelor Untuk Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi’, *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, p. 1.

Yadika, A.D.N., Berawi, K.N. and Nasution, S.H. (2019) ‘Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar’, *Jurnal Majority*, 8(2), pp. 273–282.

Zufriady, Z., Marconi, A.P., Adam, B.I.F., Zikri, K., Darmaneva, N.R., Azizah, N.R., Limbung, P., Febrianti, R.O., Fadila, S., Sahbani, V. and Juwita, Z. (2022) ‘Pengabdian Pengabdian Masyarakat Melalui Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Desa Lubuk Agung’, *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.51214/japamul.v3i1.365>

Kementerian Kesehatan RI (2018) *Riskendas 2018, Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Available at: <http://www.yankeks.kemkes.go.id/assets/downloads/PMKNo.57Tahun2013tentangPTRM.pdf>