

## Literasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Bakso Hati Ayam: Optimalisasi Konsumsi Protein Hewani pada Remaja Putri Di Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Pangandaran

### *Nutrition Literacy and Training in Chicken Liver Meatball Preparation: Optimizing Animal Protein Consumption among Adolescent Girls in Parigi Village, Parigi Subdistrict, Pangandaran*

Endah Yuniarti<sup>1\*</sup>, Muhammad Rifqi Ismiraj<sup>2</sup>, Bambang Kholiq Mutaqin<sup>3</sup>, Asri Wulansari<sup>4</sup>, Aulia Andhikawati<sup>5</sup>, Deden Yusman Maulid<sup>6</sup>

#### \* Korespondensi Penulis:

Endah Yuniarti

#### E-mail:

e.yuniarti@unpad.ac.id

<sup>1</sup> Departemen Teknologi Hasil Ternak, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>2,4</sup> Departemen Produksi Ternak, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>3</sup> Departemen Nutrisi dan Teknologi Pakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>5</sup> Program Studi Perikanan Laut Tropis, Departemen Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

<sup>6</sup> Program Studi Pengolahan Hasil Laut, Politeknik Kelautan dan Perikanan Pangandaran, Pangandaran, Indonesia

Submitted Dec 10, 2024.

Revised Dec 27, 2024.

Accepted Dec 28, 2024.

#### Abstract

*Stunting caused by chronic malnutrition is a serious health challenge in Indonesia, especially in rural areas. Adolescent girls as prospective mothers have an important role in preventing stunting through good nutritional understanding and sufficient consumption of animal protein. This community service program aims to improve nutritional literacy and animal protein-based food processing skills in adolescent girls in Parigi Village, Pangandaran. The methods used include interactive counseling and training in making chicken liver meatballs. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests to measure improvements in nutritional literacy and participant skills. The results showed a significant increase in understanding of balanced nutrition, consumption of nutritious foods, and the impact of consuming ultra-processed foods. The greatest increase was seen in aspects with low initial knowledge levels, such as amino acids and healthy food processing techniques. This program has proven effective in strengthening nutritional literacy and equipping adolescent girls with practical food processing skills that are relevant to everyday application. This supports efforts to prevent stunting and improve the health of future generations.*

**Keywords:** nutritional literacy, animal protein, stunting, adolescent girls, food training

#### Abstrak

Masalah *stunting* yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis merupakan tantangan kesehatan yang serius di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan. Remaja putri sebagai calon ibu memiliki peran penting dalam mencegah *stunting* melalui pemahaman gizi yang baik dan konsumsi protein hewani yang cukup. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi dan keterampilan pengolahan pangan berbasis protein hewani pada remaja putri di Desa Parigi, Pangandaran. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif dan pelatihan pembuatan bakso hati ayam. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan literasi gizi serta keterampilan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang gizi seimbang, konsumsi makanan bergizi, serta dampak konsumsi *ultra-processed food*. Peningkatan terbesar terlihat pada aspek dengan tingkat pengetahuan awal yang rendah, seperti asam amino dan teknik pengolahan makanan sehat. Program ini terbukti efektif dalam memperkuat literasi gizi dan membekali remaja putri dengan keterampilan pengolahan pangan praktis yang relevan untuk diterapkan sehari-hari. Hal ini mendukung upaya pencegahan *stunting* dan perbaikan kesehatan generasi mendatang.

**Kata Kunci:** literasi gizi, protein hewani, *stunting*, remaja putri, pelatihan pangan

#### Pendahuluan

*Stunting* merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang

serius di Indonesia terutama di wilayah pedesaan. *Stunting* disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak 1000 hari pertama kehidupan dan berdampak pada pertumbuhan fisik serta perkembangan otak anak (de Onis & Branca, 2016). Salah satu faktor yang berkontribusi pada tingginya angka *stunting* adalah rendahnya asupan protein hewani yang sangat penting untuk pertumbuhan optimal (Arsenault & Brown, 2017; Pimpin *et al.*, 2019). Remaja putri sebagai calon ibu memainkan peran penting dalam pencegahan *stunting* pada generasi yang akan datang. Maka dari itu, remaja putri perlu mendapatkan perhatian khusus melalui peningkatan literasi gizi dan pemahaman tentang pentingnya konsumsi protein hewani.

*Stunting* pada anak di bawah usia lima tahun, yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai tinggi badan menurut usia kurang dari -2 standar deviasi dari median (*World Health Organization*, 2014), tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius secara global, termasuk di Indonesia. Kondisi ini memiliki dampak jangka panjang yang luas, mulai dari peningkatan angka kesakitan dan kematian, kemampuan kognitif yang terbatas, penurunan kapasitas belajar, peningkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, hingga produktivitas ekonomi yang terhambat (Stewart *et al.*, 2013). Karena signifikansinya yang tinggi, pengurangan angka *stunting* telah menjadi target pertama dari enam Sasaran Gizi Global untuk tahun 2025 (*World Health Organization*, 2018) dan merupakan indikator kunci dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) kedua, yaitu mengakhiri kelaparan (UNDESA, 2016).

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, kemajuan dalam menurunkan angka *stunting* di Indonesia masih terbatas. Selama satu dekade terakhir, prevalensi *stunting* secara nasional bertahan di sekitar 37%, dengan disparitas yang mencolok di berbagai wilayah—dari 26% di Provinsi Kepulauan Riau hingga 52% di Nusa Tenggara Timur (NHRD, 2009). Variasi geografis ini mencerminkan kompleksitas faktor penentu *stunting*, termasuk status gizi ibu, praktik pemberian makan bayi, beban penyakit infeksi, serta berbagai faktor struktural seperti pendidikan, sistem pangan, akses layanan kesehatan, serta ketersediaan air bersih dan sanitasi.

Mengingat tantangan yang berkelanjutan serta perbedaan kondisi di berbagai provinsi, diperlukan intervensi spesifik yang selaras dengan tujuan global dalam mengatasi *stunting*. Artikel ini meninjau

literatur terbaru mengenai faktor-faktor penentu *stunting* di Indonesia dengan menggunakan kerangka kerja *stunting* WHO (Stewart *et al.*, 2013) untuk mengklasifikasikan bukti-bukti yang ada dan mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan. Melalui penelaahan yang komprehensif atas determinan tersebut, tulisan ini diharapkan dapat mendukung strategi yang lebih terarah dalam menanggulangi faktor-faktor mendasar dan langsung penyebab *stunting*, sehingga membantu Indonesia mencapai sasaran gizi global dan tujuan pembangunan berkelanjutan.

Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Kabupaten Pangandaran merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan asupan gizi seimbang pada warganya, khususnya pada remaja putri. Tantangan gizi pada remaja putri menjadi isu penting terutama dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan nutrisi yang adekuat. Hal ini diperparah dengan maraknya jajanan yang kurang sehat, termasuk *ultra-processed foods* (UPF), yang kerap menjadi pilihan utama karena mudah dijangkau dan menarik secara rasa. Konsumsi makanan semacam ini dapat berkontribusi pada kurangnya asupan gizi seimbang, yang berpotensi memengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi gizi dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya memilih makanan bergizi sebagai investasi bagi kesehatan mereka sebagai calon ibu. Selain itu, remaja putri juga perlu dibekali dengan pelatihan keterampilan pengolahan bahan pangan berbasis protein hewani yang mudah diakses dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hati ayam merupakan salah satu sumber protein hewani yang kaya akan zat besi, vitamin A, dan beberapa mikro nutrien penting lainnya yang mendukung kesehatan dan perkembangan remaja putri sebagai calon ibu (Hamidiyah, 2018); (Segovia-Siapco *et al.*, 2020). Pengolahannya yang mudah dan bahan baku yang terjangkau menjadikan hati ayam sebagai alternatif pangan yang ideal untuk meningkatkan asupan protein. Dalam konteks ini, pelatihan pembuatan bakso hati ayam bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada remaja putri di Desa Parigi, sekaligus meningkatkan literasi gizi mereka.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi remaja putri sebagai calon ibu dalam rangka mempersiapkan generasi penerus yang bebas dari

ancaman *stunting*. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membekali remaja putri keterampilan mengolah bahan pangan sumber protein hewani dengan teknologi sederhana, sehingga meningkatkan kemudahan terhadap akses makanan dengan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan.

## Materi dan Metode Pelaksanaan

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan remaja putri di Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Pangandaran. Langkah pertama adalah identifikasi sasaran dan pendekatan awal melalui koordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat untuk menentukan peserta dan lokasi kegiatan. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan literasi gizi yang mencakup materi tentang pentingnya protein hewani dalam pencegahan *stunting*, kebutuhan gizi remaja putri, dan manfaat konsumsi protein hewani, khususnya hati ayam. Penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan media presentasi dan diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman peserta. Penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan media presentasi dan diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman peserta, sejalan dengan model pemberdayaan partisipatif yang efektif di beberapa kegiatan pengabdian masyarakat seperti yang diulas oleh Telaumbanua & Rahayu (2021). Tahapan ini sejalan dengan pendekatan partisipatif yang digunakan dalam berbagai program pemberdayaan komunitas seperti yang dilaporkan oleh Ardiana *et al.* (2020).

Tahap kegiatan setelah penyuluhan adalah pelatihan pembuatan bakso hati ayam yang meliputi demonstrasi oleh pemateri dan praktik langsung oleh peserta. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan literasi gizi serta penilaian keterampilan peserta dalam membuat bakso. Pelatihan ini mengambil inspirasi dari metode pengabdian yang menggabungkan edukasi dan pelatihan seperti pelatihan pembuatan produk di komunitas, yang diuraikan oleh Gamayuni *et al.* (2020).

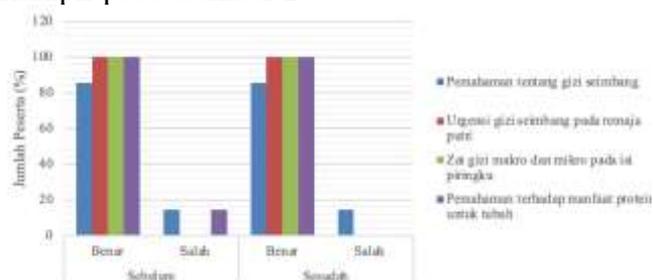
## Hasil dan Pembahasan

Pemahaman dasar tentang gizi merupakan fondasi penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat, terutama dalam mencegah *stunting* dan masalah gizi lainnya (Putri *et al.*, 2024). Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, serta manfaat protein bagi tubuh dapat membantu individu membuat keputusan yang tepat dalam memilih dan mengolah makanan sehari-hari. Bagi remaja putri, pemahaman ini menjadi lebih penting karena mereka berperan sebagai calon ibu yang akan menentukan kualitas gizi generasi berikutnya.



**Gambar 1.** Peserta Penyuluhan Literasi Gizi dan Pengolahan Pangan untuk Remaja Putri

Kegiatan literasi gizi pada remaja putri bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta dalam beberapa aspek utama, seperti gizi seimbang, urgensi konsumsi zat gizi, dan dampaknya terhadap tubuh. Penyuluhan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif, baik secara teori maupun praktik sebagai upaya menjawab kebutuhan literasi gizi yang relevan bagi remaja. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman peserta. Hasil evaluasi ini memberikan gambaran mengenai tingkat keberhasilan penyuluhan serta aspek mana yang memerlukan pendekatan lebih lanjut. Adapun hasil evaluasi terlampir pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Evaluasi Pemahaman Dasar Tentang Gizi pada Remaja Putri di Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Kabupaten Pangandaran

Grafik pada Gambar 1 menunjukkan perbandingan pemahaman peserta terkait gizi sebelum dan sesudah penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Terdapat empat indikator yang dinilai, yaitu pemahaman tentang gizi seimbang, urgensi gizi seimbang pada remaja putri, zat gizi makro dan mikro dalam isi piringku, serta pemahaman terhadap manfaat protein untuk tubuh. Grafik menunjukkan perbandingan pemahaman peserta terkait gizi sebelum dan sesudah intervensi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Sebelum penyuluhan, pemahaman peserta terhadap masing-masing indikator bervariasi, dengan angka jawaban benar berkisar antara 70% hingga 85%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan. Hal ini terutama pada aspek manfaat protein untuk tubuh yang memiliki angka pemahaman terendah (70%).

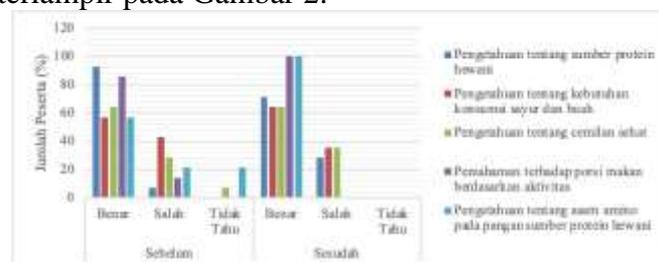
Hasil evaluasi setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan dalam pemahaman peserta di keempat indikator tersebut. Pada indikator pemahaman tentang gizi seimbang dan urgensinya untuk remaja putri, angka jawaban benar meningkat hampir mencapai 100%. Peningkatan yang serupa juga terjadi pada pemahaman tentang zat gizi makro dan mikro, serta manfaat protein untuk tubuh dengan masing-masing mencapai lebih dari 95%. Peningkatan ini menegaskan efektivitas edukasi dalam memperkuat literasi gizi peserta, khususnya remaja putri sebagai calon ibu di masa depan. Intervensi ini membuktikan pentingnya penyuluhan gizi untuk mendukung upaya pencegahan *stunting* dan perbaikan kesehatan generasi mendatang.

### Pengetahuan tentang Konsumsi dan Sumber Gizi

Pengetahuan tentang konsumsi dan sumber gizi yang tepat menjadi salah satu pilar penting dalam mendukung pola makan sehat dan bergizi seimbang (Zavitsanou & Drigas, 2021; Muscaritoli, 2021; García-García *et al.*, 2020). Pemahaman mengenai sumber protein hewani, kebutuhan konsumsi sayur dan buah, camilan sehat, serta porsi makan berdasarkan aktivitas fisik berperan besar dalam membangun kebiasaan makan yang mendukung kesehatan. Selain itu, wawasan tentang asam amino yang terkandung dalam pangan sumber protein hewani juga menjadi kunci untuk

mengoptimalkan asupan nutrisi yang diperlukan tubuh. Remaja putri sebagai kelompok yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan persiapan menuju masa reproduksi perlu memiliki literasi gizi yang baik agar mampu membuat keputusan yang tepat terkait konsumsi makanan.

Dalam program pengabdian masyarakat ini dilakukan intervensi berupa penyuluhan untuk meningkatkan literasi gizi peserta terkait konsumsi makanan dan sumber gizi. Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program terhadap pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil evaluasi ini memberikan gambaran tentang sejauh mana peserta dapat memahami dan menerapkan prinsip-prinsip konsumsi makanan sehat yang terlampir pada Gambar 2.



**Gambar 3.** Evaluasi Pengetahuan tentang Konsumsi dan Sumber Gizi pada Remaja Putri di Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Kabupaten Pangandaran

Grafik pada Gambar 3 menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta terkait konsumsi dan sumber gizi setelah penyuluhan. Lima aspek yang dianalisis meliputi pengetahuan tentang sumber protein hewani, kebutuhan konsumsi sayur dan buah, camilan sehat, porsi makan berdasarkan aktivitas, dan asam amino pada pangan sumber protein hewani. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta bervariasi dengan sebagian besar memiliki pemahaman yang cukup baik pada aspek sumber protein hewani (80%) dan konsumsi sayur dan buah (85%). Namun, pemahaman terkait porsi makan berdasarkan aktivitas dan asam amino masih rendah di mana masing-masing berada di angka 50% dan 40%. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat literasi pada beberapa aspek spesifik.

Hasil evaluasi setelah penyuluhan menunjukkan terjadinya peningkatan yang signifikan di semua aspek yang diukur. Pemahaman tentang sumber protein hewani, konsumsi sayur dan buah, dan camilan sehat meningkat hingga lebih dari 90%, menunjukkan efektivitas program dalam memperkuat literasi gizi. Aspek yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan rendah, seperti porsi

makan berdasarkan aktivitas dan asam amino menunjukkan peningkatan yang paling signifikan, yaitu masing-masing mencapai 85% dan 80%. Hasil ini menegaskan bahwa edukasi yang diberikan telah berhasil menutup kesenjangan pengetahuan peserta, terutama pada topik yang sebelumnya kurang dipahami. Intervensi ini juga memperlihatkan pentingnya memberikan materi yang relevan dan aplikatif untuk meningkatkan kesadaran gizi secara menyeluruh.

### Dampak dan Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan yang baik dan pemahaman tentang dampak konsumsi makanan terhadap kesehatan merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup masyarakat (Holder, 2019; Nabiosa & Lee, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, berbagai program pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan untuk meningkatkan literasi pangan dan memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya pengolahan makanan yang sehat dan higienis. Misalnya, penyuluhan prinsip higiene sanitasi dan pengolahan makanan sehat telah terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat tentang praktik pengolahan makanan yang aman dan bergizi (Elvira *et al.*, 2022; Irawati *et al.*, 2022).

Dalam konteks gizi seimbang, upaya edukasi dan pelatihan juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang konsumsi makanan bergizi (Isnaeni *et al.*, 2020). Lebih lanjut, masyarakat yang sebelumnya belum memahami penggunaan bahan berbahaya dalam makanan, seperti boraks, dapat dilatih untuk memproduksi pangan yang aman dan bebas dari zat tambahan berisiko (Prayitno & Lailiyah, 2020). Edukasi serupa juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya keamanan pangan dan kesehatan lingkungan (Kesuma *et al.*, 2020).

Selain itu, pemahaman mengenai dampak negatif dari makanan siap saji dan *ultra-processed food* terhadap kesehatan menjadi fokus penting dalam pengembangan literasi pangan di masyarakat urban (Nur *et al.*, 2023). Edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan masyarakat ke arah yang lebih sehat. Pemahaman yang lebih komprehensif terkait pengolahan dan konsumsi makanan juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, mengingat kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh faktor

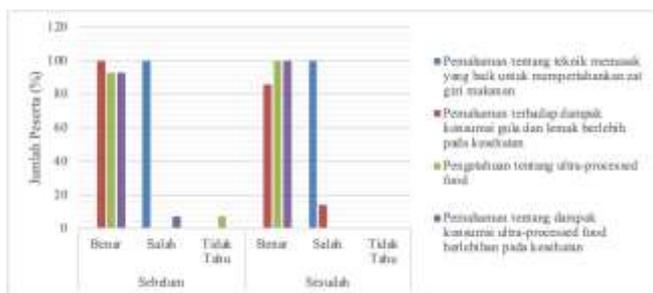
lingkungan, pola makan, dan pelayanan kesehatan yang efektif (Hermino, 2020).

Kondisi tingkat pemahaman peserta sebelum penyuluhan tentang dampak dan pengolahan makanan bervariasi. Beberapa peserta sudah memiliki wawasan yang cukup baik, terutama terkait teknik memasak yang mempertahankan zat gizi. Namun, ada juga aspek yang kurang dipahami, seperti pengenalan terhadap *ultra-processed food* dan dampak negatifnya. Setelah intervensi, diharapkan peserta memiliki pengetahuan yang lebih komprehensif untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bijak, baik dalam konsumsi sehari-hari maupun dalam memengaruhi lingkungan keluarga mereka.



**Gambar 4.** Pelatihan Pengolahan Bakso Hati Ayam dengan Melibatkan Peserta

Grafik pada Gambar 5 mencerminkan perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi pada empat indikator utama terkait dampak dan pengolahan makanan, yaitu: teknik memasak yang baik untuk mempertahankan zat gizi, dampak konsumsi gula dan lemak berlebih, pengetahuan tentang *ultra-processed food*, dan dampak konsumsi *ultra-processed food* berlebihan. Sebelum intervensi, tingkat pemahaman peserta bervariasi. Pada indikator teknik memasak yang baik untuk mempertahankan zat gizi, sekitar 85% peserta telah memiliki jawaban benar, namun masih ada 15% yang kurang memahami. Sementara itu, pemahaman tentang dampak konsumsi gula dan lemak berlebih relatif tinggi dengan lebih dari 90% peserta menjawab benar. Sebaliknya, pengetahuan tentang *ultra-processed food* menunjukkan kesenjangan yang signifikan, karena hanya 60% peserta yang menjawab benar. Indikator terakhir, dampak konsumsi *ultra-processed food* berlebihan, memiliki tingkat pemahaman awal yang cukup baik, yakni 75%.



**Gambar 5.** Evaluasi Pengetahuan tentang Dampak dan Pengolahan Makanan pada Remaja Putri di Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Kabupaten Pangandaran

Setelah kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan di semua indikator. Hampir seluruh peserta (mendekati 100%) menjawab benar pada indikator teknik memasak yang baik dan dampak konsumsi gula serta lemak berlebihan. Hal ini merupakan indikator keberhasilan program edukasi dalam memperkuat pemahaman peserta. Pengetahuan tentang *ultra-processed food* juga meningkat drastis hingga lebih dari 90% menunjukkan efektivitas materi penyuluhan dalam mengisi kesenjangan pengetahuan sebelumnya. Selain itu, pemahaman peserta tentang dampak konsumsi *ultra-processed food* berlebihan juga mencapai hampir 100%. Secara keseluruhan, intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan literasi gizi peserta di semua aspek, terutama pada indikator-indikator yang sebelumnya memiliki tingkat pemahaman rendah. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi gizi untuk mendorong perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

## Kesimpulan

Secara keseluruhan, intervensi edukasi gizi berhasil meningkatkan pemahaman peserta dalam setiap indikator yang dinilai. Hasil ini menekankan pentingnya kegiatan penyuluhan gizi, terutama bagi remaja putri sebagai kelompok yang berpotensi menjadi ibu masa depan, dalam upaya pencegahan *stunting* dan peningkatan kualitas kesehatan generasi mendatang. Peningkatan signifikan terlihat pada indikator-indikator yang sebelumnya memiliki tingkat pemahaman rendah. Selain itu, penyuluhan ini juga memperkuat pemahaman pada indikator yang sudah relatif tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang terstruktur dan relevan mampu menutup kesenjangan pengetahuan serta memperkuat literasi gizi peserta, yang merupakan

langkah strategis untuk mendukung perilaku konsumsi makanan sehat, mencegah *stunting*, dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih kepada Aparatur Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Pangandaran beserta masyarakat atas partisipasi aktif dan antusiasme.

## Daftar Pustaka

- Ardiana, A., Afandi, A. T., Masaid, A. D., & Rohmawati, N. (2020). Utilization of Agricultural Products for The Management and Prevention *stunting* Through Empowering Health Cadres in Jember District. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements*, 2(1), 9. Crossref. <https://doi.org/10.20473/dc.v2.i1.2020.9-14>
- Arsenault, J. E., & Brown, K. H. (2017). Effects of protein or amino-acid supplementation on the physical growth of young children in low-income countries. *Nutrition Reviews*, 75(9), 699–717. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux027>
- de Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood *stunting*: A global perspective. *Maternal and Child Nutrition*, 12, 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Elvira, V. F., Badrah, S., Kaat, J. M., Rejamulia, S., Vandy, Kharimah, I. Y., Sombolinggi, G. M., Sabila, A. B., Baharuddin, S. M., Putri, E. H. N. 'Aini, Sabdah, D. A., & Az-Zachra, T. A. (2022). Penyuluhan Prinsip Hygiene Sanitasi Makanan dan Pengolahan Makanan yang Sehat dan Tepat di Desa Handil Bakti Kecamatan Palaran Kota Samarinda. *ABDIKESMAS MULAWARMAN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 85–88. Crossref. <https://doi.org/10.30872/abdikesmasmulawarman.v2i2.99>
- Gamayuni, R. R., Dewi, F. G., Dharma, F., & Dharma, F. (2020). Pelatihan Peningkatan Produksi, Penentuan Harga Jual, dan

- Pemasaran Produk Minuman Bubuk Jahe dan Coklat di Desa Sungai Langka, Pesawaran. *Sakai Sambayan Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 24. Crossref. <https://doi.org/10.23960/jss.v4i1.168>
- García-García, F. J., Monistrol-Mula, A., Cardellach, F., & Garrabou, G. (2020). Nutrition, Bioenergetics, and Metabolic Syndrome. *Nutrients*, 12(2785), 1–38.
- Hamidiyah, A. (2018). Composition of Chicken Liver Nugget to Organoleptic and Hemoglobin Levels in the Efforts to Prevent Adolescent Female Anemia. *International Conference on Sustainable Health Promotion*, 114–118. <https://doi.org/10.29080/icospro.v1i0.25>
- Hermiono, A. (2020). Komunitas Masyarakat Dan Perawatan Kesehatan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), 11–24. Crossref. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.437>
- Holder, M. D. (2019). The Contribution of Food Consumption to Well-Being. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(12), 44–51. <https://doi.org/10.1159/000499147>
- Irawati, W., Sitompul, L. R., Chrismastianto, I. A. W., Munthe, A., Kristin Pasaribu, & Manalu, D. Y. (2022). Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat di GKAI Gading Serpong. *Jurnal Comunitas Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Terkhusus Bidang Teknologi, Kewirausahaan Dan Sosial Kemasyarakatan*, 4(2), 956–965. Crossref. <https://doi.org/10.33541/cs.v4i2.4187>
- Isnaeni, Abdul Khamid, & Yulia Agustina. (2020). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Jatibening. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 3(1), 10–15. Crossref. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v3i1.569>
- Kesuma, R. F., Rahmadianto, S. A., & Yuniati, Y. (2020). Peningkatan Pemahaman Mengenai Keamanan Pangan bagi Masyarakat Desa Tegalweru. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 5(1), 18–21. Crossref. <https://doi.org/10.33366/japi.v5i1.1267>
- Muscaritoli, M. (2021). The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Frontiers in Nutrition*, 8(March). <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290>
- Nabbosa, S., & Lee, S. (2022). Associations between Food Groups and Health-Related Quality of Life in Korean Adults. *Nutrients*, 14(17). <https://doi.org/10.3390/nu14173643>
- NHRD, M. (2009). Changes in malnutrition from 1989 to 2007 in Indonesia. *Jakarta, Indonesia: National Institute of Research and Development, Ministry of Health.[Google Scholar]*.
- Nur, N. H., Syamsul, M., Wijaya, I., Anirwan, A., Taufik, A., & Shahnyb, N. (2023). Edukasi Tentang Makanan Cepat Saji dan Dampak Kesehatan Pada Masyarakat Urban Kota Makassar. *SENTRA DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 66–71. Crossref. <https://doi.org/10.59823/dedikasi.v1i2.30>
- Pimpin, L., Kranz, S., Liu, E., Shulkin, M., Karageorgou, D., Miller, V., Fawzi, W., Duggan, C., Webb, P., & Mozaffarian, D. (2019). Effects of animal protein supplementation of mothers, preterm infants, and term infants on growth outcomes in childhood: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *American Journal of Clinical Nutrition*, 110(2), 410–429. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy348>
- Prayitno, S. A., & Lailiyah, W. N. (2020). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Pangan Tanpa Boraks. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 2(1), 266. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v2i1.1213>
- Putri, V. M., Yulizawati, Y., Hardisman, H., Lipoeto, N. I., Ayunda, A., & Lisa, U. F. (2024). Role of Specific Nutritional Interventions for The First 1000 Days of Life Program in Stunting Prevention: A Literature Review. *Women, Midwives and Midwifery*, 4(1), 34–49. <https://doi.org/10.36749/wmm.4.1.34-49.2024>
- Segovia-Siapco, G., Khayef, G., Pribis, P., Oda, K., Haddad, E., & Sabaté, J. (2020). Animal protein intake is associated with general adiposity in adolescents: The teen food and development study. *Nutrients*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/nu12010110>
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G.,

- Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising complementary feeding in a broader framework for *stunting* prevention. *Maternal & Child Nutrition*, 9(2), 27–45. <https://doi.org/10.1111/mcn.12088>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- UNDESA, U. (2016). Department of Economic and Social Affairs (2016). *Indicators of Sustainable Development: Guidelines and Methodologies*. United Nations, New York.
- World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Reducing stunting in children: Equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025*.
- Zavitsanou, A., & Drigas, A. (2021). Nutrition in mental and physical health. *Technium Social Sciences Journal*, 23, 67–77.