



## **Edukasi dan Pelatihan Pengolahan Makanan Selingan Tinggi Protein kepada Ibu Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting**

**Sari Bema Ramdika\*<sup>1</sup>, Ira Dewi Ramadhani<sup>1</sup>, Desri Maulina Sari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia

\* E-mail: saribemaramdika@fkm.unsri.ac.id

Received: 7 Desember 2024

Accepted: 28 Agustus 2025

Published: 28 Februari 2026

### **Abstract**

Stunting is one of the health problems commonly found in toddlers. The condition is caused by an imbalance in nutritional intake during the first 1,000 days of life. Animal protein plays a critical role in stunting prevention as it is a key nutrient supporting the growth and development of toddlers. Providing high-protein snacks is an alternative strategy to increase protein intake, which can accelerate growth in toddlers. This study aimed to empower mothers of toddlers in preventing stunting through education and training on high-protein snack preparation. The intervention was conducted in Kelurahan Plaju Ulu, Palembang, during August and October. The activities included counseling sessions, emotional demonstrations (emo demos), and hands-on training in high-protein snack preparation. Knowledge is measured using a questionnaire, while mothers' enthusiasm for the provided training is assessed through observation. The results showed an increase in mothers' knowledge about high-protein complementary foods after the EMO demo and counseling. The average score before was 7.7, which increased to 8.58 after the EMO demo and from 7.58 to 8.52 after counseling. A significant difference was found in the average knowledge scores of mothers before and after the EMO demo and counseling, with p-values of 0.006 and 0.020 (p-value < 0.005). Additionally, mothers of toddlers showed enthusiasm in participating in the high-protein food preparation training. In conclusion, the educational and training activities on high-protein snacks effectively improved maternal knowledge and enthusiasm for preparing high-protein snacks, contributing to stunting prevention efforts. This program can be integrated into the Posyandu program and healthcare services at health center, making it part of a broader stunting prevention intervention.

**Keywords:** Protein, Toddler, Stunting.

### **Abstrak**

Masalah kesehatan yang terjadi pada balita salah satunya adalah stunting. Penyebab kejadian stunting adalah ketidakseimbangan asupan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan. Protein hewani berperan dalam pencegahan stunting, yang merupakan salah satu zat gizi utama yang berperan dalam proses tumbuh kembang anak balita. Pemberian makanan selingan tinggi protein menjadi alternatif yang bertujuan untuk menambah asupan protein untuk balita sehingga dapat mempercepat pertumbuhan balita. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan ibu balita dalam pencegahan stunting melalui edukasi dan pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Plaju Ulu, Palembang, pada bulan Agustus dan Oktober. Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan, emo demo dan pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein. Pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner dan antusiasme ibu terhadap pelatihan yang diberikan diukur melalui observasi. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu balita terkait makanan selingan tinggi protein setelah dilakukan emo demo, dengan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi 7,7 menjadi 8,58 setelah diberikan edukasi melalui emo demo. Adanya peningkatan pengetahuan ibu penyuluhan terkait makanan selingan dengan rata-rata skor 7,58 sebelum diberikan penyuluhan menjadi 8,52 setelah diberikan penyuluhan. Ada perbedaan skor rata-rata pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi melalui emo demo dan penyuluhan dengan p-value 0,006 dan 0,020 (p-value < 0,005) serta ibu balita antusias mengikuti pelatihan pengolahan makanan tinggi protein. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi dan pelatihan terkait makanan selingan tinggi protein dapat meningkatkan pengetahuan dan antusiasme ibu untuk mengolah makanan selingan tinggi protein.

Kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program Posyandu dan layanan kesehatan di Puskesmas, sehingga menjadi bagian dari intervensi pencegahan stunting yang lebih luas.

**Kata Kunci:** Balita, Protein, Stunting.

## A. PENDAHULUAN

Penyebab kejadian stunting adalah ketidakseimbangan asupan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan (Khoiriyah & Ismarwati, 2023; Khoirunnisa, Kisnawaty, & Firmansyah, 2025; Nursifa, et al., 2025; Tendean et al., 2025; Fitri, 2026). Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Kota Palembang adalah 14,3%, sedangkan prevalensi stunting menurut Survei Kesehatan Dasar (SKI) tahun 2023 meningkat menjadi 20,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Masalah kekurangan gizi dan stunting disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya asupan makanan, seperti protein, energi dan seng yang dapat mempengaruhi munculnya retardasi pertumbuhan pada anak balita (Husnah, et al., 2022; Rusliani, Hidayani, & Sulistyoningih, 2022; Sholikhah & Dewi, 2022; Bayani, et al., 2024; Nurfaida et al., 2024; Supariasa et al., 2024; ). Protein hewani berperan dalam pencegahan stunting yang merupakan salah satu zat gizi utama yang berperan dalam proses tumbuh kembang anak balita (Bima et al., 2024; Rustam et al., 2024). Kenaikan asupan protein kurang lebih 15%, sejalan dengan pesatnya perkembangan anak (Sholikhah & Dewi, 2022).

Berdasarkan data dari Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), konsumsi protein hewani masyarakat Indonesia lebih rendah dibandingkan negara Asia Tenggara seperti Thailand, Brunei, Malaysia dan Filipina, yaitu sekitar 2030 gram per hari (Arthatiani & Zulham, 2019). Rendahnya konsumsi protein hewani disebabkan oleh beberapa faktor seperti harga, pendapatan rumah tangga, tingkat pendidikan anggota keluarga, jumlah anggota rumah tangga (ART), kebiasaan, budaya, dan sebagainya (Umaroh & Vinantia, 2018).

Makanan yang bersumber dari protein hewani memiliki asam amino esensial yang tinggi selain itu juga dapat meningkatkan penyerapan mineral seperti seng dan besi, dimana seng dan besi merupakan zat gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan (Kusudaryati, 2014). Asam amino pada protein hewani sendiri dibutuhkan untuk menyintesis beberapa hormon, salah satunya adalah hormon tiroid. Hormon tiroid berperan sebagai penentu laju metabolik dalam tubuh secara keseluruhan, sehingga dapat dikatakan hormon tiroid dapat mempercepat pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Terdapat juga beberapa hormon lain yang dapat mempengaruhi pertumbuhan seperti Human Growth Hormon (HGH) atau yang bisa disebut sebagai hormon pertumbuhan. Oleh karena itu, bisa diambil kesimpulan bahwa bahan pangan yang bersumber dari protein hewani dapat mempercepat laju pertumbuhan (Sholikhah & Dewi, 2022).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam memperkenalkan makanan pada anak usia 3-5 tahun adalah membuatnya dalam bentuk selingan. Makanan selingan di antara makan utama disarankan untuk anak karena zat gizi di dalam tubuh 2 sampai 3 jam setelah makan akan berkurang seiring dengan pengurangan aktivitas tubuh (Sofiyatin, 2022). Pemberian makanan selingan tinggi protein menjadi alternatif yang bertujuan untuk menambah asupan protein untuk balita sehingga dapat mempercepat pertumbuhan balita. Pemberian makanan selingan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan asupan zat gizi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa makanan selingan berpengaruh terhadap asupan zat gizi makro dan mikro. Pemberian makanan selingan dapat mempengaruhi asupan protein secara signifikan namun tidak pada asupan karbohidrat dan asupan lemak total. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa peningkatan asupan protein dapat dipengaruhi oleh pemberian makanan selingan. Oleh karena itu, pemberian selingan efektif dalam peningkatan asupan protein dan berkontribusi dalam kebiasaan makan yang lebih sehat (Arza et al., 2023).

Tujuan kegiatan ini adalah memberdayakan ibu balita dalam pencegahan stunting melalui pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein di Kelurahan Plaju Ulu, Palembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Posyandu Rosela, Plaju, dengan sasaran ibu-ibu balita. Secara khusus, tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu dan mengetahui cara pengolahan makanan selingan tinggi protein. Kegiatan yang akan dilakukan adalah

penyuluhan tentang makanan selingan, demo makanan selingan, pelatihan pengolahan makanan selingan dan demo memasak makanan selingan. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 4 bulan.

## B. METODE DAN PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tiga bentuk intervensi, yaitu penyuluhan, emo demo, dan pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein. Ketiga kegiatan tersebut dirancang secara sistematis untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan selingan yang bergizi dan sesuai kebutuhan anak.

Kegiatan pertama berupa penyuluhan tentang makanan selingan tinggi protein. Tahapan kegiatan meliputi persiapan materi, pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, penyampaian materi, serta pelaksanaan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Penyuluhan dilakukan dengan metode diskusi interaktif yang dipadukan dengan permainan tebak jawaban guna meningkatkan partisipasi aktif ibu. Materi disampaikan oleh dosen Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test.

Kegiatan kedua adalah emo demo (emotional demonstration) terkait waktu dan porsi pemberian makanan selingan. Tahapan kegiatan meliputi persiapan media dan alat peraga, pelaksanaan pre-test, pelaksanaan demonstrasi, dan post-test. Emo demo dilaksanakan oleh dosen Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya dengan bantuan mahasiswa. Metode ini menekankan pendekatan visual dan partisipatif agar peserta lebih memahami pentingnya ketepatan waktu dan porsi dalam pemberian makanan selingan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta.

Kegiatan ketiga berupa pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein yang dilakukan melalui metode demonstrasi langsung dan praktik bersama. Peserta dilibatkan secara bergantian dalam proses pengolahan makanan agar memperoleh pengalaman keterampilan secara langsung. Menu yang dipraktikkan adalah pembuatan batagor ikan dengan bahan utama ikan tenggiri dan paha ayam. Peralatan yang digunakan meliputi wajan penggorengan, ember stainless steel, spatula, blender, kompor, dan wadah bahan makanan. Melalui rangkaian kegiatan ini diharapkan ibu tidak hanya memahami pentingnya makanan selingan tinggi protein, tetapi juga mampu mengolahnya secara mandiri di rumah.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan emo demo dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2023. Metode emo demo ini diadaptasi dari emo demo “Cemilan Sembarangan” yang sudah baku di website emo demo. Peserta yang hadir pada kegiatan emo demo sebanyak 20 orang. Materi yang disampaikan oleh narasumber terkait bahaya dan contoh camilan sembarangan.

Pengukuran terhadap pengetahuan responden sasaran dilakukan untuk mengetahui dampak emo demo terhadap pengetahuan ibu-ibu, apakah mengalami perubahan yang signifikan atau tidak dari sebelum dilakukan emo demo hingga sesudah penyuluhan. Hasil ini juga menggambarkan bagaimana materi yang disampaikan narasumber dapat diterima dan dimengerti oleh sasaran.

Pengukuran pengetahuan responden menggunakan 10 pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 10 poin.



**Gambar 1.** Emo Demo Cemilan Sembarangan

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan *Emotional Demonstration* (Emo Demo) dengan tema “Cemilan Sembarangan”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai dampak negatif konsumsi cemilan yang tidak sehat serta pentingnya memilih makanan selingan yang bergizi dan aman. Dalam kegiatan tersebut, fasilitator menggunakan media dan alat peraga untuk menggambarkan perbedaan antara cemilan sehat dan cemilan yang tidak sehat.



**Gambar 2.** Penyuluhan makanan selingan tinggi protein

Gambar 2 menggambarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan selingan tinggi protein yang dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2023. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita dengan jumlah target peserta sebanyak 20 orang, dan sebanyak 17 orang hadir mengikuti kegiatan. Materi yang disampaikan oleh narasumber meliputi pengertian makanan selingan tinggi protein, manfaatnya bagi pertumbuhan dan perkembangan balita, serta contoh jenis makanan selingan yang dapat diberikan sesuai kebutuhan gizi anak.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pertanyaan pemantik dari moderator untuk mendorong partisipasi aktif peserta dan menggali pengetahuan awal sebelum materi disampaikan. Metode ini bertujuan untuk menciptakan suasana diskusi yang interaktif dan meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pengukuran sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) penyuluhan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu terkait makanan selingan tinggi protein.



**Gambar 3.** Demo masak makanan selingan tinggi protein.

Gambar 3 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein yang dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi praktis kepada masyarakat, khususnya ibu balita, mengenai cara mengolah makanan selingan tinggi protein yang mudah, terjangkau, dan dapat dibuat secara mandiri di rumah. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 17 orang.

Pelatihan dilakukan melalui metode demonstrasi langsung, di mana fasilitator memperagakan tahapan pengolahan makanan selingan tinggi protein, mulai dari persiapan bahan hingga penyajian. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman bahwa makanan selingan tinggi protein tidak memerlukan proses yang rumit serta dapat disesuaikan dengan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar. Selain menyaksikan demonstrasi, peserta juga diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dan mengamati secara langsung proses pengolahan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan memberikan respons positif terhadap produk makanan yang dihasilkan. Berdasarkan umpan balik yang diperoleh, ibu-ibu merasa termotivasi untuk mempraktikkan pembuatan makanan selingan tinggi protein di rumah.

**Tabel 1.** Hasil analisis pengetahuan ibu balita tentang emo demo camilan sembarangan.

| Parameter   | Nilai Mean Pengetahuan |             | p-value |
|-------------|------------------------|-------------|---------|
|             | Pre Test               | Post Test   |         |
| Pengetahuan | 7,7 ± 1,89             | 8,58 ± 1,27 | 0,006   |

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (mean) pengetahuan ibu balita setelah diberikan intervensi edukasi tentang emo demo camilan sembarangan. Nilai mean pengetahuan pada saat pre-test adalah 7,7 ± 1,89, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 8,58 ± 1,27. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya perbaikan tingkat pengetahuan ibu setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Nilai p-value sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut secara statistik signifikan. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 2.** Hasil analisis pengetahuan ibu balita tentang makanan selingan tinggi protein.

| Parameter   | Nilai Mean Pengetahuan |             | p-value |
|-------------|------------------------|-------------|---------|
|             | Pre Test               | Post Test   |         |
| Pengetahuan | 7,58 ± 1,58            | 8,52 ± 1,58 | 0,020   |

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata (mean) pengetahuan ibu balita setelah diberikan intervensi edukasi tentang makanan selingan tinggi protein. Nilai mean pengetahuan pada saat pre-test adalah 7,58 ± 1,58, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 8,52 ± 1,58. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perbaikan tingkat pengetahuan ibu setelah mengikuti kegiatan yang diberikan. Nilai p-value sebesar 0,020 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pre-test dan post-test secara statistik signifikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1 dan Tabel 2, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ibu setelah dilakukan kegiatan emo demo dan penyuluhan. Nilai p-value pada kedua tabel ( $<0,05$ ) menunjukkan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait makanan selingan dan pemilihan camilan yang tepat bagi anak.

Pada kegiatan emo demo (Tabel 1), pendekatan edukasi dilakukan dengan metode kreatif yang menggugah emosi peserta. Emo demo merupakan metode edukasi gizi yang dirancang untuk menyampaikan pesan melalui permainan, ilustrasi visual, dan contoh konkret, seperti menunjukkan jenis camilan tidak sehat (Haryono et al., 2023). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi secara kognitif, tetapi juga membangun kesadaran emosional peserta. Respons emosional yang muncul diharapkan mampu mendorong perubahan sikap dan meningkatkan motivasi ibu untuk lebih selektif dalam memilih makanan selingan bagi balita.

Peningkatan nilai pengetahuan setelah kegiatan menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Sementara itu, pada kegiatan penyuluhan (Tabel 2), metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab interaktif. Metode ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi secara sistematis sekaligus mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah penyuluhan, yang menegaskan bahwa pemberian informasi yang terstruktur dan komunikatif efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait makanan selingan tinggi protein. Hal ini sejalan dengan pendapat Kustiani & Misa (2018) yang menyatakan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Informasi yang diberikan melalui proses pembelajaran dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap individu, yang pada akhirnya berkontribusi pada perubahan perilaku yang lebih positif.

Peran ibu sebagai pengasuh utama balita menjadi faktor kunci dalam keberhasilan intervensi ini. Peningkatan pengetahuan ibu diharapkan berdampak pada praktik pemberian makanan selingan yang lebih tepat, baik dari segi jenis, waktu, maupun kandungan gizinya. Dengan demikian, kombinasi metode *emo demo* dan penyuluhan interaktif dalam kegiatan pengabdian ini terbukti efektif sebagai strategi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu serta mendukung upaya perbaikan status gizi balita secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui metode *emo demo*, penyuluhan interaktif, dan pelatihan pengolahan makanan selingan tinggi protein terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita mengenai pemilihan serta pengolahan makanan selingan yang bergizi. Pendekatan edukasi yang kreatif dan partisipatif mampu mendorong keterlibatan aktif peserta serta membangun kesadaran akan pentingnya pemberian makanan selingan tinggi protein yang tepat bagi anak. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan berdampak pada perubahan sikap dan praktik ibu dalam menyediakan makanan selingan yang lebih sehat dan sesuai kebutuhan gizi balita, sehingga dapat mendukung upaya perbaikan status gizi anak secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya atas dukungan pendanaan dalam publikasi artikel ini melalui Anggaran DIPA Badan Layanan Umum Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2024 berdasarkan SP DIPA-023.17.2.677515/2024 tanggal 24 November 2023, sesuai dengan Surat Keputusan Rektor Nomor 0008/UN9/SK.LP2M.PM/2024 tanggal 10 Juli 2024. Dukungan ini sangat berarti dalam mendukung pelaksanaan dan publikasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arthatiani, F. Y., & Zulham, A. (2019). Konsumsi ikan dan upaya penanggulangan stunting di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta. *Buletin Ilmiah Marina Sosial Ekonomi Kelautan dan Perikanan*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15578/marina.v5i2.8107>
- Arza, P. A., Nur, N. C., & Yuniyanto, A. E. (2023). Efektivitas pemberian makanan selingan terhadap status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 54–63. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.533>
- Bayani, F., Pratiwi, D. R., Mawaddah, E., & Maryam, S. (2024). Penanggulangan stunting melalui pemberian makanan tambahan pangan olahan hewani terhadap balita stunting di Desa Bengkaung. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 27–31. <https://doi.org/10.70004/dedikasi.v4i01.85>
- Bima, M. A., Hutabarat, D. T. H., Syahfitri, N., & Manurung, S. D. (2024). Kajian literatur tentang upaya pencegahan stunting anak melalui imunisasi dan asupan gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 298–310. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11064179>
- Fitri, S. R. (2026). Hubungan asupan makanan dengan kejadian stunting pada balita: Tinjauan literatur. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(2), 100–108. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i2.551>

- Haryono, S. G., Maulida, N. R., & Ashari, C. R. (2023). Pengaruh Emo Demo terhadap pengetahuan dan sikap ibu serta keragaman makan balita di Desa Langensari, Banten. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 7(2), 164. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8933>
- Husnah, H., Sakdiah, S., Anam, A. K., Husna, A., & Mardhatillah, G. (2022). Peran makanan lokal dalam penurunan stunting. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 47–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor kejadian stunting pada balita: Systematic review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 28–40. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1844>
- Khoirunnisa, A., Kishawaty, S. W., & Firmansyah, F. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dengan kejadian stunting pada balita di wilayah Puskesmas Gilingan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(4), 2365–2372. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i4.1625>
- Kusudaryati, D. P. D. (2014). Kekurangan asupan besi dan seng sebagai faktor penyebab stunting pada anak. *Jurnal Profesi*, 10, 57–61.
- Kustiani, A., & Misa, A. P. (2018). Perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam pemberian MP-ASI anak usia 6–24 bulan pada intervensi penyuluhan gizi di Lubuk Buaya Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(1), 60–66.
- Nurfaida, D., Munir, M., Sari, D. K. P., & Wijayanti, E. E. (2024). Hubungan antara pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita (di Kelurahan Prunggahan Kulon wilayah kerja Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban). *Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal*, 1(3), 30–43. Retrieved from <https://journal.myrepublikcorp.com/index.php/MERAPI/article/view/126>
- Nursifa, A. F., Khoirunnisa, S., Hafiz, M. I., & Ridwan, H. (2025). Pemenuhan gizi pada seribu hari pertama kehidupan terhadap kejadian stunting di Indonesia: Literature review. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 13(1), 82–89.
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i01.39>
- Rustam, N. H., Latief, S., Lantara, A. M. H. D., Bamahry, A. R., & Darma, S. (2024). Narrative review: Pencegahan kejadian stunting dengan berbantuan protein hewani pada balita. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(8), 600–612. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i8.475>
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak balita. *JRST (Jurnal Riset Sains dan Teknologi)*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>
- Sofiyatin, R. (2022). Makanan selingan berbasis pangan lokal untuk anak usia 3–5 tahun dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.32807/jpms.v3i2.891>
- Supariasa, I. D. N., Arianto, A. N., Alfaini, A. M. A., & Adelina, R. (2024). Edukasi gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan (PMT) memperbaiki asupan protein, seng, berat badan, dan tinggi badan anak stunting di Kabupaten Malang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2), 81–94. Retrieved from <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/16588>
- Tendean, A. F., Ering, C. N., Sumolang, S., & Ponamon, J. F. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dengan perilaku pencegahan stunting. *Klabat Journal of Nursing*, 7(1), 46–56. <https://doi.org/10.37771/kjn.v7i1.1256>
- Umaroh, R., & Vinantia, A. (2018). Analisis konsumsi protein hewani pada rumah tangga Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan Indonesia*, 18(3), 22–32. <https://doi.org/10.21002/jepi.2018.13>