

## Membangun Generasi Sehat Melalui Demonstrasi Masak Bergizi yang Berpotensi Menjadi Peluang Usaha Keluarga

Ni Made Gita Kusuma Dewi<sup>1</sup>, Fransiscus Fiano A. Kerans<sup>1</sup>, Ni Putu Diah Witari<sup>1</sup>,  
Putu Yudha Asteria Putri<sup>2</sup>, I Gusti Agung Istri Mahaswari<sup>3</sup>, Ni Putu Ayu Dian  
Maharani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bagian Anatomi Histologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>2</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa,  
Denpasar, Bali, Indonesia

\*Email: gitakusuma1@gmail.com

### Abstrak

Pemenuhan gizi yang seimbang merupakan fondasi penting dalam membentuk generasi yang sehat dan produktif, terutama pada masa *golden age* balita, yaitu periode emas pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Pada fase ini, kekurangan gizi dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang tepat sasaran dan mudah diterapkan oleh keluarga. Kegiatan “Membangun Generasi Sehat Melalui Demonstrasi Masak Bergizi yang Berpotensi Menjadi Peluang Usaha Keluarga” diselenggarakan sebagai upaya untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua balita, mengenai pentingnya pemenuhan gizi spesifik pada masa pertumbuhan awal kehidupan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan interaktif dan praktik langsung memasak menu bergizi seimbang. Peserta dibekali pengetahuan mengenai kebutuhan zat gizi esensial bagi balita, seperti protein hewani, zat besi, kalsium, vitamin, dan serat, serta dampaknya terhadap tumbuh kembang anak. Selain itu, peserta juga dilatih mengolah bahan pangan lokal yang mudah diakses menjadi hidangan sehat, menarik, dan sesuai dengan selera balita, sehingga dapat meningkatkan kepatuhan anak terhadap konsumsi makanan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, dengan keterlibatan ibu dan ayah balita dalam kegiatan pemenuhan gizi anak. Terjadi peningkatan pengetahuan gizi peserta dari 65% sebelum kegiatan menjadi 85% setelah kegiatan, serta peningkatan keterampilan pengolahan makanan bergizi dari 70% menjadi 80%. Hasil ini menunjukkan meningkatnya kesadaran peserta akan pentingnya variasi menu sehat dan potensi pengembangan keterampilan memasak sebagai peluang usaha rumah tangga. Program ini membuktikan bahwa edukasi gizi yang aplikatif dan kontekstual tidak hanya efektif dalam membangun generasi sehat sejak dini, tetapi juga berkontribusi pada penguatan ketahanan ekonomi keluarga.

**Kata kunci** : gizi balita, periode emas, demonstrasi masak, pemberdayaan ekonomi

### Abstract

*[Building a Healthy Generation through Nutritious Cooking Demonstrations with Potential as a Family Business Opportunity]*

Balanced nutritional fulfillment is a crucial foundation for developing a healthy and productive generation, particularly during the golden age of toddlers, a critical period of growth that greatly determines children's physical, cognitive, and emotional development. During this phase, nutritional deficiencies can have long-term impacts on the quality of human resources, highlighting the need for well-targeted and easily applicable educational interventions at the family level. The activity entitled “Building a Healthy Generation Through Nutritious Cooking Demonstrations with the Potential to Become Family Business Opportunities” was conducted to raise public awareness, especially among parents of toddlers, regarding the importance of meeting specific nutritional needs during early childhood growth. This program employed a participatory approach through interactive counseling sessions and hands-on practice in preparing balanced and nutritious meals. Participants were provided with knowledge regarding essential nutrients for toddlers, including animal protein, iron, calcium, vitamins, and dietary fiber, as well as their roles in supporting optimal child growth

and development. In addition, participants were trained to process locally available food ingredients into healthy, attractive meals that align with toddlers' preferences, thereby increasing children's adherence to consuming nutritious foods. The results showed high participant enthusiasm, with the involvement of both mothers and fathers in activities related to child nutrition. Participants' nutritional knowledge increased from 65% before the program to 85% after the program, while skills in preparing nutritious meals improved from 70% to 80%. These findings indicate increased awareness of the importance of varied healthy menus and the potential development of cooking skills as household business opportunities. Overall, this program demonstrates that practical and context-based nutrition education is not only effective in fostering healthy generations from an early age but also contributes to strengthening family economic resilience.

**Keywords:** toddler nutrition, golden age, cooking demonstration, economic empowerment

## PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pada masa ini, kebutuhan nutrisi anak harus terpenuhi secara seimbang untuk mendukung perkembangan otak, sistem imun, dan fungsi organ tubuh lainnya.<sup>(1)</sup> Namun, di beberapa daerah perdesaan masih ditemukan kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi anak di periode emas yang tidak bisa diulang kembali.<sup>(2)</sup> Banyak orang tua memberikan makanan instan yang rendah nilai gizi atau memperkenalkan makanan terlalu dini, yaitu kurang dari usia 6 bulan.<sup>(3,4)</sup> Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kecerdasan.<sup>(5-7)</sup>

Permasalahan gizi anak tidak hanya disebabkan oleh faktor pengetahuan, tetapi juga keterbatasan ekonomi keluarga. Bahan pangan bergizi sering dianggap mahal, sehingga keluarga dengan penghasilan rendah cenderung memilih makanan praktis yang kurang sehat.<sup>(8,9)</sup> Padahal, di sekitar masyarakat banyak tersedia bahan pangan lokal yang murah, bergizi, dan mudah diolah. Rendahnya keterampilan dalam memanfaatkan bahan pangan sederhana ini menjadi salah satu penyebab belum optimalnya pemenuhan gizi keluarga.<sup>(10,11)</sup> Pemanfaatan bahan pangan lokal secara tepat juga berpotensi mendukung ketahanan pangan berkelanjutan di tingkat rumah tangga.<sup>(12)</sup>

Urgensi kegiatan ini terletak pada perlunya peningkatan literasi gizi dan

kemampuan keluarga dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi. Melalui penyuluhan gizi dan demonstrasi masak makanan sehat, ibu rumah tangga diharapkan mampu memahami kebutuhan nutrisi anak serta dapat menyiapkan menu seimbang dengan bahan sederhana.<sup>(5,13)</sup> Kegiatan edukatif ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik gizi seimbang di komunitas, terutama di daerah dengan tingkat pendidikan rendah.<sup>(14,15)</sup> Selain itu, kegiatan ini juga dirancang untuk mendorong kemandirian ekonomi keluarga dengan memanfaatkan hasil olahan pangan sehat sebagai peluang usaha rumahan.<sup>(16,17)</sup>

Berdasarkan pengamatan lapangan dan hasil komunikasi dengan kader posyandu, masih banyak ibu PKK Banjar Mambang Gede, Desa Mambang, Selemadeg Timur, Tabanan yang memiliki balita belum memahami pentingnya nutrisi lengkap selama masa pertumbuhan anak. Beberapa praktik pemberian makan pada balita masih belum sesuai anjuran kesehatan, seperti pemberian makanan instan yang kurang gizi atau pemberian MPASI terlalu dini atau terlalu lambat.<sup>(18)</sup>

Pemecahan masalah dilakukan melalui tiga pendekatan utama, yaitu edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan, demonstrasi memasak untuk melatih keterampilan, dan pelatihan kewirausahaan untuk pemberdayaan ekonomi keluarga.<sup>(11,17)</sup> Pendekatan partisipatif diterapkan agar peserta aktif berkontribusi dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan menu hingga praktik pengolahan makanan sehat.<sup>(15,19)</sup>

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu tentang

pentingnya nutrisi anak pada masa *golden age*, menumbuhkan kreativitas dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi, serta menciptakan peluang usaha yang mendukung kesejahteraan keluarga.<sup>(16,20)</sup> Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu membangun generasi yang lebih sehat, cerdas, dan mandiri melalui peningkatan literasi gizi dan pemberdayaan keluarga berbasis pangan local.<sup>(12)</sup>

## METODE

### Kerangka Kerja Pengabdian

Kerangka kerja pengabdian ini disusun sebagai panduan sistematis dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi gizi balita dan pemberdayaan ekonomi keluarga berbasis pangan lokal. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki anak usia balita, khususnya anggota PKK di Banjar Mambang Gede, Desa Mambang, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal dan komunikasi dengan kader posyandu yang menunjukkan masih rendahnya pemahaman mengenai pemenuhan gizi seimbang pada masa *golden age* serta terbatasnya keterampilan mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi edukasi gizi balita, modul resep makanan sehat berbasis pangan lokal, serta bahan pangan lokal seperti ayam, ikan teri, tahu, sayuran, dan buah-buahan. Cara kerja pengabdian dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu edukasi gizi melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi dan praktik langsung memasak menu bergizi seimbang, serta pelatihan kewirausahaan rumah tangga berbasis produk olahan pangan sehat.

Demonstrasi dan praktik langsung memasak menu bergizi seimbang dilakukan melalui tahapan edukasi gizi, praktik pengolahan pangan, serta pelatihan kewirausahaan rumah tangga berbasis

produk olahan pangan sehat. Edukasi gizi diberikan dalam bentuk penyuluhan interaktif mengenai prinsip gizi seimbang pada balita, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, waktu dan porsi pemberian MPASI yang sesuai usia, serta pemilihan bahan pangan lokal yang aman dan bernilai gizi tinggi

Praktik langsung memasak meliputi demonstrasi pengolahan menu bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal, dengan memperhatikan teknik pengolahan yang tepat untuk mempertahankan kandungan gizi, penyajian makanan yang menarik bagi balita, serta penyesuaian tekstur sesuai tahapan usia anak. Peserta terlibat secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari persiapan bahan, proses memasak, hingga evaluasi hasil masakan.

Selain itu, pelatihan kewirausahaan rumah tangga diberikan untuk membekali peserta dengan pengetahuan dasar pengembangan produk pangan sehat, meliputi perhitungan biaya produksi sederhana, pengemasan produk yang higienis dan menarik, penentuan harga jual, serta strategi pemasaran skala rumah tangga. Pelatihan ini diharapkan dapat mendorong pemanfaatan keterampilan memasak sebagai peluang usaha yang berkelanjutan dan mendukung ketahanan ekonomi keluarga. Seluruh tahapan dirancang agar mudah dipahami dan dapat diterapkan secara mandiri oleh peserta di lingkungan rumah tangga.

Dasar teori pelaksanaan pengabdian ini mengacu pada konsep periode emas balita yang menekankan pentingnya pemenuhan nutrisi optimal untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan sistem imun anak. Selain itu, kegiatan ini juga didasarkan pada teori pemberdayaan masyarakat yang menempatkan keluarga sebagai agen perubahan utama dalam perbaikan gizi dan ketahanan ekonomi. Kerangka kerja ini disusun secara jelas dan terstruktur sehingga memungkinkan kegiatan serupa untuk direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik masyarakat yang sejenis.

## ANALISIS DATA

Analisis data pada kegiatan pengabdian ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur tingkat keberhasilan dan capaian program. Data kuantitatif diperoleh melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan gizi.

Instrumen *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 10 pertanyaan tertutup dengan bentuk pilihan ganda dan pernyataan benar-salah yang disusun secara sederhana dan mudah dipahami oleh peserta. Pertanyaan tersebut mencakup 4 butir pertanyaan terkait pemahaman dasar gizi balita (kebutuhan zat gizi makro dan mikro serta dampaknya terhadap tumbuh kembang anak), 3 butir pertanyaan mengenai konsep menu gizi seimbang dan variasi makanan sesuai usia balita, serta 3 butir pertanyaan terkait pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi dan alternatif menu sehat keluarga. Instrumen ini digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik memasak. Hasil pengukuran dianalisis dengan membandingkan persentase skor sebelum dan sesudah kegiatan untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

Data kualitatif diperoleh melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung dan diskusi reflektif dengan peserta setelah demonstrasi masak dan pelatihan kewirausahaan. Observasi difokuskan pada tingkat partisipasi, kemampuan peserta mengikuti tahapan memasak, serta minat peserta dalam mengembangkan produk olahan sebagai peluang usaha. Analisis kualitatif digunakan untuk memperkuat hasil kuantitatif dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak kegiatan terhadap perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Banjar Mambang Gede, Desa Mambang, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan, telah dilaksanakan dengan

melibatkan dua puluh orangtua yang memiliki anak usia balita. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, demonstrasi masak, hingga pelatihan wirausaha rumahan berbasis olahan makanan sehat.

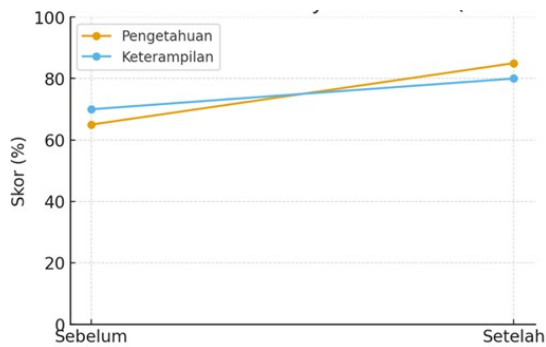
Setelah kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya nutrisi pada masa *golden age*, terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep gizi seimbang, manfaat bahan pangan lokal, dan pentingnya pembuatan makanan rumahan bergizi. Berdasarkan hasil *pre* dan *post test* penyuluhan gizi kepada 20 peserta, pengetahuan meningkat dari 65% menjadi 85%. Keterampilan meningkat dari 70% menjadi 80%. Grafik ini menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan setelah kegiatan penyuluhan, baik dari sisi pemahaman maupun keterampilan praktik gizi.

Melalui kegiatan demonstrasi masak, peserta berpartisipasi langsung dalam menyiapkan dan mengolah bahan pangan sederhana menjadi makanan bergizi, seperti bakso ayam sayur tanpa tepung, pepes teri tahu, nugget ayam wortel dan pisang barongko. Menu yang dipilih adalah menu kaya gizi dan mengutamakan kandungan protein dan menggunakan bahan lokal yang mudah didapat. Kegiatan ini memberikan pengalaman praktis dalam menjaga kandungan gizi bahan pangan melalui metode memasak yang sehat, seperti mengukus dan merebus. Keterampilan peserta meningkat secara nyata, terlihat dari kemampuan mereka mengikuti tahapan pengolahan dan menyajikan hasil masakan dengan benar.

Pelatihan wirausaha rumahan mendorong peserta untuk melihat potensi bahan pangan lokal sebagai sumber ekonomi keluarga. Beberapa peserta berhasil mengembangkan ide produk olahan sehat seperti nugget ayam wortel sebagai *makanan beku sehat* untuk anak-anak. Produk-produk ini memiliki keunggulan karena menggunakan bahan lokal yang mudah didapat dan bebas bahan pengawet.

Dari keseluruhan target kegiatan, tercapai lebih dari 80% pada tiga aspek

utama, yaitu peningkatan pengetahuan, keterampilan memasak sehat, dan minat dalam pengembangan usaha kecil. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi terhadap upaya peningkatan gizi keluarga dan kemandirian ekonomi.



Gambar 1. Grafik peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah penyuluhan

Hasil kegiatan ini sejalan dengan prinsip pembangunan kesehatan keluarga sebagai agen perubahan di tingkat komunitas. Melalui pendekatan partisipatif dan berbasis potensi lokal, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak edukatif tetapi juga sosial dan ekonomi yang berkelanjutan. Masyarakat yang menekankan pentingnya peningkatan literasi gizi, perubahan perilaku konsumsi, dan pemberdayaan keluarga sebagai agen perubahan di tingkat komunitas. Melalui pendekatan partisipatif dan berbasis potensi lokal, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak edukatif tetapi juga sosial dan ekonomi yang berkelanjutan.



Gambar 2. Penyampaian materi tentang nutrisi sehat di *golden age* anak



Gambar 3. Demonstrasi masak makanan bergizi menggunakan bahan pangan lokal dan berpotensi menjadi peluang usaha



Gambar 4. Menu masakan sehat saat demonstrasi (pepes teri tahu, bakso ayam tanpa tepung, nugget ayam wortel dan pisang barongko)



Gambar 5. Foto bersama dengan peserta penyuluhan



Gambar 7. Bingkisan untuk peserta penyuluhan yang isinya contoh nutrisi lengkap dan resep masakan rumahan sehat untuk anak dengan bahan pangan lokal

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Banjar Mambang Gede, Desa Mambang, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan, berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan kegiatan meliputi (1) meningkatkan pengetahuan orang tua balita mengenai pemenuhan gizi seimbang pada masa *golden age*, (2) meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat dan sesuai kebutuhan balita, serta (3) menumbuhkan minat dan wawasan kewirausahaan rumah tangga berbasis produk pangan sehat.

Melalui penyuluhan gizi, demonstrasi masak makanan bergizi, dan pelatihan wirausaha rumahan, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya nutrisi anak pada masa *golden age*, peningkatan keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat, serta tumbuhnya minat untuk mengembangkan usaha kecil berbasis pangan sehat. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi gizi dan mendorong kemandirian ekonomi keluarga di tingkat komunitas.

Untuk keberlanjutan kegiatan, disarankan agar program serupa dilaksanakan secara periodik dengan cakupan peserta yang lebih luas dan

dukungan lintas sektor, seperti dinas kesehatan dan kelompok UMKM setempat. Selain itu, perlu adanya pendampingan lanjutan bagi peserta yang berminat mengembangkan usaha makanan sehat agar dapat meningkatkan kualitas produk, daya simpan, dan strategi pemasaran. Kolaborasi antara institusi pendidikan, pemerintah daerah, dan masyarakat diharapkan mampu memperkuat pemberdayaan keluarga dalam mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan mandiri.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Warmadewa atas dukungan dan fasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada perangkat Desa Mambang, kader posyandu, serta kelompok PKK Banjar Mambang Gede yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa dan tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Boyle MA. *Community nutrition in action*. Boston (MA): Cengage; 2017.
2. Rini A, Hapsari T. Literasi gizi dan hubungannya dengan kebiasaan makan anak balita. *J Gizi Terap*. 2021;6(2):67–75.
3. Rahmawati N, Sulastri D. Perilaku pemberian MP-ASI dini dan hubungannya dengan status gizi anak. *J Kesehat Komunitas*. 2021;7(2):99–107.
4. Syafitri A, Rahayu I. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan instan pada anak usia dini. *J Psikol Perkemb Anak*. 2019;7(1):45–53.
5. Handayani S, Prasetyo A. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku ibu rumah tangga dalam penyediaan makanan bergizi. *J Pendidik Kesehat*. 2022;11(2):85–94. doi:10.24853/jpk.11.2.85-94.

6. Yuliana D, Rini S, Hasanah U. Pengaruh asupan gizi terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di Indonesia. *J Gizi Tumbuh Kembang*. 2023;4(1):15–23.
7. Kurniasih D, Mulyani S. Analisis faktor sosial ekonomi terhadap pola konsumsi pangan bergizi di daerah rural. *J Gizi Indones*. 2023;12(1):25–33. doi:10.14710/jgi.12.1.25-33.
8. Widodo T, Pratiwi A. Keterkaitan antara pendapatan keluarga dan pemenuhan gizi balita di pedesaan. *J Sosioekonomi Kesehat*. 2022;5(1):28–36.
9. Nuraini A, Putra R. Ketahanan pangan keluarga dalam konteks gizi anak usia dini. *J Ketahanan Nas*. 2019;25(3):177–188.
10. Setyawati E, Yuliani R, Dini K. Pemanfaatan bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi keluarga. *J Teknol Pangan Gizi*. 2020;9(2):102–109.
11. Zulfikar A, Dewi P. Program gizi keluarga berbasis bahan pangan lokal di wilayah pedesaan. *J Inov Pangan Kesehat*. 2024;3(1):91–100.
12. Krisbianto O, Oktaviana C. *Buku ilmu gizi industri pangan (nutrition science for food industry)*.
13. Astuti R. Peningkatan pengetahuan gizi melalui pendekatan partisipatif di masyarakat pedesaan. *J Gizi Pemberdayaan Masy*. 2021;6(2):112–120. doi:10.31227/osf.io/jgpm112.
14. Lestari R, Adi H. Hubungan literasi gizi dengan praktik pemberian makan pada balita. *Media Gizi Mikro Indones*. 2020;8(2):101–109.
15. Ammade S, Nurhasanah. *Nutritional analysis of Indonesian daily meals: a study of breakfast, lunch, and dinner patterns*. Makassar: CV Nur Ihsan Bersaudara; 2025.
16. Sari M, Putra D. Pemberdayaan ibu rumah tangga melalui inovasi produk pangan lokal bergizi. *J Pengabdian Masy Sehat*. 2023;8(1):55–63.
17. Ningsih E. Model pelatihan kewirausahaan berbasis pangan lokal bagi ibu rumah tangga. *J Pemberdayaan Perempuan Ekon Kreatif*. 2022;4(1):45–54.
18. World Health Organization, UNICEF. *Indicators for assessing infant and young child feeding practices*. Geneva: World Health Organization; 2021.
19. Utami P, Wulandari E. Edukasi gizi berbasis komunitas untuk menurunkan risiko stunting. *J Kesehat Nutr*. 2024;9(2):74–83.
20. Widodo T, Pratiwi A. Keterkaitan antara pendapatan keluarga dan pemenuhan gizi balita di pedesaan. *J Sosioekonomi Kesehat*. 2022;5(1):28–36.
21. Handayani S. Dampak defisiensi gizi terhadap perkembangan kognitif anak usia dini. *J Kesehat Masy Indones*. 2020;15(1):33–40.