



Peningkatan Pengetahuan Ibu Dan Status Gizi Melalui Edukasi Dan Demonstrasi Pengolahan Ikan Sebagai Alternatif Cemilan Sehat

Devia Lista^{1*}, Reni Astuti², Darsin³, Rusni Darmayanti¹, Liliati¹, Melyana¹

¹Program Studi Diploma III Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Jalan Latsitarda No.17, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara, Negara Indonesia, Kode Pos 93713

²Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Jalan Latsitarda No.17, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara, Negara Indonesia, Kode Pos 93713

³Program Studi Sarjana Teknologi Informasi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Jalan Latsitarda No.17, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara, Negara Indonesia, Kode Pos 93713

*Penulis Korespondensi: ddevia136@gmail.com

Abstract. *Background: Nutritional problems in toddlers remain one of the major public health issues affecting child growth and development. Limited maternal knowledge regarding balanced nutrition and low utilization of local food resources contribute to nutritional problems among children. Fish is a local food source rich in protein and essential nutrients that can be processed into healthy snacks for toddlers. Objective: This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and support nutritional status improvement through nutrition education and fish-processing demonstrations as an alternative healthy snack. Methods: The activity was conducted in Desa Kamelanta involving mothers with toddlers as participants. Activities included nutrition education, counseling regarding balanced nutrition and stunting prevention, as well as demonstrations of fish-based healthy snack processing. Educational media used included leaflets, direct presentations, and practical demonstrations. Evaluation was conducted through observation of participant involvement and understanding during the activity. Results: Participants showed enthusiasm during educational sessions and cooking demonstrations. Increased maternal understanding was observed regarding balanced nutrition, healthy snack selection, and utilization of local fish resources for child nutrition fulfillment. This activity also encouraged mothers to apply healthier feeding practices at home. Implication: Nutrition education combined with practical demonstrations can improve maternal knowledge and optimize the use of local food resources as an effort to improve child nutritional status and prevent stunting.*

Keyword : *sbalanced nutrition; fish processing; healthy snacks; maternal knowledge; nutritional status*

Abstrak. Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang serta kurang optimalnya pemanfaatan pangan lokal menjadi faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada anak. Ikan merupakan salah satu bahan pangan lokal yang kaya protein dan zat gizi penting sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif cemilan sehat bagi balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan mendukung peningkatan status gizi melalui edukasi serta demonstrasi pengolahan ikan sebagai alternatif cemilan sehat. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kamelanta dengan sasaran ibu yang memiliki balita. Metode kegiatan meliputi penyuluhan gizi, edukasi pencegahan stunting, serta demonstrasi pengolahan ikan menjadi makanan sehat. Media yang digunakan berupa *leaflet*, penyampaian materi, dan praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta dan pemahaman selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan dan demonstrasi pengolahan makanan. Terjadi peningkatan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang, pemilihan cemilan sehat, serta pemanfaatan ikan sebagai sumber gizi keluarga. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan perilaku pemberian makanan sehat dan menjadi upaya pencegahan masalah gizi pada balita.

Kata kunci: cemilan sehat; gizi seimbang; pengetahuan ibu; pengolahan ikan; status gizi

1. LATAR BELAKANG

Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia karena dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Kondisi gizi yang kurang pada anak dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta keterlambatan perkembangan kognitif. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi anak adalah pengetahuan ibu mengenai pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Ibu memiliki peran penting dalam menentukan pola pemberian makan, pemilihan bahan pangan, dan kebiasaan konsumsi anak sehari-hari (SSGI, 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian KKP Tematik Tahun 2026 di Desa Kamelanta ditemukan bahwa masih terdapat masalah gizi balita, dengan persentase gizi kurang sebesar 50%. Permasalahan ini menjadi salah satu prioritas masalah desa karena berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak apabila tidak segera ditangani. Selain itu, rendahnya pengetahuan masyarakat terkait kesehatan dan gizi juga menjadi faktor pendukung terjadinya masalah tersebut. Data hasil identifikasi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan gizi masih perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang (Elfanny et al., 2025).

Desa Kamelanta memiliki potensi sumber daya perikanan yang cukup besar karena sebagian besar masyarakat bekerja sebagai nelayan. Potensi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan lokal yang bernilai gizi tinggi. Ikan merupakan sumber protein hewani yang mengandung asam amino esensial, omega-3, vitamin, dan mineral yang penting untuk mendukung pertumbuhan anak. Namun, pemanfaatan ikan sebagai variasi makanan sehat bagi anak masih belum optimal dan umumnya hanya dikonsumsi dalam bentuk olahan sederhana (K. K. R. Indonesia, 2022b).

Upaya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang dipadukan dengan demonstrasi praktik secara langsung. Demonstrasi pengolahan ikan sebagai alternatif cemilan sehat menjadi salah satu strategi edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang menarik dan bergizi. Metode demonstrasi dinilai lebih efektif karena peserta dapat melihat dan mempraktikkan secara langsung proses pengolahan makanan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Melalui Edukasi dan Demonstrasi Pengolahan Ikan Sebagai Alternatif Cemilan Sehat*”. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang serta pemanfaatan ikan sebagai alternatif cemilan sehat untuk mendukung perbaikan status gizi balita dan pencegahan stunting.

2. KAJIAN TEORITIS

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi anak menjadi indikator penting dalam menilai pertumbuhan dan perkembangan karena masa balita merupakan periode emas (*golden age*) yang berpengaruh terhadap kualitas kesehatan dan sumber daya manusia di masa depan. Masalah gizi pada anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan imunitas, keterlambatan perkembangan kognitif, hingga meningkatkan risiko stunting Kemenkes Ri, (2022). Secara global, masalah kekurangan gizi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, dengan sekitar 45% kematian anak usia di bawah lima tahun berkaitan dengan kondisi malnutrisi (Unicef, 2024).

Pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi anak. Pengetahuan ibu yang baik mengenai gizi dapat membantu pemenuhan kebutuhan nutrisi keluarga melalui pemilihan bahan makanan, pengolahan makanan, dan pola pemberian makan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Hasil *systematic review* menunjukkan bahwa pendidikan gizi memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu serta berkontribusi terhadap perbaikan status gizi anak (Elfanny et al., 2025).

Pendidikan kesehatan merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Salah satu metode pendidikan kesehatan yang efektif adalah metode demonstrasi. Demonstrasi memungkinkan peserta melihat dan mempraktikkan secara langsung proses yang diajarkan sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Pendidikan kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan metode ceramah saja (Hidayat et al., 2023).

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung asam amino esensial, omega-3, vitamin, serta mineral yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kandungan omega-3 pada ikan berperan penting dalam perkembangan fungsi otak, sistem saraf, serta mendukung pertumbuhan anak KKPRI, (2021). Pemanfaatan sumber pangan lokal seperti ikan menjadi alternatif yang potensial dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, terutama pada wilayah yang memiliki potensi perikanan tinggi seperti Desa Kamelanta.

Berdasarkan uraian tersebut, edukasi gizi yang dipadukan dengan demonstrasi pengolahan ikan sebagai alternatif cemilan sehat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, meningkatkan keterampilan pengolahan pangan lokal, dan mendukung perbaikan status gizi balita.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan metode pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi praktik Notoatmodjo, (2021). Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Desa Kamelanta, Kecamatan Kapontori, Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Praktik (KKP) Tematik Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki balita dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah kesehatan masyarakat, penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan berupa leaflet dan spanduk, serta persiapan bahan demonstrasi pengolahan ikan. Identifikasi masalah dilakukan berdasarkan hasil pengkajian masyarakat yang menunjukkan masih tingginya masalah gizi balita dan rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang.

Tahap pelaksanaan diawali dengan penyampaian materi mengenai gizi seimbang, pentingnya pemenuhan nutrisi balita, pencegahan stunting, serta manfaat ikan sebagai sumber pangan bergizi. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pengolahan ikan menjadi alternatif cemilan sehat yang mudah dibuat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Peserta diberikan kesempatan untuk mengamati, berdiskusi, dan berpartisipasi secara langsung selama proses demonstrasi berlangsung.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi leaflet, media presentasi, alat peraga, dan bahan makanan untuk demonstrasi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui

observasi terhadap keterlibatan peserta, keaktifan dalam diskusi, serta pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan hasil pelaksanaan kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Melalui Edukasi dan Demonstrasi Pengolahan Ikan Sebagai Alternatif Cemilan Sehat*” dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Desa Kamelanta. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki balita dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Praktik (KKP) Tematik yang disusun berdasarkan hasil identifikasi masalah kesehatan masyarakat, yaitu tingginya kasus gizi kurang pada balita serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pemenuhan gizi seimbang. Berdasarkan hasil pengkajian awal, ditemukan bahwa prevalensi gizi kurang pada balita di wilayah sasaran mencapai 50%, sehingga masalah gizi menjadi salah satu prioritas utama program intervensi masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua tahapan utama yaitu edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan ikan sebagai alternatif cemilan sehat. Materi edukasi yang diberikan meliputi pentingnya gizi seimbang, pencegahan stunting, manfaat protein hewani, serta pemanfaatan sumber pangan lokal Kemenkes Ri, (2022a). Selanjutnya dilakukan demonstrasi pengolahan ikan menjadi cemilan sehat yang dapat diaplikasikan ibu dalam kehidupan sehari-hari. Metode demonstrasi dipilih karena peserta tidak hanya memperoleh materi secara teoritis tetapi juga dapat melihat dan mempraktikkan proses pengolahan makanan secara langsung (Rahmawati & Yuliana, 2023).

A. Karakteristik dan Partisipasi Peserta

Peserta kegiatan terdiri dari ibu yang memiliki balita dan sebagian besar merupakan ibu rumah tangga. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta saat sesi diskusi, tanya jawab, serta keterlibatan selama proses demonstrasi. Seluruh peserta hadir hingga kegiatan selesai dan berpartisipasi aktif pada setiap sesi kegiatan. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap informasi kesehatan dan edukasi gizi (Notoatmodjo, 2021).

Tabel 1. Karakteristik dan Kehadiran Peserta Kegiatan

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jumlah peserta	25	100
Peserta hadir penuh	25	100
Aktif dalam diskusi	21	84
Berpartisipasi dalam demonstrasi	23	92

Sumber: Data kegiatan KKP Desa Kamelanta (2026)

Tingkat partisipasi yang tinggi menjadi indikator keberhasilan awal suatu program edukasi kesehatan. Partisipasi aktif peserta dapat meningkatkan proses penerimaan informasi dan mempermudah perubahan perilaku kesehatan. Keterlibatan langsung dalam demonstrasi juga membantu peserta memahami materi secara lebih nyata dibandingkan metode ceramah saja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prasetyo et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan interaktif dan praktik langsung lebih efektif meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan penyuluhan satu arah (Prasetyo et al., 2023).

B. Peningkatan Pengetahuan Ibu Setelah Edukasi

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang, manfaat konsumsi ikan, serta pentingnya pemberian makanan sehat bagi balita. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta belum memahami variasi pengolahan ikan sebagai makanan anak dan masih terbatas pada pengolahan sederhana. Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi, peserta mulai memahami bahwa ikan dapat diolah menjadi makanan yang lebih menarik dan disukai anak.

Peningkatan pengetahuan diamati melalui kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan setelah penyuluhan, keterlibatan diskusi, serta respons selama kegiatan berlangsung. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi mengenai manfaat ikan dan pentingnya gizi seimbang setelah kegiatan selesai.

Tabel 2. Gambaran Pemahaman Peserta Setelah Edukasi

Indikator	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan
Mengetahui manfaat ikan bagi anak	Kurang	Baik
Mengetahui konsep gizi seimbang	Kurang	Baik
Mengetahui alternatif cemilan sehat	Kurang	Baik
Memahami pencegahan stunting	Kurang	Baik

Sumber: Observasi kegiatan KKP (2026)

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Prasetyo et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan mendukung perbaikan praktik pemberian makan anak. Pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi anak karena ibu berperan dalam pemilihan, pengolahan, dan penyajian makanan keluarga (Elfanny et al., 2025).

C. Demonstrasi Pengolahan Ikan Sebagai Alternatif Cemilan Sehat

Demonstrasi dilakukan menggunakan bahan pangan lokal berupa ikan yang mudah diperoleh masyarakat karena sebagian besar penduduk bekerja sebagai nelayan. Pemanfaatan ikan lokal dipilih karena mengandung protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan anak KKPRI, (2021). Produk olahan yang diperkenalkan berupa cemilan sehat berbahan dasar ikan yang praktis dan mudah dibuat di rumah.

Kegiatan demonstrasi mendapat respons positif dari peserta. Selain memperoleh pengetahuan baru, peserta juga mendapatkan pengalaman praktik dalam mengolah ikan menjadi makanan yang lebih menarik bagi anak. Hal ini penting karena salah satu kendala konsumsi ikan pada anak adalah rendahnya minat terhadap bentuk penyajian ikan secara langsung.

Temuan ini sesuai dengan rekomendasi WHO (2024) yang menyatakan bahwa pemanfaatan sumber pangan lokal yang kaya protein perlu ditingkatkan untuk mendukung perbaikan status gizi anak dan pencegahan stunting. Penggunaan bahan pangan lokal juga menjadi strategi yang lebih mudah diterapkan masyarakat karena ketersediaannya relatif baik dan biaya lebih terjangkau (WHO, 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan demonstrasi pengolahan ikan menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai

pemenuhan gizi anak. Metode edukasi berbasis praktik memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemberian makanan anak yang dapat mendukung peningkatan status gizi balita secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan ikan sebagai alternatif cemilan sehat di Desa Kamelanta menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang, manfaat konsumsi ikan, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan sehat bagi balita. Peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, baik pada sesi edukasi maupun demonstrasi praktik. Pendekatan edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan mempermudah peserta dalam memahami materi yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan ibu diharapkan dapat memengaruhi praktik pemberian makan anak sehingga mendukung perbaikan status gizi balita dan upaya pencegahan stunting. Pemanfaatan ikan sebagai sumber protein lokal juga menjadi strategi yang mudah diterapkan oleh masyarakat karena ketersediaannya cukup melimpah di lingkungan sekitar. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan demonstrasi pengolahan pangan lokal dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, pelaksanaan masih memiliki keterbatasan, seperti waktu intervensi yang relatif singkat dan evaluasi yang masih dilakukan melalui observasi tanpa pengukuran jangka panjang terhadap perubahan status gizi balita. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa kegiatan edukasi kesehatan secara berkala dan pendampingan kepada masyarakat agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan. Penelitian atau kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan desain pre-test dan post-test sehingga peningkatan pengetahuan peserta dapat diukur secara lebih objektif dan terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Kamelanta, kader kesehatan, masyarakat Desa Kamelanta, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya dan seluruh mahasiswa Kuliah Kerja Praktik (KKP) Tematik Tahun 2026 Posko 1 yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Elfanny, E., Ingtyas, H. F. T., Haryana, N. R., & Sandy, Y. D. (2025). The relationship between maternal nutrition knowledge and energy intake in lunchbox and children's nutritional status. *Sport and Nutrition Journal*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/spnj.v7i1.20805>
- Fund, U. N. C. (2024). *Improving Child Nutrition Globally*. <https://www.unicef.org>
- Hidayat, T., Kurniasih, D., & Prasetya, A. (2023). Educational intervention and maternal nutrition knowledge in improving child nutritional outcomes: A community approach. *Journal of Public Health Research*, 12(4), 1–10. <https://doi.org/10.4081/jphr.2023.2217>
- Indonesia, B. K. P. K. K. R. (2024). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesia, K. K. R. (2022a). *Pedoman Gizi Seimbang dan Konsumsi Protein Hewani bagi Anak Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesia, K. K. R. (2022b). *Pedoman pelaksanaan percepatan penurunan stunting di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- KKP.RI. (2021). *Manfaat Konsumsi Ikan dan Peningkatan Gizi Masyarakat*. KKP RI.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Organization, W. H. (2024). *Child Growth*. <https://www.who.int/health-topics/child-growth>
- 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), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Rahmawati, D., & Yuliana, E. (2023). Effectiveness of nutrition education in improving maternal knowledge among mothers of children under five. *Indonesian Journal of Nutrition*, 11(2), 75–83.

Catatan Kaki

Catatan kaki atau footnote **tidak dapat digunakan untuk menulis referensi**. Footnote hanya digunakan untuk memberikan informasi atau keterangan umum untuk memperjelas tulisan pada suatu halaman. Footnote ditulis dengan spasi tunggal dengan jenis huruf times new romans ukuran 10 pt dan diberikan penomoran, serta ditempatkan pada bagian akhir teks halaman terkait.

Penempatan Tabel

Tabel 1. Frekuensi Umur dalam tahun.

Umur (dalam tahun)	Frekuensi
15 – 19	3
20 – 24	6
25 – 29	10
30 – 34	5
35 – 39	2

Sumber: SOSHUMDIK (2022).

Penempatan Gambar.



Keterangan: Gambar harus jelas dan *fix* (tidak pecah).
Sumber: SOSHUMDIK (2022).

Gambar 1. Grafik pengunjung pada suatu website.

Cara penulisan referensi di dalam naskah

Penulisan sitasi (*body notes*) sesuai dengan standar American Psychological Association (APA) 6th Edition. Berikut ini adalah contoh sitasi di dalam sebuah paragraf yang mengacu pada contoh daftar referensi di atas:

Sebagaimana yang tertera dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan nasional dinyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekutan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Sukmadinata, 2009)

Refleksi diartikan sebagai berpikir mengenai pengalaman sendiri dari amsa lalu atau mawas diri. Refleksi dilakukan oleh siswa setelah melaksanakan berbagai kegiatan dalam bentuk pengalaman belajar. Siswa antara satu dengan lainnya melakukan analisis, pemaknaan, penjelasan, penyipulan, dan tindak lanjut dari pengalaman belajar yang dilalui (Rusman, 2011).