

Pemberdayaan Kelompok Dama Melati Melalui Edukasi Pola Pangan Sehat dan Bergizi

Nadia Maharani^{1*}, Desi Rejeki², Luqi Khoiriyah Latif³, Damayanti Masduki⁴, Fatmarischa⁵, Meireni Cahyowati⁶, Firda Rachma Amalia⁷

¹Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

^{2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Pertanian, Jember, Indonesia

⁴Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

⁵Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^{6,7}Politeknik Negeri Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

Email: ¹nadia68@fp.unila.ac.id, ²desirejeki12@gmail.com, ³luqi.khoiriyah@gmail.com, ⁴damayanti@upnvj.ac.id, ⁵novemia@faperta.unmul.ac.id, ⁶meireni@poliwangi.ac.id, ⁷firdaamalia11@poliwangi.ac.id

(* : nadia68@fp.unila.ac.id)

Abstrak– Pola konsumsi pangan masyarakat masih menunjukkan kecenderungan kurang beragam dari jenis pangan, kurang sehat, dan kurang keseimbangan gizinya. Asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang tidak mencukupi seringkali menjadi faktor penghambat perkembangan dan pertumbuhan anak. Oleh karena itu diperlukan adanya pemberdayaan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua utamanya Ibu agar dapat memenuhi asupan zat gizi keluarga. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan anggota Dama Melati dalam mengatur pola pangan sehat dan bergizi, meningkatkan produktifitas ibu-ibu khususnya dalam hal pengolahan makanan, dan menambah variasi menu makanan sehari-hari, meningkatkan kesehatan keluarga khususnya anak-anak dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan analisis awal, persiapan, dan pelaksanaan, serta evaluasi. Kegiatan pengabdian menghasilkan beberapa dampak terhadap masyarakat diantaranya: peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang makanan sehat dan bergizi, peningkatan akses dan pemanfaatan pangan bergizi dengan memanfaatkan pertanian rumah tangga, pengolahan pangan lokal, perubahan pola konsumsi pangan dengan variasi menu, praktik memasak sehat: keluarga mengimplementasikan teknik memasak yang lebih sehat dan bergizi berdasarkan pelatihan yang diberikan, termasuk penggunaan bahan makanan lokal yang lebih nutrisi. Kesadaran masyarakat terhadap kualitas dan keamanan pangan juga perlu ditingkatkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjadi sehat adalah dengan mengonsumsi pangan yang memenuhi standar kesehatan.

Kata Kunci: Pemberdayaan; Edukasi; Pola Pangan; Sehat dan Bergizi

Abstract–The community's food consumption pattern still shows a tendency towards less variety in terms of food types, less healthy, and less nutritionally balanced. Insufficient intake of macro and micro nutrients is often a factor inhibiting the development and growth of children. Therefore, empowerment is needed to provide knowledge to parents, especially mothers, so that they can meet the family's nutritional intake. This service aims to improve the skills of Dama Melati members in managing healthy and nutritious food patterns, increasing the productivity of mothers, especially in terms of food processing, and increasing the variety of daily food menus, improving family health, especially children, in consuming nutritious food. The implementation method is carried out with initial analysis, preparation, and implementation, and evaluation. Community service activities have several impacts on the community, including: increasing public knowledge and awareness of healthy and nutritious food, increasing access to and utilization of nutritious food by utilizing household agriculture, local food processing, changes in food consumption patterns with menu variations, healthy cooking practices: families implement healthier and more nutritious cooking techniques based on the training provided, including the use of local food ingredients that are more nutritious. Public awareness of food quality and safety also needs to be improved. One of the efforts that can be made by the community to be healthy is by consuming food that meets health standards.

Keywords: Empowerment; Education; Food Pattern; Healthy and Nutritious

1. PENDAHULUAN

Memasuki era globalisasi, Indonesia menghadapi tantangan besar karena harus bersaing dengan negara-negara lain. Untuk menghadapi tantangan tersebut dibutuhkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Banyak faktor yang perlu diperhatikan untuk menciptakan SDM yang berkualitas antara lain, faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan dan lain-lain. Seseorang tidak akan bisa hidup sehat jika kekurangan gizi, karena mudah terserang penyakit karena gizi merupakan faktor determinan utama yang berhubungan dengan kualitas sumber daya manusia (Saragih, Listianasari, and Fatamorgana 2024).

Asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang tidak mencukupi seringkali menjadi faktor penghambat perkembangan dan pertumbuhan anak (Nur Endah et al. 2024). Ibu sebagai garda terdepan dalam memberikan asupan makanan untuk keluarga memiliki peran yang sangat penting. Namun ketika mereka

memiliki keterbatasan dalam memahami, mengolah, dan memasak bahan-bahan yang kaya akan nutrisi, maka potensi mereka dalam memberikan informasi dan contoh yang baik kepada keluarga menjadi terbatas. Keterampilan dalam pengolahan makanan berbasis pangan lokal tidak hanya berkaitan dengan aspek gizi, tetapi juga tentang bagaimana menciptakan hidangan yang lezat, menarik dan bergizi. Rendahnya keterampilan dalam mengolah makanan dapat mengakibatkan kurangnya variasi dalam menu makanan dapat mengakibatkan kurangnya variasi dalam menu makanan yang disajikan kepada keluarga utamanya anak-anak, yang pada gilirannya dapat memengaruhi asupan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang sehat (Yanti et al. 2024).

Kenyataan sampai saat ini, pola konsumsi pangan masyarakat masih menunjukkan kecenderungan kurang beragam dari jenis pangan, kurang sehat, dan kurang keseimbangan gizinya (Picauly, Sakke Tira, and Pellokila 2023). Di sisi lain adanya globalisasi peningkatan pendapatan masyarakat serta pertumbuhan kelas menengah dapat menangani pola konsumsi akibat pergeseran perilaku konsumsi pangan masyarakat. Konsumsi pangan merupakan output pembangunan ketahanan pangan di suatu wilayah (Mulyani, Suryana, and Wahyuni 2022). Oleh karena itu diperlukan adanya pemberdayaan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua utamanya Ibu agar dapat memenuhi asupan zat gizi keluarga.

Pemberdayaan perempuan merupakan upaya peningkatan kemampuan wanita dalam mengembangkan kapasitas dan keterampilannya untuk meraih akses dan penguasaan terhadap, antara lain: posisi pengambil keputusan, sumber-sumber, dan struktur atau jalur yang menunjang. Hal ini dapat dilakukan melalui proses penyadaran, sehingga diharapkan wanita mampu menganalisis secara kritis situasi masyarakat dan dapat memahami praktik-praktik diskriminasi yang merupakan konstruksi sosial, serta dapat membedakan antara peran kodrati dengan peran gender (Masduki, Widianingsih, and Simanihuruk 2020).

Upaya pola pangan sehat dan bergizi ini telah dilaksanakan oleh sebagian mitra, namun masih ditemui permasalahan, diantaranya:

- 1) Kecenderungan penurunan proporsi konsumsi pangan berbasis sumber daya lokal,
- 2) Lambatnya perkembangan, penyebaran, dan penyerapan teknologi pengolahan pangan lokal untuk meningkatkan kepraktisan dalam pengolahan, nilai gizi, nilai ekonomi, nilai sosial, citra dan daya terima,
- 3) Belum optimalnya pemberian insentif bagi dunia usaha dan masyarakat yang mengembangkan aneka produk olahan lokal,

Adapun program Pemberdayaan Kelompok Dama Melati Melalui Edukasi Pola Pangan Sehat dan Bergizi ini bertujuan agar:

1. Meningkatkan keterampilan anggota Dama Melati dalam mengatur pola pangan sehat dan bergizi.
2. Meningkatkan produktifitas ibu-ibu khususnya dalam hal pengolahan makanan, dan menambah variasi menu makanan sehari-hari.
3. Meningkatkan kesehatan keluarga khususnya anak-anak dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi.

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, antara lain: analisis awal, persiapan, dan pelaksanaan, serta evaluasi:

2.1 Analisis Awal

Analisis awal dilakukan dengan berdiskusi bersama ketua Dama Melati dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah dan menyelaraskan kegiatan dengan program kerja. Setelah disetujui oleh pihak terkait, tim mulai mendata kebutuhan bahan dan alat untuk melaksanakan kegiatan.

2.2 Persiapan

Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi bersama tim pengabdian dalam mempersiapkan kegiatan. Simulasi dilakukan pada tahap ini supaya saat pelaksanaan program dapat berjalan dengan lancar. Persiapan yang lain adalah pembuatan materi yang akan diberikan kepada peserta, materi disajikan dalam power point yang nanti akan di bagikan kepada peserta untuk dapat lebih dipelajari.

2.3 Pelaksanaan

Pelatihan dilakukan dengan mengadakan sosialisasi terkait edukasi pola pangan sehat. Teknik edukasi dilakukan dengan menunjukkan contoh macam-macam makanan sehat dan mengandung gizi yang tinggi yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama dengan anggota Dama Melati. Pendampingan juga dilakukan oleh

tim untuk itu akan dibuatkan whatsapp group. Monitoring dan evaluasi juga akan dilaksanakan oleh tim agar program pemberdayaan ini dapat terus berlanjut.

2.4 Evaluasi

Indikator keberhasilan yaitu dengan menilai hasil respon jawaban dari anggota Dama Melati saat melakukan kegiatan diskusi. Ketercapaian kegiatan bisa dilihat dari peningkatan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu setelah dilakukan pemaparan materi dan diskusi. Peserta yang merupakan ibu rumah tangga telah mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan sehat dan bergizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan masyarakat menjadi kunci penting dalam upaya meningkatkan keanekaragaman makanan yang dikonsumsi oleh keluarga. Keanekaragaman makanan memastikan bahwa keluarga terutama anak mendapatkan berbagai jenis nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang secara optimal. Namun, tantangan yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, dan kebiasaan konsumsi yang belum optimal di kalangan masyarakat. Melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat, diharapkan dapat terjadi perubahan positif dalam pola konsumsi pangan keluarga, yang pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dimulai dari keluarga. Pemberdayaan ini melibatkan edukasi, peningkatan akses terhadap pangan bergizi, serta penguatan peran lembaga-lembaga seperti posyandu dan organisasi masyarakat. Selain itu, intervensi pemerintah dan kolaborasi dengan sektor swasta juga menjadi faktor penentu keberhasilan program ini (Dwi Utami et al. 2023).

Kegiatan pelatihan dalam rangka pemberdayaan Kelompok Dama Melati Melalui Edukasi Pola Pangan Sehat dan Bergizi sebagai upaya dalam menyadarkan masyarakat akan pentingnya meningkatkan pola pangan sehat dan bergizi menghasilkan beberapa dampak dan hasil yang signifikan diantaranya:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat tentang Makanan Sehat dan Bergizi: Ibu-ibu anggota Dama Melati menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya makanan yang sehat dan gizi seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga utamanya untuk anak karena penting bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka.
2. Peningkatan Akses dan Pemanfaatan Pangan Bergizi dengan memanfaatkan Pertanian Rumah Tangga: Ibu-ibu anggota Dama Melati sudah lama memanfaatkan pekarangan rumah untuk pertanian rumah tangga yakni dengan menerapkan teknik pertanian vertikal dan urban farming di pekarangan rumah mereka, yang mana pertanian tersebut menghasilkan sayuran dan buah-buahan segar yang dapat digunakan untuk kebutuhan sehari-hari. Adanya edukasi Pola Pangan Sehat dan Bergizi semakin meningkatkan kesadaran anggota Dama Melati untuk mengoptimalkan pertanian rumah tangga.
3. Pengolahan Pangan Lokal: Inovasi dalam pengolahan pangan lokal menjadi pengetahuan baru bagi anggota Dama Melati karena selama ini mereka masih belum melakukan inovasi pada pengolahan produk lokal. Adanya inovasi tersebut diharapkan mampu menarik minat anggota keluarga untuk mengkonsumsi pangan lokal serta menambah variasi makanan di keluarga.
4. Perubahan Pola Konsumsi Pangan dengan Variasi Menu: Masyarakat mulai paham pentingnya mengadopsi pola makan yang lebih beragam dan bergizi, seperti menambahkan sayuran, buah-buahan, dan sumber protein hewani dalam menu harian keluarga.
5. Praktik Memasak Sehat: Keluarga mengimplementasikan teknik memasak yang lebih sehat dan bergizi berdasarkan pelatihan yang diberikan, termasuk penggunaan bahan makanan lokal yang lebih nutrisi.

Standar makanan adalah jumlah bahan makanan yang disediakan untuk satu kali makan, termasuk minyak dan gula yang digunakan. Menu dikembangkan dengan mempertimbangkan ketersediaan bahan pangan, kebiasaan makan, dan selera. Menu dapat direncanakan di awal untuk diterapkan setiap minggu agar menghindari kebosanan. Berikut contoh pola menu selama 10 minggu (Nurdiani and Rachman 2024).

Table 1. contoh pola menu selama 10 minggu

Minggu ke	Menu	Minggu ke	Menu
1	- Nasi Kuning - Ikan Goreng Rica - Tumis Kacang Panjang campur tempe - Jeruk	6	- Nasi Putih - Ayam goreng - Sop Kimlo - Pisang
2	- Mie Goreng komplit - Telur ceplok - Pisang	7	- Bihun goreng sayur - Ayam goreng - Jeruk
3	- Nasi putih - Ikan kuah kuning - Tumis daun singkong - Pisang	8	- Nasi pecel Sayur - Telur dadar - Pisang
4	- Nasi putih - Ikan asam manis - Bening bayam - Pisang	9	- Ubi rebus - Ikan goreng rica - Tumis daun gedi - Jeruk
5	- Ubi jalar rebus - Ikan asap goreng - Sambal colo-colo - Tumis kangkung - Pisang	10	- Nasi Kuning - Ikan ekor kuning goreng - Tumis Kangkung - Pisang

Makanan yang bergizi seimbang adalah suatu hidangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam menyusun menu makanan bergizi seimbang ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain :

1. Menu makanan harus memenuhi 15-30 % dari kebutuhan gizi dalam sehari.
2. Menu makanan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan atau nabati, sayur dan buah.
3. Menu makanan harus mudah dibuat, disukai oleh keluarga, dan menggunakan bahan pangan lokal.
4. Diutamakan menggunakan bahan pangan terfortifikasi diantaranya garam beriodium, minyak goreng yang diperkaya dengan vitamin A dan tepung terigu yang diperkaya dengan zat besi (Fe), seng (Zn), vitamin B1 (thiamine), B2 (riboflavin) dan asam folat.

Implementasi konsumsi pangan yang memenuhi kebutuhan gizi keluarga dilakukan melalui pemilihan bahan pangan dan penyusunan menu. Kualitas konsumsi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Pengetahuan akan pentingnya konsumsi pangan perlu disosialisasikan sampai pada tingkat terkecil dalam kelompok masyarakat, yaitu keluarga. Didalam suatu keluarga, ibu yang berperan sebagai penentu dan penyedia menu keluarga dan memegang peranan penting terhadap kualitas konsumsi pangan setiap individu dalam keluarganya. Pola konsumsi pangan dalam rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi ekonomi, sosial dan budaya setempat. Untuk itu penanaman kesadaran pola konsumsi yang sehat perlu dilakukan sejak dini melalui pendidikan formal dan non- formal. Kesadaran yang baik akan lebih menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi masing- masing anggota keluarga sesuai dengan tingkat usia dan kebutuhannya. Makanan yang disiapkan berperan penting sebagai cadangan energi untuk mendukung aktivitas anak dan keluarga sehari-hari, terlebih saat anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Ibu membiasakan anak makan bergizi setiap hari tak hanya bermanfaat untuk tumbuh kembangnya, namun juga untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Menyiapkan makanan untuk anak dan keluarga yang diperlukan setiap hari harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, air dan serat. Perbedaan usia, berat dan tinggi badan akan mempengaruhi AKG masing-masing anak dan anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu mengawali hari dengan memberikan makanan bernutrisi untuk anak dengan bersih dan sehat. Gizi seimbang datang dari pola makan yang sehat dan beraneka ragam. Tidak ada satu jenis makanan pun yang memuat semua gizi atau nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat. Karena itulah, pola makan haruslah terdiri dari beragam jenis makanan bergizi yang berbeda. Tujuannya supaya mendapatkan berbagai gizi yang dibutuhkan tubuh. Disamping beraneka ragam, juga perlu memperhatikan jumlah dan proporsinya. Agar memenuhi kriteria gizi seimbang, proporsinya makanan bergizi harus seimbang, jumlahnya cukup, tidak berlebihan, dan dikonsumsi secara teratur (Picauly et al. 2023).

Keberhasilan ketahanan pangan dapat dilihat dari ketersediaan pangan yang cukup dan kemudahan masyarakat dalam mengakses pangan. Pola Konsumsi Pangan Penduduk Indonesia masih terdapat ketimpangan yaitu masih tingginya konsumsi kelompok padi-padian terutama beras dan masih rendahnya konsumsi pangan hewani dan umbi-umbian serta buah dan sayur. Pemanfaatan sumber-sumber pangan lokal seperti umbi, jagung dan sagu masih rendah. Peningkatan konsumsi pangan lokal misal jagung, sukun, ubi, singkong, kentang dan lainnya dapat menurunkan tingkat konsumsi beras per tahun. Disinilah pentingnya edukasi Pola Pangan

Harapan agar masyarakat terutama ibu rumah tangga dapat mengetahui tentang diversifikasi pangan untuk mewujudkan ketahanan pangan keluarga (Mulyani et al. 2022).

Kesadaran masyarakat terhadap kualitas dan keamanan pangan juga perlu ditingkatkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjadi sehat adalah dengan mengonsumsi pangan yang memenuhi standar kesehatan. Pemerintah telah menjalankan program Gerakan Indonesia Sehat sejak tahun 2010 guna meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat. Fokus utama program ini berupa terciptanya penerapan keamanan pangan demi terwujudnya masyarakat Indonesia yang sehat. Pangan yang aman, berkualitas, dan bergizi, adalah standar yang harus dipenuhi dalam upaya menciptakan sistem keamanan pangan, sehingga dapat memberikan dampak kesehatan bagi masyarakat (Tyas et al. 2022). Serta keamanan setiap makanan yang dikonsumsi harus diperhatikan untuk menghindari kemungkinan dampak negatif yang ditimbulkan oleh suatu produk makanan (Kurniawan et al. 2023).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis pada pemberdayaan dan edukasi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola pangan sehat dan bergizi. Kegiatan ini memberikan dampak positif positif dalam hal peningkatan gizi keluarga diantaranya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang makanan sehat dan bergizi, peningkatan akses dan pemanfaatan pangan bergizi dengan memanfaatkan pertanian rumah tangga, pengolahan pangan lokal, perubahan pola konsumsi pangan dengan variasi menu, praktik memasak sehat: keluarga mengimplementasikan teknik memasak yang lebih sehat dan bergizi berdasarkan pelatihan yang diberikan, termasuk penggunaan bahan makanan lokal yang lebih nutrisi. Perkembangan pangan tidak luput dari inovasi masyarakat yang berguna dalam peningkatan taraf hidup yang lebih baik dalam praktik di lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Utami, Meita, Robiah Khairani Hasibuan, Adinta Anandani, Tutwuri Handayani, Desy Januarrifian, Kurrotul Aini, Lafifa Ekaas Salsabila Masduki, Fakultas KH Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl Ahmad Dahlan, Tangerang Selatan, and Kode Pos. 2023. "Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Keanekaragaman Makanan Dalam Pola Konsumsi Pangan Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kabupaten Bekasi." *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*.
- Kurniawan, Bagus Ananda, Eka Pramuditha, Nur Fitri Ana Melati, and Ahmad Ikrom Maulidi. 2023. "Penerapan Konsumsi Pangan B2Sa (Beragam, Bergizi, Seimbang Dan Aman) Dalam Pola Makan Hidup Sehat Di Smkn 6 Surabaya." *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper 9*(1):50–57.
- Masduki, Damayanti, Yuliani Widianingsih, and Hermina Simanihuruk. 2020. "PKM Pendampingan Dan Pelatihan Pemberdayaan Perempuan Melalui Aplikasi Pinterest." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 10(1):37. doi: 10.30999/jpkm.v10i1.697.
- Mulyani, Sekar Inten, Nia Kurniasih Suryana, and Etty Wahyuni. 2022. "Edukasi Pola Pangan Harapan Dalam Mendukung Ketahanan Pangan Di Kelurahan Kampung Satu." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo* 6(1):1–8. doi: 10.35334/jpmb.v6i1.2489.
- Nur Endah, Siti, Dani Nurdiansyah, Umiliah Maulida, Amir Hamjah, Hana Nuraini, and Stkip Muhammadiyah Kuningan. 2024. "Cegah Stunting Dalam Upaya Mempersiapkan Generasi Yang Sehat Dan Kuat." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1):205–11.
- Nurdiani, Reisi, and Purnawati Hustina Rachman. 2024. *Buku Menu Sarapan Aksi Bergizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak bersama dengan UNICEF Indonesia.
- Picauly, Intje, Deviarbi Sakke Tira, and Marthen Pellokila. 2023. "Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering* 4(1):9–17. doi: 10.51556/jpkmkelaker.v4i1.235.
- Saragih, Marianawati, Yanita Listianasari, and Pijar Beyna Fatamorgana. 2024. "PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI PANGAN LOKAL SEHAT BERGIZI PADA BALITA STUNTING PUSKESMAS KAWALU." *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(1):20–25.
- Tyas, Trianing, Kusuma Anggaeni, Noormarina Indraswari, and Budi Sujatmiko. 2022. "Sosialisasi Pangan ASUH (Aman, Sehat, Utuh, Dan Halal) Dan Jajanan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Atas Kualitas Hidup Sehat Socialization of ASUH Food (Aman, Sehat, Utuh, Halal) and Healthy Snacks in Increasing Public Awareness of Hea." *Media Kontak Tani Ternak* 4(1):27–35.
- Yanti, Suci Dwi, Venia Oktafiani, Kurnia Sri Yunita, Hilman Fauzi Tresna Sania Putra, Irfan Darmawan, Putra Fajar Alam, Vany Octaviany, and La Ode Agus Salim. 2024. "PENANGGULANGAN STUNTING MELALUI PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN BERGIZI TINGGI : COOKIES SINGKONG, CANDY KELOR, DAN ABON IKAN TONGKOL." *Community Development Journal* 5(1):2244–48.

