

PERANAN GENDER DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT PESISIR MELALUI POLA MAKAN DI DESA SUNGAI BAKAU

*(The Role of Gender in Improving Health of Coastal Communities Through Diet
in Sungai Bakau Village)*

Husnul Chotimah^{1*}, Suhartini², dan Manis Suharjo¹

¹ Program Studi Manajemen Sumber Daya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Antakusuma

² Program Studi Budi Daya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Antakusuma

Corresponding author: husnulfahutan@gmail.com*

Received: 23 September 2024, Revised: 28 Oktober 2024, Accepted: 12 Desember 2024

ABSTRAK: Desa Sungai Bakau merupakan kawasan pesisir di Kecamatan Kumai dengan mayoritas masyarakat sebagai nelayan. Namun terdapat permasalahan kesehatan kurang gizi yang terjadi di desa ini sehingga menyebabkan anak stunting. Stunting adalah masalah gizi yang bersifat kronis karena menjadi salah satu keadaan malnutrisi yang memiliki hubungan dengan tidak tercukupinya zat gizi dimasa lalu. Pengukuran stunting sendiri dilakukan dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan umur dan jenis kelamin balita. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pola makan masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau khususnya perempuan karena stunting terjadi dipengaruhi oleh kondisi perempuan dan keluarga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini merupakan masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau, Kecamatan Kumai, Kabupaten Kotawaringin Barat. Jumlah sampel 60 responden terdiri dari ibu hamil (10 responden), ibu menyusui (10 responden), ibu dengan anak stunting (9 responden) dan masyarakat umum (31 responden), keseluruhan responden merupakan perempuan. Rentang usia responden antara <30 tahun - >50 tahun. Hasil yang didapat dalam penelitian menunjukkan bahwa masyarakat pesisir di Desa Sungai Bakau sudah memiliki pola makan yang teratur namun juga masih mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan penyedap, makanan pengawet lebih banyak dikonsumsi dikarenakan murah dan mudah dalam pengolahan. Bahan makanan yang sulit diperoleh adalah buah karena jarang dan mahal. Kesimpulannya adalah porsi makan masyarakat pesisir dalam mengkonsumsi makanan utama sudah masuk dalam kategori cukup baik dan mayoritas perempuan masih mengkonsumsi cukup banyak makanan pengawet sehingga dapat mempengaruhi gizi anak.

Kata Kunci: Pola makan, masyarakat pesisir, Desa Sungai Bakau, stunting, perempuan

ABSTRACT: Sungai Bakau Village is a coastal area in Kumai Sub-district with the majority of the community as fishermen. However, there is a health problem of malnutrition that occurs in this village, causing stunting. Stunting is a chronic nutritional problem because it is a condition of malnutrition that is related to insufficient nutrition in the past. Stunting measurement itself is carried out by paying attention to the height or body length, age and gender of the toddler. The aim of the research is to find out how the eating patterns of the Sungai Bakau Village coastal community, especially women, because stunting is influenced



by the conditions of women and families. This research uses descriptive quantitative research. The population of this study is the coastal community of Sungai Bakau Village, Kumai District, West Kotawaringin Regency. The total sample of 60 respondents consisted of pregnant women (10 respondents), breastfeeding mothers (10 respondents), mothers with stunted children (9 respondents) and the general public (31 respondents), all respondents were women. The age range of respondents was <30 years - >50 years. The results obtained in the research show that coastal communities in Sungai Bakau Village already have a regular eating pattern but still consume foods that contain preservatives and flavorings. Preservative foods are consumed more often because they are cheap and easy to process. Food that is difficult to obtain is fruit because it is rare and expensive. The conclusion is that the portion of coastal communities consuming main foods is already in the quite good category and the majority of women still consume quite a lot of preservative foods which can affect children's nutrition.

Keywords: Dietary habit, coastal communities, Sungai Bakau Village, stunting, women

PENDAHULUAN

Masyarakat yang bermukim di wilayah pesisir memiliki tantangan tersendiri terkait kualitas kesehatan (Susilawati & Amalia, 2023). Wilayah yang merupakan perbatasan antara ekosistem darat dan laut menghasilkan potensi sumber daya alam melimpah terutama ikan. Namun permasalahan kesehatan terutama stunting dan gizi masih menjadi tantangan. Faktor ekonomi, sosial, sumber pangan, budaya dan kesehatan pada masyarakat pesisir adalah suatu hal yang saling berkait, sebab pesisir adalah wilayah yang sangat dipengaruhi cuaca dan musim (Ramadhani & Susilawati, 2022)

Masyarakat pesisir rentan terhadap masalah kesehatan (Nida et al., 2022; Sapardi et al., 2023). Salah satu fokus kesehatan yang menjadi program pemerintah Kabupaten Kotawaringin Barat sejak tahun 2023 adalah penurunan angka stunting di wilayah pesisir (Dinas Kesehatan, 2023) Stunting merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang terkait dengan gizi buruk di masa lalu, maka stunting merupakan masalah gizi kronis (Rumlah, 2022; Soliman et al., 2021). Proses pengukuran stunting meliputi usia balita, jenis kelamin, dan tinggi badan atau panjang badan (Addawiah et al., 2020). Sulit bagi masyarakat untuk mengidentifikasi masalah stunting ini karena tinggi dan panjang badan balita biasanya diukur secara tidak perlu. Oleh karena itu, stunting merupakan salah satu tujuan utama peningkatan gizi di seluruh dunia (Wijiniindyah et al., 2022).

Upaya pencegahan stunting sudah dilakukan sejak seorang ibu hamil (Nurfatimah et al., 2021), khususnya pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Salah satu caranya adalah dengan mengedukasi para ibu tentang sikap dan perilaku yang dapat digunakan untuk menghindari stunting. Proporsi balita stunting di Indonesia adalah sebesar 30,8% pada tahun 2018. Berdasarkan statistik Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, frekuensi stunting di Provinsi Kalimantan Tengah adalah 26,9%, turun 0,5% dari 27,4% yang dilaporkan. Adapun frekuensi stunting pada Kabupaten Kotawaringin Barat (Kobar) sebesar 21,1%. Target pemerintah Kabupaten Kobar pada tahun 2024, angka stunting turun sebesar 14% (Dinas Kesehatan, 2023). Untuk itu, diperlukan strategi yang komprehensif untuk menghindari stunting, yaitu dengan mempertimbangkan faktor budaya makan, sosial, ekonomi, dan lingkungan selain pertimbangan pola makan (Nida et al., 2022).

Desa Sungai Bakau merupakan representasi dari masyarakat pesisir di Kecamatan Kumai, yang rentan terhadap stunting. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2023, terdapat anak stunting pada tahun 2023 berkisar 11 hingga 15 anak. Desa Sungai Bakau memiliki karakteristik yang serupa dengan kawasan pesisir pada umumnya, termasuk keterbatasan akses terhadap sumberdaya pangan yang berkualitas, sekalipun wilayah Desa Sungai Bakau sebagai penghasil ikan dengan kandungan protein tinggi, namun pengolahan ikan untuk asupan nutrisi

masih bersifat tradisional. Pengolahan ini hanya sampai pada dapur masing-masing keluarga, oleh karena itu, Desa ini menjadi objek studi yang relevan untuk penelitian dalam mengetahui kebiasaan makan masyarakat pesisir. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan lokal masyarakat pesisir yang diolah oleh perempuan lokal, dengan mengambil kasus masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau, Kecamatan Kumai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Juni-Agustus 2024 bertempat di Desa Sungai Bakau (RT 01-RT 10). Lokasi penelitian dipilih berdasarkan hasil data Dinas kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat yaitu wilayah dengan prevalensi stunting konstan (selalu ada). Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan kualitatif, termasuk data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari 60 responden mencakup ibu dari anak yang mengalami stunting, ibu menyusui, dan perempuan hamil, berusia antara 19 hingga 49 tahun, terdiri dari ibu hamil (10 responden), ibu menyusui (10 responden), ibu dengan anak stunting (9 responden) dan masyarakat umum (31 responden), total responden 60. Rentang usia responden antara <30 tahun - >50 tahun. Ukuran sampel telah memenuhi acuan 30-500 sampel yang layak untuk diteliti (Sugiyono, 2013). Pengambilan data menggunakan kuesioner, wawancara terstruktur dan observasi partisipan di Desa Sungai Bakau, Kecamatan Kumai.

Data sekunder dikumpulkan secara tidak langsung melalui Badan Pusat Statistik Kabupaten Kotawaringin Barat, Puskesmas Bakau, Posyandu Desa Sungai Bakau, Dinas Kelautan, Perikanan, dan Ketahanan Pangan Kabupaten Kotawaringin Barat, serta pemerintah daerah setempat. Penelitian ini juga menggunakan beberapa variabel operasional dalam pengumpulan data serta data holistik yang mempengaruhi pola makan masyarakat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah aspek sosial, aspek ekonomi, aspek gizi (pola makan), aspek sanitasi (lingkungan), aspek ketersediaan pangan dan aspek kebijakan.

Metode Analisis

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif digunakan sebagai metode analisis data. Temuan penelitian dianalisis dan dideskripsikan menggunakan pendekatan deskriptif, yang tidak menarik kesimpulan yang lebih luas. Tujuan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif adalah menggunakan data numerik untuk menggambarkan suatu fenomena, kejadian, gejala, atau peristiwa yang terjadi (Sugiyono, 2013). Analisa data dilakukan berdasarkan hasil kuesioner dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini lebih dominan pada usia < 30 tahun sebanyak 30 responden (50%), kemudian usia 31-40 tahun sebanyak 24 responden (24%), kemudian 41-50 tahun sebanyak 5 responden (8,33%), dan >50 tahun sebanyak 1 responden (1,67%). Pembagian usia responden mengacu pada pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019.

Penanganan stunting harus dimulai dari kelas ibu hamil dan menyusui karena periode kehamilan dan 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) adalah masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Penekanan pada ibu hamil dan menyusui bertujuan untuk memastikan anak memiliki kondisi kesehatan dan gizi yang optimal sejak awal kehidupan, mengingat stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam periode ini (Tasyrifah, 2021).

Usia berdampak pada kelahiran pendek, khususnya pada ibu hamil. Selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas, ibu yang berusia di bawah dua puluh tahun atau di atas tiga puluh lima tahun mempunyai peningkatan risiko kesehatan dan kematian baik bagi ibu maupun janin yang dikandungnya (Sahid et al., 2023).

Perempuan dengan masa paling subur berada pada usia 20 hingga 35 tahun karena berada pada masa puncak kehidupan dan memiliki vitalitas yang lebih besar pada usia tersebut (Monita et al., 2019). Seorang ibu yang

terlalu muda (<20 tahun) belum mempunyai organ reproduksi yang berkembang sempurna sejak masih dalam masa pertumbuhan (Wardana et al., 2023). Perpindahan nutrisi dari ibu ke janin yang dikandungnya mungkin terhambat karena sirkulasi darah leher rahim dan rahim yang tidak sempurna pada usia ini. Seorang ibu hamil pada usia di bawah 20 tahun, kurang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengelola kehamilannya, dan ketika hamil pada usia di atas 35 tahun, umumnya kurang memiliki motivasi untuk merawat anaknya yang belum lahir (Chirande et al., 2015). Lebih lanjut dikatakan, ibu yang mulai mendekati usia 35 tahun ke atas mungkin akan mengalami melemahnya sistem kekebalan tubuh dan menurunnya kemampuan penyerapan nutrisi sehingga berisiko terkena berbagai penyakit.

b. Aspek Sosial

Tingkat pendidikan yang mendominasi responden masyarakat pesisir di Desa Sungai Bakau yakni SD sebanyak 26 responden (43,33%), SMP sebanyak 15 responden (25%), SMA sebanyak 14 Responden (23,33%) dan paling sedikit S1 sebanyak 1 responden (1,67%), serta lainnya 2 responden (3,33%).

Mayoritas tingkat pendidikan responden yaitu Sekolah Dasar (SD) dikarenakan Desa Sungai Bakau hanya memiliki fasilitas sekolah tingkat TK 2 sekolah, 1 SD dan 1 SMP. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas perempuan memiliki pendidikan tingkat SD sebanyak 26 responden (43,33%). Hanya sebagian yang melanjutkan ke SMP (25%) dan SMA (23,33%). Responden Ibu dengan keluarga stunting pada penelitian ini, 1 responden tingkat SMP, 1 responden tingkat SMA, dan 7 responden tingkat SD. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anak stunting memiliki ibu yang berpendidikan rendah. Indikator utama anak stunting diukur melalui tinggi anak. WHO menetapkan anak stunting apabila tinggi badan lebih pendek dari normal untuk usianya ($z\text{-score} < -2$) (Ratu et al., 2019).

Seorang ibu yang berpendidikan rendah (kurang dari ijazah SMA) mempunyai peningkatan risiko 2,22 kali lipat untuk mempunyai anak stunting. Kesehatan dipengaruhi oleh pendidikan, khususnya tingkat

pendidikan ibu (Hizni et al., 2010). Hal ini berkaitan dengan peran ibu yang sangat penting dalam mempengaruhi kebiasaan makan anak, karena ibulah yang menyiapkan makanan, termasuk perencanaan menu, belanja bahan makanan, memasak, dan pembagian makanan. Selain memberi makan, para ibu bertanggung jawab untuk mengetahui jenis makanan apa saja yang berbeda dan apa saja yang perlu dimakan oleh anggota keluarga. Individu yang berpendidikan tinggi memiliki pengetahuan dan pemahaman dari berbagai sumber sehingga memungkinkan untuk menelaah sebelum melakukan suatu tindakan (Songgigilan et al., 2019).

Perempuan dengan pemahaman gizi yang baik harus dapat memberikan jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak agar berada pada kondisi terbaik (Mustamin et al., 2018). Konsumsi makanan hendaknya selalu disesuaikan dengan kebutuhan individu terutama pada anak dibawah usia dua tahun (Rahayu & Khairiyati, 2014). Selanjutnya dikatakan, penurunan asupan makanan akan menyebabkan ketidakseimbangan fungsi metabolisme tubuh. Kelainan tumbuh kembang seperti stunting akan timbul jika hal ini terus terjadi. Oleh karena itu, salah satu unsur yang tidak bisa diabaikan adalah derajat pengetahuan ibu.

Mayoritas responden yang memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 32 responden (53,33%) dan pedagang sebanyak 10 respponden (16,67%) (Tabel 1). Responden yang berprofesi sebagai pedagang terdiri dari pedagang warung yang menjual minuman, gorengan, sayur dan pedagang sembako dengan skala kecil. Responden paling sedikit bekerja sebagai honorer di kantor desa dan petani atau berkebun sebanyak 2 responden (2,22%). Pekerjaan Ibu dengan anak stunting pada penelitian ini terdiri dari 4 responden bekerja sebagai IRT, 2 responden pedagang (warung minuman), 2 responden petani, dan 1 responden nelayan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak stunting terlahir dari ibu yang memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Anak yang mengalami stunting dipengaruhi oleh pekerjaan ibunya. Responden yang anaknya

mengalami stunting lebih besar kemungkinannya adalah ibu yang tidak bekerja (Savita & Amelia, 2020). Studi ini menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja lima kali lebih kecil kemungkinannya untuk mempunyai anak stunting dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

Tabel 1. Distribusi responden Desa Sungai Bakau berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berkebun/bertani	2	3,33
2	Buruh	6	10,00
3	Guru	3	5,00
4	IRT	32	53,33
5	Nelayan	5	8,33
6	Honorar	2	3,33
7	Swasta/Pedagang	10	16,67
Jumlah		60	100,00

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

c. Aspek Ekonomi

Responden dengan pekerjaan sebagai honorar dan guru memiliki kisaran pendapatan cukup tinggi ($>$ Rp. 3.500.000). Responden dengan pekerjaan pedagang, nelayan, guru memiliki pendapatan berkisar Rp. 1.500.000-Rp. 3.500.000 sedangkan IRT rata-rata berpendapatan $<$ Rp. 500.000. Rata-rata pendapatan responden berkisar Rp. 500.000-Rp. 2.900.000. diantara responden memiliki pendapatan tunggal yang berasal dari bekerja. Responden memiliki pendapatan lebih Rp. 2.900.000 ketika mendapatkan sumber pendapatan lain yaitu dari pasangan (suami).

Mayoritas responden memiliki pendapatan antara Rp. 500.000-Rp. 1.500.000 dan Rp. 1.500.000-Rp. 2.900.000 yaitu 19 responden (31,67%). Diikuti dengan pendapatan $<$ Rp. 500.000 sebanyak 12 responden (20%). Pendapatan Rp. 3.000.000-Rp. 3.500.000 sebanyak 8 responden (13,33%) dan hanya 2 responden (3,33%) yang memiliki pendapatan lebih dari Rp. 3.500.000. Pendapatan kepala keluarga dengan anak tsunting pada penelitian ini, 7 responden berpendapatan Rp. 1.500.000-Rp. 2.900.000, 2 responden berpendapatan 3.000.000-Rp. 3.500.000. Mayoritas masyarakat memiliki pendapatan rendah yang berasal sebagian besar dari mata pencaharian kepala

keluarga yaitu nelayan dan pedagang yakni $<$ Rp. 500.000.

Pendapatan kepala keluarga dengan anak stunting pada penelitian ini, 7 responden berpendapatan Rp. 1.500.000-Rp. 2.900.000, 2 responden berpendapatan Rp. 3.000.000-Rp. 3.500.000. Hal ini menunjukkan kecukupan finansial pada keluarga Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada keluarga stunting, jumlah anak tiap keluarga dengan anak stunting terdiri dari 3 hingga 7 anak. Hal inilah yang mendasari pendapatan menjadi kurang mencukupi kebutuhan anggota keluarga.

Sejumlah faktor berkontribusi terhadap rendahnya pendapatan masyarakat pesisir, termasuk kurangnya pemberdayaan pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan perekonomian lokal, serta kurangnya infrastruktur dan fasilitas desa untuk memanfaatkan sumberdaya alam dan memberdayakan penduduk lokal (Rukin, 2018). Individu dengan status sosial yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih kuat untuk membeli makanan dan kebutuhan lain untuk kesejahteraan keluarganya, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya stunting (Savita & Amelia, 2020).

d. Aspek Gizi (Makanan)

1) Pola makan

Konsep makan teratur merupakan bagian penting dari pola makan sehat. Makan teratur melibatkan konsumsi makanan pada waktu yang konsisten setiap hari, seperti sarapan, makan siang, dan makan malam (Apriyani et al., 2021). Makan tidak teratur merupakan pola konsumsi makanan yang tidak mengikuti jadwal tetap atau konsisten. Hal ini mencakup kebiasaan melewatkan waktu makan utama (sarapan, makan siang, makan malam), makan pada waktu yang tidak menentu, atau pola makan yang tidak seimbang dalam hal jumlah dan kandungan nutrisi. Jumlah responden dengan makan teratur sebanyak 50 responden (83,33%) dan 10 responden makan tidak teratur (16,67%). Mayoritas responden berpola makan teratur yaitu tiga kali sehari dengan waktu yang berbeda. Mayoritas responden memiliki kebiasaan untuk sarapan pada pukul 6.30 WIB sampai 07.00

WIB, makan siang di pukul 12.30 WIB dan makan sore atau malam dari pukul 18.00 WIB hingga 19.00 WIB.

2) Frekuensi Makan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari. Secara umum mencakup konsumsi makanan pada waktu tertentu yang konsisten, seperti tiga kali makan utama (sarapan, makan siang, makan malam), ditambah dengan camilan di antara waktu makan tersebut. Makanan utama ini umumnya memiliki porsi yang lebih besar dan mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan aktivitas sepanjang hari. Setiap makanan utama biasanya terdiri dari sumber karbohidrat, protein, lemak sehat, dan mikronutrien (seperti vitamin dan mineral) yang penting untuk kesehatan (Lestari, 2022). Selanjutnya dikatakan, bahan pangan yang termasuk dalam kelompok makanan utama contohnya karbohidrat (nasi, roti, kentang, pasta, jagung), protein (daging, ikan, ayam, telur, tahu, tempe), Sayuran (brokoli, bayam, wortel, kangkung), buah-buahan, lemak sehat (zaitun, alpukat, kacang) dan susu.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki frekuensi makan lebih 4 kali tiap hari (76,67%), sedang 2 sampai 3 kali sehari (21,67%) dan paling sedikit 1 sampai 2 kali per hari (1,67%). Masyarakat pesisir terutama perempuan memiliki frekuensi makan makanan utama dengan baik. Jenis makanan utama yang dapat diakses oleh masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau antara lain karbohidrat berupa nasi, serta alternatif lain yaitu singkong namun jarang dikonsumsi. Protein utama diperoleh dari ikan karena letak pemukiman yang berada di daerah pesisir serta alternatif lain yaitu tahu dan tempe. Buah didominasi buah semangka, karena terdapat petani buah semangka, sedangkan buah lain cukup jarang kecuali saat musim buah. Sayur lokal seperti lembiding (kelakai) atau pakis lebih dominan di konsumsi masyarakat karena mudah diperoleh. Sayur pakis, lembiding atau kelakai memiliki nilai zat besi yang tinggi (H Chotimah et al., 2024) dan mengandung calcium yang tinggi (Husnul Chotimah et al., 2024; Yulianthima, 2017). Alternatif sayur lainnya berupa bayam, kangkung, wortel dan kol. Ketersediaan sayur tergantung dari pedagang sayur

yang membawa dari kota dengan mobil pick up. Makan Utama lebih sering (4-6 kali sehari) dapat memperbaiki pengaturan energi tubuh, sementara makan tidak teratur atau dengan interval yang sangat panjang dapat berisiko memperlambat metabolisme dan berkontribusi pada peningkatan berat badan (Handayani et al., 2019).

Makanan ringan yang umumnya dikonsumsi oleh berupa roti untuk orang dewasa dan *snack* untuk anak-anak. Roti dimakan saat pagi hari sebagai pengganti sarapan atau sebelum makan pagi, dan *snack* diberikan pada anak tanpa jadwal waktu. Mayoritas responden memiliki frekuensi makanan ringan sebesar 3 kali sehari sebanyak 25 responden (41,67%) dan diikuti dengan 21 responden (35%) yang mengkonsumsi makanan ringan lebih dari 4 kali dalam sehari. Sedangkan 1 sampai 2 kali sehari dengan frekuensi sama sebanyak 7 responden (11,67%). Secara umum masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau mengkonsumsi makanan ringan berlebihan dengan frekuensi makan berkisar 3 sampai > 4 kali per hari.

Frekuensi konsumsi makanan ringan yang baik bergantung pada kebutuhan kalori harian, tingkat aktivitas fisik, serta jenis makanan ringan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan ringan dilakukan 1–2 kali per hari, yaitu di antara waktu makan utama (antara sarapan dan makan siang, atau makan siang dan makan malam). Hal ini bertujuan untuk menjaga kestabilan energi dan kadar gula darah sepanjang hari. Makanan ringan merupakan makanan selingan yang berfungsi untuk menjaga kadar gula darah di dalam tubuh. Makanan ringan membantu mensuplay energi sebanyak 36%, protein 29%, dan zat besi 59% (Muhimah & Farapti, 2023)

Ketersediaan makanan ringan dapat digolongkan menjadi makanan sehat dan tidak sehat. Ketersediaan makanan ringan yang sehat sebagian besar terdapat di rumah dan dapat membentuk perilaku makan yang juga sehat. Sedangkan ketersediaan makanan yang tidak sehat seperti *fast food* merupakan suatu tren dan populer yang banyak beredar luas di berbagai negara (Maruapula et al., 2011). Makanan ringan yang sehat, seperti buah, kacang tanpa garam, yogurt rendah lemak, atau sayuran. Makanan ringan yang tidak sehat yaitu makanan tinggi

gula, garam, atau lemak jenuh (Taula'bi' et al., 2021). Konsumsi makanan ringan terutama snack pada anak berdampak negatif bagi tubuh karena meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke serta menghambat tumbuh kembang remaja (Laksono et al., 2022).

3) Preferensi Makanan

Makanan pokok dalam konteks kesehatan adalah bahan pangan utama yang menjadi sumber energi utama bagi masyarakat tertentu. Jenis makanan pokok berbeda-beda di berbagai wilayah berdasarkan budaya, sumberdaya alam, dan kondisi geografis. Di Indonesia, makanan pokok yang paling umum adalah beras, meskipun beberapa wilayah juga mengandalkan jagung, ubi, sagu, atau singkong sebagai sumber utama karbohidrat (Adha dan Suseno, 2020).

Tabel 2. Sumber Makanan Pokok Masyarakat Pesisir

Sumber Makanan Pokok	Frkuensi	Persentase (%)
Beras	60	100
Ubi	0	0
Singkong	0	0
Sagu	0	0
Total	60	100

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Responden masyarakat Desa Sungai Bakau menjadikan beras sebagai makanan pokok (100%) (Tabel 2). Beras yang telah diolah menjadi nasi mengandung karbohidrat sebagai sumber energi bagi manusia. Mayoritas masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau mengkonsumsi karbohidrat dengan porsi cukup (1 piring) sebanyak 36 responden (60%), porsi sedikit dan cukup sama yaitu 11 responden (18,33%) dan persentase terkecil pada porsi banyak (lebih 2 piring) dalam setiap makan sebanyak 2 responden (3,33%). Berdasarkan hasil penelitian, masyarakat pesisir terutama perempuan memiliki porsi makan karbohidrat dengan standar cukup (1 piring). Hal ini didasari pada aktivitas terbesar responden sebagai ibu rumah tangga dengan rata-rata pendapatan Rp 500.000-Rp 2.900.000.

Berdasarkan panduan isi piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tentang pedoman makan seimbang yang menggambarkan porsi makanan yang seimbang dalam satu piring, standar porsi nasi, yang termasuk dalam kategori karbohidrat, seperempat piring biasanya setara dengan sekitar 100-150 gram nasi (Tabel 3). Ini adalah porsi yang umum disarankan untuk orang dewasa dengan kebutuhan kalori moderat, meskipun jumlah ini bisa bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan individu.

Porsi sayuran merupakan ukuran tertentu dari sayuran yang direkomendasikan untuk dikonsumsi dalam satu kali makan atau dalam satu hari. Porsi ini digunakan untuk membantu orang memahami seberapa banyak sayuran yang harus dimakan agar memenuhi kebutuhan gizi harian (Qibtiyah et al., 2021). Untuk porsi sayuran yang dikonsumsi sebanyak 1 piring sejumlah 25 responden (41,67%), ½ piring sebanyak 17 responden (28,33%), 1/3 piring sebanyak 11 responden (18,33%), kurang dari 1/3 piring sebanyak 6 responden (10%) dan 2/3 piring sebanyak 1 responden (1,67%).

Tabel 3. Rekomendasi porsi sayuran dikonsumsi dalam satu hari

Sayuran	Ukuran Porsi	Kalori (kcal)	Protein (g)	Serat (g)
Bayam	1 piring (200 g)	46	5.8	4.4
	½ piring (100 g)	23	2.9	2.2
Brokoli	1 piring (200 g)	110	7.4	7.6
	½ piring (100 g)	55	3.7	3.8
Wortel	1 piring (200 g)	82	1.8	5.6
	½ piring (100 g)	41	0.9	2.8
Kangkung	1 piring (200 g)	70	6	4
	½ piring (100 g)	35	3	2
Kacang Panjang	1 piring (200 g)	94	5.6	5.4
	½ piring (100 g)	47	2.8	2.7

Sumber: Kemenkes RI Tahun 2014

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat pesisir khususnya perempuan (41,67%) telah mengkonsumsi sayuran sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh yaitu sekitar 1 piring. Mayoritas masyarakat pesisir Desa Sungai Bakau mengkonsumsi dalam seminggu sebanyak 7 kali dengan jumlah 50 responden (83,33%), 1 kali dalam seminggu sebanyak 7 responden (11,67%), 3 kali dalam seminggu sebanyak 2 responden (3,33%) dan lebih 7 kali dalam seminggu sebanyak 1 orang (1,67%). Untuk sayuran hijau, mayoritas masyarakat sering mengkonsumsi sayuran hijau sebanyak 56 responden (93,33%), umbi-umbian sebanyak 3 responden (5%), dan kacang-kacangan sebanyak 1 responden (1,67%). Porsi sayuran yang dianjurkan dalam satu hari dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekomendasi porsi sayuran yang dikonsumsi dalam satu hari

Buah	Ukuran Porsi	Kalori (kcal)	Protein (g)	Serat (g)
Apel	1 piring (200 g)	104	0.5	4.4
	½ piring (100 g)	52	0.25	2.2
Jeruk	1 piring (200 g)	94	1.9	4.4
	½ piring (100 g)	47	1	2.2
Pisang	1 piring (200 g)	178	2.2	4.8
	½ piring (100 g)	89	1.1	2.4
Mangga	1 piring (200 g)	150	1.2	5.5
	½ piring (100 g)	75	0.6	2.8
Stroberi	1 piring (200 g)	64	1.4	4.2
	½ piring (100 g)	32	0.7	2.1
Semangka	1 piring (200 g)	60	1.3	0.8
	½ piring (100 g)	30	0.65	0.4

Sumber: Kemenkes RI Tahun 2014

Porsi buah merupakan ukuran yang digunakan untuk menentukan jumlah buah sesuai anjuran dikonsumsi dalam satu kali makan atau dalam sehari. Porsi ini membantu memastikan asupan gizi yang memadai dari buah-buahan,

seperti vitamin, mineral, dan serat (Qibtiyah et al., 2021). Konsumsi buah oleh responden diperoleh terdapat 40 responden (66,67%) mengkonsumsi buah sebanyak 1/3 piring, 2/3 piring sebanyak 9 responden (15%), ½ piring sebanyak 7 responden (11,67%) dan 1 piring sebanyak 4 responden (6,67%).

Konsumsi buah oleh responden hanya saat musim buah dengan variasi buah juga terbatas. Masyarakat sering mengkonsumsi semangka karena terdapat perkebunan semangka di Desa Sungai Bakau. Terbatasnya buah menyebabkan harga buah yang cukup mahal sehingga masyarakat pesisir kurang mengkonsumsi buah. Untuk mendapatkan jenis buah yang lebih variatif sebagian masyarakat membeli di pusat kota kabupaten, seperti buah anggur, apel, salak, pier, sawo dan jeruk. Mayoritas masyarakat pesisir mengkonsumsi buah dalam seminggu terakhir sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan jumlah 44 responden (73,33%), 1 kali dalam seminggu dengan jumlah 9 responden (15%), dan 7 kali dalam seminggu sebanyak 7 responden (11,67%). Kesulitan akses terhadap buah menjadikan masyarakat di Desa Sungai Bakau hanya mengkonsumsi paling banyak 3 kali dalam seminggu dengan komoditas terbatas. Hanya sebagian kecil yang dapat mengkonsumsi buah 7 kali seminggu apabila memiliki akses ke pusat kota kabupaten. Masyarakat akan mengkonsumsi lebih banyak buah pada saat musim buah lokal yang terdapat di desa, seperti mangga, jambu mente, kersen dan ceremi.

Porsi lauk merujuk pada jumlah atau takaran makanan pendamping yang disajikan dalam suatu hidangan utama, seperti nasi, yang biasanya terdiri dari protein atau bahan makanan lain yang memberikan rasa dan nilai gizi. Lauk dapat berupa daging, ikan, telur, tempe, tahu, atau sayuran yang disajikan untuk melengkapi makan utama. Porsi lauk ini sering disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan gizi seseorang dalam satu kali makan (Qibtiyah et al., 2021). Porsi lauk yang dikonsumsi oleh masyarakat pesisir di daerah Desa Sungai Bakau sebanyak 1 piring berjumlah 43 responden (71,67%), ½ piring sebanyak 8 responden (13,33%), 2/3 dari piring sebanyak 6 responden (10%) dan 1/3 dari piring sebanyak 3 responden (5%). Porsi sayur harian yang seimbang untuk memenuhi asupan

nutrisi tubuh dapat dilihat pada Tabel 5. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas masyarakat Desa Sungai Bakau khususnya perempuan mengkonsumsi lauk dengan porsi baik (1 piring) sesuai dengan standar porsi lauk yang direkomendasikan dinas kesehatan.

Sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi dalam seminggu terakhir oleh masyarakat pesisir di daerah Desa Sungai Bakau berupa ikan sebanyak 49 responden (81,67%), ayam sebanyak 8 responden (13,33%), dan telur sebanyak 3 responden (5%).

Tabel 5. Rekomendasi porsi lauk yang dikonsumsi dalam satu hari

Lauk	Ukuran Porsi	Kalori (kcal)	Protein (g)	Serat (g)
Daging Sapi	1 piring (100 g)	250	26	0
	½ piring (50 g)	125	13	0
Ikan (salmon)	1 piring (100 g)	208	22	0
	½ piring (50 g)	104	11	0
Telur	1 butir (50 g)	77	6	0.6
	½ butir (25 g)	39	3	0.3
Tahu	1 piring (100 g)	76	8	1.8
	½ piring (50 g)	38	4	0.9
Tempe	1 piring (100 g)	192	20	6.5
	½ piring (50 g)	96	10	3.25

Sumber: Kemenkes RI Tahun 2014

Berdasarkan hasil penelitian, ikan merupakan lauk utama masyarakat di Desa Sungai Bakau (81,67%). Hal ini dipengaruhi oleh letak geografi desa yang dekat dengan pesisir dan mayoritas pekerjaan masyarakat yaitu nelayan. Masyarakat sangat mudah untuk memperoleh ikan dengan harga murah bahkan gratis. Jenis ikan sangat beragam baik dari laut dan tawar. Desa Sungai Bakau juga memiliki nelayan

dengan usaha tambak udang, sehingga harga udang cukup terjangkau bagi masyarakat. Ikan merupakan sumber protein sangat baik untuk tumbuh kembang anak dan tentunya dapat mencegah stunting (Nirmala & Octavia, 2022). Desa Sungai Bakau diuntungkan dengan potensi sumberdaya ikan melimpah, sehingga dapat membantu mengatasi masalah stunting. Sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi dalam seminggu terakhir oleh masyarakat pesisir di Desa Sungai Bakau berupa tempe sebanyak 33 responden (55%), tahu sebanyak 21 responden (35%), kacang-kacangan sebanyak 5 responden (8,33%) dan jamur 1 responden (1,67%).

Frekuensi masyarakat mengkonsumsi mie instan dalam seminggu terakhir yaitu > 4 kali dalam seminggu sebanyak 31 responden (51,67%), 1 kali dalam seminggu sebanyak 9 responden (15%), 1 kali sehari sebanyak 8 responden (13,33%), dan 3 kali sehari sebanyak 2 responden (3,33%). Masyarakat pesisir di Desa Sungai Bakau memakan mie instan lebih dari empat kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan proses memasaknya yang praktis, harga yang terjangkau, dan penyajian yang sederhana. Mie instan memiliki kandungan gizi yang rendah dan banyak mengandung bahan tambahan antara lain pewarna, perasa, dan pengawet sehingga hal ini tentunya berdampak buruk bagi kesehatan (Efrizal, 2021).

Masyarakat pesisir cenderung memilih mie instan karena kemudahan persiapannya, harga yang terjangkau, dan daya simpan yang lama (Amalia, 2022). Mie instan sering menjadi pilihan makanan yang mudah diakses dan ekonomis, bahkan sebagai camilan di kalangan masyarakat pesisir. Dalam sebuah studi yang dilakukan di Tanjung Pendam, sebagian besar responden mengkonsumsi mie instan, dengan frekuensi tinggi, seperti 20% dari sampel yang konsumsinya 3-6 kali per minggu. Konsumsi mie instan dua kali atau lebih dalam seminggu berhubungan dengan prevalensi yang lebih tinggi dari sindrom metabolik, terutama di kalangan perempuan dan ini mempengaruhi kepada kesuburan perempuan dan kesehatan anak yang dikandung. Namun penelitian juga membuktikan inovasi mie dari mikroalga laut dapat mencegah stunting (Putri et al., 2023).

Untuk itu perlu adanya diversifikasi pangan agar meningkatkan konsumsi makanan yang lebih beragam. Mie instan umumnya mengandung garam natrium tinggi, lemak jenuh, dan rendah gizi seperti serat, vitamin, dan mineral (Efrizal, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, masyarakat di Desa Sungai Bakau terutama perempuan mengkonsumsi mie instan dengan jumlah yang berlebihan dalam seminggu yaitu > 4 kali. Hal ini berpengaruh pada kesehatan di masa mendatang. Sebanyak 38 responden (63,33%) mengolah mie dengan cara digoreng, serta 22 responden (36,67%) mengkonsumsi mie dengan cara direbus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Sungai Bakau khususnya perempuan memiliki pola makan teratur dengan makanan utama merupakan beras, namun masih banyak yang mengkonsumsi mie instan. Masyarakat mengkonsumsi sayuran setiap hari, namun tidak dengan buah. Konsumsi ikan tinggi karena berada di wilayah pesisir, sedangkan untuk protein nabati berupa tempe dan tahu. Porsi dalam mengkonsumsi makanan pada masyarakat pesisir sudah memiliki porsi yang cukup baik.

Adapun saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu melakukan diversifikasi pangan khususnya ikan yang diperoleh dengan mudah dan gratis menjadi bakso, nugget atau lainnya untuk mengatasi masalah kurang gizi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Addawiah, R., Hasanah, O., & Deli, H. (2020). Gambaran Kejadian Stunting dan Wasting pada Bayi dan Balita di Tenayan Raya Pekanbaru. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 228–234.
- Amalia, A. (2022). Gambaran Keberagaman Konsumsi Pangan Pada Masyarakat Pesisir Tanjung Pendam Pada Masa Pandemi COVID-19. *Syntax Idea*, 4(3), 495–506.
- Apriyani, L., L, M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan*

- Merdeka, I(1), 74–80. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.986>
- Chirande, L., Charwe, D., Mbwana, H., Victor, R., Kimboka, S., Issaka, A. I., Baines, S. K., Dibley, M. J., & Agho, K. E. (2015). Determinants of stunting and severe stunting among under-fives in Tanzania: Evidence from the 2010 cross-sectional household survey. *BMC Pediatrics*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0482-9>
- Chotimah, H., Wijinidyah, A., & Selvia, J. (2024). Pengaruh Waktu dan Suhu Penyeduhan Terhadap Kadar Kalsium (Ca) Teh Daun Kelakai (*Stenochlarna palutris*) Dengan Treatment Asam Lemon (*Citrus limon*). *Jurnal Tengawang*, 14(1), 41–55.
- Chotimah, Husnul, Wijinidyah, A., Selvia, J., & Lumban Gaol, S. E. (2024). Pengaruh Suhu dan Waktu Penyeduhan Teh Daun Kelakai (*Stenochlarna Palutris*) Dengan Treatment Asam Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Kadar Besi (Fe). *Jurnal Sylva Scientiae*, 7(4), 662–672. <https://doi.org/10.20527/jss.v7i4.12675>
- Dinas Kesehatan. (2023). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Barat*.
- Efrizal, W. (2021). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. *CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 94–100.
- Handayani, W. P., Novayelinda, R., & Jumaini. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 742–749.
- Hizni, A., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2010). Status stunted dan hubungannya dengan perkembangan anak balita di wilayah pesisir Pantai Utara Kecamatan Lemahwungkuk Kota Cirebon. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 6, Issue 3, p. 131). <https://doi.org/10.22146/ijcn.17721>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Lestari, D. P. (2022). Upaya Pencegahan Risiko Gizi Buruk pada Balita: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 532–536. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1828>
- Maruapula, S. D., Jackson, J. C., Holsten, J., Shaibu, S., Malete, L., Wrotniak, B., Ratcliffe, S. J., Mokone, G. G., Stettler, N., & Compher, C.

- (2011). Socio-economic status and urbanization are linked to snacks and obesity in adolescents in Botswana. *Public Health Nutrition*, 14(12), 2260–2267.
<https://doi.org/10.1017/S1368980011001339>
- Monita, F., Suhaimi, D., & Ernalia, Y. (2019). Hubungan Usia, Jarak Kelahiran Dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 2(1), 11–17.
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>
- Mustamin, M., Asbar, R., & Budiawan, B. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2015. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 25. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.56>
- Nida, K., Margawati, A., & Lathifah, A. (2022). Perilaku Kesehatan Masyarakat Pesisir Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 5(2), 1–11.
- Nirmala, I. R., & Octavia, L. (2022). Peran Makanan Laut Sumber Protein dan Anak Stunting di Wilayah Pesisir. *Jurnal Stunting Pesisir Dan Aplikasinya*, 1(2), 1–7.
<https://doi.org/10.36990/jspa.v1i2.707>
- Nurfatimah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104.
<https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.475>
- Putri, A. F. P., Jayanti, S., & Suhendra. (2023). Auranmie : Mie Tinggi Nutrisi dari Mikroalga Aurantiochytrium dan Umbi Suweg Sebagai Pengentasan Stunting dan Diabetes. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–7.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 51–60.
<https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Rahayu, A., & Khairiyati, L. (2014). Risiko Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak 6-23 Bulan. *Journal of Nutrition and Food Research*, 37(2), 129–136.
- Ramadhani, A. C., & Susilawati. (2022). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Pesisir. *Jurnal Health Sains*, 3(6), 804–811.
- Ratu, N. C., Punduh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2019). Hubungan Tinggi Badan Orangtua Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Kecamatan Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal KESMAS*, 7(4), 24–59.
- Rukin, R. (2018). Economic Development as a Way to Fight Against Poverty in a Coastal Society. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 31(2), 230–240.
<https://doi.org/10.20473/mkp.v31i22018.230-240>
- Rumlah, S. (2022). Masalah Sosial Dan Solusi Dalam Menghadapi Fenomena Stunting Pada Anak. *Krinok: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Sejarah*, 1(3), 83–91.
<https://doi.org/10.22437/krinok.v1i3.21852>
- Sahid, A., Fitriani, R., Pratiwi, U. M., Suryaningsih, R., & Yunus, A. R. (2023). Analisis Faktor Risiko kejadian Kematian Janin dalam Rahim (KJDR) di RSIA Ananda Makassar Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(2), 116. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.2.116-131>
- Sapardi, V. S., Fitri, Y., Mareta, R., Andayani, R. P., & Efendi, Y. R. (2023). Cegah Stunting Melalui Implementasi Kampung tematik Kota Padang di Kampung Nelayan Bestari. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 909–918.
- Savita, R., & Amelia, F. (2020). Hubungan Pekerjaan Ibu, Jenis Kelamin, dan Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 6-59 Bulan di Bangka Selatan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(1), 1–8.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1), 1–12.
<https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Songgigilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

- Alfabeta.
- Susilawati, & Amalia, I. (2023). Masalah Kesehatan Gizi Anak di Kampung Nelayah Belawan Medan. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(03), 218–225.
- Tasyrifah, G. M. (2021). Literature Review: Causes of Stunting in Toddlers. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), 339–346. <https://doi.org/10.53947/miphmp.v1i1.71>
- Taula'bi', M. S. D., Oessoe, Y. Y. E., & Sumual, M. F. (2021). Kajian Komposisi Kimia Snack Bars Dari Berbagai Bahan Baku Lokal : Systematic Review. *Agri-Sosioekonomi*, 17(1), 15–20. <https://doi.org/10.35791/agrsosek.17.1.2021.32236>
- Wardana, Larasati, K. e, Pratama, Ari, A., Armayanti, & Yenny, L. (2023). Persalinan pada Ibu Berusia Kurang dari 20 Tahun di RSUD Kabupaten Buleleng. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 09(01), 87–98.
- Wijinindnyah, A., Selvia, J., Husnul Chotimah, & Susan E Luman Gaol. (2022). Potential of Kelakai Leaf Flour (*Stenochlaena palustris* (Burn.f) Bedd) Acid Pretreatment As An Alternatife to Prevent Stunting. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 275–282. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.275-282>
- Yulianthima, P. E. (2017). Kelakai Sebagai Antianemia. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 8(2), 112–115.