

EDUKASI GIZI MELALUI *LIVE COOKING* BAGI IBU RUMAH TANGGA KELUARGA PETANI DALAM UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING*

Aksal Mursalat¹, Reza Asra², Muhammad Rais Rahmat Razak³, Ahmad Mustanir⁴, Sunandar Said⁵, Pratiwi Ramlan⁶, Armayani M⁷, Muh. Irwan⁸, Haslindah⁹, Kamal¹⁰

¹Program Studi Agribisnis, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

²Program Studi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

^{3,4}Magister Administrasi Publik, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

^{5,6}Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

^{7,8}Program Studi Peternakan, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

⁹Program Studi Bisnis Digital, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

¹⁰Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Jl. Angkatan 45 No. 1 A, Kabupaten Sidenreng Rappang

¹e-mail aksalmursalat@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berkaitan dengan rendahnya pengetahuan gizi dan keterampilan keluarga dalam menyajikan menu sehat berbasis pangan lokal, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang aplikatif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan komitmen ibu rumah tangga dalam menerapkan gizi seimbang melalui pelatihan *live cooking*. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, pelatihan *live cooking*, serta evaluasi dengan tiga parameter, yaitu pengetahuan gizi, keterampilan mengolah pangan lokal, dan komitmen keberlanjutan. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pada pemahaman gizi seimbang dan pencegahan *stunting*, dengan mayoritas peserta mampu menjawab lebih dari 70% pertanyaan dengan benar. Peserta juga berhasil mempraktikkan minimal satu menu sehat berbasis pangan lokal secara mandiri, dan lebih dari 80% menyatakan kesediaan melanjutkan praktik menu sehat di keluarga maupun masyarakat. Program ini efektif meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dan direkomendasikan untuk disertai pendampingan berkelanjutan serta dukungan pemerintah daerah guna memperluas dampak pencegahan *stunting*.

Kata Kunci: *stunting*; edukasi gizi; pangan lokal; *live cooking*; perubahan perilaku

Abstact

Stunting is a significant public health issue in Indonesia, closely linked to limited nutritional knowledge and inadequate family skills in preparing healthy meals using local food resources. Therefore, practical educational interventions are required. This program aimed to enhance housewives' knowledge, skills, and commitment to balanced nutrition through live cooking training. The implementation methods included socialization, live cooking sessions, and evaluation using three parameters: nutritional knowledge, skills in processing local food, and sustainability commitment. The evaluation results indicated a

significant improvement in participants' understanding of balanced nutrition and stunting prevention, with the majority correctly answering more than 70% of the questions. Participants were also able to prepare at least one healthy menu using local ingredients independently, and more than 80% expressed willingness to continue applying healthy menu practices within their families and communities. The program proved effective in strengthening housewives' capacity and is recommended to be supported by continuous mentoring and local government involvement to broaden the impact of stunting prevention.

Keywords: *stunting; nutrition education; local food; live cooking; behavior change*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan. Kondisi ini ditandai dengan gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis pada 1.000 hari pertama kehidupan. Kekurangan gizi dan infeksi berulang pada fase tersebut menjadi faktor utama terjadinya *stunting*, karena periode ini merupakan fase krusial dalam menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak di masa depan (Anita et al., 2023). Selain menghambat pertumbuhan fisik, *stunting* juga berdampak pada keterlambatan perkembangan motorik dan kognitif yang dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di tengah kompetisi global (Beekun et al., 2022). Data SSGI 2024 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia masih berada pada angka 19,8%, dengan Provinsi Sulawesi Selatan 23,3% dan Kabupaten Sidenreng Rappang 20,3%, yang masih berada di atas target nasional sebesar 14% (SSGI, 2025).

Desa Sipodeceng di Kecamatan Baranti, Kabupaten Sidenreng Rappang, merupakan wilayah agraris dengan sebagian besar masyarakat berprofesi sebagai petani. Keterbatasan pendapatan keluarga dan rendahnya literasi gizi menjadi kendala dalam pemenuhan konsumsi pangan keluarga, terutama bagi balita. Ibu rumah tangga memiliki peran sentral dalam menentukan pola konsumsi harian, namun pola makan yang cenderung didominasi karbohidrat tanpa variasi sumber protein dan sayuran kerap ditemukan di daerah berpenghasilan rendah (Islam et al., 2025). Pemberdayaan perempuan dalam pengambilan keputusan terkait pangan terbukti mampu meningkatkan keragaman konsumsi dan menurunkan kekurangan gizi pada anak (Wassie et al., 2024). Sebagai bagian dari kegiatan

pengabdian masyarakat, tim melakukan observasi awal di Posyandu Desa Sipodeceng untuk mengidentifikasi kondisi gizi balita serta peran ibu dalam pengelolaan konsumsi pangan keluarga. Dokumentasi hasil observasi ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Observasi Awal di Posyandu Desa Sipodeceng, Kecamatan Baranti

Hasil observasi menunjukkan bahwa pemahaman ibu terkait penyusunan menu seimbang masih rendah, meskipun potensi pangan lokal seperti sayuran pekarangan, umbi-umbian, dan sumber protein nabati tersedia melimpah. Permasalahan utama bukan hanya keterbatasan akses pangan bergizi, tetapi juga rendahnya edukasi praktis mengenai cara mengolah makanan sesuai kebutuhan gizi keluarga. Ketidakamanan pangan keluarga berkontribusi terhadap risiko *stunting* dan anemia pada anak (Muslihah et al., 2022).

Pendekatan edukasi yang aplikatif dan partisipatif melalui *live cooking* diperlukan agar ibu rumah tangga mampu memahami serta mempraktikkan pengolahan pangan sehat berbahan lokal. Intervensi edukasi gizi yang dipadukan dengan sesi memasak terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku konsumsi keluarga (Perry et al., 2023). Metode *live cooking* dinilai lebih efektif dibandingkan pendekatan ceramah karena memberikan pengalaman belajar langsung melalui praktik memasak (Fredericks et al., 2020). Program serupa, seperti “*Cooking with the Seasons for Health*”, juga berhasil meningkatkan perilaku makan sehat pada keluarga (Sharkey & Smith, 2023). Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menyusun dan mengolah menu sehat berbasis pangan lokal melalui edukasi gizi dengan metode *live cooking*. Diharapkan keluarga petani di Desa Sipodeceng dapat menerapkan pola konsumsi bergizi secara berkelanjutan dan mendukung upaya pencegahan *stunting* di tingkat desa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Metode PRA dipilih karena memungkinkan adanya keterlibatan aktif mitra dalam mengidentifikasi permasalahan, menggali potensi lokal, merumuskan solusi, serta terlibat langsung dalam pelaksanaan program (Mustanir et al., 2021). Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai subjek, bukan objek, sehingga proses pemberdayaan dapat berjalan lebih partisipatif dan berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Aula Desa Sipodeceng pada 16 Juli–3 Agustus 2025. Kegiatan ini melibatkan akademisi dari Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN), serta ibu rumah tangga sebagai mitra utama. Tahap sosialisasi diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas ibu rumah tangga dan kader posyandu. Pada tahap pelatihan *live cooking*, jumlah peserta meningkat menjadi 50 orang akibat penyebaran informasi dari mulut ke mulut di lingkungan desa. Peningkatan ini menunjukkan adanya minat dan kebutuhan nyata masyarakat terhadap edukasi gizi praktis. Secara keseluruhan, kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu:

Sosialisasi Pelaksanaan Kegiatan

Sosialisasi dilakukan untuk memperkenalkan tujuan, manfaat, jadwal pelaksanaan, serta peran masing-masing pihak dalam program. Kegiatan ini juga menjadi sarana untuk menggali kebutuhan mitra dan membangun komitmen keterlibatan masyarakat. Sosialisasi dilaksanakan di Aula Desa Sipodeceng, Kecamatan Baranti, Kabupaten Sidenreng Rappang, dengan melibatkan kader kesehatan, pemerintah desa, dan ibu rumah tangga sebagai peserta.

Pelatihan *Live cooking*

Pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah menu sehat berbasis bahan pangan lokal. Peserta mengikuti demonstrasi memasak dan praktik langsung. Menu yang diperkenalkan adalah Nasi Bakar Cah Kangkung Blondo, yang dirancang sebagai contoh menu seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Selama pelatihan, peserta diberi kesempatan berdiskusi, bertanya, dan mencoba teknik memasak secara langsung.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi dilakukan menggunakan wawancara terstruktur kepada 10 peserta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu peserta yang mengikuti pelatihan secara aktif dan menunjukkan minat untuk menerapkan menu sehat di rumah. Evaluasi dilakukan untuk mengukur tiga parameter utama yaitu (a) pengetahuan gizi, (b) keterampilan mengolah bahan pangan lokal, dan (c) komitmen keberlanjutan praktik menu sehat. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan diperkuat dengan penyajian persentase capaian untuk mendukung interpretasi hasil secara kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa metode *live cooking* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menyusun menu sehat berbasis bahan pangan lokal. Sesi memasak langsung tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan di rumah, sehingga berdampak positif terhadap kebiasaan makan keluarga (Vanvlijmen et al., 2023). Di Indonesia, keterbatasan keterampilan dalam menyiapkan variasi menu sehat masih kerap ditemui, sehingga demonstrasi memasak menjadi strategi penting untuk memberdayakan ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi keluarga (Nirmala et al., 2024). Keterampilan praktis yang diperoleh melalui kegiatan ini berpotensi diaplikasikan secara berkelanjutan di rumah, sehingga dapat memperbaiki pola konsumsi keluarga dan mendukung upaya pencegahan *stunting* di Desa

Sipodeceng.

Sosialisasi Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan tahap sosialisasi yang bertujuan untuk memperkenalkan program kepada kelompok mitra sekaligus membangun pemahaman bersama mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan kegiatan. Tahap ini penting sebagai dasar terbentuknya komitmen dan kerja sama yang baik antara tim pelaksana dan mitra, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan lebih terarah. Sosialisasi dilaksanakan pada Rabu, 16 Juli 2025, bertempat di Aula Desa Sipodeceng, Kecamatan Baranti, Kabupaten Sidenreng Rappang. Gambar 3 menunjukkan suasana pelaksanaan sosialisasi yang dihadiri oleh peserta dan pemangku kepentingan desa.



Gambar 3 Pelaksanaan Sosialisasi Kegiatan

Pelaksanaan sosialisasi diawali dengan sambutan dari Aksal Mursalat selaku ketua tim, yang menjelaskan latar belakang program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menyusun menu sehat berbasis bahan pangan lokal. Sosialisasi terbukti efektif dalam memperkenalkan program dan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan (Mursalat et al., 2023). Sosialisasi turut dihadiri oleh kepala desa, tokoh masyarakat, Sekretaris Camat, Babinsa Desa Sipodeceng, serta 30 warga desa yang menjadi peserta utama. Kehadiran berbagai unsur ini menunjukkan dukungan yang kuat terhadap keberlangsungan program. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan pemberdayaan tidak hanya membantu memahami program dengan lebih baik, tetapi juga

meningkatkan minat untuk terlibat aktif (Mursalat et al., 2025).

Pada sesi sosialisasi, Andika selaku mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang menyampaikan rencana kerja dan jadwal pelatihan, dengan penekanan pada pentingnya keterlibatan aktif masyarakat agar terjalin kerja sama yang solid. Selain itu, diskusi terbuka dilaksanakan untuk mendengarkan masukan dan harapan warga, sehingga program dapat lebih sesuai dengan kebutuhan desa. Sosialisasi memberikan ruang bagi peserta untuk memahami situasi lebih mendalam dan mengidentifikasi masalah yang dihadapi, sehingga solusi yang ditawarkan dapat lebih tepat sasaran (Mursalat et al., 2025). Hasil pelaksanaan sosialisasi menunjukkan adanya respons positif dari warga yang menyatakan kesiapan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, terutama pada tahapan pelatihan *live cooking* dalam rangka pencegahan *stunting*.

Pelatihan *Live cooking*

Pelatihan *live cooking* dilaksanakan di Aula Desa Sipodeceng, Kecamatan Baranti, Kabupaten Sidenreng Rappang. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat keluarga. Gambar 4 menunjukkan suasana saat peserta mengikuti proses pelatihan secara aktif.



Gambar 4 Pelatihan *Live cooking*

Pelatihan *live cooking* dilaksanakan pada Minggu, 3 Agustus 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 50 ibu rumah tangga. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi oleh Ika Apriliyanti R., S.Gz dari Puskesmas Baranti, yang membahas isu penting terkait *stunting*, gizi kurang, dan kesehatan ibu hamil.

Penyampaian materi ini bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola konsumsi pangan sehat dalam mendukung tumbuh kembang anak serta kesehatan keluarga. Keluarga dengan fungsi pengasuhan yang baik terbukti lebih mampu membentuk pola konsumsi pangan yang sehat (Luo et al., 2024). Intervensi pendidikan gizi dan dukungan komunitas juga diperlukan untuk mendorong pilihan pangan yang lebih baik di tingkat rumah tangga (Caso et al., 2024).

Selanjutnya, peserta mengikuti sesi pelatihan *live cooking* yang dipandu oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, Andika dan Nurafifah, dengan mengenalkan menu Nasi Bakar Cah Kangkung Blondo sebagai contoh menu bergizi berbasis pangan lokal. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyaksikan, mencoba, dan bertanya mengenai teknik memasak yang mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan memasak praktis dapat memberi dampak positif pada kebiasaan makan keluarga (Marshall & Albin, 2021), meningkatkan gizi lansia (Domper et al., 2024), bahkan efektif melalui format digital seperti dapur virtual (Sommer et al., 2023).

Pendekatan partisipatif pada pelatihan ini menjadikan peserta tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pelaku aktif dalam proses pembelajaran. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta mampu mempraktikkan kembali menu yang diperkenalkan dan menyatakan minat untuk menerapkan variasi menu sehat di rumah, sehingga pelatihan ini berpotensi meningkatkan keterampilan dan kemandirian ibu rumah tangga dalam menyediakan makanan sehat berbasis pangan lokal secara berkelanjutan.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan untuk menilai sejauh mana kegiatan yang telah dirancang dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Evaluasi dilaksanakan melalui wawancara terstruktur kepada 10 peserta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu peserta yang mengikuti pelatihan secara aktif dan menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan menu sehat di rumah. Data hasil wawancara dianalisis secara deskriptif kualitatif,

kemudian diperkuat dengan penyajian persentase capaian untuk menggambarkan kecenderungan hasil evaluasi secara kuantitatif. Parameter evaluasi yang digunakan dalam penilaian program ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Parameter Evaluasi Pelaksanaan Program

Parameter Evaluasi	Temuan	Indikator Keberhasilan
Pengetahuan gizi	Tingkat pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan <i>stunting</i> .	Peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar terkait gizi seimbang dan <i>stunting</i> .
Keterampilan mengolah bahan pangan lokal	Kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik memasak sehat berbasis hasil pertanian lokal.	Peserta mampu mempraktikkan minimal satu menu sehat berbasis pangan lokal secara mandiri.
Komitmen keberlanjutan	Kesediaan peserta untuk terus menerapkan dan menyebarkan praktik menu sehat dalam keluarga maupun lingkungan sekitar.	Minimal 80% peserta menyatakan siap melanjutkan praktik menu sehat secara konsisten.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi peserta, khususnya terkait pemahaman mengenai gizi seimbang dan pencegahan *stunting*. Sebagian besar peserta mampu menjawab lebih dari 70% pertanyaan dengan benar, menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik. Selain itu, keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal juga meningkat, terbukti dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan minimal satu menu sehat berbasis pangan lokal secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berbasis praktik dapat meningkatkan keterampilan memasak dan pemilihan bahan pangan keluarga (Rivera et al., 2023).

Aspek lain yang menjadi temuan penting adalah komitmen keberlanjutan. Lebih dari 80% peserta menyatakan siap menerapkan menu sehat secara konsisten dan memperkenalkannya kepada lingkungan sekitar. Hal ini mengindikasikan

bahwa program tidak hanya menghasilkan perubahan pengetahuan dan keterampilan jangka pendek, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih sehat secara berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan pentingnya dukungan komunitas dalam mempertahankan praktik sehat (Bottorff et al., 2020), serta peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak (Liu et al., 2023). Pelatihan *live cooking* memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kapasitas keluarga dalam penyediaan menu sehat berbasis pangan lokal dan mendukung upaya pencegahan *stunting* di tingkat rumah tangga dan komunitas.

SIMPULAN

Program pelatihan *live cooking* berhasil meningkatkan kapasitas peserta dalam tiga aspek utama, yaitu pengetahuan gizi, keterampilan mengolah bahan pangan lokal, dan komitmen keberlanjutan dalam penerapan menu sehat. Peserta menunjukkan pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang dan pencegahan *stunting*, serta mampu mempraktikkan teknik memasak sehat secara mandiri dengan memanfaatkan pangan lokal. Selain itu, mayoritas peserta menyatakan kesiapan untuk melanjutkan praktik sehat tersebut dalam keluarga dan lingkungan sekitar. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode pelatihan berbasis praktik langsung efektif tidak hanya dalam transfer pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga dalam membangun komitmen jangka panjang terhadap perilaku gizi yang berkelanjutan. Untuk menjaga keberlanjutan program, disarankan adanya pendampingan lanjutan melalui kegiatan monitoring dan evaluasi berkala, sehingga perubahan perilaku dapat terus terpantau. Dukungan dari keluarga, komunitas, dan pemangku kebijakan lokal juga diperlukan agar praktik menu sehat dapat diperluas cakupannya. Selain itu, pengembangan program serupa dengan materi yang lebih variatif, seperti inovasi menu sehat berbasis pangan lokal dan edukasi keamanan pangan, dapat memperkuat dampak positif bagi peningkatan kapasitas masyarakat dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang melalui LP3M atas pendanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat, serta kepada mahasiswa KKN, mitra, dan semua pihak yang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan. Apresiasi khusus diberikan atas bantuan dalam penyempurnaan naskah hingga layak diterbitkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, S., Novita, N., & Vasra, E. (2023). Factors Associated with *Stunting* Incidents in Toddlers. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 287–294. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1671>
- Bottorff, J. L., Huisken, A., Hopkins, M., & Nesmith, C. (2020). A RE-AIM evaluation of Healthy Together: a family-centred program to support children's healthy weights. *BMC Public Health*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09737-8>
- Caso, G., Annunziata, A., & Vecchio, R. (2024). Indulgent, Practical or Balanced? Exploring mothers' food choices for their children in low- and middle-income households. *Food Quality and Preference*, 113(December 2023), 105080. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.105080>
- Domper, J., Gayoso, L., Goni, L., de la O, V., Etxeberria, U., & Ruiz-Canela, M. (2024). Culinary medicine and healthy ageing: a comprehensive review. *Nutrition Research Reviews*, 37(1), 179–193. <https://doi.org/10.1017/S0954422423000148>
- Fredericks, L., Koch, P., Liu, A. A., Liu, A. A., Galitzdorfer, L., Costa, A., & Utter, J. (2020). Experiential Features of Culinary Nutrition Education That Drive Behavior Change: Frameworks for Research and Practice. *Health Promotion Practice*, 21(3), 331–335. <https://doi.org/10.1177/1524839919896787>
- Islam, B., Ibrahim, T., Wang, T., Wu, M., & Qin, J. (2025). Current trends in household food insecurity, dietary diversity, and *stunting* among children under five in Asia: a systematic review. *Journal of Global Health*, 15, 04049. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.04049>
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Sun, K. S., Tsang, J. P. Y., Ip, P., & Lam, C. L. K. (2023). Family Facilitators of, Barriers to and Strategies for Healthy Eating among Chinese Adolescents: Qualitative Interviews with Parent–Adolescent Dyads. *Nutrients*, 15(3), 651. <https://doi.org/10.3390/nu15030651>
- Luo, S., Liao, S., Luo, B., Xiong, A., Ma, W., & Zhao, L. (2024). Dietary patterns of Chinese children and adolescents and their associations with family

- characteristics and functioning: a multicenter cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21068-6>
- Marshall, H., & Albin, J. (2021). Food as Medicine: A Pilot Nutrition and Cooking Curriculum for Children of Participants in a Community-Based Culinary Medicine Class. *Maternal and Child Health Journal*, 25(1), 54–58. <https://doi.org/10.1007/S10995-020-03031-0>
- Mursalat, A., Mustanir, A., Muliani, Razak, M. R. R., Syarifuddin, H., AR, T., & Nurzin, M. (2023). EKO-KREASI: Transformasi Botol Plastik menjadi Interior Inovatif dan Hidroponik Desa Kalosi Alau. *Madaniya*, 4(4), 1432–1440. <https://doi.org/10.53696/27214834.568>
- Mursalat, A., Razak, M. R. R., Mustanir, A., Ramlan, P., Sundari, Irwan, M., Aksan, M., & Hardianti. (2025). Strategi Pemasaran Digital Untuk Meningkatkan Daya Saing Produk Abon Cabai Ladatta. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 09(01), 305–318. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v9i1.8736>
- Mursalat, A., Syarifuddin, R. N., Muhanniah, M., & Thamrin, N. T. (2025). Pemberdayaan Kelompok Tani Tuju Wali-Wali II Melalui Pembuatan Pupuk Kompos Trichoderma Dalam Mendukung Pertanian Berkelanjutan Di Desa Damai. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 449–457. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v8i2.57849>
- Muslihah, N., Wilujeng, C. S., & Kusuma, T. S. (2022). Household Food Insecurity, Inappropriate Complementary Feeding, and Associated with High *Stunting* and Anemia Among Children Aged 6–23 Months, in Madura Rural, Indonesia. *Current Developments in Nutrition*, 6(1), 933. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cdn/nzac067.053>
- Mustanir, A., Razak, M. R. R., & Mursalat, A. (2021). Pemberdayaan Badan Usaha Milik Desa Dengan Teknologi Informasi Dimasa Pandemi Covid-19 Dalam Pelayanan Publik Yang Less Contact. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2246–2258. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i5.5250>
- Nirmala, I. R., Februhartanty, J., Agustina, R., & Sekartini, R. (2024). Cooking behavior among mothers of children aged 2–5 years old in Kendari, Southeast Sulawesi, Indonesia. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17826-1>
- Perry, H. B., Stollak, I., Llanque, R., Blanco, S., Jordan-Bell, E., Shindhelm, A., Westgate, C. C., Herrera, A., & Valdez, M. (2023). Reducing inequities in maternal and child health in rural Guatemala through the C BIO+ Approach of Curamericas: 4. Nutrition-related activities and changes in childhood *stunting*, wasting, and underweight. *International Journal for Equity in Health*, 21(Suppl 2), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01756-8>
- Rivera, R. L., Adams, M., Dawkins, E., Carter, A., Zhang, X., Tu, W., Peña, A., Holden, R. J., & Clark, D. O. (2023). Delivering Food Resources and Kitchen Skills (FoRKS) to Adults with Food Insecurity and Hypertension: A

- Pilot Study. *Nutrients*, 15(6), 1452. <https://doi.org/10.3390/nu15061452>
- Sharkey, J. R., & Smith, A. (2023). Cooking with the Seasons for Health (CwS4H): An Innovative Intervention That Links Nutrition Education, Cooking Skills, and Locally Grown Produce to Increase Vegetable Intake among Limited-Resource Parent–Child Dyads in Rural Washington. *Nutrients*, 15(22), 4851. <https://doi.org/10.3390/nu15224851>
- Sommer, S., Pelletier, A., Roche, A., Klein, L., Dawes, K., & Hellerstein, S. (2023). Evaluation of dietary habits and cooking confidence using virtual teaching kitchens for perimenopausal women. *BMC Public Health*, 23(1), 4–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15509-x>
- SSGI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia Dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2024/>
- Van Beekum, M., Berger, J., Van Geystelen, J., Hondru, G., Som, S. V., Theary, C., Laillou, A., Poirot, E., Bork, K. A., Wieringa, F. T., & Fortin, S. (2022). The associations between *stunting* and wasting at 12 months of age and developmental milestones delays in a cohort of Cambodian children. *Scientific Reports*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22861-2>
- Vanvlijmen, R., Mouha, A., Reekmans, S., Gasparini, L., & Vaes, F. (2023). “Gezond Ge(s)maakt”: a project in which vulnerable people learn skills and knowledge around healthy eating and cooking. *International Journal of Integrated Care*, 23(S1), 416. <https://doi.org/10.5334/ijic.ICIC23153>.
- Wassie, E. G., Tenagashaw, M. W., & Tiruye, T. Y. (2024). Women empowerment and childhood *stunting*: evidence from rural northwest Ethiopia. *BMC Pediatrics*, 24, 30. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04500-5>