



## Penyuluhan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Aceh pada Warga di Desa Lamreung, Darul Imarah, Aceh Besar

### BALA Balanced Nutrition Counseling Based on Local Aceh Food for Residents in Lamreung Village, Darul Imarah, Aceh Besar

Dian Rahayu<sup>1\*</sup>, M Furqan<sup>2</sup>, Muhammad Bahrunsyah<sup>3</sup>, Srie Wahyuni<sup>4</sup>, Kiki Asrifa Dinen<sup>5</sup>

<sup>1,4,5</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

<sup>3</sup> Prodi S1 Peternakan, Fakultas Pertanian, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

Email: [dianrahayu\\_fikes@abulyatama.ac.id](mailto:dianrahayu_fikes@abulyatama.ac.id)<sup>1\*</sup>, [tetekfurqan@gmail.com](mailto:tetekfurqan@gmail.com)<sup>2</sup>, [srie\\_fikes@abulyatama.ac.id](mailto:srie_fikes@abulyatama.ac.id)<sup>3</sup>, [srie\\_fikes@abulyatama.ac.id](mailto:srie_fikes@abulyatama.ac.id)<sup>4</sup>, [kikiasrifa\\_fikes@abulyatama.ac.id](mailto:kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id)<sup>5</sup>

\*Penulis korespondensi: [dianrahayu\\_fikes@abulyatama.ac.id](mailto:dianrahayu_fikes@abulyatama.ac.id)

#### Article History:

Naskah Masuk: 26 Januari 2026;

Revisi: 19 Februari 2026;

Diterima: 10 Maret 2026;

Tersedia: 17 Maret 2026

**Keywords:** Aceh; Balanced Nutrition; Local Food; Nutrition Outreach; Public Health

**Abstract:** Nutritional issues remain a challenge in public health development in Indonesia, marked by the persistently high rate of malnutrition and the increasing prevalence of overnutrition. One effort that can be made to improve public understanding of healthy eating patterns is through balanced nutrition education utilizing local food potential. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness regarding the importance of implementing balanced nutrition based on local Acehnese food. The activity was carried out in Lamreung Village, Darul Imarah District, Aceh Besar Regency in 2026, targeting the general public, especially housewives who play a role in providing family food. The method used was educational education through presentation media delivery followed by discussion and questions and answers. The material provided covered the concept of balanced nutrition, the importance of consuming a diverse diet, and the use of local foods such as fish, vegetables, nuts, fruit, and tubers as a source of family nutrition. The results of the activity showed that participants participated in the education enthusiastically and actively participated in the discussion session. Some participants previously did not fully understand the principles of balanced nutrition and the importance of consuming a diverse diet. After the activity, participants gained a better understanding of the composition of healthy foods and how to utilize local foods to meet family nutritional needs. This outreach activity is expected to raise public awareness about implementing healthy eating patterns and balanced nutrition, thereby supporting improved family health in Lamreung Village.

#### Abstrak

Masalah gizi masih menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia, yang ditandai dengan masih tingginya kasus kekurangan gizi serta meningkatnya masalah gizi lebih. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat adalah melalui penyuluhan gizi seimbang dengan memanfaatkan potensi pangan lokal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang berbasis pangan lokal Aceh. Kegiatan dilaksanakan di Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar pada tahun 2026 dengan sasaran masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga yang berperan dalam penyediaan makanan keluarga. Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukatif melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi serta dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi makanan beragam, serta pemanfaatan pangan lokal seperti ikan, sayuran, kacang-kacangan, buah, dan umbi-umbian sebagai sumber gizi keluarga. Hasil

kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias dan aktif dalam sesi diskusi. Sebagian peserta sebelumnya belum sepenuhnya memahami prinsip gizi seimbang serta pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam. Setelah kegiatan berlangsung, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai komposisi makanan sehat serta cara memanfaatkan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat dan gizi seimbang sehingga dapat mendukung peningkatan kesehatan keluarga di Desa Lamreung.

**Kata kunci:** Aceh; Gizi Seimbang; Kesehatan Masyarakat; Pangan Lokal; Penyuluhan Gizi.

## **1. PENDAHULUAN**

Masalah gizi masih menjadi salah satu tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Status gizi yang baik merupakan faktor penting dalam mendukung kualitas sumber daya manusia, produktivitas kerja, serta kesejahteraan masyarakat (Sarjito, 2024). Pola konsumsi yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya risiko penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Hidayati & KM, 2024).

Secara nasional, berbagai indikator menunjukkan bahwa masalah gizi di Indonesia masih perlu mendapat perhatian serius. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (2023), prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 21,5%, meskipun mengalami penurunan dibandingkan tahun 2022 yaitu sebesar 24,4%. Selain itu, prevalensi wasting tercatat sebesar 7,7% dan underweight sebesar 17,1%. Di sisi lain, masalah gizi lebih juga mulai meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa. Data Riskedas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 21,8%, meningkat signifikan dibandingkan tahun 2007 yang hanya sebesar 10,5%. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang menghadapi *double burden of malnutrition*, yaitu masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi secara bersamaan.

Di tingkat provinsi, kondisi gizi masyarakat di Provinsi Aceh masih menjadi perhatian. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (2023), prevalensi stunting di Aceh tercatat sebesar 29,4%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Selain stunting, masalah gizi lain seperti anemia pada remaja putri dan ibu hamil juga masih cukup tinggi. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai sekitar 32%, yang sebagian besar disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang kurang beragam dan kurangnya asupan zat gizi penting seperti zat besi dan protein. Kondisi ini menunjukkan bahwa perbaikan pola makan masyarakat masih menjadi salah satu kunci

penting dalam mengatasi berbagai permasalahan gizi di masyarakat.

Selain masalah kekurangan gizi, pola konsumsi masyarakat Indonesia juga masih belum memenuhi anjuran gizi seimbang. Berdasarkan Riskedas (2018), sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia belum mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran, yaitu minimal lima porsi per hari. Rendahnya konsumsi sayur dan buah ini dapat menyebabkan kurangnya asupan vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi tubuh. Selain itu, konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak juga cenderung meningkat, yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.

Konsep gizi seimbang merupakan pedoman yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara optimal. Pedoman gizi seimbang menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, menjaga keseimbangan antara asupan dan aktivitas fisik, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta memantau berat badan secara teratur. Penerapan gizi seimbang tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan produktivitas kerja serta kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Litaay et al., 2021).

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan masyarakat adalah melalui pemanfaatan pangan lokal. Pangan lokal merupakan bahan pangan yang diproduksi dan tersedia di wilayah tertentu yang telah menjadi bagian dari budaya dan kebiasaan konsumsi masyarakat setempat. Pemanfaatan pangan lokal memiliki berbagai keuntungan, antara lain mudah diperoleh, harganya relatif lebih terjangkau, serta memiliki kandungan gizi yang baik. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal juga dapat mendukung ketahanan pangan serta meningkatkan perekonomian masyarakat di tingkat local (Heryadi, Rofatin, Tedjaningsih, & Nurcahya, 2024).

Provinsi Aceh memiliki potensi pangan lokal yang sangat beragam, baik yang berasal dari sektor perikanan, pertanian, maupun perkebunan. Berbagai bahan pangan lokal seperti ikan laut, udang, sayuran hijau, kacang-kacangan, pisang, ubi, serta berbagai jenis buah lokal merupakan sumber protein, vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi tubuh. Namun demikian, potensi pangan lokal tersebut belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal dalam pola konsumsi masyarakat sehari-hari. Sebagian masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai cara mengombinasikan berbagai bahan pangan tersebut agar memenuhi prinsip gizi seimbang (Pratama, Akbar, & Alfisyahri, 2024).

Desa Lamreung yang berada di Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu wilayah dengan masyarakat yang memiliki akses terhadap berbagai sumber pangan lokal. Ketersediaan bahan pangan seperti ikan, sayuran, serta hasil pertanian

lokal sebenarnya dapat menjadi sumber gizi yang baik bagi masyarakat apabila dimanfaatkan secara tepat. Namun demikian, masih terdapat masyarakat yang belum sepenuhnya memahami prinsip gizi seimbang serta pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Kurangnya pengetahuan mengenai pola konsumsi pangan yang sehat dapat berdampak pada kualitas gizi masyarakat dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Almatsier, 2016). Oleh karena itu, edukasi gizi kepada masyarakat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dapat meningkatkan pemahaman mengenai pemilihan dan pengolahan pangan yang bergizi (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Pemanfaatan pangan lokal yang kaya zat gizi juga dapat menjadi strategi dalam mendukung ketahanan pangan sekaligus meningkatkan kualitas konsumsi masyarakat (FAO, 2013). Selain itu, penyuluhan gizi di tingkat masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat dan seimbang (Contento, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat adalah melalui kegiatan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk intervensi promotif yang bertujuan untuk memberikan informasi, meningkatkan pemahaman, serta mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi (Dewi, Azis, Fitria, & Palupi, 2023). Melalui kegiatan penyuluhan yang berbasis pada pemanfaatan pangan lokal, masyarakat diharapkan dapat lebih mudah memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar (Dewi et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan kegiatan penyuluhan gizi seimbang Berbasis Pangan lokal Aceh pada warga di Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola konsumsi makanan yang sehat, bergizi, dan seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam memanfaatkan potensi pangan lokal secara optimal sehingga dapat meningkatkan kesehatan keluarga serta mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

## **2. METODE**

Subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga yang tinggal di Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum yang terdiri dari ibu rumah tangga dan anggota keluarga yang berperan dalam pemilihan serta penyediaan makanan sehari-hari dalam keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten

Aceh Besar pada tahun 2026 dengan melibatkan warga desa sebagai peserta kegiatan penyuluhan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukatif melalui penyuluhan, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi penyuluhan meliputi pengertian gizi seimbang, pentingnya konsumsi makanan yang beragam, serta pemanfaatan pangan lokal Aceh sebagai sumber gizi yang mudah diperoleh dan terjangkau oleh masyarakat.

Penyampaian materi dilakukan secara langsung kepada peserta melalui kegiatan penyuluhan menggunakan media presentasi PowerPoint (PPT) yang ditampilkan dengan bantuan perangkat proyektor. Materi disampaikan secara sistematis dan disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan masyarakat agar lebih mudah dipahami oleh peserta.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara tim pelaksana dan peserta kegiatan. Sesi ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman, serta berdiskusi mengenai pola konsumsi makanan sehari-hari dalam keluarga. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang serta mampu memanfaatkan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

### **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi seimbang Berbasis Pangan lokal Aceh telah dilaksanakan di Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan ini diikuti oleh warga desa yang terdiri dari ibu rumah tangga dan masyarakat setempat yang memiliki peran dalam penyediaan makanan sehari-hari dalam keluarga. Penyuluhan dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang serta pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi bagi keluarga.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi makanan yang beragam, serta peran pangan lokal dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Materi disampaikan menggunakan media presentasi PowerPoint (PPT) sehingga peserta dapat lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Dalam kegiatan ini juga dijelaskan contoh sumber pangan lokal Aceh yang memiliki nilai gizi tinggi, seperti ikan,

sayuran hijau, kacang-kacangan, serta berbagai jenis buah dan umbi-umbian yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar masyarakat.

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat cukup antusias dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini terlihat dari perhatian peserta selama pemaparan materi serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyampaikan pertanyaan terkait pola makan keluarga, cara memilih bahan makanan yang sehat, serta bagaimana memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Melalui sesi diskusi tersebut diketahui bahwa sebagian masyarakat sebelumnya belum sepenuhnya memahami prinsip gizi seimbang, terutama terkait pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan seimbang antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Selain itu, beberapa peserta juga menyampaikan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan berdasarkan kebiasaan tanpa memperhatikan keseimbangan kandungan gizinya.

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan memberikan pemahaman baru mengenai pentingnya memperhatikan komposisi makanan sehari-hari serta memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber gizi yang mudah diperoleh dan terjangkau. Informasi mengenai gizi seimbang diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat bagi keluarga.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi merupakan salah satu upaya promotif yang dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat. Pengetahuan yang baik mengenai gizi diharapkan dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi dapat menjadi salah satu langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan masyarakat Desa Lamreung dapat lebih memahami pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari serta mampu memanfaatkan potensi pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar untuk meningkatkan kesehatan keluarga.



**Gambar 1.** Persiapan Penyuluhan Gizi Seimbang Berbasiskan Pangan Lokal Aceh Pada Warga.



**Gambar 2.** Penyuluhan Gizi Seimbang Berbasiskan Pangan Lokal Aceh Pada Warga.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi seimbang Berbasiskan Pangan lokal Aceh pada warga Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar telah berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan penyuluhan ini memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari serta pemanfaatan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai sumber gizi bagi keluarga.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dalam mengikuti penyuluhan, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh tambahan pengetahuan mengenai konsep gizi seimbang serta pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat serta mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam penyediaan makanan sehari-hari bagi keluarga.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Geuchik Desa Lamreung beserta perangkat desa yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan di Desa Lamreung, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Selain itu, tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh warga Desa Lamreung yang telah berpartisipasi dan mengikuti kegiatan penyuluhan dengan antusias sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Almatsier, S. (2016). Prinsip dasar ilmu gizi. Gramedia Pustaka Utama.
- Contento, I. R. (2016). Nutrition education: Linking research, theory, and practice (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Dewi, K., Azis, A. A., Fitria, R., & Palupi, F. H. (2023). Promosi kesehatan dan penyuluhan gizi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat pedesaan. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 1(3), 171–183. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v1i03.124>
- Food and Agriculture Organization. (2013). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. FAO.
- Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2019). Public health nutrition. Wiley-Blackwell.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). Ilmu gizi: Teori dan aplikasi. EGC.
- Heryadi, D. Y., Rofatin, B., Tedjaningsih, T., & Nurcahya, I. (2024). Implementasi diversifikasi konsumsi pangan lokal dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam menu keluarga untuk menunjang ketahanan pangan. *Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis*, 10(1), 843–850. <https://doi.org/10.25157/ma.v10i1.12612>

- Hidayati, I., & KM, S. (2024). Masalah gizi pada masyarakat. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 29.
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., ... Priyanti, E. (2021). *Kebutuhan gizi seimbang*. Zahir Publishing.
- Pratama, A. S., Akbar, M. H., & Alfisyahri, C. (2024). Pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber pangan alternatif di Gampong Ajee Cut Kecamatan Ingin Jaya Aceh Besar. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 8(1), 287–295.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sarjito, A. (2024). Free nutritious meal program as a human resource development strategy to support national defence. *International Journal Administration, Business & Organization*, 5(3), 129–141. <https://doi.org/10.61242/ijabo.24.454>
- Sizer, F., & Whitney, E. (2018). *Nutrition: Concepts and controversies* (14th ed.). Cengage Learning.
- Survei Status Gizi Indonesia. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization.