

Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Rangka Penerapan Gizi Seimbang

Use of Local Food in Order Implementation of Balanced Nutrition

Marthen Robinson Pellokila¹

Santhy Chamdra¹

Indawati Rambu Kareri¹

Megawati Saputri A. R. Lay Lena¹

Intje Picauly^{2*}

¹Department of Agribusiness, Faculty of Agriculture, Nusa Cendana University, Kupang, East Nusa Tenggara Province, Indonesia

^{2*}Department of Public Health, Faculty of Public Health, Nusa Cendana University, Kupang, East Nusa Tenggara Province, Indonesia

email:

intjepicauly@staf.undana.ac.id

Kata Kunci

pangan lokal
gizi seimbang
asupan gizi
kader posyandu

Keywords:

local food
balanced nutrition
nutritional intake
posyandu cadres

Received: October 2024

Accepted: January 2025

Published: April 2025

Abstrak

Asupan gizi seimbang adalah faktor penting dalam menunjang kesehatan seseorang. Saat mengonsumsi makanan, haruslah memperhatikan asupan gizi yang seimbang. Oleh karena itu, dalam menjalani gaya hidup sehat, setiap orang dihimbau untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Masalahnya, tidak semua orang memahami tentang pedoman gizi seimbang yang harus dilakukan dari aspek pengetahuan dan pengolahan pangan lokal. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan pangan lokal untuk penerapan konsumsi pangan dan gizi seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan pelatihan terkait aspek pengolahan Pangan Lokal dan Pendidikan penerapan gizi seimbang bersama para kader posyandu, kader lansia, dan ibu-ibu TP PKK Desa Oefeto Kecamatan Amabi Oefeto Kabupaten Kupang dibulan Oktober 2024. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam pengolahan pangan lokal dan penerapan pola makan gizi seimbang. Disarankan agar kegiatan penyuluhan ini dapat terus digalakkan dalam upaya perubahan perilaku masyarakat untuk pemanfaatan pangan lokal guna mencapai kecukupan gizi seimbang dengan memanfaatkan pangan lokal.

Abstract

Balanced nutritional intake is an important factor in supporting a person's health. When consuming food, you must pay attention to balanced nutritional intake. Therefore, in living a healthy lifestyle, everyone is encouraged to consume balanced nutritious food. The problem is, that not everyone understands the guidelines for balanced nutrition which must be implemented from the aspect of local food knowledge and processing. This community service activity aims to increase knowledge about the use of local food for implementing balanced food consumption and nutrition. This activity was carried out using counseling and training methods related to aspects of local food processing and education on the implementation of balanced nutrition with posyandu cadres, elderly cadres, and TP PKK women in Oefeto Village, Amabi Oefeto District, Kupang Regency in October 2024. The results obtained from this activity are changes in knowledge, attitudes, and actions in processing local food and implementing a balanced nutritional diet. It is recommended that this outreach activity continue to be encouraged to change community behavior regarding the use of local food to achieve balanced nutritional adequacy by local food.



© 2025 Marthen Robinson Pellokila, Santhy Chamdra, Indawati Rambu Kareri, Megawati Saputri A. R. Lay Lena, Intje Picauly. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i4.8561>

PENDAHULUAN

Asupan gizi seimbang adalah salah satu faktor penting yang berperan dalam menunjang kesehatan seseorang tidak sekedar memenuhi rasa lapar (Inayaht *et al.*, 2021). Dalam menjalani gaya hidup sehat, setiap orang dihimbau untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Secara umum, pengertian gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi ini juga harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi (Asiva Noor Rachmayani, 2015). Gizi seimbang terdiri dari asupan yang cukup secara

How to cite: Pellokila, M. R., Chamdra, S., Kareri, I. R., Lena, M. S. A. R. L., Picauly, I. (2025). Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Rangka Penerapan Gizi Seimbang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(4), 952-958. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i4.8561>

kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan (pada anak-anak), penyimpanan zat gizi, serta untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (Intje Picauly, 2023). Prinsip gizi seimbang (P2PTM Kemenkes RI, 2018) terdiri dari empat pilar, yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk, dengan mengontrol berat badan secara teratur. Adapun empat pilar gizi seimbang tersebut, yaitu: Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam; Membiasakan perilaku hidup bersih; Melakukan aktivitas fisik; dan Memantau dan mempertahankan berat badan normal. Tidak ada satupun makanan yang mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Misalnya, nasi merupakan sumber utama kalori, namun rendah vitamin dan mineral. Selain itu, sayur dan buah juga kaya akan vitamin, mineral, dan serat, namun rendah kalori dan protein. Oleh sebab itu, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, bergizi, seimbang dan aman. Oleh karena itu, sering dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beraneka ragam ini harus dalam proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Membiasakan perilaku hidup bersih dapat mencegah seseorang terkena infeksi. Infeksi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi (BPS, 2018; Intje Picauly, 2023; Kemenkes RI, 2023; Zahrawani *et al.*, 2022). Orang yang menderita penyakit-penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya, ketika terinfeksi tubuh membutuhkan lebih banyak zat gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurang gizi dan penyakit-penyakit infeksi memiliki keterkaitan. Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga yang menjadi salah satu upaya dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, tak terkecuali metabolisme zat gizi. Anda dapat melakukan aktivitas fisik setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi. Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah memiliki berat badan yang normal dalam Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan dalam pola hidup gizi seimbang dapat mencegahnya kelebihan atau kekurangan (Aryastami *et al.*, 2017; García Cruz *et al.*, 2017; Hina *et al.*, 2021; Picauly *et al.*, 2013; Setiyabudi, 2019). Kementerian Kesehatan RI menganjurkan pola hidup sehat dengan 10 pedoman umum gizi seimbang antara lain: Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan; Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok; Batasi konsumsi asupan manis, asin, dan berlemak; Banyak makan sayur dan buah-buahan; Biasakan mengonsumsi lauk-pauk yang berprotein tinggi; Biasakan sarapan pagi. Sarapan; Biasakan minum air putih yang cukup dan aman; Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir; Biasakan membaca label pada kemasan makanan dan Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal (Kemenkes RI, 2018; P2PTM Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan kepentingan materi tersebut maka dilaksanakan kegiatan ini dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman para kader posyandu, kader lansia dan para ibu-ibu TP PKK Desa Oefeto, Kecamatan Amabi Oefeto Kabupaten Kupang.

METODE

Alat dan Bahan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa bentuk kegiatan antara lain :

1. Penyuluhan tentang pengolahan makanan tambahan/pendamping yang sehat dan bergizi termasuk aspek perencanaan dan memilih jenis pangan yang akan dijadikan produk jajanan sehat dan bergizi dan cara pengolahannya. Adapun kegiatan ini membutuhkan alat dan bahan seperti : LCD/Proyektor, *Labtop*, dan Food Model;
2. Pelatihan atau simulasi pengolahan makanan tambahan/pendamping. Adapun kegiatan ini akan mengolah 3 bentuk jajanan sehat dan bergizi untuk anak balita dan anak usia sekolah yaitu : Cendol rumput laut, Bubur sumsum rumput laut, dan Bubur/pudding jagung. Alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan ini antara lain :

Tabel I. Alat Pembuatan

No	Nama Alat	Jumlah Kebutuhan	No	Nama Alat	Jumlah Kebutuhan
1	Pisau sedang	4	9	Piring Hias Sedang	4
2	Kompor Gas sedang	1	10	Baskom Sedang	6
3	Pisau Kecil	4	11	Baskom besar	2
4	Kompor Hock	2	12	Sendok campuran	3
5	sumbu	2	13	Blender	2
6	Ayakan Tepung	4	14	Cup Plastik 350 ml	60
7	Celemek	4	15	Talenan/Papan Pemotong	3
8	Penutup Kepala	4			

Tabel II. Bahan Pembuatan

No	Nama Bahan	Jumlah Kebutuhan	No	Nama Bahan	Jumlah Kebutuhan
1	Jagung	4 kg	5	Santan Kelapa Kara	3 sac
2	Rumput Laut (<i>Eucheuma cottoni</i> sp)	5 kg	6	Gula Pasir	1 kg
3	Tepung agar bintang	15 sac	7	Daun Pandan	6 lembar
4	Gula Lontar	3 kg	8	Vanili Prambousen	1 botol

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat menggunakan dua (2) metode pelaksanaan yaitu : Pendidikan atau penyuluhan dalam kelas dan Praktek atau simulasi pengolahan pangan lokal. Sedangkan tahapan pelaksanaannya mulai dari tahap pretest, tahap kegiatan penyuluhan dan simulasi, dan tahap *posttest*.

1. Tahapan pertama dilakukan *pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui latarbelakang pendidikan formal dan tingkat pengetahuan serta daya ingat kader tentang materi ceramah.

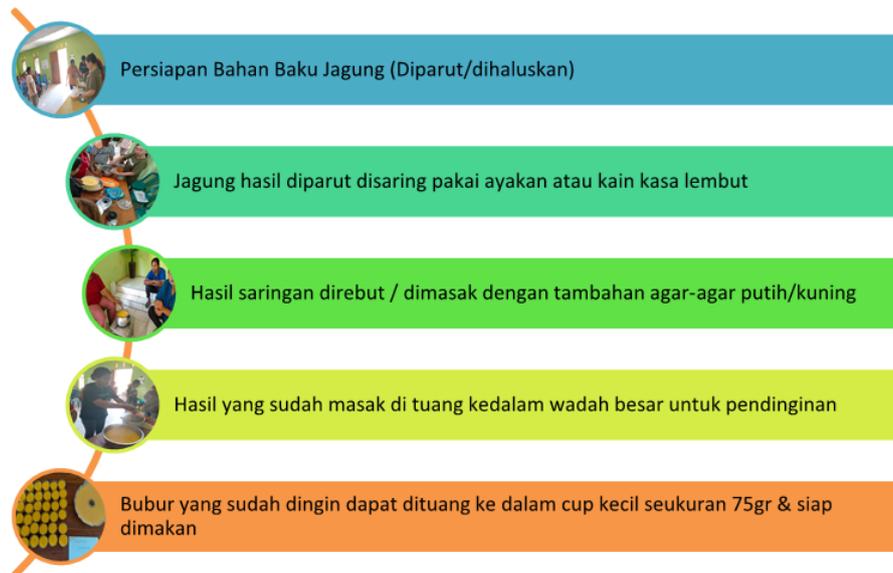


Gambar 1. Situasi Pretest.

2. Tahap kedua, melakukan ceramah dan simulasi dengan menggunakan semua alat dan bahan yang dipersiapkan sebelumnya



Gambar 2. Simulasi dan Praktek Pengolahan Pangan Lokal.



Gambar 3. Tahapan prosedur pembuatan bubur atau pudding.

Tahapan Prosedur pembuatan Bubur Sumsum Rumput Laut :

- a) Rumput Laut dibersihkan;
- b) Dihaluskan (bias dicacah pakai pisau atau diblender sampai halus) lalu disisihkan atau disimpan ditempat aman atau wadah tertutup;
- c) Masak air santan sampai mendidih;
- d) Masukkan rumput laut yang sudah dihaluskan;
- e) Aduk sampai mengental;
- f) Tambahkan gula sesuai selera;
- g) Tambahkan garam beriodium secukupnya;
- h) Aduk kembali lalu bubur sumsum siap disajikan.

Tahapan Prosedur pembuatan Cendol Rumput Laut :

- a) Rumput Laut dibersihkan;
 - b) Dipotong kecil (tidak dihaluskan) sesuai selera;
 - c) Masak air gula lontar bersama daun pandan hingga mendidih dan tercium wangi pandan, dinginkan dan simpan;
 - d) Masak air santan dan tambahkan gula pasir sesuai selera sampai mendidih, lalu dinginkan dan simpan;
 - e) Semua bahan (gula dan santan) yang sudah diolah disajikan dalam wadah masing-masing (terpisah);
 - f) Campurkan bahan seperti Rumpur Laut yang sudah dicacah + Gula Air yang sudah dimasak + Santan cair yang sudah dimasak;
 - g) Selanjutnya cendol siap disajikan
3. Tahap ketiga dilakukan *post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan serta daya ingat kader tentang materi ceramah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan atau Pendidikan non formal tidak selamanya dipengaruhi oleh tingkat Pendidikan formal. Banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa tingkat pendidikan ibu keluarga tidak berpengaruh terhadap gizi seimbang dan kejadian masalah gizi termasuk *stunting* (Indrayani *et al.*, 2023; Kemenkes RI, 2019). Namun, tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku ibu keluarga baik dalam pola asuh maupun pengolahan pangan lokal untuk konsumsi keluarga. Hal yang sama juga terjadi pada kader posyandu, kader lansia, dan ibu-ibu TP PKK Desa Oefeto Kecamatan

Amabi Oefeto Kabupaten Kupang. Dimana, tingkat pengetahuan semua peserta penyuluhan tentang pangan, gizi dan Kesehatan sangat dipengaruhi oleh jumlah, frekuensi, substansi materi dan sumber informasi penyuluhan/ pelatihan yang diberikan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua peserta penyuluhan sebagian besar (80%) telah terpapar dengan informasi tentang gizi, pangan bergizi, makan makanan beragam bergizi seimbang dan aman (B2SA), akibat kekurangan gizi termasuk stunting, serta pentingnya makanan sehat dimasa lansia dengan baik dari berbagai pihak seperti LSM/NGO, Puskesmas, PT, dan lain-lain. Hal ini berarti bahwa pengetahuan semua peserta sangat tergantung pada kesempatan mendapat penyuluhan dan melalui media atau sumber pengetahuan tersebut. Namun terkait difersifikasi pangan lokal dan difersifikasi cara pengolahan pangan lokal masih sangat terbatas Tabel III.

Tabel III. Distribusi Peserta Penyuluhan menurut Pengetahuan tentang Diversifikasi Pangan Lokal dan Diversifikasi Pengolahan Pangan Lokal.

Materi	Sebelum			Setelah		
	Ya	Ragu	Tidak	Ya	Ragu	Tidak
Diversifikasi Pangan Lokal	0	6	24	100	0	0
Diversifikasi Pengolahan Pangan Lokal	6	6	18	100	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa 80% peserta penyuluhan tidak paham atau tidak mengetahui tentang aspek Diversifikasi Pangan Lokal dan Diversifikasi Pengolahan Pangan Lokal. Kurangnya pengetahuan mengacu pada tidak adanya informasi atau pemahaman tentang subjek atau situasi tertentu, yang menyebabkan terbatasnya kesadaran terhadap pilihan yang tersedia dan hasil potensial. Memberikan Informasi dan Meningkatkan Pengetahuan. Kurangnya pengetahuan dalam berbagai aspek termasuk pangan merupakan faktor utama di balik buruknya kesehatan. Hal ini menyebabkan orang tidak melakukan upaya atau tindakan yang tepat termasuk aspek diversifikasi pangan lokal dan diversifikasi pengolahan pangan lokal, menyebabkan selera makan anak menurun dan berdampak pada masalah kekurangan gizi dan kesehatan. Meskipun tidak ada hambatan harga, atau faktor kemiskinan namun seseorang dapat membuang-buang sumber daya yang ada atau terbatas karena ketidak tahuan. Ketidaktahuan juga dapat menyebabkan orang tidak mendapatkan manfaat kesehatan maksimal dari masukan yang tersedia bagi mereka dan menggunakannya. Banyak orang tidak tahu bahwa mencuci tangan memberikan banyak manfaat kesehatan dari air ledeng, misalnya. Tidak mengherankan, air ledeng memiliki efek yang jauh lebih besar pada prevalensi diare di antara anak-anak yang lebih kaya dan berpendidikan lebih tinggi. Hasil pelatihan semua peserta penyuluhan mendapat praktik pengolahan pangan lokal dan sejumlah materi tentang pentingnya difersifikasi pengolahan pangan maka semua peserta menjadi lebih mengerti dan mempraktekkan materi secara mandiri sampai tuntas. Setelah itu, tahapan melakukan uji organoleptic. Dimana setiap kader melakukan penilaian masing-masing sesuai kelompok target pelayanan. Kader posyandu melakukan uji organoleptic untuk kepentingan anak balita, kader lansia melakukan uji *organoleptic* untuk para lansia serta ibu-ibu kelompok TP PKK melakukan uji organoleptic untuk semua kategori umur di keluarga. Hasil menunjukkan bahwa 100% produk diterima dan siap diterapkan pada masing-masing kelompok pelayanan. Pelatihan tentang diversifikasi pangan dan pengolahan pangan lokal memiliki dampak yang signifikan terhadap masyarakat, terutama dalam konteks penguatan ekonomi lokal, peningkatan pengetahuan, dan ketahanan pangan. Dalam era globalisasi dan perubahan iklim yang semakin kompleks, diversifikasi pangan menjadi salah satu strategi penting untuk memastikan ketersediaan pangan yang beragam, bergizi, dan berkelanjutan. Hasil penelitian dan pengabdian pada masyarakat menunjukkan bahwa berdampak pada beberapa aspek seperti :

1. Peningkatan Ekonomi Lokal

Salah satu dampak paling nyata dari pelatihan ini adalah peningkatan ekonomi lokal. Dengan mengajarkan teknik-teknik pengolahan pangan yang inovatif, pelatihan ini membantu masyarakat untuk menciptakan produk pangan yang memiliki nilai tambah. Misalnya, pengolahan bahan pangan lokal seperti jagung dan rumput laut menjadi produk olahan yang lebih menarik, seperti emping atau puding, bubur sumsum dan cendeol dapat meningkatkan pendapatan petani dan pelaku usaha kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa diversifikasi produk pangan olahan lokal dapat meningkatkan daya saing di pasar dan memberikan peluang usaha baru bagi masyarakat.

2. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Pelatihan ini juga berfungsi sebagai sarana edukasi yang penting. Melalui pelatihan, peserta tidak hanya belajar tentang teknik pengolahan pangan, tetapi juga mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang nilai gizi dari pangan lokal. Pengetahuan ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi pangan yang beragam dan bergizi. Dengan meningkatnya pengetahuan, masyarakat dapat lebih bijak dalam memilih dan mengolah makanan sehari-hari, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

3. Ketahanan Pangan

Diversifikasi pangan lokal berperan penting dalam meningkatkan ketahanan pangan. Dengan mengandalkan sumber daya lokal dan mengolahnya menjadi berbagai produk, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada pangan impor. Pelatihan ini mendorong masyarakat untuk memanfaatkan potensi sumber daya alam yang ada di sekitar mereka, sehingga dapat menciptakan sistem pangan yang lebih mandiri dan berkelanjutan. Hal ini sangat relevan dalam konteks perubahan iklim yang dapat mempengaruhi ketersediaan pangan.

4. Pelestarian Budaya dan Tradisi

Pelatihan tentang diversifikasi pangan juga berkontribusi pada pelestarian budaya dan tradisi lokal. Dengan mengolah pangan lokal, masyarakat tidak hanya menjaga warisan kuliner mereka, tetapi juga memperkenalkan produk-produk tersebut kepada generasi muda. Ini penting untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan tradisional tidak hilang seiring dengan modernisasi. Selain itu, produk pangan lokal yang diolah dengan cara yang inovatif dapat menjadi daya tarik wisata kuliner, yang pada gilirannya dapat mendukung ekonomi lokal.

5. Peningkatan Kualitas Hidup

Secara keseluruhan, dampak dari pelatihan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat. Dengan adanya peningkatan pendapatan, pengetahuan yang lebih baik tentang gizi, dan akses yang lebih baik terhadap pangan yang beragam, masyarakat dapat menikmati kehidupan yang lebih sehat dan sejahtera. Pelatihan ini juga menciptakan jaringan antara petani, pengolah, dan konsumen, yang dapat memperkuat komunitas dan menciptakan solidaritas sosial.

KESIMPULAN

Dari analisis di atas, jelas bahwa pelatihan tentang diversifikasi pangan dan pengolahan pangan lokal memiliki dampak yang luas dan mendalam. Dampak tersebut tidak hanya terbatas pada aspek ekonomi, tetapi juga mencakup peningkatan pengetahuan, ketahanan pangan, pelestarian budaya, dan peningkatan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan lembaga terkait untuk terus mendukung dan mengembangkan program pelatihan semacam ini, agar masyarakat dapat memanfaatkan potensi lokal secara optimal dan berkontribusi pada pembangunan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) mengucapkan limpah terimakasih kepada Dekan Fakultas Pertanian Universitas Nusa Cendana dan Lembaga Pengabdian pada Masyarakat dan Penelitian Undana yang telah membantu dalam hal pendanaan sehingga proses pelaksanaan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar seperti yang kita harapkan. Selain itu, ucapan terimakasih yang sama kami sampaikan kepada kepala Desa Oefeto, Kecamatan Amabi Oefeto Kabupaten Kupang yang telah mendukung dan meluangkan waktunya untuk kelancaran proses pelaksanaan pengabdian ini sampai dengan selesai seperti yang diharapkan.

REFERENSI

Aryastami, N. K., Shankar, A., Kusumawardani, N., Besral, B., Jahari, A. B., & Achadi, E. (2017). Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12-23 months in Indonesia. *BMC Nutrition*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s40795-017-0130-x>

- Asiva Noor Rachmayani. (2015). Laporan Skematik Indonesia 2023. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28889/1/ASIVA%20NOOR%20RACHMAYA%20NI-FKIK.pdf>
- BPS. (2018). Persentase Rumah Tangga yang Memiliki Akses terhadap Layanan Sanitasi Layak. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODM0IzI=/persentase-rumah-tangga-yang-memiliki-akses-terhadap-sanitasi-layak-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-desa.html>
- García Cruz, L. M., González Azpeitia, G., Reyes Suárez, D., Santana Rodríguez, A., Loro Ferrer, J. F., & Serra-Majem, L. (2017). Factors associated with stunting among children aged 0 to 59 months from the central region of Mozambique. *Nutrients*, *9*(5), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu9050491>
- Hina, S. B. G. J., & Picauly, I. (2021). Hubungan Faktor Asupan Gizi Riwayat Penyakit Infeksi dan Riwayat Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting di Kabupaten Kupang. *Jurnal PAZIH_Pergizi Pangan DPD NTT*, *10*(2), 61–70. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v10i2.155>
- Inayaht, N., & Al Imam, M. A. (2021). Konsep Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Makassar, 1885, 5–24. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/8zbku>
- Indrayani, T., Siauta, J. A., & Apriliani, S. E. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pencegahan Kejadian Stunting. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(3), 937–944. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1056>
- Intje Picauly. (2023). Stunting dalam Bingkai Kesehatan Ibu dan Anak (Edisi Revisi). In *Angewandte Chemie International Edition*, *6*(11), 951–952. (Dua (2) Ed). Penerbit Amerta Media. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2024.09.03.07>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risikesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kemenkes RI. (2019). Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam Pemberian Makanan Tambahan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/20230516_Juknis_Tatalaksana_Gizi_V18.pdf
- Kemenkes RI. (2023). Stunting di Indonesia dan Faktor Determinan. Laporan Tematik SKI 2023, Bab 4, 45–65. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi - Direktorat P2PTM. In Kemkes.Go.Id. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-diabetes-melitus-dan-gangguan-metabolik/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi>
- Picauly, I., & Toy, S. M. (2013). Analisis Determinan Dan Pengaruh Stunting Terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah Di Kupang Dan Sumba Timur, Ntt. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, *8*(1), 55. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.55-62>
- Setiyabudi, R. (2019). Stunting, risk factor, effect and prevention. *Medisains*, *17*(2), 24. <https://doi.org/10.30595/medisains.v17i2.5656>
- Zahrawani, T. F., Nurhayati, E., & Fadillah, Y. (2022). Hubungan Kondisi Jamban Dengan Kejadian Stunting Di Puskesmas Cicalengka Tahun 2020. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, *4*(1), 1–5. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.7770>

