J-Dinamika
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

Vol. 10, No. 3, Desember 2025
E-ISSN : 2503-1112 | P-ISSN : 2503-1031
DOI : 10.25047/j-dinamika.v10i3.6458

Kesadaran Gizi dan Pola Konsumsi Pangan Berimbang : Pemberdayaan Masyarakat di Desa Sabiyan Kabupaten Bangkalan Untuk Pencegahan Stunting

Nutrition Awareness and Balanced Food Consumption Patterns: Community Empowerment for Stunting Prevention

Aminah Happy Moninthofa Ariyani [1*], Catur Wasonowati [2], Banun Diyah Probowati [3]

[1] Department of Agribusiness, Universitas Trunojoyo Madura
[2] Department of Agroecotechnology, Universitas Trunojoyo Madura
[3] Department of Agroindustrial Technology, Universitas Trunojoyo Madura
* happy@trunojoyo.ac.id

ABSTRAK

Gizi merupakan komponen penting dalam makanan yang berdampak pada pertumbuhan. Kesadaran terhadap gizi dalam makanan dan pola konsumsi yang berimbang merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya stunting. Upaya ini dapat dilakukan dengan melibatkan kader PKK. Tujuan dari kegiatan ini yaitu bagaimana memberikan kesadaran upaya pencegahan stunting melalui kesadaran gizi dan pola konsumsi pangan berimbang kepada kader PKK Desa Sabiyan Kabupaten Bangkalan. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan, diskusi interaktif, serta partisipasi aktif. Penyuluhan dilakukan dengan materi kesadaran gizi dan pola konsumsi pangan berimbang. Pelatihan yang diberikan berupa cara membuat inovasi produk olahan berupa nugget ayam dan sayur. Diskusi interaktif dan partisipasi aktif juga melengkapi kegiatan ini. Hasil penyuluhan dan pelatihan menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan maka pemahaman kader PKK meningkat secara rata-rata dari sebesar 6,4 menjadi 8,5. Hal ini menunjukkan bahwa kader PKK memiliki pemahaman yang baik terkait gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Hal ini menjadi modal awal untuk upaya mencegah stunting. Hal ini juga menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan nugget ayam dan sayur memberikan ketrampilan dalam membuat produk apngan bergizi yang mengandung protein hewani, serat vitamin dan mineral.

Kata kunci — gizi, konsumsi pangan, pengabdian masyarakat, stunting

ABSTRACT

Nutrition is an important component of food that impacts growth. Awareness of nutrition in food and a balanced consumption pattern is one of the efforts to prevent stunting. The purpose of this activity is to raise awareness about stunting prevention efforts through nutrition awareness and balanced food consumption patterns among PKK cadres in Sabiyan Village, Bangkalan Regency. The methods used in this community service activity include education and training, interactive discussions, and active participation. The education was conducted with materials on nutritional awareness and balanced food consumption patterns. The training provided was on how to create processed product innovations, such as chicken and vegetable nuggets. Interactive discussions and active participation also complemented this activity. The results of the counselling and training show that after participating in the activities, the understanding of PKK cadres increased on average from 6.4 to 8.5. This indicates that PKK cadres have a good understanding of nutrition in the food they consume. This serves as an initial capital for efforts to prevent stunting. This also shows that training in making chicken and vegetable nuggets provides skills in creating nutritious processed products containing animal protein, fibre, vitamins, and minerals.

Keywords — *nutrition, food consumption, service community, stunting*

OPEN ACCESS
© 2021. Aminah Happy Moninthofa Ariyani, Catur Wasonowati, Banun Diyah Probowati
Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Permasalahan gizi di Indonesia masih merupakan masalah serius yang perlu ditangani. Salah satu indikator dalam aspek pemenuhan gizi adalah angka prevalensi stunting. Menurut data survei status gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022, angka prevalensi s*tunting* di Indonesia mencapai 21,6%, angka tersebut masih jauh dari target sebesar 14% [1]. Berdasarkan hal tersebut, tampak bahwa stunting masih menjadi persoalan serius yang harus menjadi perhatian dalam pembangunan di bidang kesehatan [2].

Jumlah kasus stunting di Desa Sabiyan mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Berdasarkan wawancara dengan kepala desa, tercatat pada tahun 2020 terdapat 12 kasus, dan berhasil diturunkan hanya menjadi 1 kasus di tahun 2023. Walaupun demikian, kondisi gizi masyarakat dapat berubah seiring waktu akibat berbagai faktor seperti ketersediaan pangan, pola konsumsi, kebijakan kesehatan, dan kondisi ekonomi, sehingga perlu pemantauan serta intervensi yang berkelanjutan.

Salah satu pemangku kepentingan dalam penanggulangan stunting dan gizi buruk di tingkat desa adalah Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) [3]. PKK Desa Sabiyan selama ini sudah aktif dalam kegiatan kesehatan, khususnya pencegahan stunting dan gizi buruk. Ini tidak terlepas dari 10 program pokok PKK di program pangan dan kesehatan. PKK Desa Sabiyan telah mengaktifkan pos pelayanan terpadu (Posyandu) untuk upaya layanan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Posyandu berfungsi sebagai tempat pemantauan tumbuh kembang anak, pelayanan imunisasi, penyuluhan gizi, serta pelayanan kesehatan dasar lainnya

Jumlah kader PKK Desa Sabiyan sebanyak 20 orang yang mempunyai tanggung jawab untuk menggerakkan masyarakat di bidang kesehatan, ketahanan pangan, pendidikan, dan pemberdayaaan ekonomi keluarga. Langkah yang selama ini telah dilakukan oleh PKK Desa Sabiyan, adalah dengan kegiatan rutin Posyandu dan pertemuan PKK di tingkat dasa wisma maupun di tingkat desa. Program terkait kesehatan dan pemberdayaan ekonomi keluarga masih belum tersusun dengan baik.

Tujuan dari kegiatan ini yaitu bagaimana memberikan kesadaran upaya pencegahan stunting melalui peningkatan gizi dan pola konsumsi pangan berimbang kepada kader-kader PKK Desa Sabiyan Kabupaten Bangkalan

2. Target dan Luaran

Target dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok PKK Desa Sabiyan Kabupaten Bangkalan dengan jumlah kader sebanyak 20 orang. Salah satu luaran yang diinginkan yaitu peningkatan pemahaman tentang kebutuhan pangan bergizi dan ketrampilan membuat inovasi pangan olahan.

3. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pengabdian masyarakat pada kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi:

a. Observasi permasalahan yang dilakukan mengamati permasalahan di lokasi mitra sasaran.
b. Perencanaan kegiatan, yang dilakukan dengan melakukan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan baik topik dan materi kegiatan
c. Penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi tentang konsep gizi seimbang dan pola konsumsi pangan berimbang serta pelatihan inovasi pangan olahan berupa nugget sayur yang terbuat dengan bahan daging ayam dan wortel serta bayam.
d. Diskusi Interaktif dengan tanya jawab mengenai kendala dan solusi penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari;
e. Evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan membandingkan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

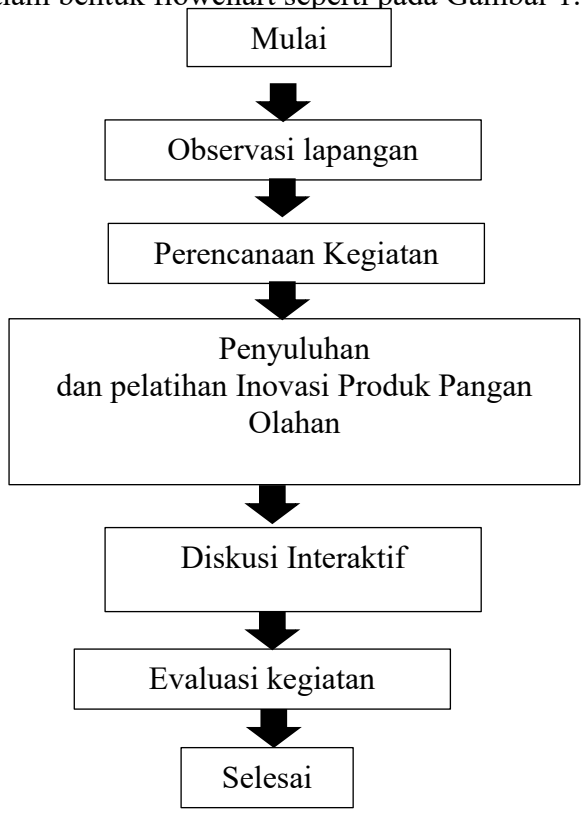
   Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif [4] dengan memberikan kuisioner sebelum kegiatan berlangsung (*pre-test*) dan sesudah kegiatan berlangsung (*post-test*). Kuisioner ini terdiri dari 10 soal pilihan ganda yang diajukan berupa:

   1. Apa yang merupakan makanan pokok?
   2. Berapa porsi sayuran setiap hari?
   3. Makanan yang mengandung sumber protein
   4. Sumber protein hewani
   5. Sumber protein nabati
   6. Apa yang harus dikonsumsi pada makan siang jika sarapan tidak mengandung karbohidrat

7. Nasi merupakan salah satu makanan yang mengandung apa?
8. Banyaknya air yang harus dikonsumsi setiap hari
9. Porsi gula yang disarankan setiap hari
10. Porsi buah setiap hari utnuk dikonsumsi

Evaluasi dalam bentuk penilaian pemahaman kader PKK terhadap materi yang disampaikan dihitung berdasarkan kemampuan menjawab dengan tepat dari pertanyaan dalam kuisioner. Pemahaman dapat dikatakan meningkat jika skor post test lebih baik dari skor pre test dan minimum skor adalah 7. Nilai 7 ini dihitung dari jumlah jawaban benar dibagi dengan banyaknya pertanyaan.

Tahapan pengabdian bisa digambarkan dalam bentuk flowchart seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pengabdian

4. Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 24 orang. Peserta kegiatan terdiri dari 15 kader PKK desa Sabiyan (5 orang kader tidak bisa mengikuti kegiatan karena bersamaan dengan acara lain), Ibu Kepala Desa Sabiyan, 3 orang anggota tim pengabdian dan 2 orang mahasiswa KKNT. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan mengikuti serangkaian aktivitas dari mulai pembukaan, sambutan dari Dr. Aminah Happy Moninthofa Ariyani, S.P., M.Si selaku Ketua pelaksana kegiatan PKM BIMA dan Ibu Kepala Desa Sabiyan, pre-test, penyampaian materi penyuluhan dan pelatihan oleh Dr. Banun Diyah Probowati, STP, M.Si dan Dr. Catur Wasonowati, SP, M.Si, selanjutnya diskusi tanya jawab, hingga post test untuk evaluasi.

Materi penyuluhan bertujuan untuk membangkitkan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi makanan bergizi dengan pola konsumsi pangan yang imbang agar tercukupi kebutuhan gizinya. Kesadaran ini dimulai dari kader PKK agar dapat menyiapkan keluarga dengan mengkonsumsi makanan bergizi [5].



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Pelatihan Inovasi Produk Pangan Olahan Nugget Sayur

Masyarakat Desa Sabiyan sebagaimana masyarakat Desa di wilayah Kabupaten Bangkalan yang memiliki karakteristik wilayah berupa lahan kering, memiliki kecenderungan jarang mengkonsumsi sayuran dalam penyajian makanannya. Padahal sayuran yang bernilai gizi dan tumbuh di pekarangan rumah masyarakat Desa Sabiyan cukup banyak. Masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan sayuran-sayuran ini dalam menu kesehariannya [6].

Kader PKK ini merupakan sasaran karena berperan penting dalam menentukan konsumsi pangan sehari-hari dalam keluarganya[7]. Pola konsumsi pangan yang berimbang untuk memastikan tubuh memperoleh seluruh zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang tepat [8]. Tidak ada satu jenis makanan yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi, sehingga keragaman pangan dengan porsi yang sesuai menjadi syarat utama dalam menjaga kesehatan.

Berdasarkan pedoman gizi seimbang, kebutuhan makan sehari-hari meliputi makanan pokok sebanyak 4,5 porsi, lauk hewani 3 porsi, lauk nabati 3 porsi, sayuran 3 porsi, buah-buahan 5 porsi, gula 2,5 porsi, minyak 4 porsi, dan air sekitar 2 liter. Masing-masing porsi ini sudah memiliki ukuran baku, misalnya satu genggam nasi setara dengan 100 gram atau satu potong tempe tertentu setara dengan 50 gram. Ukuran porsi ini juga berbeda untuk masing-masing kelompok umur dan jenis kelamin.

Makanan untuk waktu pagi, siang dan malam masing-masing berbeda. Makan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting. Makan pagi ini berfungsi sebagai sumber energi untuk memulai aktivitas. Menu yang dianjurkan sebaiknya mencakup sumber protein dan bitamin serta mineral seperti susu, telur rebus dan juga buah. protein hewani berperan penting dalam pembentukan jaringan sel dan menunjang metabolisme. Satu gelas susu sapi setara dengan 200 gram. Jika kebutuhan protein hewani saat sarapan adalah tiga porsi, maka cukup dengan tiga perempat gelas susu kebutuhan ini sudah terpenuhi. Buah memberikan serat serta vitamin yang dapat menjaga pencernaan dan meningkatkan daya tahan tubuh, Untuk buah, satu potong besar pepaya sama dengan 100 gram. Artinya, untuk memenuhi lima porsi buah, dapat dikonsumsi sekitar dua setengah potong besar pepaya pada waktu sarapan.

Makan siang harus dengan pemenuhan kebutuhan karbohidrat, protein nabati, dan sayuran. Karbohidrat sebagai sumber energi dapat diperoleh dari makanan pokok, misalnya nasi. Protein nabati menjadi pelengkap penting pada siang hari seperti tempe. Sayuran sebaiknya dikonsumsi lebih banyak pada waktu makan siang. penuh. Jika dianjurkan mengonsumsi dua porsi, maka makan siang dapat dilengkapi dengan sayuran, misalnya berupa tumis bayam, sup wortel, atau sayur bening. Menu makan siang dengan porsi tersebut tidak hanya memberikan energi dan protein nabati, tetapi juga serat dan vitamin dari sayuran. Selain itu, sayuran membantu menyeimbangkan porsi makan agar konsumsi karbohidrat tidak berlebihan. Dengan pola ini, rasa kenyang bertahan lebih lama dan tubuh tetap berenergi tanpa merasa terlalu berat.

Makan malam memiliki prinsip yang berbeda, yakni melengkapi porsi gizi yang belum terpenuhi dari sarapan dan makan siang. Jika pada siang hari baru dikonsumsi 2,5 porsi karbohidrat, maka pada malam hari dapat ditambahkan sekitar 2 porsi nasi untuk memenuhi total 4,5 porsi harian. Dengan demikian, kebutuhan energi tetap tercukupi secara seimbang.

Untuk protein nabati, jika total kebutuhan adalah tiga porsi dan siang hari baru terpenuhi satu setengah porsi, maka pada malam hari bisa ditambahkan lagi. Misalnya, untuk protein nabati setara dengan tiga potong tempe. Dengan cara ini, kebutuhan protein nabati harian dapat tercapai tanpa kelebihan konsumsi .

Sayuran tetap dianjurkan dikonsumsi saat malam, namun porsinya tidak perlu berlebihan. Jika pada siang hari sudah terpenuhi dua porsi, maka malam hari cukup ditambah satu porsi. Satu gelas sayuran rebus atau tumis sederhana sudah cukup untuk melengkapi kebutuhan serat harian. Total tiga porsi sayuran akan dapat terpenuhi sepanjang hari.

Pola makan malam yang seimbang juga membantu menjaga pencernaan agar tetap ringan sehingga tidak mengganggu kualitas tidur. Hal ini penting, sebab makan malam terlalu berat justru dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, memperberat metabolisme tubuh, dan dalam jangka panjang meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Selain makanan utama, konsumsi gula, minyak, dan air juga tidak kalah penting utnuk diperhatikan. Asupan gula sebaiknya dibatasi, sementara minyak juga dibatasi. Air minum minimal 2 liter sehari juga harus diperhatikan untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung proses metabolisme.

Pola konsumsi berimbang pada akhirnya bukan hanya sekadar mengatur jenis dan jumlah makanan, melainkan juga memperhatikan kebiasaan makan yang baik [9]. Pola konsumsi

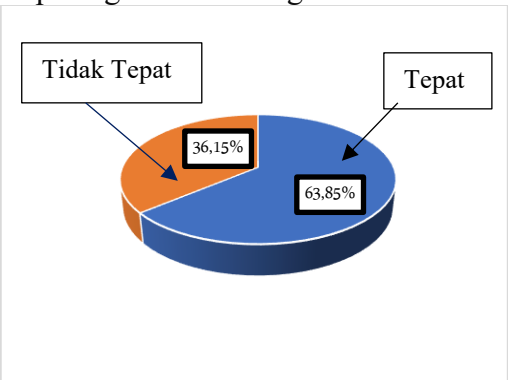
yang baik adalah pola konsumsi yang diasup secara beragam, berimbang, berigizi dan aman. Konsumsi yang beragam adalah bahan pangan yang dikonsumsi tersebut harus beragam dan tidak hanya bergantung pada satu jenis bahan pangan saja. Konsumsi yang berimbang adalah sumbangan setiap jenis sumber pangan harus tercukupi tanpa salah satunya mengalami kelebihan ataupun kekurangan. Sarapan yang cukup, makan siang seimbang, serta makan malam yang lebih ringan menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan jangka panjang. Evaluasi kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa masyarakat semakin memahami pentingnya variasi dan porsi makanan, serta termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan penerapan pola makan berimbang, kesehatan dapat terjaga, produktivitas meningkat, dan risiko penyakit degeneratif dapat ditekan secara signifikan .

Kesadaran gizi dan pola konsumsi pangan berimbang tersebut tersebut juga mendukung adanya kesadaran untuk mencegah stunting dan dimulai dari kader PKK sebagai penggerak masyarakat. Kader PKK harus paham bagaimana perbaikan gizi agar anak tidak mengalami stunting harus berfokus pada asupan protein hewani yang cukup [10] dan mikronutrien penting lainnya. Nutrien kunci yang dapat mencegah stunting sejak dini yaitu harus mengandung protein (terutama hewani), zat besi, seng (zinc), kalsium, juga vitamin-vitamin [11].

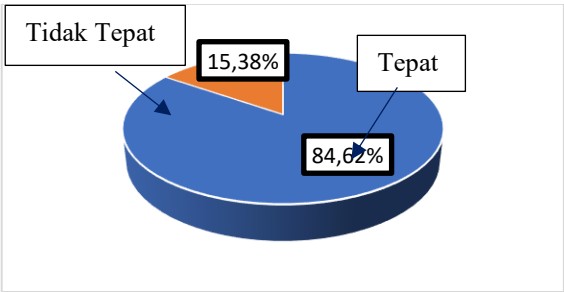
Tabel 1. Butir Pertanyaan dan jumlah jawaban benar

No	PERTANYAAN	Jumlah jawaban Benar	
		Pre-test	Post-Test
1	Apa yang merupakan makanan pokok dalam pola konsumsi?	6	12
2	Berapa porsi sayuran yang dianjurkan setiap hari?	8	10
3	Sumber protein didapatkan dari, kecuali?	11	13
4	Sumber protein hewani dalam makanan sehari-hari bisa berasal dari?	12	13
5	Apa contoh dari sumber protein nabati?	10	13
6	Apa yang harus dipenuhi pada saat makan siang jika sarapan tidak mengandung karbohidrat?	8	11
7	Nasi merupakan contoh makanan yang mengandung?	12	13
8	Berapa banyak air yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari?	13	12
9	Berapa porsi gula yang disarankan per hari?	1	3
10	Berapa banyak porsi buah yang disarankan dalam sehari?	2	10

Tabulasi dari jawaban kader PKK terhadap kuisioner yang diajukan sebagai pre-test dan post test dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 1 tersebut, dilakukan perhitungan lebih lanjut untuk menghitung nilai skor pemahaman terhadap kesadaran gizi. Skor ini didasarkan dari persentase jawaban dengan tepat dan tidak tepat yang dapat digambarkan dalam pie diagram seperti pada gambar 4 dan gambar 5.



Gambar 4. Pemahaman Kesadaran Gizi Sebelum Penyuluhan dan Pelatihan



Gambar 5. Pemahaman Kesadaran Gizi Sesudah Penyuluhan dan Pelatihan

Skor pemahaman kesadaran gizi sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung dihitung dengan menghitung rerata nilai dari keseluruhan kader yang menjawab untuk pretest dan post test, selanjutnya membagi dengan jumlah pertanyaan yang ada. Skor yang diperoleh menjadi 6,4 untuk pemahaman sebelum kegiatan. Skor pemahaman sesudah kegiatan menjadi 8,5

Berdasarkan dari penilaian skor pemahaman kesadaran gizi yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dan pelatihan dimulai yaitu sebesar 6,4. Hal ini menunjukkan bahwa kader PKK pada pengetahuan awal hanya dengan pemahaman yang cukup terkait gizi dan pola konsumsi pangan berimbang. Setelah dilakukan penilaian maka diperoleh nilai sebesar 8,5 yang menunjukkan pemahaman yang sangat baik [12]. Hasil ini diperoleh berdasarkan hasil penilaian pengisian kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan dan pelatihan berupa pre-test dan post-test.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya berupa penyuluhan, namun juga dengan pelatihan inovasi produk pangan olahan berupa [13] ayam dan sayuran. Pembuatan produk pangan ini bertujuan untuk memberikan ketrampilan bagi kader PKK untuk mengolah bahan pangan menjadi produk yang menarik untuk dikonsumsi sebagai kudapan ataupun lauk untuk gizi balita secara mandiri. Bahan nugget yang digunakan yaitu berupa daging ayam dan sayuran wortel dan bayam. Pelatihan ini juga merupakan pelatihan penganekaragaman pangan adalah upaya peningkatan ketersediaan dan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan berbasis pada potensi sumber daya lokal.



Gambar 6. Pelatihan Pembuatan Nugget ayam dan sayur

Berdasarkan dari hasil pelatihan menunjukkan bahwa kader PKK yang selama ini jika menginginkan nugget dilakukan dengan membeli nugget dari olahan pabrik, dengan harga yang relatif mahal. Selain itu, dengan membuat sendiri bahan pangan untuk keluarga maka dapat mengurangi konsumsi pada pangan yang diproses secara ultra (Ultra-Processed Food). Makanan yang ultra-proses ini dapat berbahaya karena selain kandungan garam, gula, dan lemak yang snagat tinggi juga mengubah sifat fisik dan kimiawi makanan. Hal inilah yang akan menjadi risiko tersendiri bagi kesehatan, terlepas dengan adanya modifikasi gizi yang sudah dilakukan oleh beberapa perusahaan makanan. Jenis makanan ultra-proses ini juga sebaiknya dihindari karena rendah nutrisi, meskipun kadang dirancang menarik namun memiliki kandungan serat, vitamin dan mineral yang rendah.

Oleh sebab itu dengan pelatihan ini diharapkan kader PKK mampu membuat sendiri produk pangan olahan yang memberikan nutrisi untuk keluarga terutama untuk anak-anak. Nugget sayuran yang dibuat mengandung protein hewani dari daging ayam dan kandungan serat, vitamin dan mineral dari sayur wortel dan bayam. Pelatihan ini juga bertujuan untuk memberi bekal kemampuan aspek produksi selain untuk memenuhi konsumsi sendiri yang memungkinkan produk untuk dapat dijual sehingga menghasilkan sedikit tambahan keuangan keluarga apabila diproduksi dan dipasarkan

Pemberdayaan masyarakat yang dimulai dari kader PKK ini diharapkan secara sosial akan mampu menggerakkan masyarakat untuk menuju kehidupan yang lebih sejahtera, mandiri, memiliki kesadaran hidup yang lebih sehat dan tercukupi kebutuhan pangan dan gizi dalam keluarga. Kader-kader PKK inilah yang nantinya diharapkan menjadi penggerak utama menuju desa yang maju untuk menyongsong Indonesia emas 2045 dan diharapkan Indonesia menjadi negara, tangguh, mandiri, dan inklusif.

5. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kesadaran tentang upaya mencegah stunting untuk kader PKK Desa Sabiyan Kabupaten Bangkalan dapat dilakukan melalui penyuluhan kesadaran pemberian makanan bergizi dengan pola konsumsi yang

berimbang serta memberikan kecukupan protein hewani dalam konsumsi pangannya. Pelatihan inovasi produk pangan olahan juga mendukung pengetahuan ketrampilan untuk penyajian konsumsi pangan berupa protein hewani dan kebutuhan nutrien lain seperti serat, vitamin dan mineral

6. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada LPPM UTM dan Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Kemendiktisaintek atas pendanaan dalam kegiatan untuk Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat pada tahun 2025 sesuai dengan kontrak nomor: B/073/UN46.1/PT.01.03/ BIMA/PM/2025.

7. Daftar Pustaka

[1] F. N. Hayati, D. Nurlaily, and P. Hasanah, "Studi Prevalensi Stunting di Indonesia Perspektif Gizi dan Kesehatan Balita."

[2] H.S. Suparji, W. Nugroho, and N. Surtinah, "Handling Stunting in Indonesia: Challenges, Progress and Recommendations," 2024. doi: 10.55489/njcm.150220243546.

[3] E. G. Wassie, M. W. Tenagashaw, and T. Y. Tiruye, "Women empowerment and childhood stunting: evidence from rural northwest Ethiopia," BMC Pediatr, vol. 24, no. 1, 2024, doi: 10.1186/s12887-023-04500-5.

[4] A. Soesana, H. Subakti, K. Karwanto, A. Fitri, S. Kuswandi, L. Sastri, I.F.N. Aswan, F.A. Hasibuan and H. Lestari," Metode Penelitian Kuantitatif."

[5] D. A. Kurniawati, N. S. Fatihah, S. Damayanti and M.Z. N. Hakim, Kesadaran Gizi Seimbang: Upaya Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi di Desa Muncung," Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global, 2024, [Online]. Available: https://jurnaluniv45sby.ac.id/index.php/Cakrawala/article/view/3130

[6] W. D. Sayekti, B. Viantimala, O. Leviana and T.S. Syafani, "Pengambilan Keputusan Dalam Konsumsi Sayurandan Pola Konsumsi Pangan Petani Padididesa Rantau Tijangkecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus," Jurnal Agrimanex Vol. 2 No. 01 September 2021, [Online]. Available: http://repository.lppm.unila.ac.id/34257/

[7] F. Muchtar, S. Wahyuni, and A. Dahlan, "Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Wilayah Pesisir Kabupaten Kolaka," Jurnal Sains dan Teknologi Pangan, 2024, [Online]. Available: https://jstpuho.id/index.php/jstp/article/view/5

[8] F. A. Adiba, C. N. Sebrina, S. R. Aulia, and A. Supriatna, "Analisis tingkat pengetahuan dan kesadaran konsumsi pangan halal pada mahasiswa biologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung," Indonesia Journal of Halal, 2023, [Online]. Available: https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/ijh/article/view/19295

[9] S. Sugiyanto, I. Nurhadi, and L. B. Pintakami, "Pemberdayaan dan penanganan pola konsumsi pangan masyarakat di wilayah Kota Batu," Jurnal Ekonomi Pertanian Dan Agribisnis 2022, [Online]. Available: https://jepa.ub.ac.id/index.php/jepa/article/view/975

[10] D. N. Sari, R. Zisca, W. Widyawati, Y. Astuti, and Melysa, "Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting," JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia), 2023, [Online]. Available: https://icsejournal.com/index.php/JPKMI/article/view/552

[11] L. R. Huss, J. Dean, L. M. Lamothe, B. Hamaker, B. Reuhs, M.I. Goran and K. Le "Micronutrient Profile and carbohydrate Microstructure of commercially prepared and home prepared infant fruit and vegetable purees," 2022, mdpi.com. [Online]. Available: https://www.mdpi.com/2072-6643/15/1/45

[12] J. R. A.M, M. Ilham, R. Anderson, and Y. Grace, "Edukasi Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Balita Stunting di Kelurahan Muja Muju tahun 2023," BESIRU : Jurnal Pengabdian Masyarakat, vol. 1, no. 1, 2024, doi: 10.62335/emjd6a22.

[13] F. S. Ratulangi and S. C. Rimbing, "Mutu sensoris dan sifat fisik nugget ayam yang ditambahkan tepung ubi jalar ungu (Ipomoea batatas L)," Zootec, 2021, [Online]. Available: https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/zootek/article/view/32865