

## PENINGKATAN KETAHANAN PANGAN KELUARGA MELALUI MODIFIKASI SEMPOL TAHU WORTEL (SEMPOTEL) DI DESA AIR ASAM

### *IMPROVING FAMILY FOOD SECURITY THROUGH THE MODIFICATION OF CARROT TOFU SEMPOL (SEMPOTEL) IN AIR ASAM VILLAGE*

Chessy Sripratiwi<sup>1\*</sup>, Amanda Dewi Pricilia<sup>2</sup>, Aqilah Najiani Afifah<sup>3</sup>, Aulia Rahma<sup>4</sup>, Clarissa Naurah Salsabillah<sup>5</sup>, Disky Oktariani<sup>6</sup>, Helen Novita<sup>7</sup>, Fetri Vera Girsang<sup>8</sup>, Rahmat Fauzan<sup>9</sup>, Siti Khoirunnisa<sup>10</sup>, Siti Nur Humairah<sup>11</sup>, Summayya Salsabilla Putri<sup>12</sup>, Syahirah Rizki Anila<sup>13</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Sumatera Selatan

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Sumatera Selatan

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Sumatera Selatan

\*Email korespondensi: [chesy\\_pratiwi@fkm.unsri.ac.id](mailto:chesy_pratiwi@fkm.unsri.ac.id)

#### ARTIKE INFO

##### Riwayat Artikel:

Disubmit : 18 Juni, 2025

Diterima : 20 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

#### ABSTRAK

Ketahanan pangan dalam keluarga merupakan salah satu faktor penentu kualitas hidup, terutama bagi masyarakat di daerah pedesaan. Program "Lokal Bergizi untuk Kita (LOKALITA)" di Desa Air Asam dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi camilan sehat melalui kreasi "Sempotel" (sempol tahu wortel). Kegiatan ini melibatkan 20 peserta dan mencakup rangkaian kegiatan berupa pengisian pre-test, penyuluhan tentang stunting dan manfaat bahan pangan lokal, praktik pembuatan Sempotel, uji coba produk, serta post-test. Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh indikator yang diukur. Sempotel terbukti memiliki nilai gizi yang baik dalam satu porsi (3 buah), yakni 268,8 kilokalori energi, 6,6 gram protein, 16 gram lemak, dan 25,8 gram karbohidrat, sehingga layak dikategorikan sebagai alternatif camilan sehat. Penggunaan metode edukatif berbasis praktik langsung terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan potensi pangan lokal secara optimal. Inovasi ini diharapkan dapat mendukung terwujudnya ketahanan pangan keluarga yang berkelanjutan di masa mendatang.

Kata Kunci: Ketahanan Pangan, Pangan Lokal, Edukasi Gizi, Sempotel

#### ABSTRACT

*Family food security is one of the determining factors for quality of life, especially for people in rural areas. The "Locally Nutritious for Us (LOKALITA)" program in Air Asam Village was implemented as an effort to improve the knowledge and skills of housewives in processing local food ingredients into healthy snacks through the creation of "Sempotel" (carrot tofu sempol). This activity involved 20 participants and included a series of activities in the form of filling out a pre-test, counseling on stunting and the benefits of local food ingredients, Sempotel making*

*practice, product trials, and post-tests. The evaluation of the results showed a significant increase in knowledge in all indicators measured. Sempotel has been proven to have good nutritional value in one serving (3 pieces), namely 268.8 kilocalories of energy, 6.6 grams of protein, 16 grams of fat, and 25.8 grams of carbohydrates, so it is worthy of being categorized as an alternative healthy snack. The use of educational methods based on direct practice has been proven to be able to increase public awareness in utilizing local food potential optimally. This innovation is expected to support the realization of sustainable family food security in the future.*

*Keywords: Food Security, Local Food, Nutrition Education, Sempotel*

## 1. PENDAHULUAN

Ketahanan pangan merupakan salah satu indikator penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama di wilayah pedesaan. Menurut Food and Agriculture Organization (FAO) Perserikatan Bangsa-Bangsa mendefinisikan ketahanan pangan sebagai "Ketika semua orang, setiap saat, memiliki akses fisik dan ekonomi ke makanan yang cukup, aman, dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan diet dan preferensi makanan mereka untuk hidup aktif dan sehat" (Salasa, 2021). Dalam konteks rumah tangga, ketahanan pangan tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan bahan makanan, tetapi juga kemampuan dalam mengolah dan memanfaatkan bahan pangan yang ada secara optimal (Palayukan et al., 2021).

Desa Air Asam, yang terletak di Kecamatan Lubai, Kabupaten Muara Enim, merupakan wilayah dengan karakteristik konsumsi pangan yang cukup sederhana. Salah satu bahan pangan yang banyak dikonsumsi masyarakat adalah tahu. Meskipun tahu tidak diproduksi langsung di desa ini, tahu mudah ditemukan dan harganya relatif terjangkau. Tahu dibuat dengan mengental susu kedelai panas segar dengan koagulan (Devyana et al., 2023). Dari segi nutrisi, tahu bebas kolesterol, rendah lemak jenuh, dan tinggi protein (Zinia et al., 2022). Dimana setiap 100 gram tahu terdapat 10,9 gram protein dan 3,4 mg zat besi. Protein pada tahu berfungsi dalam proses pertumbuhan dan zat besi berfungsi dalam memproduksi hemoglobin, myoglobin, dan berbagai enzim penting yang mendukung sistem kekebalan pada tubuh (Stanojevic et al., 2020). Selain 2 kandungan tersebut, tahu juga memiliki kandungan mineral dan vitamin penting seperti kalsium, magnesium, fosfor, seng, kalium, vitamin A, vitamin B6, vitamin C, vitamin D, thiamin, riboflavin, niasin, dan asam folat (Thaifur, 2025).

Selain tahu, bahan makanan atau sayur yang paling sering dikonsumsi di Desa Air Asam yaitu wortel. Walaupun Wortel adalah sayuran umbi umbi musiman yang mudah rusak, namun wortel merupakan sayuran akar yang kaya akan beta karoten, lutein, provitamin A, vitamin B, vitamin C, zat-zat lain yang memiliki manfaat untuk mata (Akter et al., 2024). Kandungan-kandungan tersebut berguna sebagai

antioksidan yang mampu membantu dalam mencegah terjadinya kerusakan mata dan menjaga fungsi mata agar tetap optimal (Boadi et al., 2021). Dengan mengkonsumsi wortel secara rutin dapat menjadi upaya untuk menjaga kesehatan mata sejak dini (Susanti, 2022).

Melalui program pemberdayaan masyarakat ini, dilakukan inovasi pengolahan pangan lokal dengan memanfaatkan tahu dan wortel menjadi olahan camilan sehat yang disebut “Sempotel” (sempol tahu dan wortel). Sempotel merupakan makanan berbentuk sempol yang dibuat dari tahu yang dihancurkan, dicampur dengan wortel parut dan bumbu sederhana, kemudian direbus dan digoreng. Selain mudah dibuat, sempotel memiliki nilai gizi yang cukup baik dan bentuk penyajiannya yang lebih menarik, sehingga diharapkan dapat menjadi alternatif konsumsi sehat bagi masyarakat, terutama anak-anak (Pramukyana & Hariyanto, 2024).

Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode edukatif dalam bentuk demo masak. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keetrampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan pangan lokal, sehingga mereka lebih mandiri dalam menyediakan pangan sehat untuk keluarga. Diharapkan, melalui pendekatan yang sederhana dan aplikatif ini, ketahanan pangan di tingkat rumah tangga dapat diperkuat dengan memaksimalkan potensi pangan yang sudah tersedia di sekitar mereka.

## 2. METODE PELAKSANAAN

**Tempat dan Waktu.** Kegiatan SEMPOTEL dilakukan di kantor Desa Air Asam. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 juni 2025 pada pukul 14.00 WIB s/d selesai.

**Khalayak Sasaran.** Sasaran kegiatan SEMPOTEL merupakan ibu ibu rumah tangga di desa Air Asam dengan total peserta sebanyak 20 peserta.

**Metode Pengabdian.** Kegiatan SEMPOTEL dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal (tahu) menjadi makanan sehat dan bergizi. Kegiatan SEMPOTEL dilakukan dengan metode demo masak. Kegiatan ini diawali dengan registrasi dan pengisian pre-test secara tertulis oleh Ibu-ibu yang menjadi peserta dengan jumlah soal sebanyak 5 soal selama 5 menit. Selanjutnya, dilaksanakan pemberian edukasi komprehensif mengenai ketahanan pangan, meliputi definisi, dampak, serta strategi pencegahannya. Sesi edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan Sempotel (Sempol Tahu Wortel), sebuah inovasi camilan sehat yang mudah dibuat. Penjelasan mencakup manfaat gizi dari setiap bahan yang digunakan serta kandungan gizi per porsi Sempotel. Setelah melakukan demo masak, dilanjutkan dengan pemberian tester sepotel yang telah siap saji kepada ibu-ibu. Kegiatan ini diakhiri dengan pengisian post-test secara tertulis sebanyak 5 soal untuk mengevaluasi pemahaman

ibu-ibu mengenai materi yang telah dijelaskan dan ditutup dengan sesi dokumentasi bersama.

**Indikator Keberhasilan.** Kegiatan SEMPOTEL berhasil apabila tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan dan peserta mengerti tentang bagaimana cara membuat SEMPOTEL. Selain itu, pengetahuan peserta terkait manfaat pangan lokal dalam menerapkan ketahanan pangan lokal meningkat sehingga hal ini dapat membantu warga dalam mengatasi masalah ketahanan pangan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung (demo masak sempotel) efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, serta mendorong penerapan pola makan sehat berbasis bahan pangan lokal.

**Metode Evaluasi.** Kegiatan SEMPOTEL dilakukan dengan pre-test dan post-test secara tertulis yang terdiri dari 5 soal selama 5 menit. Targetnya merupakan ibu-ibu di desa air asam. Tingkat pengetahuan dan pemahaman warga terkait kegiatan SEMPOTEL dilihat dari hasil nilai pre-test dan post-test.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

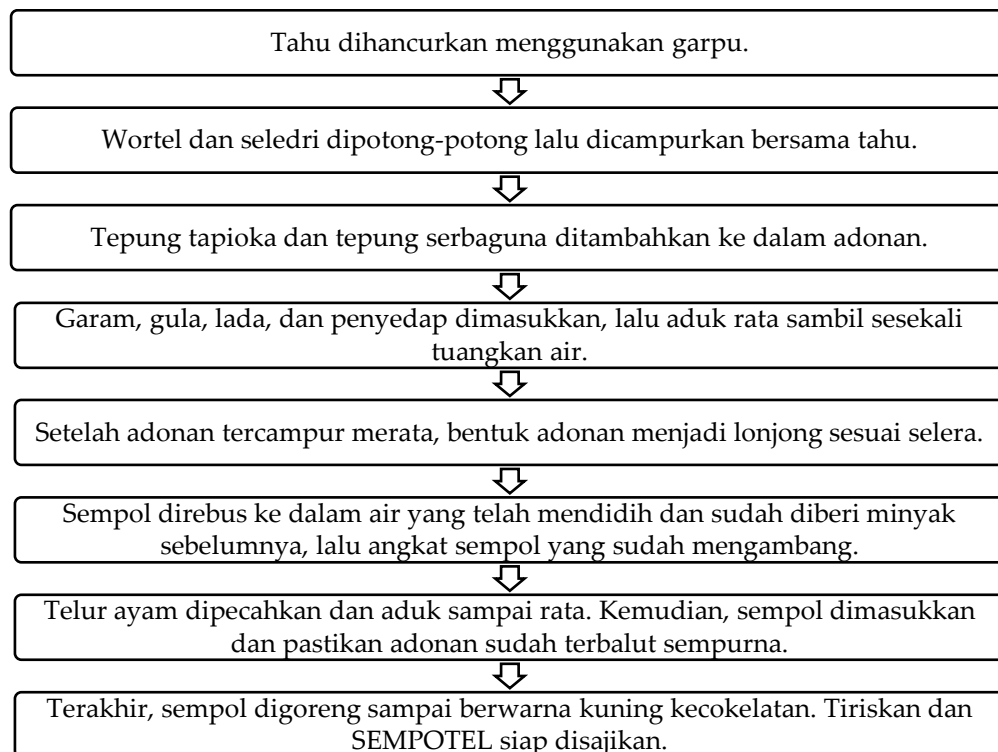
#### A. IMPLEMENTASI KEGIATAN LOKAL BERGIZI UNTUK KITA (LOKALITA)

LOKALITA atau Lokal Bergizi Untuk Kita merupakan Kegiatan edukasi dan demonstrasi masak yang memanfaatkan pangan lokal yang murah dan terjangkau. Penelitian lain yang sejalan juga dilakukan oleh Athallah et al (2025), yang memanfaatkan kombinasi tahu dan wortel sebagai camilan sehat dalam upaya meningkatkan asupan gizi anak-anak serta sebagai salah satu strategi pencegahan stunting. Kegiatan LOKALITA yang spesifik ini, yang diselenggarakan pada hari Selasa, 10 Juni 2025, di Kantor Desa Air Asam, Kecamatan Lubai, Kabupaten Muara Enim, secara khusus bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dengan pengetahuan yang lebih baik dan keterampilan praktis dalam menyiapkan makanan bergizi dan seimbang dari bahan-bahan lokal seperti tahu.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Demo Masak Sempotel di Kantor Desa Air Asam  
Sumber: Dokumentasi tim pengabdian, 2025

Kegiatan LOKALITA ini diawali dengan melakukan registrasi dan pengisian pre-test oleh ibu-ibu yang menjadi peserta. Selanjutnya, dilaksanakan pemberian edukasi komprehensif mengenai stunting, meliputi definisi, dampak, serta strategi pencegahannya. Sesi edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan Sempotel (Sempol Tahu Wortel), sebuah modifikasi camilan sehat yang mudah dibuat. Penjelasan mencakup manfaat gizi dari setiap bahan yang digunakan serta kandungan gizi per porsi sempotel (3 pcs). Setelah pemberian edukasi, dilanjutkan melakukan demo masak sempotel. Adapun langkah-langkah pembuatan sempotel, sebagai berikut:



**Gambar 2. Flowchart cara membuat SEMPOTEL**

Setelah melakukan demo masak, dilanjutkan dengan pemberian tester sempotel yang telah siap saji kepada ibu-ibu. Kegiatan ini diakhiri dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi pemahaman ibu-ibu mengenai materi yang telah dijelaskan dan ditutup dengan sesi dokumentasi bersama.

Berikut kandungan nilai gizi dalam 1 resep Sempotel (Sempol Tahu Wortel) yang dihitung menggunakan software NutriSurvey dan telah disesuaikan dengan Daftar Komposisi Bahan Makanan Indonesia.

**Tabel 1. Kandungan Nilai Gizi dalam Satu Porsi (3 pcs)**

Zat Gizi	Nilai Gizi
Energi	268,8 Kkal
Protein	6,6 gram
Lemak	16 gram
Karbohidrat	25,8 gram

Sumber : Data Primer PBL Kelompok 22 2025

Berdasarkan hasil analisis komposisi menunjukkan bahwa sempotel merupakan camilan bergizi yang mengandung sumber energi dan zat gizi makro yang seimbang. Bahan utama tahu menjadi sumber protein nabati kaya akan zat gizi penting yang dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting pada anak-anak (Pramukyana & Hariyanto, 2024). Selain itu, wortel kaya akan beta-karoten, antioksidan, dan serat yang bermanfaat untuk kesehatan mata, pencernaan, dan daya tahan tubuh anak. Konsumsi rutin juga mendukung kesehatan kulit, gigi dan daya ingat, serta membantu penyembuhan luka (Mahilda et al., 2024). Kandungan gizi dari bahan-bahan tersebut menjadikan sempotel sebagai alternatif makanan lokal yang tidak hanya terjangkau, tetapi juga bermanfaat untuk mendukung kebutuhan gizi harian, terutama bagi anak-anak dan keluarga di tingkat rumah tangga.

## B. KEBERHASILAN KEGIATAN

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia. Terdapat 20 Ibu-ibu yang mengikuti program LOKALITA dan usia paling banyak mengikuti program LOKALITA berada pada usia 26-30 tahun sebanyak 7 peserta.

**Tabel 2. Karakteristik peserta yang mengikuti program LOKALITA**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia Peserta LOKALITA</b>		
20-25 Tahun	4	20
26-30 Tahun	7	35
31-35 Tahun	3	15
36-40 Tahun	5	25
>41 Tahun	1	5

Sumber: Data Primer PBL Kelompok 22 2025

Pada kegiatan ini dilakukan pengisian kuesioner oleh Ibu-ibu. Diberikan 5 pertanyaan Smelalui pengisian kuesioner sesuai dengan komponen materi yang disampaikan pada saat kegiatan dilaksanakan. Tujuan utama dari pengisian kuesioner ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan ibu-ibu sebagai peserta program LOKALITA. Pengetahuan ibu mengenai pemberian asupan makanan yang tepat untuk balita merupakan salah satu

upaya dalam mencegah stunting. Emaniar et al. (2023) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu berperan signifikan dalam pencegahan stunting. Hal ini karena pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan kemampuan ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak (Naulia et al., 2021). Berdasarkan pengisian kuesioner tersebut, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil analisis dari jawaban pertanyaan kuesioner LOKALITA**

No.	Variabel	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1.	Pengetahuan 1, Apa itu Stunting	16	80	18	90
	Jawaban : Anak yang mengalami gagal tumbuh karena kekurangan gizi				
2.	Pengetahuan 2, Mengapa penting mencegah stunting sejak dini.	17	85	19	95
	Jawaban : Agar anak tumbuh dan berkembang dengan baik				
3.	Pengetahuan 3, Apa manfaat tahu dalam pencegahan stunting.	18	90	20	100
	Jawaban : Sumber protein nabati yang baik untuk pertumbuhan				
4.	Pengetahuan 4: Wortel kaya akan vitamin apa yang penting untuk anak.	15	75	20	100
	Jawaban : Vitamin A				
5.	Pengetahuan 5: Mengapa menggunakan pangan lokal seperti tahu dan wortel penting untuk mencegah stunting.	19	95	20	100
	Jawaban : Karena mudah didapat dan bergizi				

*Sumber : Data Primer PBL Kelompok 22 2025*

Berdasarkan Tabel 3, setelah dilakukannya pre-test dan post-test selama kegiatan program LOKALITA, ditemukan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai berbagai aspek, baik terkait dengan stunting maupun pemanfaatan pangan lokal, setelah pelaksanaan program tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung, seperti demonstrasi memasak sempotel, tidak hanya berhasil menarik minat peserta, tetapi juga terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Selain itu, program ini juga menunjukkan pentingnya bahan pangan lokal, seperti tahu dan wortel, yang tidak hanya tersedia dengan harga terjangkau, tetapi juga memiliki nilai gizi yang tinggi, sehingga dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan demikian, program LOKALITA tidak hanya memberikan pengetahuan,

tetapi juga memberdayakan peserta untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari.

Sejalan dengan penelitian Amin et al (2024), menunjukkan bahwa demonstrasi masak berhasil menginspirasi peserta untuk mempraktikkan resep di rumah, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan pemahaman mereka mengenai peran pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan *stunting*. Sementara penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sari et al (2024), menegaskan efektivitas pemberian edukasi dan demonstrasi memasak sebagai metode untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini terbukti dari peningkatan skor rata-rata peserta, yaitu dari 57,31 pada *pre-test* menjadi 80,00 pada *post-test*. Perbedaan signifikan ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah dilakukannya edukasi dan demonstrasi masak.

#### 4. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada masyarakat Desa Air Asam yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pelaksanaan berlangsung. Terima kasih juga ditujukan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara moral maupun material, hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

#### 5. KESIMPULAN

Program “Lokal Bergizi untuk Kita (LOKALITA)” telah memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga melalui edukasi dan pelatihan pengolahan pangan lokal. Inovasi Sempotel (Sempol Tahu Wortel) hadir sebagai alternatif camilan sehat berbasis pangan lokal yang mudah diterima masyarakat, bernilai gizi tinggi, serta aplikatif dalam pemanfaatannya. Keberadaan inovasi ini turut meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan *stunting*. Hasil evaluasi *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, yang menandakan keberhasilan metode edukasi berbasis demonstrasi sebagai sarana transfer pengetahuan yang efektif. Kedepannya, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta diversifikasi produk pangan lokal lainnya guna mendukung ketahanan pangan yang berkelanjutan.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

Akter, J., Hassan, J., Rahman, M. M., Biswas, M. S., Khan, H. I., Rahman Rajib, M. M., Ahmed, M. R., Noor-E-Azam Khan, M., & Ahamed Hasan, M. F. (2024). Colour, nutritional

- composition and antioxidant properties of dehydrated carrot (*Daucus carota* var. *sativus*) using solar drying techniques and pretreatments. *Heliyon*, 10(2), e24165. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24165>
- Amin, M. K. Al, Izqia, S. N., Astuti, E. Z., Phudaro, M. N., Hikmah, N. M., Hutami, F. F., Putri, D. J. P., Qotrunnada, S., Husna, A., Fasa, A. M., Nurhalimah, S., Syahrin, A. K. A., Febriani, F., Oktavianto, M. I., & Muhammad, A. W. (2024). Penyuluhan dan Demo Masak dalam Upaya Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Masyarakat sebagai Peningkatan Kesejahteraan dan Upaya Pencegahan Stunting. *Kegiatan Positif: Jurnal Hasil Karya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 183–189. <https://doi.org/10.61132/kegiatanpositif.v2i1.838>
- Athallah, F. B., Hadmah, A. G., Soleha, V. S., & Febrianti, N. (2025). Gerakan Cegah Stunting Edukasi Gizi Seimbang Melalui Pengenalan Makanan Sehat untuk Ibu dan Balita di Desa Margosari Kabupaten Kendal. *Jurnal Bina Desa*, 7(1), 76–84.
- Boadi, N. O., Badu, M., Kortei, N. K., Saah, S. A., Annor, B., Mensah, M. B., Okyere, H., & Fiebor, A. (2021). Nutritional composition and antioxidant properties of three varieties of carrot (*Daucus carota*). *Scientific African*, 12, e00801. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2021.e00801>
- Devyana, M., Rahmani, N. A. B., & Dharma, B. (2023). Analisis Manajemen Rantai Pasokan Industri Rumahan Tahu Di Dusun I Sidorukun Kabupaten Labuhan Batu. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 7(2), 1553–1567. <https://doi.org/10.31955/mea.v7i2.3224>
- Emaniar, A. E., Octafania, N. S., Buchori, A. M., Anggraeni, D. A., Widyawati, R. W., Mawardhani, A. Y., Astuti, D. F., Anggrena, R. S., Putri.M.S, A. Z., Roosana, M. R., Kurniawati, Y. D., Septianingrum, B. D., & Veria Setyawati, V. A. (2023). Increasing Maternal Knowledge In Preventing Stunting Through Community-Based Nutrition Education. *Advance Sustainable Science Engineering and Technology*, 5(2), 0230205. <https://doi.org/10.26877/asset.v5i2.16252>
- Mahilda, A. E., Yulianti, D., Arum, D., Fitriyani, L., & Ariyani, D. (2024). Upaya penurunan stunting melalui pola asuh dengan pelatihan pembuatan “Nugget Mayur” sebagai makanan tambahan. *Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas*, 1(3), 253–262. <https://doi.org/10.53088/tintamas.v1i3.1039>
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(02), 95–101. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i02.903>
- Palayukan, S. G. K., Saragih, B., & Marwati, M. (2021). Hubungan ketahanan pangan keluarga dengan kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan vitamin dari buah dan sayur pada masa pandemi Covid-19. *Journal of Tropical AgriFood*, 31–40. <https://doi.org/10.35941/jtaf.3.1.2021.5314.31-40>
- Pramukyana, L., & Hariyanto, D. N. (2024). Sempol Tahu Daun Katuk sebagai Inovasi Makanan Sehat Anti Stunting di Desa Mumbulsari. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 1(3), 9–15. <https://doi.org/10.47134/jpi.v1i2.2925>

- Salasa, A. R. (2021). Paradigma dan Dimensi Strategi Ketahanan Pangan Indonesia. *Jejaring Administrasi Publik*, 13(1), 35–48. <https://doi.org/10.20473/jap.v13i1.29357>
- Sari, D. I., Lubis, A. I., Waldani, D., Jannah, M., Tindaon, R. L., & Syifa, M. A. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi dan Demo Masak Terhadap Pengetahuan Pembuatan Produk Frozen Food Berbasis Ikan Air Tawar Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum, Desa Sakatiga, Kecamatan Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir. *NUTRIZIONE: Nutrition Research and Development Journal*, 4(2).
- Stanojevic, S. P., Barać, M. B., Pešić, M. B., & Vucelic-Radovic, B. V. (2020). Protein composition and textural properties of inulin-enriched tofu produced by hydrothermal process. *LWT*, 126, 109309. <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2020.109309>
- Susanti, D. (2022). Pemanfaatan Wortel Sebagai Upaya Mencegah Miopia Pada Siswa Sdn 102 Palembang. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 159–164. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.341>
- Thaifur, A. Y. B. R. (2025). Edukasi dan Pengolahan Nugget Ayam, Tahu, Bayam untuk Pencegahan Stunting dan Anemia Mendukung Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA 3 Kota Baubau. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(2), 1273–1278.
- Zinia, S. A., Nupur, A. H., Karmoker, P., Hossain, A., Jubayer, Md. F., Akhter, D., & Mazumder, M. A. R. (2022). Effects of sprouting of soybean on the anti-nutritional, nutritional, textural and sensory quality of tofu. *Heliyon*, 8(10), e10878. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10878>