

## **Peningkatan gizi dan ekonomi masyarakat melalui penanaman dan pengolahan sayur dengan mengoptimalkan pemanfaatan barang bekas**

**Ella Apriyani, Aulia Chamidatuz Zahrani, Hafifah Mufaizah, Lara Anjaswati, Muhammad Banu Herawanto, Septiyani, Siti Maryam, Siti Nur Apriani, Uswatun Hasanah**

Program Studi S-1 Administrasi Publik, Fakultas Ekonomi Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: unisayogya@gmail.ac.id

### **Abstrak**

Ekonomi dan gizi masih menjadi suatu masalah yang belum terselesaikan dari lama, edukasi dan dorongan dari banyak pihak perlu dilakukan untuk mengatasinya, memanfaatkan barang bekas sebagai salah satu media tanam, selain untuk mengurangi sampah juga bisa menjadikannya nilai ekonomis. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan adalah dengan melakukan perencanaan, observasi tempat, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. diharapkan setelah dilakukannya pemberdayaan masyarakat bisa mandiri secara ekonomi dan paham akan gizi yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** ekonomi; gizi; sayur; barang bekas

### **1. Pendahuluan**

Permasalahan di bidang kesehatan terutama pada pemenuhan gizi di Indonesia masih kurang maksimal. Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang mengalami kekurangan gizi dengan estimasi rata-rata 17,7 juta orang. Hal ini tercatat dalam laporan *The State of Food Security and Nutrition in the World* terbaru yang dirilis Food and Agriculture Organization (FAO) pada Rabu (6/7/2022). Kekurangan gizi akan berdampak pada meningkatnya angka *stunting* di Indonesia. Menurut WHO (2015), *stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Selanjutnya menurut WHO (2020) *stunting* adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang / tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO yang terjadi dikarenakan kondisi ireversibel akibat asupan nutrisi yang tidak kuat dan/atau infeksi berulang / kronis yang terjadi dalam 1000 HPK.

Kementerian Kesehatan mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, Rabu (25/1) dimana prevalensi *stunting* di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di 2022. Penurunan angka *stunting* masih kurang signifikan dikarenakan terdapat target yang harus dicapai yaitu 14% di tahun 2024. Hal ini disampaikan oleh presiden Jokowi dalam forum *stunting*.

Upaya untuk menurunkan angka *stunting* pun telah dimaksimalkan oleh pemerintah melalui beberapa cara, salah satu upaya pencegahan *stunting* yaitu dengan melaksanakan sosialisasi terkait pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi. Untuk bisa mendapatkan makanan bergizi, pemerintah memiliki beberapa program guna pemenuhan gizi untuk masyarakat yaitu, Program Keluarga Harapan (PKH), Bantuan Sosial (Bansos), maupun Bantuan Langsung Tunai (BLT). Namun, adanya program tersebut, tidak menjadikan masyarakat untuk serta merta hanya menerima bantuan.

Menurut Kepala Perwakilan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) DIY, Shodiqin, mengatakan untuk data DIY, berdasarkan hasil SSGI 2021 prevalensi *stunting* berada di 17,3 persen dan mengalami penurunan sebesar 0,9 persen menjadi 16,4 persen pada 2022. Targetnya pada 2024 prevalensi *stunting* turun hingga 14 persen.

Dari data yang disampaikan tersebut, tentunya masih belum memenuhi target penurunan *stunting* yang diharapkan. Hal ini bisa berkaitan dengan faktor lain yang mencakup ke dalam aspek ekonomi masyarakat D.I Yogyakarta, salah satunya ialah tingkat kemiskinan. Tingkat perekonomian Yogyakarta saat ini termasuk wilayah dengan upah minimum yang rendah sebesar **Rp 1.981.782,39** di tahun 2023. Dengan upah tersebut, D.I Yogyakarta merupakan daerah dengan tingkat di angka kemiskinan 11,49%. Sejalan dengan itu, maka untuk mendorong pemenuhan gizi yang baik, perlu dilakukan pula upaya peningkatan ekonomi. Peningkatan ekonomi bisa dilakukan dengan

memanfaatkan barang bekas atau sampah yang bisa didaur ulang, salah satunya yaitu botol bekas. Selaras dengan hal tersebut, maka selain bisa mengurangi sampah yang semakin hari semakin menumpuk, hal itu bisa digunakan untuk meminimalisir sampah plastik dan memberikan pendapatan lebih untuk masyarakat. Selain itu juga, lingkungan tempat tinggal akan menjadi lebih produktif dan lebih nyaman.

Berdasarkan uraian diatas, beberapa komunitas bergerak untuk memberdayakan masyarakat. Memberdayakan masyarakat bisa dalam beberapa aspek, seperti aspek pendidikan, sosial, kesehatan maupun ekonomi. Dalam hal ini, Tim Mahasiswa Unisa Yogyakarta berkolaborasi dengan komunitas kampung Baca Giwangan untuk melakukan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pemberdayaan diawali dengan melaksanakan sosialisasi. Sosialisasi yang dilaksanakan bertepatan *"peningkatan gizi dan ekonomi masyarakat melalui penanaman dan pengolahan sayuran dengan mengoptimalkan pemanfaatan barang bekas di Giwangan Kecamatan Umbulharjo, Kabupaten Bantul"*.

Kondisi masyarakat di Giwangan Umbulharjo pada dasarnya sudah memiliki potensi dengan dimilikinya predikat Desa Baca Giwangan namun hal itu tidak serta merta mencakup semua aspek dalam masyarakat seperti permasalahan gizi, sampai saat ini belum ada solusi yang tepat, untuk itu perlu dilakukan terobosan baru dalam menangani masalah gizi yang ada. Untuk itu, Program pemberdayaan Masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa bertujuan memberikan pemahaman atau edukasi kepada masyarakat Giwangan. Mayoritas masyarakat Giwangan memiliki produktivitas yang cukup baik. Bahkan mereka mampu memanfaatkan lahan sempit untuk proses menanam. Namun, edukasi terkait gizi masih belum dipahami oleh masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta hadir memberikan edukasi gizi dan praktik secara langsung terkait dengan penanaman sayuran.

## 2. Metode Pelaksanaan

Tahap awal kegiatan Pemberdayaan Masyarakat pada Program Pemberdayaan Masyarakat Kampung Baca Giwangan yaitu tim Pemberdayaan Masyarakat melakukan koordinasi dengan Pengurus Kampung Baca Giwangan terkait waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan. Adapun pertemuan tersebut diperoleh beberapa hal yakni lokasi pelatihan dan waktu pelaksanaan yaitu bertempat di Omah Jamur, Dusun Giwangan, Umbulharjo RT 02 RT 01 yang dapat dijangkau oleh peserta selain itu lokasi tersebut memang menjadi pusat untuk pelaksanaan berbagai agenda atau pertemuan di dusun tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada rentang waktu tiga kali pertemuan.

Tabel 1. Tabel Kegiatan

No	Nama Program	Frekuensi	Durasi (Jam)	Tanggal	Tempat	Mahasiswa yang terlibat	Sasaran
1.	Koordinasi dan survei pengurus Kampung Baca Giwangan	1 kali	1 jam	1 April 2023	Giwangan, Umbulharjo	9 orang	Masyarakat
2.	Sosialisasi terkait Gizi	1 kali	2 jam	11 Juni 2023	Giwangan, Umbulharjo	9 orang	Masyarakat
3.	Penanaman Sayur	1 kali	2 jam	18 Juni 2023	Giwangan, Umbulharjo	9 orang	Masyarakat
4.	Cek progress pertumbuhan sayur (Evaluasi)	1 kali	2 jam	18 Juni 2023	Giwangan, Umbulharjo	9 orang	Masyarakat

Metodologi dijelaskan mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, penyusunan laporan dan publikasi. Selain itu, proses kerjasama dengan mitra juga dijelaskan secara sistematis.

### 1. Persiapan

Pada tahap persiapan, Tim Mahasiswa Unisa Yogyakarta melakukan survei lapangan dan wawancara di lokasi yang akan diberdayakan, yaitu Di Kelurahan Giwangan bersama pembimbing lapangan.

## 2. Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim mahasiswa UNISA melakukan beberapa pelaksanaan yaitu:

### 2.1. Peningkatan Pemahaman Masyarakat

Metode yang dilakukan pada pertemuan pertama adalah Tim Mahasiswa Unisa memberikan sosialisasi edukasi atau pemahaman terkait pentingnya pemenuhan nilai gizi dalam sayur serta teknik menanam sayuran dengan pemanfaatan barang bekas maupun budidaya tanaman secara hidroponik, pengenalan alat dan bahan hidroponik, pembuatan medium tanaman, serta pembuatan instalasi budidaya tanaman secara hidroponik yang disampaikan langsung oleh Narasumber Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz.,MPH. Setelah penyampaian materi, masyarakat berdiskusi dengan narasumber untuk mendapatkan pemahaman lebih mengenai cara memenuhi gizi yang baik terhadap balita.

### 2.2. Pelatihan Penanaman Pengolahan Sayur

Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan ide pikiran dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya meningkatkan gizi dan ekonomi di masyarakat dan pengelolaan barang bekas menjadi aneka kreasi, misalnya dengan penanaman dan pengolahan sayur. Untuk meminimalisir keberadaan sampah diperlukan proses daur ulang, terutama sampah anorganik.

Peserta pelatihan diberikan pengetahuan tentang kemandirian pangan yang berkaitan erat dengan kemandirian ekonomi dan teknik bertanam di lahan yang sempit. Dalam kepentingan kemandirian pangan dapat meningkatkan keanekaragaman dan keseimbangan pangan serta gizi masyarakat, mengindikasikan konsumsi pangan semakin beragam dengan adanya gizi seimbang. Hal tersebut dapat memberikan dampak positif yaitu terbentuknya model kawasan rumah pangan lestari (KRPL). Kemudian, terdapat beberapa teknik bertanam di lahan sempit yaitu hidroponik, vertikultur, dan vertiminaponik.

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan metode praktek oleh tim pemberdayaan. Kegiatan lebih menitikberatkan pada peserta dengan pemberian contoh kerja dan dibantu pendampingan oleh tim pemberdayaan masyarakat UNISA. Peserta diminta secara berkelompok untuk melakukan penanaman dan pengolahan sayur seperti menanam selada, bayam dan kubis ungu dengan media tanam sampah anorganik atau bekas botol minuman. Masyarakat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Selama proses pelatihan, tim juga sekaligus memantau sejauh mana masyarakat mampu menguasai teknik penanaman sayur di botol bekas dan kendala yang dihadapi selama proses pelaksanaannya.

### 2.3. Evaluasi Kegiatan

Pelaksanaan evaluasi kegiatan dilaksanakan untuk mengetahui hasil dari kegiatan pemberdayaan kepada masyarakat apakah berhasil yang mana pemanfaatan botol bekas sebagai media tanaman, dan hasil tanaman dimanfaatkan atau tidak oleh masyarakat. Maka evaluasi ini dilakukan pada saat akhir kegiatan pemberdayaan masyarakat.

### 2.4. Penyusunan Laporan

Dalam penyusunan laporan, tim mahasiswa UNISA mendeskripsikan hasil yang telah didapatkan dalam pemberdayaan yang telah terlaksana, serta menyusun kembali kegiatan dan hasil pemberdayaan secara sistematis berdasarkan apa yang terjadi di lapangan.

### 2.5. Publikasi

Membuat rangkaian dokumentasi dari awal kegiatan sampai akhir yang berupa video dan poster. Kedua rangkaian tersebut akan di publikasikan di LPPM.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Sosialisasi Peningkatan Gizi dan Ekonomi Masyarakat melalui Penanaman dan Pengolahan Sayuran dengan Mengoptimalkan Pemanfaatan Barang Bekas di Giwangan

Pemberdayaan masyarakat sangatlah penting dilakukan dalam mengatasi ketidakmampuan masyarakat dalam menghadapi sebuah permasalahan yang disebabkan oleh keterbatasan sarana dan prasarana serta kurangnya keterampilan dan pengetahuan yang ada di lingkungan masyarakat.

Masyarakat yang ada di giwangan sendiri memiliki cukup potensi salah satunya ialah dalam penanaman sayur di lingkungan keluarga tetapi pengetahuan masyarakat akan nilai kandungan gizi yang ada di dalam sayuran sendiri sangatlah kurang sehingga masih kurangnya pemenuhan gizi yang baik di ruang lingkup keluarga, apalagi ditambah dari hasil observasi yang dilakukan masih banyak sampah dapur yang ada di lingkungan masyarakat salah satunya sampah botol plastik yang tidak dimanfaatkan.

Dalam hal ini upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan tersebut bisa dengan memberikan edukasi yang baik kepada masyarakat khususnya kepada ibu rumah tangga yang merupakan teladan serta fondasi utama dalam keluarga. Pada suatu proses pemberdayaan masyarakat ini, ada langkah awal yang perlu dilakukan yaitu dengan melakukan kegiatan sosialisasi kepada masyarakat umbulharjo giwangan. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat secara langsung dengan menghadirkan narasumber yang berkompeten dalam bidangnya. Tim Mahasiswa Unisa Yogyakarta melakukan pemberdayaan dengan mengawali memberikan sosialisasi sebagai upaya edukasi serta meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pemenuhan gizi yang baik dengan pemanfaatan barang bekas di lingkungan keluarga. Hal ini selaras dengan bentuk tujuan dari tim mahasiswa unisa.

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan sebuah edukasi pengenalan dan wawasan akan pentingnya menanam sayur di lingkungan rumah dengan memanfaatkan barang bekas sebagai media tanam yang efektif untuk memenuhi gizi yang baik dan bisa menjadi peluang usaha bagi keluarga. Sosialisasi ini juga bertujuan untuk memberikan kesadaran dan wawasan kepada masyarakat khususnya kepada ibu-ibu yang mana perlu mengenali dan mengetahui akan pentingnya pemenuhan gizi yang baik untuk mengatasi masalah stunting.

### **3.2. Pemanfaatan barang bekas sebagai media tanam**

Barang bekas rumah tangga merupakan salah satu bagian dari sampah hasil aktivitas kehidupan manusia. Timbulnya barang bekas rumah tangga akan terus meningkat seiring dengan kegiatan kehidupan manusia di muka bumi, jika tidak dikelola dengan baik, maka akan timbul sebuah permasalahan yang serius. Permasalahan penumpukan barang bekas rumah tangga salah satunya ialah botol plastik, yang mana akan mengganggu aktivitas kehidupan manusia itu sendiri sehingga perlu adanya penanganan dan pemanfaatan terhadap sampah rumah tangga menjadi lebih bermanfaat. Permasalahan tersebut dapat teratasi dengan adanya kegiatan pengaplikasian atau praktek yang dilakukan oleh tim kelompok satu pemberdayaan masyarakat UNISA Yogyakarta bersama masyarakat terhadap pemanfaatan botol bekas menjadi media penanaman sayur diantaranya dengan menggunakan teknik Hidroponik sederhana pada botol plastic yang ada di setiap rumah. Dari pengaplikasian yang dilakukan bersama, maka masyarakat mampu menciptakan kemandirian serta dapat menambah pengetahuan, wawasan dan keterampilan terkait cara memanfaatkan barang bekas menjadi media tanaman yang murah dan efektif dalam memenuhi gizi yang baik dan bisa juga menjadi sebuah peluang usaha dari adanya penanaman sayur yang sangat sederhana.

Pada kegiatan pengaplikasian ini masyarakat diberikan bibit sayuran seperti kubis ungu, pakcoy, selada dan bibit sayur lainnya untuk ditanam pada media tanam hidroponik sederhana hal ini bertujuan supaya bisa ditanam dan di manfaatkan oleh masyarakat di lingkungan keluarga dan bisa menjadi sebuah modal awal bagi keluarga dalam membuat peluang usaha secara mandiri. Selain itu, dari hasil kegiatan pengaplikasian yang dilakukan tim dari UNISA Yogyakarta akan pemanfaatan barang bekas menjadi media tanam sayuran diharapkan selain untuk memenuhi gizi yang baik di lingkungan rumah tangga tetapi bisa juga dimanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi masyarakat salah satunya ialah sebuah olahan yang terbuat dari hasil penanaman yang dapat menjadi nilai jual.

### **3.3. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan pemberdayaan**

Partisipasi masyarakat adalah bentuk keterlibatan dan pelibatan anggota masyarakat dalam setiap rangkaian pemberdayaan mulai dari awal hingga akhir pemberdayaan serta pelaksanaan (implementasi) suatu program pemberdayaan masyarakat (social empowerment) dapat dilihat dari tingkat partisipasi masyarakat yang diberdayakan demi mencapai hasil yang diinginkan.

Peran masyarakat dalam kegiatan pemberdayaan di Giwangan yaitu sebagai pelaku masyarakat sendiri yang memainkan peran utama dalam pelaksanaan program-program pemberdayaan masyarakat, sebagai partisipan masyarakat lebih berperan dalam kegiatan pemberdayaan dengan menggunakan kemampuan dan kreatif mereka dalam praktek pemberdayaan dalam kegiatan penanaman benih sayur dengan menggunakan botol bekas. Sebagai peserta masyarakat kelurahan terlibat aktif dalam rangkaian acara kegiatan sosialisasi dan implementasi program-program pemberdayaan. Adanya keterlibatan langsung masyarakat dalam kegiatan pemberdayaan ini menjadi salah satu faktor utama keberhasilan kegiatan pemberdayaan masyarakat di Giwangan sehingga dapat berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir kegiatan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat yang telah dilakukan di Giwangan yaitu, dengan adanya kegiatan sosialisasi dan edukasi dapat memberikan pemahaman dan wawasan kepada masyarakat terkait pentingnya pemenuhan nilai gizi yang baik. Terlihat pada kegiatan sosialisasi, masyarakat belum cukup tau bagaimana nilai-nilai gizi yang baik pada sayuran. Setelah melakukan sosialisasi kegiatan selanjutnya melakukan penanaman benih sayur dengan menggunakan alat dan botol bekas sehingga dalam kegiatan ini masyarakat Giwangan dapat meminimalisir sampah terutama botol bekas. Dengan demikian pelaksanaan pengabdian masyarakat di Giwangan kecamatan Umbulharjo dapat memberikan manfaat dan solusi terhadap permasalahan yang terjadi pada masyarakat Giwangan.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini Tim Mahasiswa UNISA menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu serta mendukung Tim Mahasiswa UNISA dalam Menyelenggarakan kegiatan pemberdayaan ini, yaitu kepada:

1. Bapak Fajar Nur Rohmad selaku pembimbing lapangan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat.
2. Ibu Agil Dhiemitra Aulia Dewi, S.Gz., MPH selaku narasumber dalam kegiatan sosialisasi mengenai peningkatan gizi
3. Bapak Sudaryanto yang telah membantu menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan pemberdayaan
4. Dosen Pengampu mata kuliah pemberdayaan masyarakat yaitu Ibu Erni Saharuddin, S.Sos., MPA

#### Daftar Pustaka

- Abdi, H. (2021, March 25). *Macam-Macam Sayuran Hijau, Kandungan, dan Manfaatnya untuk Kesehatan*. Liputan6.com; Liputan6. <https://www.liputan6.com/hot/read/4515408/macam-macam-sayuran-hijau-kandungan-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan>
- Adi Ahdiat. (2022, December 7). *17 Juta Warga RI Kurang Gizi, Tertinggi di Asia Tenggara*. Katadata.co.id; Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/12/17-juta-warga-ri-kurang-gizi-tertinggi-di-asia-tenggara>
- admin. (2020). *Mengenal Khasiat Buah dan Sayur Terhadap Kesehatan | Ilmu Gizi UNDIP*. Undip.ac.id. <https://gizi.fk.undip.ac.id/2020/11/mengenal-khasiat-buah-dan-sayur-terhadap-kesehatan.html>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). *Kemkes.go.id*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting)
- fisipol. (2021, November 29). *Kenapa Harus Memanfaatkan Barang Bekas? Berikut Alasannya - Ilmu Komunikasi-Program Studi Terbaik Di Sumatera Utara*. <https://ilmukomunikasi.uma.ac.id/2021/11/29/kenapa-harus-memanfaatkan-barang-bekas-berikut-alasannya/>
- Haryani, Sarda. (2019) *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pengelolaan Sampah Di Kelurahan Lembah Kecamatan Rumbai Pesisir*

- mylitenotes.com. (2018). *Pemberdayaan Masyarakat melalui Kebun Gizi Vertiminaponik untuk mencegah Stunting* - Website LLDIKTI Wilayah V. Kemdikbud.go.id. <https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/pemberdayaan-masyarakat-melalui-kebun-gizi-vertiminaponik-untuk-mencegah-stunting>
- Nutrisi dalam Sayur-sayuran - Direktorat P2PTM. (2013). Direktorat P2PTM. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/nutrisi-dalam-sayur-sayuran#:~:text=Sayuran%20merupakan%20sumber%20penting%20dari,gizi%20atau%20nutrisi%20yang%20berbeda>.
- Rokom. (2023, January 25). *Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- Setiawan, R. (2021, June 21). *Begini Cara Menanam Hidroponik dengan Botol Bekas*. Orami.co.id; Orami. <https://www.arami.co.id/magazine/cara-menanam-hidroponik-dengan-botol-bekas>
- Siti Haryani, Ana Puji Astuti, & Sari, K. (2021). *PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI DI WILAYAH DESA CANDIREJO KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG*. 4(1), 30–39. <https://doi.org/10.31596/jpk.v4i1.104>
- Super User. (2020, May 28). *Pentingnya Gizi Seimbang bagi Kesehatan*. Krakatau Medika.com; RS Krakatau Medika. <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/pentingnya-gizi-seimbang-bagi-kesehatan>
- Sri Astuti. (2018). *GERAKAN PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DI KECAMATAN JATINANGOR KABUPATEN SUMEDANG*. 7(3). <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v7i3.20034>
- Sri Wahyuni. (2021). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kegiatan Daur Ulang Barang Bekas Di Rw 007 Desa Tanah Merah*. 5(2), Universitas Muhammadiyah Riau, 184–184.
- Redaksi Halodoc. (2018, April 19). *Bukan rahasia lagi kalau sayuran hijau adalah kunci hidup sehat dan terhindar dari beragam penyakit*. Berikut i. Halodoc; halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-nutrisi-sayuran-hijau-yang-enggak-boleh-dilewatkan>