



## Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting melalui Edukasi dan Demo Masak di Desa Dieng

Aura Aulia<sup>1\*</sup>, Radite Rangi Ananta<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Sains Al-Qur'an, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [auraaulia@mhs.unsiq.ac.id](mailto:auraaulia@mhs.unsiq.ac.id)<sup>1</sup>

### Article History:

Naskah Masuk: 04 September 2025;

Revisi: 27 September 2025;

Diterima: 12 Oktober 2025;

Terbit: 15 Oktober 2025

**Keywords:** *Balanced Nutrition; Community Empowerment; Chronic Energy Deficiency; Nutrition Education; Stunting Prevention.*

**Abstract.** *Malnutrition issues such as stunting remain a serious problem in Dieng Village, despite the area's great potential in the agricultural sector. The main factors causing stunting include a lack of community knowledge about nutrition, low compliance with posyandu activities, and suboptimal food processing. This community service activity aims to increase the knowledge of mothers with stunted toddlers and pregnant women with Chronic Energy Deficiency (CED) about balanced nutrition and stunting prevention efforts. The program targets 18 mothers with stunted toddlers and 2 pregnant women with CED. The activities included counseling sessions on the three types of food, balanced nutrition guidelines, and the importance of posyandu, using leaflets as media, followed by a cooking demonstration on how to make chicken and tofu nuggets as a high-protein menu that is easy to make. Based on the evaluation results, there was a significant increase in participants' knowledge, from an average pre-test score of 65% to 97.5% on the post-test. In addition, the enthusiasm and active participation of participants during the question and answer session showed that the combination of theoretical education and hands-on practice was effective in increasing awareness and understanding of nutrition and stunting prevention.*

### Abstrak.

Masalah kekurangan gizi seperti stunting masih menjadi persoalan serius di Desa Dieng, meskipun wilayah ini memiliki potensi besar di sektor pertanian. Faktor utama penyebab stunting antara lain kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi, rendahnya kepatuhan terhadap kegiatan posyandu, serta pengolahan pangan yang belum optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dengan balita stunting dan ibu hamil dengan kondisi Kurang Energi Kronis (KEK) mengenai gizi seimbang dan upaya pencegahan stunting. Sasaran program terdiri dari 18 ibu dengan balita stunting dan 2 ibu hamil KEK. Kegiatan meliputi penyuluhan dengan materi tentang triguna makanan, pedoman gizi seimbang, serta pentingnya posyandu, menggunakan media leaflet, dan dilanjutkan dengan demo masak pembuatan nugget ayam tahu sebagai menu tinggi protein yang mudah dibuat. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, dari rata-rata nilai pre-test 65% menjadi 97,5% pada post-test. Selain itu, antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama sesi tanya jawab menunjukkan bahwa metode kombinasi antara edukasi teoritis dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman tentang gizi dan pencegahan stunting.

**Kata kunci:** Gizi Seimbang; Pemberdayaan Masyarakat; Kekurangan Energi Kronis; Edukasi Gizi; Pencegahan Stunting.

## 1. PENDAHULUAN

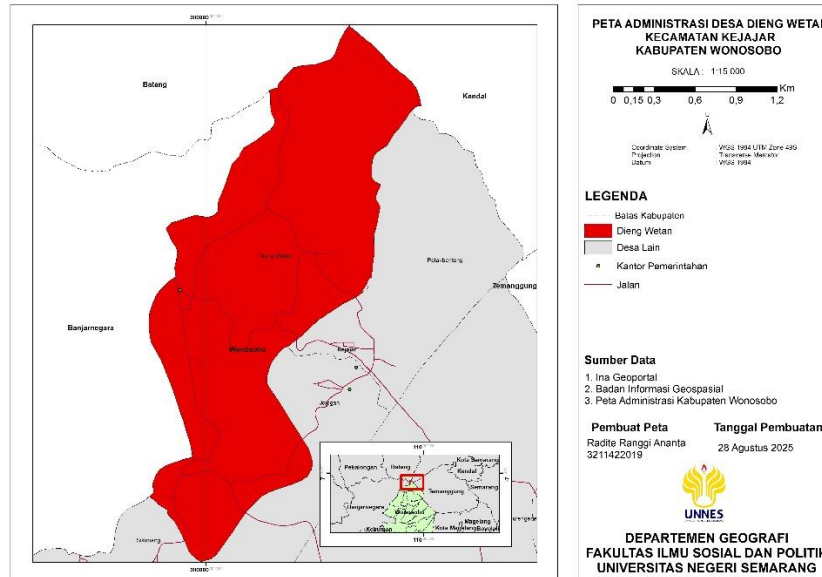
Gizi seimbang merupakan fondasi utama bagi tumbuh kembang optimal anak, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Pudjirahaju, et al., 2025). Pada masa ini, penting untuk memastikan bahwa ibu maupun bayi menerima nutrisi yang memadai, karena kemampuan seorang anak untuk berkembang, belajar dan tumbuh, bergantung pada nutrisi yang baik selama dalam kandungan hingga tahun-tahun awal kehidupannya (Fesmia, et al., 2023). Namun, masalah kekurangan gizi masih menjadi tantangan serius di Indonesia, diantaranya *wasting* (kurus), *underweight* (berat badan kurang), dan stunting.

Berdasarkan data Riskesdas (2023), prevalensi stunting nasional masih berada di angka 21,6%, yang berarti satu dari lima anak mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis (Rosfinda, et al., 2025). Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Seorang anak balita yang mengalami stunting akan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan motorik dan verbal anak, menghambat kecerdasan, rentan terhadap penyakit, produktivitas menjadi semakin rendah pada saat anak memasuki usia dewasa, dan berpeluang berisiko *overweight* hingga obesitas (Sulistiyani, et al., 2024). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, akan tetapi kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun (Qoyyimah, et al., 2020).

Terjadinya stunting dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara langsung seperti rendahnya asupan gizi dan status kesehatan, atau penyebab tidak langsung seperti faktor pendapatan dan kesenjangan ekonomi, sistem pangan, sistem kesehatan, urbanisasi, dan lain-lain. Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang diakibatkan kurangnya pengetahuan orangtua tentang pengaruh pola asupan gizi yang diberikan pada anak, masalah gizi, dan gizi yang harus dipenuhi untuk mencegah stunting (Angreni, et al., 2023). Pemahaman orangtua atau calon ibu mengenai gizi merupakan proses awal dalam perubahan perilaku peningkatan status gizi, sehingga pengetahuan merupakan faktor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku. Pengetahuan ibu tentang gizi akan menentukan perilaku ibu dalam menyediakan makanan untuk anaknya. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik dapat menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak balita, sehingga dapat mengurangi kejadian stunting (Cahyati, et al., 2022). Studi telah menunjukkan bahwa pendidikan gizi partisipatif, dikombinasikan dengan kegiatan praktis seperti demonstrasi memasak, secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang pemberian makanan pendamping dan pencegahan stunting (Rachmah, et al., 2022).

Desa Dieng, meskipun memiliki potensi besar di sektor pertanian, masih menghadapi isu stunting sebagai tantangan utama dalam bidang kesehatan. Prevalensi stunting di Desa Dieng per bulan Juni 2025 sejumlah 37% balita (46 anak). Masalah ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, ketidakpatuhan kedatangan posyandu, dan pengolahan pangan yang kurang optimal. Berdasarkan hasil wawancara dengan tokoh bidang gizi desa, ibu-ibu belum memahami tentang kebutuhan nutrisi yang perlu diberikan ke anak. Selain itu, terdapat juga hubungan yang signifikan antara status ibu hamil yang menderita

Kurang Energi Kronis (KEK) dengan kejadian stunting, dimana risiko kejadian stunting meningkat 74% pada anak yang dilahirkan oleh ibu yang menderita KEK (Nubli, 2023). Angka ibu hamil dengan KEK di Dusun Kalilembu, Desa Dieng berjumlah 2 orang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang praktis dan edukatif untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat Desa Dieng.



Sumber: Penulis, 2025

**Gambar 1.** Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang ingin diatasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu dengan balita stunting serta ibu hamil KEK di Desa Dieng mengenai pentingnya gizi seimbang dan inovasi menu olahan protein praktis sebagai upaya pencegahan stunting. Tujuan dari kegiatan ini adalah: (1) Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang dan dampaknya terhadap stunting serta tumbuh kembang anak; (2) Memberikan keterampilan praktis kepada peserta dalam mengolah protein sebagai lauk pauk menjadi menu bergizi seimbang untuk balita dan keluarga; dan (3) Mendorong perubahan perilaku positif dalam pola makan, pengasuhan anak, dan kepatuhan kedatangan ke posyandu untuk mencegah stunting secara berkelanjutan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam peningkatan status gizi balita dan penurunan angka stunting, serta bermanfaat bagi tim pelaksana bisa terjalin hubungan yang baik dengan masyarakat dan mendapatkan pengalaman berharga dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan di lapangan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Agustus 2025 yang bertempat di kediaman Kepala Desa Dieng, Kecamatan Kejajar, Kabupaten Wonosobo bersamaan dengan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) desa. Target dari kegiatan ini adalah 18 ibu dengan balita stunting penerima Pemberian Makanan Tambahan (PMT) lokal serta 2 ibu hamil KEK. Penyuluhan juga dibantu oleh 2 orang tenaga kesehatan dari Puskesmas Kejajar 2 dan 4 orang kader posyandu.

Pengabdian dilakukan dengan dua metode yaitu penyuluhan dan demo masak. Penyuluhan berfokus pada penyampaian edukasi tentang pedoman gizi seimbang. Dalam penyuluhan, informasi disampaikan melalui media leaflet yang dibagikan kepada peserta kemudian dijelaskan secara langsung dengan pembahasan mencakup triguna makanan, pedoman dan pilar gizi seimbang, isi piringku, cara mengoptimalkan pertumbuhan anak, serta pentingnya posyandu. Leaflet ialah cara menyampaikan informasi seputar kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Kontennya berisi kata-kata, gambar, atau gabungan keduanya. Untuk menjadikannya menarik, leaflet umumnya didesain dengan teliti, menyertakan ilustrasi, dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, singkat, dan sederhana (Aryani, et al., 2024). Leaflet memberikan visualisasi pengetahuan yang informatif sebagai media agar mudah diterima dan dipahami. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaerani (2020), penggunaan media dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap masalah kesehatan (Nubli, 2023).



Gambar 2. Lembar Leaflet Edukasi Gizi Seimbang.

Sementara itu, demo masak berfokus pada mempraktikkan proses pembuatan nugget ayam tahu sebagai salah satu alternatif menu olahan protein dengan tujuan agar peserta dapat memahami dan mempraktekkan resep tersebut di rumah. Demo masak merupakan program kegiatan memasak yang menjelaskan proses memasak, mengolah makanan dan penyajiannya (Bere, et al., 2024). Tujuan dari kegiatan demo masak adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu berkaitan dengan pemberian makanan bergizi yang cukup untuk balita. Selain itu, kegiatan ini diharapkan agar orangtua balita dapat mengolah bahan makanan lokal yang memiliki nilai protein tinggi menjadi makanan yang bergizi untuk mendukung tumbuh kembang balita dan mencegah terjadinya stunting.

Untuk penyuluhan pedoman gizi seimbang, alat dan bahan yang dibutuhkan meliputi leaflet dengan informasi yang relevan, daftar hadir, serta souvenir sebagai penghargaan kepada peserta yang sudah berkenan hadir. Dibutuhkan juga bahan untuk pengerjaan pre-test dan post-test berupa lembar soal dan alat tulis. Sedangkan untuk kegiatan demo masak, alat dan bahan yang dibutuhkan mencakup bahan resep nugget ayam tahu diantaranya ayam, tahu, wortel, telur, tepung, bumbu, minyak goreng, serta peralatan masak seperti chopper, parutan, kompor, wadah, piring, spatula, saringan, dan alat makan untuk menyajikan hasil masakan kepada peserta. Alat lain yang digunakan untuk keperluan kegiatan adalah meja, kursi, dan banner.

Tahap kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebelum dimulai, kegiatan pengabdian diawali dengan posyandu balita dan ibu hamil sembari tim menyiapkan tempat. Persiapan dilakukan dengan menata meja dan kursi di lokasi kegiatan serta menyiapkan alat bahan yang akan digunakan untuk demo masak. Pelaksanaan kegiatan ini dirancang secara sistematis untuk memastikan pemahaman optimal, dimulai dengan registrasi peserta acara, kemudian dibuka oleh bidan puskesmas untuk mengisi kelas ibu hamil. Selanjutnya peserta diminta mengerjakan soal pre-test dengan tujuan mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal tentang materi yang dibahas. Setelah itu, peserta menerima leaflet sebagai panduan materi.

Sesi edukasi utama disampaikan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, membahas pedoman gizi seimbang secara mendalam. Untuk memberikan pemahaman yang lebih praktis, kegiatan dilanjutkan dengan demo masak menu nugget ayam tahu sebagai pilihan lauk praktis tinggi protein. Peserta kemudian disajikan snack sembari menunggu hasil akhir masakan, lalu diberikan kesempatan untuk mencicipi hasil masakan yang telah dibuat, memperkuat koneksi antara teori dan praktik. Interaksi berlanjut dalam sesi tanya jawab, di mana tim dan peserta saling bertukar informasi. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta dan pembagian souvenir sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif mereka.



**Gambar 3.** Demo Masak Menu Nugget Ayam Tahu.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

#### Analisis Data

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata nilai peserta sebesar 65%, yang menunjukkan pemahaman awal yang masih terbatas. Setelah mengikuti sesi edukasi dan demo masak, rata-rata nilai post-test meningkat signifikan menjadi 97,5%. Peningkatan sebesar 32,5% ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan efektif dalam mentransfer pengetahuan. Peningkatan pengetahuan terjadi karena penyampaian materi tidak hanya bersifat teoritis, melainkan juga dipadukan dengan praktik langsung (demo masak) yang membuat informasi lebih mudah dipahami oleh peserta. Sesi interaktif juga mendorong peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman.

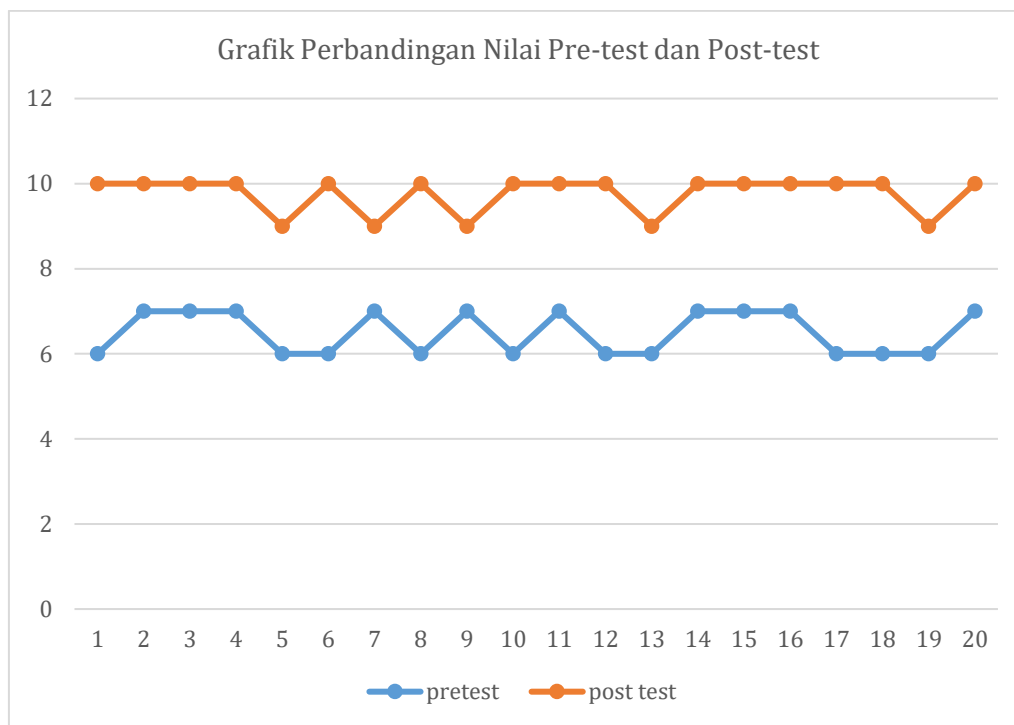
**Tabel 1.** Nilai Pre-Test dan Post-Test Peserta Penyuluhan.

	Nilai																			
Pre-test	6	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	6	6	7	7	7	6	6	6	7
Post-test	10	10	10	10	9	10	9	10	9	10	10	10	9	10	10	10	10	10	9	10

Relevansi demo masak sangat tinggi karena menggunakan bahan pangan yang terjangkau dan mudah didapat sehingga peserta bisa langsung mempraktikkan resep di rumah masing-masing tanpa kendala biaya. Menu nugget ayam tahu ini dipilih karena tinggi protein. Selain itu, nugget juga bisa tahan dalam jangka waktu lama jika disimpan dalam kulkas menjadi frozen food. Metode frozen food merupakan teknologi mengawetkan makanan dengan menurunkan temperaturnya hingga di bawah titik beku air. Metode ini akan menjadikan makanan menjadi lebih awet dan tidak mudah cepat busuk (Darni, et al., 2023). Keunggulan dari metode frozen food ini yaitu tidak mengurangi kadar nutrisi serta kualitas makanan (Sari, et al., 2024).

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan observasi dan sesi tanya jawab, ada peningkatan pemahaman yang signifikan. Awalnya, banyak peserta belum familiar dengan kandungan nutrisi dalam bahan makanan dan kaitannya dengan gizi. Dari soal pre-test, terdapat 3 pertanyaan yang hampir semua peserta salah dalam menjawab. Pertanyaan ini mencakup bahan makanan dan sumber nutrisi apa yang terkandung di dalamnya, serta peran nutrisi bagi tubuh. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara bersama tokoh kesehatan desa. Peserta juga belum mengetahui triguna makanan dan fungsinya. Setelah edukasi, mereka bisa menjelaskan konsep dasarnya.



**Gambar 4.** Hasil Nilai Pre-Test dan Post-Test yang Diujikan pada Awal dan Akhir Kegiatan Pengabdian.

Demo masak menjadi bagian paling efektif karena peserta tidak hanya mendapat teori, tetapi langsung mengamati proses memasak dan mencicipi hasilnya. Ini mematahkan anggapan bahwa makanan bergizi itu mahal dan sulit dibuat. Menu yang didemonstrasikan adalah nugget ayam tahu. Sasaran kegiatan ini adalah balita stunting dan ibu hamil kurang energi kronis (KEK) sehingga digunakan bahan dasar protein hewani yaitu ayam dan telur serta protein nabati dari tahu. Demo masak ini memanfaatkan bahan dasar protein hewani karena protein hewani mengandung asam amino esensial yang dapat mensintesis hormon pertumbuhan sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan balita dan menghindarkan balita agar tidak mengalami kejadian stunting (Sholikhah & Dewi, 2022).

Selama kegiatan penyuluhan dan demo masak, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi. Mereka tidak ragu bertanya tentang bahan pengganti atau cara memasak yang berbeda. Partisipasi aktif ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah diterima. Tantangan utama adalah keterbatasan waktu, mengingat peserta penyuluhan adalah ibu hamil dan ibu rumah tangga yang membawa anak balita sehingga waktu kegiatan terbatas. Kami berharap bisa melakukan pendampingan lebih lama. Namun, solusi kami adalah dengan membagikan leaflet materi penyuluhan yang di dalamnya tertera resep masakan menu demo masak hari itu.

Adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah peserta mengikuti penyuluhan dan demo masak. Nilai rata-rata pre-test sebesar 65% menggambarkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting. Setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan teoritis dan praktik langsung, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 97,5%. Kenaikan sebesar 32,5% ini memperlihatkan efektivitas kombinasi dua pendekatan pembelajaran teori dan praktik dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Penyampaian materi dengan bahasa sederhana, penggunaan media leaflet, dan keterlibatan aktif peserta selama diskusi turut mendukung keberhasilan kegiatan ini. Suasana kegiatan yang berlangsung bersamaan dengan Posyandu juga mendorong keterlibatan peserta secara lebih luas, karena para ibu telah terbiasa hadir di kegiatan kesehatan rutin tersebut.



**Gambar 5.** Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang kepada Ibu Balita dan Ibu Hamil KEK di Desa Dieng.

Gambar di atas menunjukkan suasana kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di Desa Dieng. Dalam foto terlihat mahasiswa pelaksana kegiatan sedang menyampaikan materi menggunakan media leaflet kepada para ibu peserta, yang terdiri dari ibu dengan balita stunting dan ibu hamil dengan kondisi Kurang Energi Kronis (KEK). Kegiatan ini berlangsung di rumah Kepala Desa Dieng dan disertai interaksi aktif antara pemateri dan peserta. Para ibu tampak antusias mendengarkan penjelasan dan berdiskusi mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam upaya pencegahan stunting.



**Gambar 6.** Pelaksanaan Demo Masak Menu Nugget Ayam Tahu sebagai Upaya Edukasi Praktis Pencegahan Stunting.

Gambar 6 di atas memperlihatkan sesi demo masak yang merupakan bagian dari kegiatan edukasi gizi seimbang. Tim pengabdian menjelaskan proses pembuatan nugget ayam tahu sebagai contoh menu tinggi protein yang mudah dibuat dan terjangkau bagi masyarakat. Kegiatan ini berlangsung secara interaktif, di mana peserta memperhatikan dengan seksama proses pengolahan bahan hingga penyajian makanan. Melalui kegiatan ini, para ibu diajak untuk memahami pentingnya variasi sumber protein serta cara mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi yang dapat mendukung pertumbuhan anak dan mencegah stunting.

Kegiatan demo masak memiliki peranan yang sangat besar dalam memperkuat pemahaman peserta. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya menerima teori tentang pentingnya protein hewani dan nabati, tetapi juga menyaksikan langsung proses pengolahan makanan bergizi secara praktis. Resep nugget ayam tahu yang dipilih memiliki nilai strategis karena menggabungkan sumber protein hewani dan nabati dengan harga terjangkau. Selain itu, metode penyimpanan dalam bentuk frozen food memperpanjang masa simpan makanan tanpa mengurangi kandungannya (Darni et al., 2023; Sari et al., 2024). Peserta bahkan menunjukkan antusiasme tinggi saat mencicipi hasil olahan dan berdiskusi mengenai variasi resep sesuai bahan yang tersedia di rumah. Keterlibatan langsung seperti ini menjadi kunci keberhasilan kegiatan edukatif berbasis masyarakat, karena pengalaman praktis memperkuat pemahaman konseptual.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan demo masak di Desa Dieng secara efektif meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting. Program ini berhasil mencapai tujuannya, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan signifikan pada hasil tes. Kombinasi metode penyuluhan yang menggunakan leaflet dan demo masak resep praktis, seperti nugget ayam tahu, sangat efektif dalam mentransfer pengetahuan dan mematahkan anggapan bahwa makanan bergizi sulit dibuat atau mahal. Menu nugget dipilih karena memanfaatkan protein hewani dan nabati yang penting untuk pertumbuhan, serta bisa disimpan sebagai makanan beku, membuatnya praktis bagi para ibu. Meskipun waktu kegiatan terbatas, interaksi yang aktif dan partisipasi antusias dari peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah diterima.

Untuk keberlanjutan program, disarankan untuk (1) Mengadakan pendampingan rutin oleh kader posyandu untuk memantau praktik pola makan di rumah; (2) Melakukan kegiatan serupa dengan fokus pada menu atau kelompok usia yang berbeda; dan (3) Memperluas program ke desa-desa tetangga yang memiliki masalah stunting serupa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LP3M Universitas Sains Al-Qur'an yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Terimakasih juga kepada tenaga kesehatan Puskesmas Kejajar 2, kader posyandu, serta seluruh peserta yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan sehingga pengabdian bisa berjalan dengan maksimal.

#### DAFTAR REFERENSI

- Abi Nubli, M. (2023). The lack of pregnant women chronic exercise as risk factors to stunting events in children (ages 24–59 months) in the working area of Way Urang Subdistrict of Kalianda Lampung Selatan. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(6), 1039–1045. <https://doi.org/10.53089/MEDULA.V13I6.808>
- Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis perbandingan edukasi kesehatan media video dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.22437/JINI.V5I1.33449>
- Bere, D. A., et al. (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>
- Cahyati, N., Islami, C. C., & Kuningan, S. M. (2022). Pemahaman ibu mengenai stunting dan dampak terhadap tumbuh kembang anak usia dini. *Buhuts Al Athfal: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 2(2), 175–191. <https://doi.org/10.24952/ALATHFAL.V2I2.5835>

- Darni, J., Wahyuningsih, R., Laraeni, Y., & Kementerian Kesehatan Mataram, P. (2023). Pendampingan pembuatan frozen food berbahan dasar ikan sebagai makanan tinggi protein di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 652–662. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V6I2.8450>
- Fesmia, H. L., Putri, L. L., Kadek, N., Suryantini, M., & Nurhidayati, N. (2023). Nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) sebagai dasar perkembangan kognitif: Sebuah kajian pustaka. *Jurnal Kedokteran (Unram Medical Journal)*, 12(3), 269–274. <https://doi.org/10.29303/JK.V12I3.4524>
- Pudjirahaju, A., Soelistyorini, D., Mustafa, A., & Kristianto, Y. (2025). Transforming childhood: Nutrition interventions in the first 1000 days of life to prevent stunting and enhance IQ children in Trenggalek. *Amerta Nutrition*, 9(1), 101–108. <https://doi.org/10.20473/AMNT.V9I1.2025.101-108>
- Rachmah, Q., Muniroh, L., Raditya, A. D., Lailatul, F. A., Ajeng, P. A., Meidyah, A. A., Nurria, N. A., Sukma, A. D. A. B., Siti, H., & Maria, W. (2022). Peningkatan pengetahuan gizi terkait makanan pendamping ASI (MP-ASI) melalui edukasi dan hands-on activity pada kader dan non-kader. *Media Gizi Indonesia*, 17(1SP), 47–52. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1sp.47-52>
- Rizky Angreni, S., Saputri, A., & Handayani, N. (2023). Tumbuh sehat bersama gizi: Edukasi pencegahan stunting melalui kesehatan gizi keluarga di Desa Kuripan, Ciseeng. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/20913>
- Rosfinda, K., Maku, M., Wonga, M. T., Ngeo, M. Y., Stkip, M. N., & Bakti, C. (2025). Pengaruh asupan gizi terhadap perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(4), 8–8. <https://doi.org/10.47134/PAUD.V2I4.1986>
- Sari, I., Lubis, A. I., Waldani, D., Tindaon, R. L., Syifa, M. A., & Jannah, M. (2024). Pengaruh pemberian edukasi dan demo masak terhadap pengetahuan pembuatan produk frozen food berbasis ikan air tawar sebagai upaya pencegahan stunting pada santriwati di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum, Desa Sakatiga, Kecamatan Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 4(2). <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/article/view/16315>
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak balita. *JRST (Jurnal Riset Sains dan Teknologi)*, 6(1), 95–100. <https://doi.org/10.30595/JRST.V6I1.12012>.
- Sulistiyani, S., et al. (2024). Literatur review: Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya stunting pada anak. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 461–468. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/751>
- Uswatun Qoyyimah, A., Hartati, L., & Amyranda Fitriani, S. (2020). Hubungan kejadian stunting dengan perkembangan anak usia 24–59 bulan di Desa Wangen Polanharjo Klaten. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 66–79. <https://doi.org/10.35872/JURKEB.V12I01.366>