Penyuluhan dan Demo Masak Pangan Lokal Bergizi untuk Mencegah Masalah Gizi Balita

Ravi Masitah[1], Irzal Fanany[2], Pesona Dessritina[3], Cukri Rahma[4], Salma Alfina Putri Nada[5], Nasrianti Syam[6]

[1, 2, 4, 5, 6)] Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Teuku Umar

[3)] Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Teuku Umar

e-mail: ravimasitah@utu.ac.id

Abstrak

Masa kanak-kanak adalah periode kritis yang memerlukan pemenuhan gizi optimal. Kekurangan gizi pada balita berdampak jangka panjang terhadap kognitif dan kesehatan fisik. Pemanfaatan pangan lokal yang melimpah, murah, dan mudah diakses menjadi solusi strategis, namun terkendala rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolahnya. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai gizi seimbang dan Isi Piringku berbasis pangan lokal, serta mendemonstrasikan pembuatan Nugget Ikan Daun Kelor sebagai produk bergizi dan praktis. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui penyuluhan interaktif dan demo masak. Kegiatan dilaksanakan pada Februari 2026 di Desa Paya Baro, Aceh Barat, dengan sasaran 32 ibu balita. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, serta observasi komitmen peserta. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman signifikan, dengan rata-rata nilai pre-test 46 menjadi 80,4 pada post-test. Seluruh peserta (100%) menyatakan menu tersebut menarik dan dapat dipraktikkan di rumah. Kesimpulannya, penyuluhan dan demo masak berbasis pangan lokal efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan komitmen ibu balita. Ibu disarankan konsisten mengaplikasikan olahan pangan lokal dan memantau pertumbuhan anak di posyandu, sedangkan petugas kesehatan perlu melakukan pendampingan lanjutan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Penyuluhan gizi, demo masak, pangan lokal, nugget ikan, daun kelor, ibu balita.

Abstract

Childhood is an important period that needs optimal nutrition. Malnutrition in toddlers can have long-term effects on cognitive abilities and physical health. Using local foods that are abundant, cheap, and easy to get is a smart solution, but it's often held back by moms' limited knowledge and skills in preparing them. This activity aimed to boost mothers' knowledge and skills about balanced nutrition and the My Plate concept using local foods, while also showing how to make Moringa Leaf Fish Nuggets as a nutritious and practical product. The method used a participatory approach with interactive counseling and cooking demos. The activity took place in February 2026 in Paya Baro Village, West Aceh, targeting 32 mothers of toddlers. Evaluation was done through pre-tests and post-tests, as well as observing participants' commitment. The results showed a significant improvement in understanding, with the average pre-test score of 46 rising to 80.4 on the post-test. All participants (100%) said that the menu was appealing and could be practiced at home. In conclusion, nutrition counseling and local food-based cooking demos are effective in improving knowledge, skills, and commitment of mothers with toddlers. Mothers are advised to consistently apply local food preparations and monitor their children's growth at the health post, while health workers need to provide ongoing support continuously.

***Keywords**: Nutrition counseling, cooking demo, local food, moringa leaf, fish nuggets, mothers with toddlers.*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode emas sekaligus kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemenuhan zat gizi yang memadai menjadi hal yang sangat esensial pada fase ini, mengingat kekurangan gizi dapat menimbulkan dampak serius yang berlangsung dalam jangka panjang (Turridha & Shim, 2024). Anak yang mengalami malnutrisi, baik dalam bentuk stunting maupun wasting, berisiko menghadapi berbagai masalah, mulai dari peningkatan angka kematian, gangguan fungsi kognitif, prestasi sekolah yang rendah, hingga potensi penghasilan yang minim saat dewasa nanti (Ismail et al., 2022). Masalah obesitas pada anak juga tidak dapat diabaikan karena kondisi ini berisiko berlanjut hingga usia dewasa dan menjadi pemicu berbagai penyakit kardiovaskular di kemudian hari (Terashita et al., 2023).

Data global dari WHO tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat 150,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting, 42,8 juta anak mengalami wasting, dan 35,5 juta anak mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2025). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 mencatat prevalensi stunting di Indonesia masih sebesar 19,8%, balita underweight 16,8%, severe wasting 2,1%, wasting 6,2%, dan overweight 3,4%. Provinsi Aceh menjadi salah satu daerah dengan beban gizi yang cukup berat, dengan prevalensi stunting mencapai 28,6%, underweight 23,8%, dan wasting 8,0% angka yang masih berada di atas rata-rata nasional. Kabupaten Aceh Barat mencatatkan prevalensi stunting sebesar 25,6%, underweight 24,5%, severe wasting 2,7%, dan wasting 10% (Kemenkes RI, 2025).

Zat gizi merupakan komponen esensial yang mendukung berbagai fungsi biologis tubuh, mulai dari pertumbuhan fisik, perkembangan otak, produktivitas, hingga pemeliharaan kesehatan (Intiyati et al., 2024). Makronutrien berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh, dan kekurangannya dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak di bawah usia lima tahun (Elisanti et al., 2023). Asupan gizi mikro yang tidak adekuat menjadi faktor langsung penyebab munculnya masalah gizi pada balita, termasuk stunting (Sumarti et al., 2025). Upaya perbaikan gizi perlu dilakukan secara komprehensif, salah satunya melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang melimpah di Indonesia. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti sayuran, buah-buahan, protein hewani (ikan, telur), protein nabati (tempe, tahu), serta sumber karbohidrat (ubi, jagung, sagu) memiliki banyak kelebihan, baik dari segi ekonomi maupun kesehatan. Harga bahan pangan lokal yang relatif murah dan mudah diakses membuatnya dapat dijangkau oleh berbagai lapisan masyarakat, terutama di wilayah pedesaan dan daerah terpencil. Konsumsi bahan lokal turut memperkuat ekonomi petani dan produsen setempat, menciptakan keberlanjutan ekonomi daerah sekaligus mendukung kemandirian pangan keluarga (Virnanda et al., 2024).

Pengetahuan ibu tentang gizi dan fungsinya bagi tumbuh kembang anak menjadi faktor penentu utama dalam kualitas gizi keluarga, terutama dalam hal pemilihan dan keberagaman makanan (Wiji et al., 2023). Ibu memegang peranan penting sebagai pengasuh utama, mulai dari proses pembelian hingga penyajian makanan. Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu yang rendah akan membatasi kemampuannya dalam memilih dan menyajikan makanan keluarga yang memenuhi syarat gizi seimbang (Ansori, 2022). Pendidikan gizi menjadi langkah strategis agar masyarakat, khususnya ibu-ibu yang memiliki balita, memahami apa itu gizi, bagaimana memilih bahan makanan bergizi, dan bagaimana manfaat gizi bagi kehidupan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan status gizi balita (Ashar et al., 2025).

Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu metode pendidikan yang efektif untuk membantu individu atau kelompok memperoleh informasi gizi sekaligus memberikan umpan balik langsung, meluruskan kesalahpahaman, serta meningkatkan motivasi dalam menerapkan pola makan sehat (Masitah, 2025). Demo masak menjadi rangkaian program yang dirancang untuk mendemonstrasikan secara langsung proses pengolahan bahan pangan, teknik memasak yang tepat, hingga tahapan penyajian hidangan bergizi sebagai bentuk implementasi dari upaya tersebut (Bere et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pelaksanaan penyuluhan gizi dan demo masak berbasis pangan lokal yang ditujukan kepada ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat dan bergizi, sehingga dapat berkontribusi pada upaya penurunan prevalensi stunting dan masalah gizi lainnya pada balita.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di Desa Paya Baro, Kecamatan Woyla Timur, Kabupaten Aceh Barat, Provinsi Aceh, dengan sasaran sebanyak 32 orang ibu balita yang menetap di wilayah tersebut. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang mengombinasikan penyuluhan interaktif dan demonstrasi masak pangan lokal bergizi. Tahapan pertama dimulai dengan penyuluhan mengenai konsep Gizi Seimbang dan Isi Piringku yang menekankan pemanfaatan bahan pangan lokal, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman peserta. Tahapan kedua adalah demonstrasi pembuatan Nugget Ikan Daun Kelor, di mana para ibu balita secara langsung dipraktikkan untuk terlibat dalam seluruh proses pengolahan mulai dari persiapan bahan hingga penggorengan, yang kemudian diakhiri dengan sesi mencicipi bersama dan diskusi tanya jawab terkait inovasi produk yang dihasilkan. Untuk mengukur efektivitas metode ini, instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner pre-test dan post-test sebagai indikator kuantitatif peningkatan skor pengetahuan peserta, serta observasi komitmen nyata peserta dalam menerapkan ilmu yang diperoleh sebagai indikator kualitatif keberhasilan kegiatan.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sasaran kegiatan penyuluhan dan demo masak adalah ibu yang memiliki balita sebanyak 32 ibu dengan karakteristik berikut.

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Kegiatan

Karakteristik	n	%
Pendidikan ibu		
Tidak sekolah	1	3,1
SD	9	28,1
SMP	2	6,2
SMA	9	28,1
Perguruan tinggi	11	34,5
Pendapatan keluarga		
>UMR	5	15,6
<UMR	27	84,4

Berdasarkan data pada tabel 1 sebagian besar ibu balita memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi yaitu sebanyak 34,5%, namun pendapatan keluarga sebagian besar <UMR sebanyak 84,4%. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dilakukan pre-test dan post-test dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Pre-Test Dan Post-Test

Nilai	Min	Max	Mean
Pre-Test	20	80	46
Post-Test	60	90	80,4

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demo masak. Sebelum kegiatan, nilai peserta berkisar antara 20 hingga 80 dengan rata-rata 46, yang menunjukkan pemahaman awal yang masih terbatas. Setelah mengikuti seluruh sesi, nilai peserta mengalami lonjakan menjadi 60 hingga 90 dengan rata-rata 80,4. Hal ini tidak hanya membuktikan efektivitas metode penyuluhan dan demonstrasi dalam menyampaikan materi, tetapi juga mencerminkan tingginya antusiasme peserta dalam menyerap informasi mengenai materi yang disampaikan. Selain itu, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 100% ibu akan mempraktikkan menu makanan yang didemontrasikan di rumah dengan uraian berikut.

Tabel 3 Komitmen Sasaran Kegiatan

Komitmen Kegiatan	n	%
Apakah menu menarik untuk dikonsumsi balita?		
Iya	32	100
Tidak	0	0
Apakah menu tersebut dapat dibuat di rumah?		
Iya	32	100
Tidak	0	0

Berdasarkan hasil kuesioner, semua ibu (100%) menyatakan menu menarik untuk dikonsumsi oleh anak mereka dan dapat dipraktikkan di rumah.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya intervensi gizi dalam rangka mencegah masalah gizi pada balita melalui dua pendekatan utama, yaitu penyuluhan gizi dan demonstrasi memasak berbasis pangan lokal. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan ibu-ibu balita melalui serangkaian sesi yang dirancang secara terstruktur, dimulai dengan sesi pembukaan yang bertujuan menciptakan suasana akrab dan nyaman, dilanjutkan dengan perkenalan anggota kelompok, pemberian pretest, pembagian media flyer, penyampaian materi secara interaktif, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh, terjadi peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan setelah mengikuti penyuluhan, di mana rata-rata nilai pretest sebesar 46 meningkat menjadi 80,4 pada posttest, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu terhadap konsep gizi seimbang dan prinsip Isi Piringku. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif yang dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu, sehingga dengan memperoleh pengetahuan yang cukup, ibu memiliki kapasitas untuk membuat keputusan pangan yang lebih sehat, seperti memilih sumber karbohidrat kompleks, protein, sayur, dan buah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan balita.

Pengetahuan orang tua, terutama ibu, merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi anak, di mana ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik lebih mampu memilih dan menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak mereka. Penyuluhan gizi adalah salah satu sarana edukasi yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama ibu rumah tangga, mengenai masalah gizi,

sehingga dengan adanya kegiatan ini, pemahaman dan wawasan para ibu hamil, ibu yang memiliki bayi, serta ibu balita tentang pemenuhan kebutuhan gizi dapat diperkaya dan ditingkatkan (Masitah, Fanany, & Dessritina, 2025). Teori ini juga didukung oleh hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu balita di UPTD Puskesmas Curug Kota Serang yang menunjukkan hasil post-test peserta lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest-nya, yang mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang (Damayanti & Koerniawati, 2024). Hasil kegiatan lainnya juga menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu balita stunting-wasting di Kecamatan Juwangi Kabupaten Boyolali pada saat pre-test adalah 30% dan pada saat post-test meningkat menjadi 78%, dengan dampak dari dilakukannya pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu balita stunting-wasting tentang isi piringku yang kaya akan protein hewani (Ramadhani et al., 2023).

Intervensi lain yang dilakukan adalah demonstrasi memasak dengan memanfaatkan pangan lokal daerah setempat, di mana dalam rangkaian kegiatan ini mengajak ibu balita untuk mempraktikkan secara langsung pembuatan nugget ikan daun kelor. Nugget dipilih sebagai produk berdasarkan pertimbangan bahwa nugget merupakan makanan praktis, mudah diterima oleh berbagai kelompok usia, dan dapat dimodifikasi dengan menambahkan bahan lokal yang kaya akan zat gizi. Mengingat pemanfaatan sumber daya pangan lokal dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam upaya pencegahan masalah gizi serta optimalisasi pangan lokal merupakan langkah yang dapat ditempuh untuk mengatasi keterbatasan akses pangan di tingkat keluarga (Masitah, Fanany, Dewi, et al., 2025). Melalui demonstrasi memasak ini, ibu balita secara langsung mempraktikkan pembuatan nugget ikan daun kelor dengan terlebih dahulu diberikan pengenalan bahan, termasuk penjelasan mengenai kandungan gizi dan manfaat masing-masing bahan bagi pertumbuhan anak, kemudian dilanjutkan dengan proses pengolahan dengan arahan dan pendampingan hingga tahap akhir, di mana pendekatan partisipatif ini bertujuan agar ibu tidak hanya menerima informasi secara teori, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam menyiapkan makanan pendamping secara mandiri di rumah.

Hasil demonstrasi memasak menunjukkan bahwa ibu balita memahami tahapan dalam menyiapkan makanan yang seimbang secara gizi, mulai dari pemilihan bahan, mencuci, memotong, hingga pengolahan dan penyajian, dan makanan yang telah dibuat dalam kegiatan tersebut kemudian dibagikan kepada balita sebagai sasaran kegiatan serta dibawa pulang untuk dikonsumsi di rumah. Respon ibu dan balita terhadap rasa makanan juga positif, di mana sebagian besar ibu menyatakan bahwa makanan yang diolah terasa enak dan sesuai dengan selera anak-anak mereka, sehingga diyakini akan mudah diterima oleh balita di rumah, dan dalam sesi diskusi serta tanya jawab, ibu-ibu mengungkapkan niat mereka untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari di rumah, yang menunjukkan motivasi mereka untuk menerapkan praktik pemberian makanan pendamping yang sehat. Demonstrasi memasak merupakan salah satu metode efektif bagi para ibu untuk memperoleh wawasan baru dalam menyajikan hidangan bergizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang balita (Masitah et al., 2026), dan teori ini diperkuat oleh hasil kegiatan lainnya yang menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta setelah kegiatan sosialisasi dan demonstrasi memasak nugget lele di Desa Alangamba sebagai solusi gizi terjangkau, yang dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test (Yuliani et al., 2025).

Kegiatan ini dirancang secara terintegrasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menyediakan makanan bergizi seimbang bagi anak-anak mereka, di mana kombinasi antara penyuluhan gizi dan demonstrasi memasak berbasis pangan lokal memberikan dampak yang saling melengkapi. Penyuluhan gizi berperan dalam meningkatkan aspek kognitif ibu mengenai konsep gizi seimbang, sementara demonstrasi memasak berperan dalam meningkatkan aspek psikomotorik melalui keterampilan praktis pengolahan pangan lokal, sehingga pendekatan terintegrasi ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam upaya pencegahan masalah gizi pada balita di tingkat komunitas.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan Demo Masak

SIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi masak efektif meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita mengenai konsep gizi seimbang dan prinsip Isi Piringku dengan memanfaatkan pangan lokal bergizi. Hal ini tercermin dari peningkatan nilai rata-rata post-test sebesar 80,4 dari sebelumnya 46, dengan semua peserta (100%) berkomitmen mempraktikkan pembuatan nugget ikan daun kelor karena kepraktisan dan daya terimanya oleh anak.

SARAN

Ibu balita disarankan konsisten menerapkan olahan pangan lokal dan rutin memantau pertumbuhan anak di posyandu. Petugas kesehatan perlu melakukan pendampingan lanjutan serta mengintegrasikan materi ke kegiatan posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Aceh Barat, Puskesmas Tangkeh, dan Pemerintah Desa Paya Baro atas izin, dukungan, serta fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, A., & Koerniawati, R. D. (2024). Penyuluhan MARKIMBANG (Mari Biasakan Anak Makan Dengan Gizi Seimbang) Pada Balita di UPTD Puskesmas Curug Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *3*(1), 21–28.

https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i1.251

Ansori, M. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Stunting Pada Kelompok Masyarakat Di Desa Kelampaian Kecamatan Pontang Kabupaten Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *1*(1), 1–4. https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i1.7

Ashar, H., Rahfiludin, M. Z., Nugraheni, S. A., Tjandrarini, D. H., Murwani, A., Supadmi, S., Yunitawati, D., Kusumawardani, H. D., Musoddaq, M. A., & Latifah, L. (2025). A qualitative study in Magelang Central Java Indonesia: Mothers' knowledge, parenting styles and national priority programs managing of stunting in toddlers. *Social Sciences and Humanities Open*, *12*. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101874

Bere, D. A., Dio, M. T., Feoh, J. C. J., Ratu, H. M., Oly, G. T., Palalangan, E., Diaz, S. L., Da Costa, V., Zogara, A. U., Poltekkes, P. G., & Kupang, K. (2024). Edukasi Gizi Dan Demo Masak Menu Protein Hewani Kepada Orang Tua Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Oemasi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 1690–1694. https://doi.org/10.31949/jb.v5i2.9038

Ismail, L., Dhaheri, A., Ibrahim, S., Ali, H. I., Chokor, F. A. Z., O'Neill, L. M., Mohamad, M. N., Kassis, A., Ayesh, W., Kharroubi, S., & Hwalla, N. (2022). Nutritional status and adequacy of feeding Practices in Infants and Toddlers 0-23.9 months living in the United Arab Emirates (UAE): findings from the feeding Infants and Toddlers Study (FITS) 2020. *BMC Public Health*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-022-12616-z

Elisanti, A. D., Jayanti, R. D., Amareta, D. I., Ardianto, E. T., & Wikurendra, E. A. (2023). Macronutrient intake in stunted and non-stunted toddlers in Jember, Indonesia. *Journal of Public Health Research*, *12*(3). https://doi.org/10.1177/22799036231197178

Intiyati, A., Putri, R. D. Y., Edi, I. S., Taufiqurrahman, T., Soesanti, I., Pengge, N. M., & Shofiya, D. (2024). Correlation between Exclusive Breastfeeding, Complementary Feeding, Infectious Disease with Wasting among Toddlers: a Cross-Sectional Study. *Amerta Nutrition*, *8*(2SP), 1–8. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2SP.2024.1-8

Kemenkes RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024*. Jakarta : Kemenkes RI.

Masitah, R. (2025). Peningkatan Ketepatan Jenis, Porsi Dan Tekstur Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Melalui Konseling dan Penyuluhan Gizi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *4*(1), 76–83. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.388

Masitah, R., Fanany, I., & Dessritina, P. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Dan Penatalaksanaan Gizi Kurang Pada Balita. *Jurnal Abdimas Patikala*, *5*(2), 1795–1800. https://etdci.org/journal/patikala/

Masitah, R., Fanany, I., Dessritina, P., Selvianita, D., Rahma Mahesty, I., Ilmu Kesehatan, F., Teuku Umar, U., Kesehatan, F., & Muhammadiyah Ahmad Dahlan, U. (2026). Demo Masak Menu Tinggi Protein Hewani Untuk Cegah Stunting. *Jurnal Medika: Medika*, *5*(2).

Masitah, R., Fanany, I., Dewi, S. N., & Dessritina, P. (2025). *Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting*. *4*(4), 1239–1244. https://etdci.org/journal/patikala/

Ramadhani, A. I., Sukoco, L. A., & Sari, Y. (2023). Penyuluhan Ibu Balita Stunting-Wasting tentang Isi Piringku Kaya Protein Hewani Usia 2-5 Tahun di Kecamatan Juwangi Kabupaten Boyolali. *Jurnal Abdidas*, *4*(4), 318–323. https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i4.815

Sumarti, S., Salma, W. O., Binekada, M. C., & Banudi, L. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Asupan Gizi Mikro Terhadap Status Gizi Balita Stunting di Wilayah Pesisir Kota Kendari. *Health Information : Jurnal Penelitian*, *17*(2), 230–245. https://doi.org/10.36990/hijp.v17i2.1647

Terashita, S., Yoshida, T., Matsumura, K., Hatakeyama, T., Inadera, H., Kamijima, M., Yamazaki, S., Ohya, Y., Kishi, R., Yaegashi, N., Hashimoto, K., Mori, C., Ito, S., Yamagata, Z., Inadera, H., Nakayama, T., Sobue, T., Shima, M., Nakamura, H., … Katoh, T. (2023). Caesarean section and childhood obesity at age 3 years derived from the Japan Environment and Children's Study. *Scientific Reports*, *13*(1).

https://doi.org/10.1038/s41598-023-33653-7

Turridha, A., & Shim, J. E. (2024). Trends in growth and nutritional status of Korean toddlers and preschoolers: a cross-sectional study using 2010–2021 Korea National Health and Nutrition Examination Survey data. *Korean Journal of Community Nutrition*, *29*(6), 480–491. https://doi.org/10.5720/kjcn.2024.00241

Virnanda, R., Solfema, S., & Putri, L. D. (2024). Upaya Keluarga Mengolah Makanan Bergizi dengan Bahan Pangan Lokal dalam Mencegah Stunting. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, *3*(4), 242–254. https://doi.org/10.58192/populer.v3i4.2840

WHO. (2025). *Joint child malnutrition estimates*. WHO.

Wiji, R. N., Lisvirose, L., Harianti, R., & Asriyanty, M. (2023). Nutrition Knowledge, Caring Capacity, and Pregnancy Spacing to Toddler's Nutritional Status at Posyandu Lancang Kuning, Tuah Karya, Pekanbaru, Riau. *Amerta Nutrition*, *7*(3), 384–389. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.384-389

Yuliani, T. W., Hidayat, L., Rahmawati, M. P., Meilano, A. N., & Farkhani, F. P. (2025). Solusi Gizi Terjangkau untuk Mencegah Stunting di Desa Alangamba: Sosialisasi dan Demo Masak Nugget Lele. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, *10*(2), 266–273. https://doi.org/10.21067/jpm.v10i2.12822