

EDUKASI BAHAN PANGAN LOKAL BERGIZI DALAM UPAYA MENGURANGI RISIKO STUNTING DI DESA KALIBAGOR SITUBONDO

Risky Adelia^{1*)}, Siti Aulanda²⁾, Alfi Wahyuni³⁾, Fenas Rizky Fanantha⁴⁾, Anita Diah Pahlewi⁵⁾.

Rina Arifatul Makkiyah⁶⁾, Uwais Algorofi⁷⁾

^{1,4,6}Fakultas Hukum, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

^{2,3,7}Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

⁵Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

*Email Korespondensi : riskyadelelia@gmail.com

Abstrak

Permasalahan stunting masih menjadi isu yang cukup serius di berbagai daerah, seperti halnya di Desa Kalibagor. Saat ini kesadaran orang tua terhadap isu stunting semakin tinggi dibuktikan dengan antusiasme orang tua yang memiliki anak balita untuk rutin membawa anak mereka ke posyandu. Meskipun kasus stunting yang terjadi di Desa Kalibagor tergolong rendah, upaya preventif berkelanjutan melalui penguatan pola makan bergizi tetap krusial. Tujuan utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memberikan gizi seimbang pada kehidupan anak, agar tumbuh kembangnya optimal dan terhindar dari stunting secara berkelanjutan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode sosialisasi makanan bergizi dan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, serta tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini efektif dalam mendorong masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan dan potensi pangan lokal.

Kata kunci: Edukasi, Pangan lokal, Stunting, Gizi, Gemarikan

Abstract

The issue of stunting remains a serious concern in many regions, including Kalibagor Village. Currently, parents' awareness of stunting is increasing, as evidenced by the growing enthusiasm of those with toddlers who routinely bring their children to the local health post (posyandu). Although the number of stunting cases in Kalibagor Village is relatively low, continuous preventive efforts through strengthening nutritious eating habits remain crucial. The main objective of this community service activity is to enhance the community's knowledge and awareness of the importance of providing balanced nutrition to support optimal child growth and prevent stunting in a sustainable manner. This activity was carried out through educational sessions on nutritious foods and training on processing local food ingredients. The results indicate an improvement in the community's understanding of balanced nutrition and an increased awareness of adopting healthy eating patterns by utilizing local food ingredients in their daily lives. Thus, this activity has proven effective in encouraging the community to be more attentive to health and to recognize the potential of local food resources.

Keywords: Education, local food, Stunting, nutrition, Gemarikan

PENDAHULUAN

Indonesia menduduki peringkat prevalensi stunting terbesar kedua di Asia dan kelima didunia. Perbaikan gizi sebagai upaya penanganan stunting dapat dilakukan dengan

mengkonsumsi makanan yang memiliki protein tinggi, salah satu contohnya adalah mengkonsumsi ikan. Ada suatu Program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) yang tertuang dalam Intruksi presiden RI Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat hidup sehat (Germas) untuk pencegahan stunting (KKP RI, 2018). Program ini adalah satu upaya pemerintah dalam membangun minat masyarakat Indonesia dalam mengkonsumsi ikan sehingga dapat mencegah stunting pada anak dengan pemenuhan gizi melalui gemar makan ikan.

Status gizi optimal merupakan prasyarat fundamental dalam pembentukan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul. Stunting (gagal tumbuh kembang akibat kekurangan gizi kronis) merupakan permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada periode kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Secara ilmiah, pencegahan stunting sangat bergantung pada pola asuh gizi yang tepat, sanitasi, dan diversifikasi pangan keluarga. Optimalisasi bahan pangan lokal menjadi strategi yang efektif karena ketersediaan sumber nutrisi (protein, zat besi, vitamin) yang seringkali melimpah dan murah, sehingga menjamin akses pangan bergizi secara berkelanjutan. Selain itu, keterampilan mengolah pangan lokal tidak hanya meningkatkan nutrisi tetapi juga dapat memberikan nilai tambah sederhana bagi ekonomi keluarga. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pencegahan dapat dilakukan dengan memberikan gizi seimbang, menjaga pola makan sehat, dan memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi sebagai upaya meningkatkan ketahanan pangan keluarga.

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kalibagor, yang menunjukkan kondisi eksisting unik. Data awal menunjukkan bahwa prevalensi stunting di desa ini tergolong rendah (terdapat 12 kasus stunting). Terjadinya kasus stunting di Desa Kalibagor menjadi perhatian aparatur desa yang bekerjasama dengan instansi kesehatan (puskesmas) dengan wujud menggalakkan kegiatan posyandu di desa, sehingga tingkat kesadaran dasar masyarakat, khususnya dalam membawa anak ke Posyandu, sudah cukup baik. Namun, meskipun kasus stunting rendah, upaya preventif berkelanjutan melalui penguatan pola makan bergizi tetap krusial. Selain itu, potensi pangan lokal yang seperti daun kelor, ikan laut, pemberian susu dan buah-buahan belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk kreasi menu keluarga atau MPASI yang bervariasi. Pengolahan yang monoton dapat menyebabkan kebosanan dan berpotensi mengurangi asupan zat gizi mikro.

Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan kualitas hidupnya, mengingat indonesia adalah salah satu negara berkembang yang mayoritas penduduknya memiliki pendapatan dibawah rata-rata sehingga ketercukupan konsumsi makanan yang mengandung nilai gizi tinggi menjadi salah satu kendala. Anak usia dini merupakan sasaran yang paling tepat untuk diperkenalkan dengan olahan makanan ikan laut, karena pada usia ini bisa dikatakan usia emas dalam perkembangan otak anak. Hal ini yang menjadikan urgensi untuk orang tua memperhatikan kandungan gizi yang masuk dalam tubuh anak agar perkembangan otaknya bisa berjalan maksimal. Urgensi ini yang dapat menjadikan bahwa pentingnya untuk membantu meningkatkan kesadaran para orang tua dalam memberikan asupan ikan laut yang berguna meningkatkan perkembangan otak anak. Dengan pengenalan program gemar makan ikan ini diharapkan bisa meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi ikan laut, disini tim Pengabdian kepada masyarakat akan mengenalkan bagaimana cara dalam pengolahan

ikan laut yang bisa dijadikan alternatif lain sebagai salah satu makanan yang sehat dan berprotein tinggi untuk dikonsumsi anak-anak (Kadir, & Kes, 2022).

Permasalahan yang menjadi fokus kegiatan berdasarkan latar belakang ilmiah dan kondisi mitra yang bersifat preventif, permasalahan utama yang menjadi fokus kegiatan ini adalah:

1. Potensi Risiko Kekurangan Gizi Kronis (Stunting Preventif): Meskipun kasus stunting rendah, pengetahuan spesifik masyarakat, terutama tentang teknik pengolahan MPASI (Makanan Pendamping ASI) berbasis pangan lokal yang diperkaya nutrisi, masih terbatas.
2. Keterbatasan Inovasi dan Diversifikasi Menu: Kurangnya keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal secara kreatif, yang dapat menjamin keberlangsungan penyediaan menu bergizi yang bervariasi dan menarik bagi keluarga, khususnya anak-anak.
3. Belum Optimalnya Nilai Guna Pangan Lokal: Belum adanya kesadaran atau keterampilan untuk mengolah kelebihan hasil pangan lokal menjadi produk yang lebih tahan lama atau memiliki nilai tukar sederhana (nilai ekonomis) guna menjamin ketersediaan anggaran untuk gizi keluarga.

Tujuan utama dari kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memberikan gizi seimbang pada 1000 hari pertama kehidupan anak, serta agar tumbuh kembangnya optimal dan terhindar dari stunting secara berkelanjutan. Tujuan Khusus I (Keterampilan Gizi): Memberikan pelatihan kepada para ibu agar bisa membuat makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi dan bervariasi, dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan di sekitar. Tujuan Khusus II (Nilai Guna/Ekonomi): Mengajarkan cara mengolah bahan makanan lokal agar lebih tahan lama dan bisa dimanfaatkan menjadi produk yang bernilai guna atau bernilai jual, sehingga dapat membantu ketahanan pangan keluarga.

Rencana pemecahan masalah akan berfokus pada pendekatan edukasi dan praktik, dengan urutan prioritas: Gizi, Keterampilan, dan Nilai Guna. Penyuluhan Gizi Komprehensif: Memberikan penjelasan sederhana dan mudah dipahami tentang pentingnya gizi seimbang pada 1000 hari pertama kehidupan anak, serta cara mengenali tanda-tanda awal kekurangan gizi atau stunting. Pelatihan Praktik Kreasi Pangan Lokal: Mengadakan pelatihan praktik memasak dengan memanfaatkan bahan makanan lokal. Dalam kegiatan ini, peserta diajak untuk membuat minimal dua jenis menu baru yang tinggi protein dan mengandung zat gizi penting untuk mencegah stunting. Bimbingan Teknis Nilai Guna Sederhana: Memberikan pelatihan singkat tentang cara mengolah bahan makanan agar lebih tahan lama dan bisa dimanfaatkan untuk menambah nilai ekonomi keluarga. Contohnya seperti teknik pengeringan atau membuat bubuk makanan bergizi yang bisa disimpan lebih lama.

METODE

Berdasarkan identifikasi permasalahan, maka solusi yang ditawarkan meliputi:

Tabel 1. Solusi yang ditawarkan

Fokus Masalah (Target Kegiatan)	Solusi yang Ditawarkan
Resiko Kekurangan Gizi /Stunting.	<ol style="list-style-type: none">a. Memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi di 1000 Hari Pertama Kehidupan dan cara memilih makanan sehat dari bahan lokal.b. Sosialisasi GEMARIKAN: Ikan Hebat untuk Anak Hebat

Fokus Masalah (Target Kegiatan)	Solusi yang Ditawarkan
Menu Bergizi Masih Kurang Variatif	Pelatihan kreasi menu sehat dengan bahan pangan lokal seperti ikan dan daun kelor. Menampilkan video contoh olahan makanan dari bahan lokal, seperti sushi daun kelor, agar peserta mendapatkan ide menu baru yang sehat.
Bahan Lokal Belum Dimanfaatkan Secara Optimal	Memberikan penjelasan dan diskusi tentang cara mengolah bahan lokal agar lebih bermanfaat, sehat, dan bisa digunakan dalam menu keluarga.

Kegiatan ini dilakukan dengan metode yang mengajak peserta ikut terlibat secara aktif. Tim tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga mengajak peserta berdiskusi, menonton video tutorial, dan memahami contoh-contoh yang diberikan agar proses belajar lebih mudah dipahami.

Tabel 2. Metode

Cara (Metode)	Deskripsi penerapan
Penyuluhan Gizi	Tim memberikan materi tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaat bahan lokal dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami.
Pemutaran Video	Peserta menonton video tutorial pembuatan sushi daun kelor sebagai contoh olahan pangan lokal yang sehat dan sederhana.
Diskusi	Peserta berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman tentang cara mengolah makanan sehat di rumah.
Evaluasi singkat	Peserta mengisi lembar penilaian untuk melihat perkembangan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan-tahapan kegiatan sebagai berikut:

Tahap I: Persiapan dan Perencanaan (Perencanaan Strategis)

1. Koordinasi Awal: Melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Kalibagor, SDN 1 Kalibagor dan kader PKK untuk menentukan waktu, tempat, serta siapa saja yang akan menjadi peserta kegiatan.
2. Penyusunan Materi: Menyusun dan menyiapkan materi sosialisasi tentang gizi 1000 HPK, pentingnya konsumsi ikan serta contoh kreasi pangan lokal. Tim juga menyiapkan lembar pre-test dan post-test untuk evaluasi.
3. Logistik: Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti laptop, speaker, dan proyektor untuk pemutaran video tutorial selama kegiatan berlangsung.

Tahap II: Pelaksanaan kegiatan

Tabel 3. Pelaksanaan Kegiatan

Sesi pelaksanaan	Fokus utama
Sesi A: Sosialisasi dan Pengukuran Pengetahuan	Pemberian Pre-test dan Penyuluhan mendalam mengenai Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting, serta sosialisasi gemarikan
Sesi B: Pelatihan Praktik Kreasi Pangan Lokal	Memberikan contoh pengolahan makanan dari bahan lokal melalui video tutorial sebagai gambaran resep yang mudah dicoba di rumah.
Sesi C: Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal	Edukasi ringan tentang cara mengolah bahan makanan lokal dengan cara yang sederhana supaya bisa disimpan lebih lama dan tetap bergizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan "Sosialisasi Makanan Bergizi dan Kreasi Pangan Lokal Bernilai Ekonomis" dilaksanakan di Desa Kalibagor dengan sasaran utama ibu rumah tangga, dan kader PKK. Kegiatan ini berlangsung secara partisipatif dan edukatif, dengan menggabungkan penyuluhan, praktik langsung, serta diskusi terbuka agar masyarakat benar-benar memahami pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

1. Pelaksanaan kegiatan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan perangkat desa, Kepala Sekolah SDN 1 Kalibagor dan kader PKK setempat untuk menentukan waktu, tempat dan peserta kegiatan. Setelah itu dilakukan observasi awal guna mengetahui kebiasaan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal. Dari hasil pengamatan, ditemukan bahwa sebagian besar warga masih mengandalkan bahan makan instan dan belum banyak memanfaatkan bahan pangan yang melimpah di lingkungan sekitar seperti daun kelor, ikan, pisang dan ubi.

2. Kegiatan inti dilaksanakan dalam tiga sesi utama:

a. Sesi Penyuluhan Gizi

Peserta mendapatkan penjelasan mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, terutama pada 1000 Hari pertama kehidupan (HPK), serta pengenalan terhadap bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan materi tentang ikan. Penyuluhan disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh semua kalangan.

b. Sesi pemutaran video tutorial kreasi pangan lokal

Keterbatasan tempat pelaksanaan, aspek keamanan, serta keterbatasan waktu menjadikan pelatihan mengolah bahan pangan lokal tidak bisa didemonstrasikan secara langsung sehingga tim panitia membuat video tutorial dan membawa contoh bahan pangan untuk ditunjukkan langsung kepada peserta. Pada sesi ini, peserta diajak menonton video hasil karya tim mahasiswa yang memperlihatkan proses pembuatan sushi daun kelor. Video tersebut menunjukkan langkah-langkah pembuatan sushi sederhana yang tetap bergizi dengan bahan dasar daun kelor sebagai pengganti rumput laut.

Melalui tayangan ini, peserta dapat memahami bahwa makanan bergizi tidak selalu mahal atau sulit dibuat. Bahan lokal seperti kelor bisa diolah menjadi menu menarik yang juga memiliki potensi nilai jual.

c. Sesi Diskusi dan Tanya jawab

Setelah pemutaran video, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi santai. Peserta diberi kesempatan bertanya mengenai kandungan gizi daun kelor, cara penyajiannya, serta ide-ide olahan lain yang bisa dikembangkan di rumah.

d. Sesi Evaluasi dan Penutup

Di akhir kegiatan, peserta mengisi lembar evaluasi sederhana yang berisi pemahaman mereka sebelum dan sesudah kegiatan. Tim juga menyampaikan harapan agar masyarakat terus menerapkan pola makan bergizi dan mencoba inovasi bahan pangan lokal di rumah masing-masing.

Untuk kegiatan sosialisasi Gemarikan (Gemar Makan Ikan) di SDN 1 Kalibagor, Pada tahap pelaksanaan, penyampaian materi menggunakan media audiovisual terbukti efektif menarik perhatian anak-anak. Gambar dan animasi ikan dalam presentasi membuat anak-anak lebih mudah memahami informasi tentang manfaat ikan, jenis-jenis ikan, serta berbagai olahan ikan yang lewat dan bergizi. Selain itu, pendekatan edukatif yang menyenangkan membuat anak-anak tidak merasa bosan dan lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk mensukseskan program yang sedang digalakkan oleh pemerintah yaitu "GEMARIKAN" (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) sebagai upaya awal mencegah terjadinya stunting pada anak sehingga juga dapat meningkatkan kecerdasan pada anak sejak dini. Acara sosialisasi Gerakan Gemarikan ini berlangsung dengan sangat baik. Anak-anak sangat antusias dalam mendengarkan materi dan menjawab setiap quiz yang diberikan oleh kakak-kakak KKN.

Hasil Utama dan Luaran Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan "Sosialisasi Makanan Bergizi dan Kreasi Pangan Lokal Bernilai Ekonomis" memberikan beberapa hasil utama sebagai luaran yang bermanfaat bagi masyarakat, yaitu:

- a. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan pangan lokal
Hasil Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat sekitar 5% setelah mengikuti kegiatan. Hal ini karena pengetahuan awal masyarakat mengenai stunting sudah terbentuk dengan baik, sekitar 95% peserta sudah mengenal istilah stunting karena kegiatan-kegiatan dari posyandu desa setempat.
- b. Video tutorial "Sushi Daun Kelor"
Salah satu produk luaran utama kegiatan, karena dapat digunakan kembali sebagai media edukasi visual untuk masyarakat lain di desa.

Hasil dari kegiatan sosialisasi "Gemarikan" menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada anak-anak dibandingkan sebelum dilakukan sosialisasi. Hal ini diketahui melalui quiz yang diberikan oleh kakak-kakan KKN dengan quiz sederhana yang diberikan di awal dan akhir kegiatan. Sebelum sosialisasi, sebagian besar anak-anak belum mengetahui bahwa ikan mengandung omega-3 yang berperan penting dalam meningkatkan kecerdasan otak. Namun setelah sosialisasi, hampir seluruh peserta dapat menjelaskan kembali manfaat ikan serta menyebutkan beberapa macam ikan yang kaya akan manfaat pada tubuh. Dari hasil pengamatan selama kegiatan, keberhasilan sosialisasi ini juga tidak lepas dari peran media yang digunakan.

Kegiatan ini memanfaatkan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sederhana (Ipteks) dalam bentuk media digital berupa audiovisual dan video tutorial. Melalui pemutaran video tersebut, masyarakat dapat melihat langsung penerapan pengelohan bahan lokal menjadi solusi tepat bagi masyarakat yang belum terbiasa mengikuti pelatihan masak tatap muka serta untuk sosialisasi "Gemarikan" menggunakan media audiovisual dan permainan edukatif mampu mengatasi kendala komunikasi dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan teori belajar anak usia sekolah dasar yang lebih mudah memahami materi melalui pendekatan visual dan kinestetik.

Selain itu, penggunaan video edukatif juga mempermudah pemahaman, karena peserta bisa melihat proses, bahan, dan hasil akhir secara visual. Dengan metode ini, masyarakat mendapat gambaran nyata bahwa bahan lokal seperti daun kelor bisa dimanfaatkan untuk makanan bergizi dan bernilai jual. Selain itu, penggunaan video edukatif juga mempermudah pemahaman, karena peserta bisa melihat proses, bahan, dan hasil akhir secara visual. Dengan metode ini, masyarakat mendapat gambaran nyata bahwa bahan lokal seperti daun kelor bisa dimanfaatkan untuk makanan bergizi dan bernilai jual.

Dampak kegiatan terhadap masyarakat

Setelah kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan beberapa perubahan positif, baik dari sisi pengetahuan, sikap, maupun kebiasaan serta dalam aspek budaya terjadi

perubahan pola pikir bahwa makanan bergizi tidak harus mahal atau rumit. Warga mulai percaya bahwa bahan sederhana seperti kelor, ikan, pisang dan ubi bisa menjadi menu sehat untuk keluarga.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan (a dan b kegiatan sosialisasi pelatihan bahan pangan lokal bergizi, c dan d kegiatan sosialisasi gemarikan)

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi mengenai makanan bergizi dan pemanfaatan pangan lokal di Desa Kalibagor berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Melalui penyuluhan, pemutaran video tutorial, dan sesi diskusi, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang pentingnya gizi seimbang serta manfaat bahan pangan lokal seperti daun kelor, pisang dan ubi. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep gizi dasar dan contoh pengolahan bahan lokal yang sederhana. Kegiatan ini juga membantu peserta mengenali bahwa bahan pangan lokal dapat dijadikan alternatif makanan sehat yang terjangkau. Dengan demikian kegiatan pengabdian telah mencapai sasaran utama yaitu memberikan edukasi gizi dan memperkenalkan pengolahan pangan lokal secara mudah dan informatif kepada masyarakat. Kegiatan Sosialisasi Gerakan Gemarikan: Ikan Hebat untuk Anak Hebat di SD Negeri 1 Kalibagor berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta. Melalui pendekatan yang menyenangkan menggunakan media audiovisual dan kuis interaktif, anak-anak menjadi lebih paham akan pentingnya mengonsumsi ikan sebagai sumber gizi yang kaya protein dan omega-3 untuk mendukung pertumbuhan serta kecerdasan otak. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan minat anak-anak terhadap konsumsi ikan, serta memberikan dampak positif bagi guru dan orang tua dalam memperkenalkan olahan ikan yang menarik bagi anak-anak. Program ini sejalan dengan gerakan pemerintah GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) sebagai upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas gizi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Abdurachman Saleh Situbondo yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Kalibagor serta para kader PKK yang telah memberikan izin dan fasilitas selama kegiatan berlangsung, kepada Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri 1 Kalibagor yang telah berpartisipasi aktif dalam mendukung keberhasilan kegiatan sosialisasi, kepada DPL Desa Kalibagor yang telah membimbing mahasiswa kelompok KKN

Kalibagor, serta seluruh anggota kelompok 4 KKN Kalibagor yang telah bekerja sama, saling membantu, dan mendukung satu sama lain selama proses persiapan sehingga pelaksanaan kegiatan.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang bagi masyarakat*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan stunting*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Sulistyawati, A. (2019). *Gizi dalam daur kehidupan*. Kencana.
- Purwaningsih, E. (2020). Pangan lokal sebagai alternatif pemenuhan gizi keluarga. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 15(2), 123–131.
- Astuti, R., & Lestari, N. (2021). Pemanfaatan daun kelor sebagai sumber pangan bergizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 45–52.
- Suryani, D. (2019). Media video sebagai sarana edukasi gizi pada masyarakat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(3), 210–218.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Bimantara, A., & Nosa, Y. (2018). Kandungan Gizi Ikan Laut dan Manfaatnya bagi Kesehatan Manusia. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 5(2), 45–52.
- Dorval, E., Sirois, J., & Morais, S. (2011). The Nutritional Value of Marine Fish for Human Health. *Marine Biology Research*, 7(4), 321–329. <https://doi.org/10.1080/17451000.2010.528773>
- Kadir, S., & Kes, M. (2022). Gerakan Gemar Makan Ikan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan Sehat*, 7(2), 45–52.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- KKP RI. (2018). Pedoman Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN). Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia.
- Larsen, R., Eilertsen, K. E., & Ellevoll, E. O. (2012). Health Benefits of Marine Foods and Ingredients. *Biotechnology Advances*, 29(3), 508–518. <https://doi.org/10.1016/j.biotechadv.2011.11.002>
- Rebah, F. B., Frikha, M., & Gargouri, A. (2010). Nutritional Benefits of Fish and Its Role in Preventing Diseases. *Journal of Nutrition and Food Science*, 4(1), 10–17.
- Saidah, N. (2003). Pentingnya Asupan Gizi Seimbang bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 15–20.
- Susanto, H., & Fahmi, R. (2012). Kandungan Gizi dan Manfaat Ikan bagi Kesehatan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.