

Pemberdayaan Kelompok Perempuan dalam Pembuatan Makanan Pendamping ASI di Desa Sukanagalih, Cianjur

Lina Agestika^{1*}, Angga Rizqiawan², Ernie Halimatushadyah³, Ratnayani¹, Tri Ardianti Khasanah¹, Isti Istianah¹

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 13630

² Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Jawa Tengah, FK, Universitas Diponegoro Gedung G, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275

³ Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan,

*Email Korespondensi: lina.agemika@binawan.ac.id

Abstract

Malnutrition among underfive children is closely related to adequate intake in the first 1000 days of life; starting with breastfeeding and complementary foods. Failure to meet food intake in children over the age of two can result in irreversible growth retardation. This community service activity was carried out in Sukanagalih Cianjur Village in August 2023. This activity empowered women's groups to increase knowledge about complementary foods and make local-based recipes for complementary foods. Community service activities began with a local food survey in the surrounding environment, implementation of a nutrition education program, and a demonstration of the process of cooking complementary foods for breast milk, followed by a group competition for mothers and recording of all recipes made by the community. From 40 participants, knowledge of 22 mothers who took part in the activity, were assessed through a pre-posttest questionnaire. The pre and post test results were collected and analyzed using the Wilcoxon test by considering the distribution of the data. The results showed that there was an increase in mother's knowledge regarding the processing and nutritional content of good Complementary Food for under-five with a median score of 75 to 80 (p-value: 0.039). Participants also started to feel confident with their recipe creations to improve the nutritional status of children around the village. The food ingredients in the recipe are also easy to obtain so they have the potential to be used for the monthly cycle complementary food menu at Posyandu.

Keywords: *balance diet, complementary food, underfive, women empowerment*

Abstrak

Malnutrisi pada balita sangat dipengaruhi oleh pemberian asupan yang tepat selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang dimulai dari pemberian Air Susu Ibu (ASI) maupun Makanan Pendamping ASI. Kegagalan tumbuh pada anak berusia lebih dari dua tahun dapat menyebabkan retardasi pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sukanagalih, Cianjur pada bulan Agustus 2023. Kegiatan dalam bentuk pemberdayaan kelompok perempuan dalam hal peningkatan pengetahuan terkait MP-ASI yang luarannya berupa inventarisasi kumpulan resep MP-ASI berbahan lokal yang dapat digunakan dan disosialisasikan di posyandu-posyandu di wilayah Desa Sukanagalih. Tahapan kegiatan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini diawali dengan survei makanan lokal yang ada di wilayah sekitar, melakukan penyuluhan dan peragaan pembuatan MPASI yang beragam, bergizi, berimbang dan aman, dilanjutkan dengan perlombaan kelompok perempuan dan pencatatan resep hasil kreasi masyarakat. Dari 40 orang ibu yang menghadiri kegiatan, 22 ibu bersedia untuk diukur pengetahuannya. Setelah kegiatan dilaksanakan, hasil pre dan posttest terhadap tingkat pengetahuan gizi ibu mengenai MPASI dikumpulkan dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*

mengingat sebaran data yang tidak normal. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan perempuan mengenai pengolahan dan kandungan gizi MPASI yang baik untuk balita dengan median skor pengetahuan 75, menjadi 80 (*p-value*: 0,039). Para ibu juga menjadi merasa percaya diri terhadap resep kreasinya yang dapat digunakan untuk meningkatkan status gizi balita di sekitar desa. Bahan-bahan yang digunakan pun mudah didapatkan sehingga sangat potensial untuk dijadikan menu siklus bulanan di Posyandu.

Kata Kunci: balita, gizi seimbang, MPASI, pemberdayaan perempuan

PENDAHULUAN

Malnutrisi pada balita sangat dipengaruhi oleh pemberian asupan yang tepat selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang dimulai dari pemberian Air Susu Ibu (ASI) maupun Makanan Pendamping ASI. Kegagalan tumbuh pada anak berusia lebih dari dua tahun dapat menyebabkan retardasi pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki¹. Meskipun saat ini Indonesia telah berhasil menurunkan angka gizi kronis (*stunting*), namun penurunan tersebut masih dinilai sangat lambat sejak tahun 2013 (37,2%), 2018 (30,8%) ke tahun 2021 (24,4%)². Seringkali gagal tumbuh pada anak dikaitkan dengan akses terhadap pangan. Faktanya meskipun demikian, daerah pedesaan yang dekat dengan sumber pangan justru masih dihadapkan dengan prevalensi balita *stunting*, *wasting* dan *underweight*. Berdasarkan data dari survei hasil studi status gizi 2021 (SSGI), Cianjur masih memiliki masalah gizi yang tinggi dengan prevalensi *stunting* (33,7%), *wasting* (2,9%) dan *underweight* (14,4%)³. Pemberian menu lengkap dengan gizi seimbang dan beragam merupakan salah satu cara mencegah kurangnya asupan gizi pada anak.

Cianjur, Jawa Barat memiliki beragam komoditas bahan pangan mulai dari jenis hortikultura, budidaya perikanan, dan peternakan. Cianjur juga unggul dalam komoditas tanaman pangan termasuk sayur dan buah yang tinggi². Hal ini bertolak belakang dengan kondisi status gizi balita yang menunjukkan prevalensi *stunting* mencapai lebih dari 30%⁴. Ibu hamil juga sedikit mengonsumsi pangan beragam sehingga melahirkan anak yang *stunting*⁴. Praktik pemberian ASI eksklusif yang kurang serta pemberian MP-ASI yang tidak bergizi seimbang juga menambah risiko anak menderita *stunting*⁵. Selain itu, obesitas dan PTM dianalisis sebagai manifestasi dari kurangnya porsi konsumsi sayur dan buah, ditunjukkan dengan hasil RISKESDAS 2013 yang menyebutkan sebanyak 93.5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran⁶.

Perkumpulan ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) berperan erat dalam perbaikan gizi anak dan keluarga di lingkungan tertentu. Desa Sukanagalih terletak di Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah dilaksanakan dengan melibatkan ibu-ibu PKK yang bergabung dalam sekolah PAUD Krisan⁷. Desa ini berdekatan lokasinya dengan salah satu Lembaga Pelatihan yang dimiliki oleh Binawan yaitu Binawan Agro.

Berdasarkan analisis situasi dan kondisi pada Desa sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat, permasalahan mitra antara lain, masyarakat desa di Desa Sukanagalih sudah sedikit banyak mengimplementasikan kebun pekarangan dan telah menerima penyuluhan terkait sayur dan buah serta gizi seimbang. Namun, para ibu tampaknya masih belum terlalu dapat mempraktekan, mengkombinasikan serta mengkreasikan menu MP-ASI pada balita. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yang dilakukan selama satu bulan, pengetahuan ibu masih rendah. Sementara itu balita dengan kondisi kekurangan gizi berjumlah 9%. Berdasarkan wawancara terakhir dari pimpinan kader Posyandu, diketahui bahwa terdapat penambahan jumlah balita *stunting* dan balita

dengan berat badan di bawah garis merah hingga 3 orang per masing-masing wilayah Posyandu. Saat ini Makanan Tambahan yang berperan sebagai MP-ASI telah diberikan. Menu yang tersedia antara lain bubur dan susu sesuai dengan yang disediakan oleh pemerintah. Sementara itu, seringkali ibu balita tidak hadir ke Posyandu sehingga proses monitoring dan evaluasi tumbuh kembang anak tidak dapat dilakukan secara terus menerus. Salah satu alasan ibu balita tidak hadir saat penimbangan adalah dikarenakan jenis PMT yang tidak atau kurang menarik.

Melalui wawancara dengan informan kunci didapatkan bahwa mereka memiliki keterbatasan pengetahuan terkait proporsi konsumsi sayur dan buah harian serta cara pengolahan bahan baku untuk MP-ASI berdasarkan pedoman gizi seimbang. Program pendampingan yang komprehensif antara Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan bersama dengan mitra, yaitu Binawan Agro perlu dilakukan untuk mendorong kreativitas kelompok perempuan dan meningkatkan partisipasi ibu balita di Posyandu. Selanjutnya menu-menu kreasi tersebut dapat dibukukan dan dipergunakan sebagai acuan siklus menu bulanan di setiap Posyandu.

Binawan Agro merupakan lahan pertanian yang memang ditujukan untuk melatih calon tenaga kerja yang akan bergerak di bidang hortikultura. Beberapa komoditas yang dihasilkan antara lain tomat, *strawberry*, dan melon, tanaman rimpang seperti jahe dan kunyit. Sejauh ini, hasil komoditas Binawan Agro dimanfaatkan untuk dijual secara segar dan atau dikonsumsi sendiri. Namun, diperlukan pengembangan produk yang prospektif untuk pemanfaatan bagi masyarakat sekitar. Peranan Binawan Agro nantinya sebagai penyedia bahan pangan yang digunakan sebagai bahan baku MPASI di Posyandu. Meskipun kerjasama antara Desa Sukanagalih dan Binawan Agro saat ini masih dalam proses inisiasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi awalan yang baik bagi kedua belah pihak.

Sebagai program *corporate social responsibility* (CSR), kolaborasi antara Binawan Agro dan ibu-ibu penggerak PKK perlu untuk difasilitasi. Melalui kegiatan CSR yang berkonsep *Participatory Rural Appraisal* (PRA), pemberdayaan kelompok perempuan di Desa Sukanagalih ini dapat mendorong ibu untuk lebih kreatif dalam mengembangkan pangan lokal sebagai asupan anak balita. Kombinasi antara bahan lokal yang tersedia di masyarakat dan sayur dan buah hasil kebun Binawan Agro dapat meningkatkan kualitas diet balita melalui konsumsi MPASI. Dalam kegiatan ini, Binawan agro menyumbangkan buah dan sayur hasil kebun untuk pembuatan MPASI. Berdasarkan uraian tersebut, pemberdayaan pada kelompok perempuan dalam mengkreasi makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan membukukannya untuk digunakan oleh masyarakat luas dari hasil Komoditas Binawan Agro perlu dilakukan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sukanagalih, Cianjur pada bulan Agustus 2023. Kegiatan pengabdian ini akan dilakukan dalam bentuk pemberdayaan masyarakat khususnya kelompok perempuan dalam hal peningkatan pengetahuan terkait MP-ASI yang luarannya berupa buku kumpulan resep MP-ASI yang dapat digunakan dan disosialisasikan di posyandu-posyandu di wilayah Desa Sukanagalih. Seluruh kegiatan pemberdayaan ini akan dilakukan secara luring di balai pertemuan Desa Sukanagalih. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Survei potensi pangan lokal yang dapat dimanfaatkan

Tim pengabdian melakukan survei lanjutan untuk mengumpulkan data yang lengkap terkait pangan lokal yang dihasilkan di wilayah Desa Sukanagalih. Data ini akan digunakan untuk memperkaya materi penyuluhan dan demonstrasi pembuatan MP-ASI.

2. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya pemenuhan gizi MP- ASI serta kandungan gizi dan manfaat dari pangan lokal yang dihasilkan di wilayah Desa Sukanagalih yang dapat dimanfaatkan sebagai MP-ASI. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan target/mitra.

3. Demonstrasi Pembuatan MP-ASI

Setelah dilakukan penyuluhan, kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan MP- ASI yang menggunakan bahan pangan lokal yang dihasilkan di wilayah Desa Sukanagalih. Demonstrasi ini dilakukan oleh tim pengabdian sehingga dapat memberikan contoh nyata pembuatan MP-ASI yang memenuhi kebutuhan gizi dengan memanfaatkan pangan lokal setempat.

4. Lomba Kreasi MP-ASI

Setelah target/mitra telah diberikan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan MP-ASI, pemahaman target/mitra terkait MP-ASI yang memenuhi kebutuhan gizi dengan pemanfaatan pangan lokal setempat dipraktikkan pada lomba ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan di tahun sebelumnya di Sekolah PAUD Krisan, Kampung Padarincang, Desa Sukanagalih. Berlatarbelakang kurangnya asupan yang beragam pada balita berusia kurang dari 12 bulan atau kelebihan asupan yang tidak sesuai dapat menimbulkan masalah gizi akut maupun kronis ⁸. Pemanfaatan bahan makanan lokal sangat ditekankan, terutama dalam mencapai ketahanan pangan rumah tangga. Makan makanan lokal dapat meningkatkan kemampuan masyarakat untuk membuat asupan makanannya secara keberlanjutan dan tidak bergantung pada importir dari daerah lain ⁹. Hal ini juga bertujuan untuk mengatasi *trend* penurunan keragaman konsumsi pangan ketika pendapatan mulai meningkat ¹⁰.

Beberapa bahan makanan lokal diidentifikasi sebelum berjalannya kegiatan. Pertama, dengan berkolaborasi dengan Binawan Agro, beberapa tanaman sayur berdaun hijau seperti bayam, sawi, tanaman sayur buah seperti tomat bit dan tomat ceri, cabai, melon diidentifikasi dapat menjadi potensi. Selain itu, di desa sendiri juga dikelilingi beberapa lahan pertanian sehingga mudah untuk mendapatkan sayur, mayur, buah, pangan hewani seperti telur, ayam dan ikan serta pangan nabati seperti tempe dan tahu serta kacang-kacangan seperti edamame dan kacang tanah.

Setelah survei terhadap bahan makanan dilakukan, tim pengabdi merancang pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan peragaan pembuatan MPASI serta perlombaan pembuatan MPASI oleh ibu-ibu balita di desa. Untuk mendorong keaktifan warga lokal, pengadaan acara difasilitasi oleh tim pengabdi, dengan melibatkan langsung Ibu-ibu Kader Posyandu dan Ibu RW yang bersangkutan. Pada saat penyuluhan dan peragaan pembuatan MPASI, tercatat bahwa sebanyak 40 orang ibu dengan balita telah hadir pada acara dan menerima materi. Namun sayangnya, hanya 22 orang yang mengisi *pre* dan *posttest* secara lengkap. Kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan penimbangan rutin balita, sehingga bagi beberapa ibu hanya berkenan untuk mengikuti acara tanpa mengisi kuesioner.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Peragaan Pembuatan MPASI

Materi yang disampaikan terdiri dari beberapa topik diantaranya mengenai Komposisi MPASI yang tepat gizi dan Praktek Pemberian MPASI. Materi pertama menjelaskan definisi dari MPASI yang ditekankan pada pemberian di atas usia 6 (enam) bulan, karena seringkali pada prakteknya banyak ibu di desa yang memberikan MPASI sebelum lulus ASI eksklusif. Hal tersebut tercermin dari hasil Susenas 2017 dalam RISKESDAS tahun 2018 dimana sebanyak 44,7% bayi usia 0 – 5 bulan sudah diberikan MPASI ¹¹. Selain itu disampaikan pula prinsip-prinsip pemberian MPASI yang tepat waktu, cukup gizi, aman dan *hygienis* dan cara yang tepat. Contoh menu yang dapat dipraktikkan di rumah beserta rincian bahan dan cara pembuatannya juga telah disampaikan pada materi pertama ini. Pada materi yang kedua, peserta mendapatkan materi terkait bagaimana mengenali ciri-ciri bayi siap makan, syarat dari pemberian MPASI, MPASI 4 bintang, cara pengenalan makanan dan panduan cara penyajian, tekstur dan frekuensi MPASI. Seluruh materi yang diberikan merujuk pada Pedoman Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (ASI) dari Ikatan Dokter Anak Indonesia ¹².



Gambar 2. Contoh Menu Hasil Olahan Pangan Lokal
Sup kentang ayam dan *dragon fruit dessert* (kiri) dan *banana cream cake* (kanan)

Setelah presentasi materi, kegiatan berlanjut dengan tanya jawab sehingga komunikasi berjalan secara dua arah. Beberapa ibu menanyakan mengenai bagaimana cara agar anak bisa tertarik untuk mulai makan, jenis makanan apa yang harusnya dikonsumsi balita, apakah boleh MPASI diberikan gula garam atau kaldu jamur dan sebanyak apa seharusnya balita makan menurut kategori usianya. Dengan demikian, pandangan ibu-ibu yang menjadi peserta mulai terbuka mengenai praktek pemberian MPASI yang tidak sama seperti anak yang boleh mengonsumsi makanan keluarga. Makanan keluarga nantinya bisa dikonsumsi oleh anak setelah berusia minimal 1 tahun (12 bulan). Praktek masak MPASI juga dilaksanakan setelah tanya jawab berlangsung. Hal ini bertujuan untuk memicu keaktifan tidak hanya kemampuan kognitif ibu, namun juga secara psikomotor. Dengan demikian, ibu bisa melihat langsung bagaimana mengolah bahan makanan menjadi MPASI yang sehat dan bergizi.

Pemberian Pre-test dan Post-test tetap dilakukan oleh tim pengabdian untuk melihat perubahan pengetahuan dari peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktek memasak MPASI. Dari hasil nilai tengah dari 22 orang peserta yang hadir, terlihat peningkatan positif yang signifikan terhadap skor pengetahuan ibu (*p-value*: 0.039). Hal ini menunjukkan stimulus perubahan pengetahuan dengan metode komunikasi dua arah dan praktek dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan di bidang gizi.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Gizi Ibu mengenai MPASI

Variabel	Median (Min-Max)	<i>p-value</i>
Pengetahuan Ibu		
Pre-Test	70 (30-100)	0.039
Post-Test	85 (50-100)	

*Uji Wilcoxon; *p-value*<0.05 dikatakan signifikan.

Sebagai simulasi implementasi materi yang diberikan, Lomba Pembuatan MPASI dilaksanakan bertepatan dengan perayaan hari kemerdekaan Republik Indonesia. Ibu-ibu kader dan ibu balita di Posyandu Krisan, Kampung Padarincang, Desa Sukanagalih secara berkelompok dengan komposisi 3-5 orang mengkreasikan menu MPASI untuk balita. Mereka wajib menggunakan bahan lokal, berisikan makanan yang beragam dan mudah dibuat dengan maksimal biaya yang ditetapkan. Tomat segar dari Binawan Agro menjadi salah satu bahan makanan wajib yang harus digunakan dalam MPASI. Melalui kegiatan edukasi kombinasi antara metode ceramah, demonstrasi dan praktek dapat meningkatkan motivasi ibu dalam menyiapkan dan mempraktekan pembuatan makanan bergizi di rumah serta konsumsi makanan yang lebih beragam¹³. Pelatihan pemberian MPASI pada penelitian lain juga sejalan dengan hasil ini, dimana terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan pemberian pelatihan pemberian MPASI¹⁴.

Sejumlah 9 (sembilan) menu telah dikreasikan oleh peserta antara lain bubur kentang ayam, *banana cream cake*, tahu gurita, sup kentang ayam, *dragon fruit dessert*, krim sup jagung, biskuit regal buah alpukat, bubur ayam wortel, bubur ayam tempe, bubur padarincang kuda, pudding merah putih dan bubur beragam. Menu ini diwajibkan untuk menggunakan bahan lokal, mengkombinasikan sumber karbohidrat, protein, lemak, sayur, buah dan rempah/bumbu tanpa gula garam.

Contoh MPASI pemenang lomba tersaji pada Gambar 2. Komposisi sup kentang ayam antara lain kentang, sedikit *butter*, ayam, telur, brokoli, wortel, bawang. Resep ini dapat memberikan 280 kkal energi, 16.3 protein, 19.6 g lemak dan 9.6 g karbohidrat dalam satu mangkuknya. Sementara dua resep selingan yaitu *dragon fruit dessert* dan *banana cream cake*. *Dragon fruit dessert* memiliki komposisi antara lain buah naga, biskuit, sedikit

keju, sedikit santan, tepung maizena dan margarin. *Dragon fruit dessert* dapat memberikan 117.2 kkal energi, 1.9 g protein, 6.3 lemak dan 13.9 g karbohidrat. Komposisi banana cream cake yaitu pisang ambon, telur, sedikit keju, santan dan susu bubuk. Resep ini memberikan 94.6 kkal energi, 3.1 g protein, 2.9 g lemak dan 13.9 karbohidrat.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui pemberdayaan perempuan ini terbukti dapat memunculkan kreativitas kelompok perempuan. Dengan ini, mereka tergerak untuk dapat memanfaatkan pangan lokal dalam pembuatan MPASI. Meskipun dari 40 orang yang hadir, hanya 22 peserta yang mengisi kuesioner pre-dan posttest sehingga dibutuhkan kontrol yang lebih baik saat pelaksanaan. Pengetahuan peserta terbukti meningkat setelah dilakukan serangkaian kegiatan di Desa dengan metode campuran disertai praktek dan peragaan. Keterlibatan perempuan dalam kegiatan ini sangat ditentukan oleh pendapat dari pimpinan Posyandu dan atau pemangku Desa terkait. Melibatkan komponen petugas kesehatan dapat dilakukan agar masyarakat dapat tergerak untuk hadir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh komponen pemangku kebijakan di Desa Sukanagalih, Cianjur, Ibu-Ibu Kader Posyandu dan ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung kegiatan ini. Kami ucapkan pula terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemendikbudristek yang telah mendanai kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. de Onis M, Branca F. Childhood stunting: A global perspective. *Matern Child Nutr.* 2016;12:12–26.
2. Sulaeman E, Utami NPC. Kabupaten Cianjur dalam Angka. Cianjur: BPS Kabupaten Cianjur; 2023.
3. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku: Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Jakarta: Kementerian kesehatan RI; 2021.
4. Riyadi H, Anwar F. Food Consumption and Nutritional Status of Children Participating At Posyandu Program in Cianjur Regency. *J Gizi dan Pangan.* 2007;2(2):1.
5. Eidelman AI. Breastfeeding, Complementary Food, and the Risk of Stunting. 2023;18(5):29244.
6. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Kemeterian Kesehatan RI; 2013.
7. Agestika L, Srimati M, Jenie RP. Peningkatan Pengetahuan Ibu PAUD tentang Gizi Seimbang dan Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah di Desa Sukanagalih, Cianjur. *J Abdimas Kesehat.* 2022;4(3):450.
8. Bailey RL, West KP, Black RE. The epidemiology of global micronutrient deficiencies. *Ann Nutr Metab.* 2015;66:22–33.
9. Brink E, Van Rossum C, Postma-Smeets A, Stafleu A, Wolvers D, Van Dooren C, et al. Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands. *Public Health Nutr.* 2019;22(13):2419–35.
10. Mehraban N, Ickowitz A. Dietary diversity of rural Indonesian households declines

- over time with agricultural production diversity even as incomes rise. *Glob Food Sec* [Internet]. 2021;28:100502. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2021.100502>
11. Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indones [Internet]. 2018;1–100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
 12. IDAI. Pemberian Makanan Pendamping. UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2018. p. 1–16.
 13. Jarpe-Ratner E, Folkens S, Sharma S, Daro D, Edens NK. An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8. *J Nutr Educ Behav*. 2016;48(10):697-705.e1.
 14. Arini FA, Sofianita NI, Bahrul Ilmi IM. Pengaruh Pelatihan Pemberian MP ASI Kepada Ibu dengan Anak Baduta Di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pemberian MP ASI. *J Kedokt dan Kesehat*. 2017;13(1):80.