

Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Melalui Program KKN: Distribusi Makanan Bergizi untuk Masyarakat Marginal di Wilayah Pasar Pahing Rungkut Surabaya

Ari Kosasih¹, Daffa Habiburrohim², Imam Nur Rohim³, Zahra Aurelia⁴, Adinta Dwigantoro⁵
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Indonesia¹⁻⁵

SUBMISSION TRACK

Submitted : 12 January 2025
Accepted : 21 January 2025
Published : 22 January 2025

KEYWORDS

Keyword: Nutritious food, social welfare, social solidarity.

Kata Kunci: Makanan bergizi, kesejahteraan sosial, solidaritas sosial.

CORRESPONDENCE

E-mail:
21071010052@student.upnjatim.ac.id

A B S T R A C T

Pasar Pahing, a bustling economic area in Surabaya, is home to a community with diverse socio-economic backgrounds, many of whom work as daily wage earners struggling to meet basic needs, particularly food. The Community Service Program (KKN) can serve as a solution by carrying out activities such as distributing nutritious food to low-income communities in the area. The goal of this activity is to alleviate the burden of marginalized communities, build social solidarity, and provide education on healthy eating habits and financial management. Although it has significant potential to improve social welfare, challenges such as fair and effective distribution need to be addressed. This report discusses how the KKN program can enhance social welfare in Pasar Pahing and the aspects that need to be considered in its implementation, including distribution methods and nutritional fulfillment.

Pasar Pahing, kawasan ekonomi yang ramai di Surabaya, dihuni oleh masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam, banyak di antaranya bekerja sebagai pekerja harian yang kesulitan memenuhi kebutuhan dasar, terutama pangan. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dapat menjadi solusi dengan melaksanakan kegiatan distribusi makanan bergizi untuk masyarakat kurang mampu di sekitar wilayah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi beban hidup Masyarakat marginal, membangun solidaritas sosial, serta memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan pengelolaan keuangan. Meskipun memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, tantangan seperti distribusi yang adil dan efektif perlu dihadapi. Laporan ini membahas bagaimana program KKN ini dapat meningkatkan kesejahteraan sosial di Pasar Pahing dan aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya baik dalam metode distribusi maupun aspek pemenuhan gizi.

1. PENDAHULUAN

Pasar Pahing, sebagai salah satu kawasan ekonomi yang ramai di Kota Surabaya, memiliki karakteristik yang sangat khas dengan keberadaan pedagang kaki lima dan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sebagian besar penduduk di wilayah ini adalah pekerja harian yang mengandalkan pendapatan harian untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Namun, dengan dinamika kehidupan yang tidak menentu, banyak dari mereka yang terkadang menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar, terutama dalam hal pangan. Fenomena ini semakin diperburuk dengan adanya ketimpangan sosial dan ekonomi yang menciptakan jurang pemisah antara masyarakat yang lebih mampu dan mereka yang kurang

beruntung.

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat, salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Program KKN memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang langsung dirasakan oleh masyarakat, dengan mahasiswa sebagai agen perubahan yang turut serta dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial yang ada di masyarakat. Salah satu bentuk kegiatan KKN yang relevan untuk dilaksanakan adalah distribusi makanan gratis bagi masyarakat yang kurang mampu, terutama mereka yang tinggal dan bekerja di sekitar kawasan Pasar Pahing.

Program distribusi makanan gratis dalam kegiatan KKN ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan bantuan langsung berupa konsumsi pangan, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun rasa solidaritas di antara anggota masyarakat, khususnya bagi mereka yang lebih rentan secara sosial-ekonomi. Makanan gratis yang diberikan diharapkan dapat sedikit mengurangi beban hidup masyarakat yang mungkin kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pokok, terutama di masa-masa sulit seperti ketika pendapatan berkurang atau saat terjadi peristiwa-peristiwa sosial yang mempengaruhi kestabilan ekonomi masyarakat.

Kegiatan distribusi makanan gratis ini juga memiliki nilai edukatif, di mana mahasiswa KKN dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan pola makan yang baik, serta cara-cara untuk mengelola keuangan secara lebih efektif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mempererat hubungan antara mahasiswa dan masyarakat, serta memberikan contoh nyata tentang bagaimana peran perguruan tinggi dalam pengabdian kepada masyarakat melalui tindakan yang langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka.

Namun, meskipun program ini memiliki potensi yang besar untuk membantu meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat, terdapat berbagai tantangan yang perlu dihadapi. Salah satunya adalah bagaimana memastikan bahwa bantuan yang diberikan dapat menjangkau masyarakat yang benar-benar membutuhkan, serta bagaimana menyusun mekanisme distribusi yang adil dan efektif. Oleh karena itu, penyusunan rencana yang matang dan koordinasi yang baik antara mahasiswa KKN, pihak kampus, dan masyarakat setempat menjadi hal yang sangat penting agar tujuan dari kegiatan ini dapat tercapai dengan optimal. Dalam konteks tersebut, laporan ini akan membahas lebih lanjut mengenai bagaimana distribusi makanan gratis melalui program KKN dapat meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat di wilayah Pasar Pahing, serta berbagai aspek yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya.

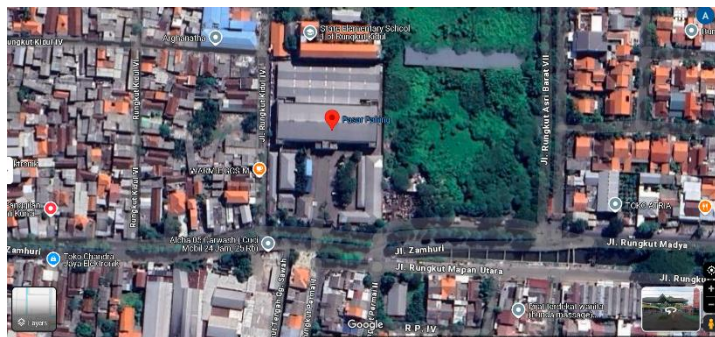
Berdasarkan survei dan observasi yang dilakukan oleh kami kepada masyarakat yang berada di wilayah pasar pahing perlu bahwasanya dilakukan pendistribusian dan edukasi akan makanan bergizi yang relevan. Dengan pelaksanaan ini diharapkan dapat membantu kelompok masyarakat marginal di daerah tersebut yang terpinggirkan melalui pemenuhan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang kebutuhan dan aktivitas kesehariannya masyarakat marginal yang berada di wilayah Pasar Pahing Rungkut Surabaya.

2. METODE PELAKSANA

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Konversi 2 SKS Tahun 2024 dilaksanakan di Pasar Pahing Rungkut, Jl. Rungkut Tengah Gg. Sawah No.31, Rungkut Kidul, Surabaya, dengan tema “Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Melalui Program KKN: Distribusi Makanan Bergizi untuk Masyarakat Marginal di Wilayah Pasar Pahing Rungkut Surabaya”. Kegiatan ini bertujuan memberikan bantuan makanan bergizi kepada masyarakat marginal tepatnya pada warga setempat, terutama mereka yang menghadapi kesulitan ekonomi. Makanan berupa nasi

bungkus sehat dan bergizi dibagikan langsung kepada warga yang membutuhkan di sekitar kawasan pasar. Selain itu, kami juga memberikan edukasi berupa pemberian informasi ringan mengenai pentingnya pola makan sehat dan cara menjaga kesehatan meskipun dengan keterbatasan ekonomi.

Kegiatan ini berjalan lancar berkat dukungan dari berbagai pihak, seperti mitra instansi DPD FERARI Jawa Timur, termasuk mentor Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur serta pengurus lingkungan Pasar Pahing Rungkut. Kami berharap bahwa kegiatan ini tidak hanya membantu secara langsung dengan memberikan makanan, tetapi juga dapat mempererat solidaritas antarwarga dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. Melalui program ini, kami berharap dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan sosial masyarakat sekitar Pasar Pahing Rungkut.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan KKN Konversi 2 SKS di Wilayah Pasar Pahing Rungkut Kidul, Surabaya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Makanan Bergizi

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung berbagai komponen gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan fungsinya secara optimal. Makanan ini memiliki keseimbangan antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan pertumbuhan tubuh. Makanan bergizi tidak hanya memenuhi kebutuhan energi, tetapi juga berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh, mencegah penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Secara umum, makanan bergizi terdiri dari lima kelompok zat gizi utama yang masing-masing memiliki fungsi spesifik bagi tubuh manusia:

1. **Karbohidrat:** Merupakan sumber utama energi bagi tubuh. Karbohidrat diubah menjadi glukosa yang digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi. Makanan yang mengandung karbohidrat meliputi nasi, roti, kentang, dan jagung.
2. **Protein:** Berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan sel-sel tubuh lainnya. Protein juga penting untuk produksi enzim dan hormon yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Sumber protein dapat diperoleh dari produk hewani, seperti daging, ikan, telur, serta sumber nabati seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu.
3. **Lemak:** Lemak menyediakan energi cadangan dan membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Lemak sehat yang berasal dari minyak zaitun, kacang-kacangan, serta ikan berlemak, memiliki manfaat tambahan untuk kesehatan jantung.

4. **Vitamin dan Mineral:** Kedua komponen ini memiliki berbagai peran penting dalam tubuh, seperti menjaga fungsi kekebalan tubuh, kesehatan tulang, serta metabolisme energi. Vitamin A, C, D, dan E berperan dalam menjaga kesehatan kulit, mata, dan sistem kekebalan tubuh, sementara mineral seperti kalsium, zat besi, dan magnesium penting untuk kesehatan tulang dan darah.
5. **Serat:** Meskipun tidak memberikan energi, serat sangat penting untuk kesehatan pencernaan. Serat membantu mencegah sembelit, mengatur kadar gula darah, serta mengurangi risiko penyakit jantung. Sumber serat dapat diperoleh dari buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Makanan bergizi tidak hanya melibatkan konsumsi zat gizi dalam jumlah yang cukup, tetapi juga melibatkan keberagaman jenis makanan yang dapat memastikan tubuh mendapatkan semua komponen gizi yang diperlukan. Konsumsi makanan bergizi yang seimbang dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan, seperti defisiensi gizi, obesitas, dan penyakit degeneratif, serta membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pentingnya makanan bergizi tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga memiliki dampak yang luas bagi masyarakat. Ketika masyarakat secara kolektif mengonsumsi makanan bergizi, mereka tidak hanya memperoleh energi dan kesehatan tubuh, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup mereka dalam berbagai aspek, termasuk kinerja sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, upaya untuk memastikan akses terhadap makanan bergizi, khususnya di kalangan masyarakat yang kurang mampu, merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesejahteraan sosial.

3.2. Dampak Kekurangan Gizi

Kekurangan mengonsumsi makanan bergizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Zat gizi yang tidak tercukupi dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh, mulai dari sistem imun, pertumbuhan, hingga kesehatan mental. Dalam konteks masyarakat yang sering mengalami keterbatasan ekonomi, kesulitan dalam memperoleh makanan bergizi dapat berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan yang lebih kompleks.

Dampak kekurangan asupan makanan bergizi bagi masyarakat marginal di kawasan Pasar Pahing sangat signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Kekurangan gizi, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatnya kerentanannya terhadap penyakit infeksi. Masyarakat yang kekurangan asupan gizi yang seimbang juga berisiko tinggi mengalami gangguan metabolisme dan penurunan kemampuan kognitif, yang dapat mempengaruhi produktivitas mereka dalam bekerja, sehingga semakin memperburuk kondisi ekonomi mereka. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat memperburuk kualitas hidup, dengan potensi menurunnya harapan hidup dan meningkatnya biaya perawatan kesehatan.

Di samping dampak fisik, kekurangan gizi juga berpengaruh pada aspek sosial dan ekonomi masyarakat. Masyarakat yang tidak mendapatkan cukup asupan gizi cenderung lebih mudah mengalami kelelahan, stres, dan depresi, yang pada gilirannya dapat menghambat kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan ekonomi. Dalam konteks Pasar Pahing, di mana banyak warga bekerja sebagai

buruh harian dengan penghasilan yang terbatas, kekurangan gizi dapat memperburuk kondisi mereka yang sudah terperangkap dalam kemiskinan. Hal ini menciptakan siklus kemiskinan yang sulit diputus, di mana kurangnya gizi berkontribusi pada rendahnya kualitas tenaga kerja, sehingga memperburuk ketimpangan sosial dan ekonomi di wilayah tersebut. Berdasarkan survey dan observasi yang dilakukan di Kawasan Pasar Pahing Rungkut Surabaya ada poin penting akan dampak dari kekurangan asupan gizi yang seimbang diantaranya:

1. **Stunting dan Gangguan Pertumbuhan:** Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, yang mengarah pada stunting, serta penurunan kemampuan belajar dan daya saing di masa depan.
2. **Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh:** Kekurangan vitamin dan mineral penting, seperti vitamin A, C, D, dan zat besi, dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kerentanannya terhadap infeksi dan penyakit.
3. **Kelelahan dan Penurunan Energi:** Kekurangan karbohidrat, protein, dan lemak menyebabkan kelelahan, penurunan energi, serta menurunnya produktivitas dalam kegiatan sehari-hari, yang berisiko mengganggu pekerjaan dan aktivitas fisik.
4. **Penyakit Tidak Menular:** Kekurangan gizi dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, yang berpotensi memperburuk kesehatan dan menambah beban ekonomi.
5. **Gangguan Kesehatan Mental:** Kekurangan gizi, terutama vitamin B kompleks dan omega-3, dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan penurunan konsentrasi.

Secara keseluruhan, kekurangan makanan bergizi tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga mengurangi kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan sosial. Oleh karena itu, upaya untuk mencukupi kebutuhan gizi masyarakat sangat penting untuk mencegah dampak kesehatan yang lebih besar di masa depan.

3.3. Upaya Pencegahan

Untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan pemberian makanan bergizi yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi dasar mereka. Dengan banyaknya pekerja harian yang penghasilannya terbatas, mereka sering kali kesulitan memperoleh makanan dengan kandungan gizi yang cukup. Oleh karena itu, pendistribusian makanan bergizi yang terencana dan merata sangat penting untuk menjamin bahwa mereka memperoleh asupan yang memadai, terutama bagi anak-anak dan kelompok rentan lainnya. Dalam program pengabdian Masyarakat berupa KKN ini dapat mencakup pemberian paket makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, serta vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, pendistribusian yang dilakukan secara rutin dan terorganisir akan memastikan bahwa bantuan tersebut sampai pada yang membutuhkan dengan efektif.



Gambar 2. Pendistribusian makanan bergizi di wilayah pasar pahing kepada Pak Rahmat yang bekerja sebagai petugas TPS di wilayah sekitar Pasar Pahing Rungkut.

Namun, pemberian makanan bergizi saja tidak cukup tanpa disertai dengan edukasi yang tepat mengenai pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan keuangan keluarga. Masyarakat perlu diberikan pengetahuan yang memadai tentang cara memilih dan mengolah bahan makanan bergizi yang mudah dijangkau dengan anggaran terbatas. Melalui penyuluhan, pelatihan memasak, dan informasi terkait gizi, masyarakat akan lebih memahami cara-cara sederhana untuk meningkatkan kualitas makanan sehari-hari mereka. Dengan memadukan pendistribusian makanan dan edukasi yang berkesinambungan, diharapkan masyarakat Pasar Pahing dapat lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan sosial secara keseluruhan. Karena dalam pemenuhan gizi seseorang diperlukan aspek-aspek yang perlu dipenuhi diantaranya:

1. **Peningkatan Kesadaran tentang Gizi**

Edukasi tentang pentingnya makanan bergizi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat konsumsi gizi seimbang. Penyuluhan ini bisa dilakukan melalui seminar, pelatihan, atau kegiatan yang melibatkan komunitas lokal, untuk menjelaskan bagaimana memilih makanan bergizi yang dapat mendukung kesehatan tubuh.

2. **Meningkatkan Keragaman Pangan**

Untuk menghindari kekurangan gizi, penting bagi masyarakat untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap. Hal ini dapat dilakukan dengan memperkenalkan variasi bahan pangan sehat seperti sayur mayur, buah-buahan, serta sumber protein dari ikan, telur, dan kacang-kacangan. Selain itu, menggunakan bahan pangan lokal yang terjangkau bisa menjadi alternatif untuk memperkaya pilihan menu sehari-hari.

3. **Memperbaiki Akses Makanan Bergizi**

Salah satu langkah penting dalam pencegahan kekurangan gizi adalah memastikan masyarakat memiliki akses yang cukup terhadap makanan bergizi. Pemerintah dan organisasi terkait perlu bekerja sama untuk memastikan distribusi pangan yang adil dan dapat dijangkau oleh masyarakat, terutama di daerah yang kesulitan secara ekonomi. Program bantuan pangan untuk keluarga kurang mampu bisa menjadi solusi penting dalam memperbaiki akses ini.

4. **Meningkatkan Kualitas Makanan yang Tersedia**

Kualitas gizi pada makanan yang dijual di pasar atau tempat makan harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilakukan dengan memastikan penyediaan makanan sehat dan bergizi di warung atau restoran. Edukasi kepada pengusaha makanan mengenai

pemilihan bahan pangan yang lebih bergizi dan aman dapat memperbanyak pilihan makanan sehat yang tersedia untuk konsumen.

Secara keseluruhan, pencegahan kekurangan konsumsi makanan bergizi memerlukan peran aktif dari berbagai pihak, mulai dari individu, pemerintah, hingga lembaga kesehatan. Dengan pendekatan yang komprehensif yang dilakukan oleh kerjasama antar mitra, instansi, dan mahasiswa UPN “Veteran” Jawa Timur melalui program KKN yang berfokus pada pendistribusian dan edukasi terhadap makanan bergizi ini, diharapkan dapat membantu masyarakat marginal yang terpinggirkan oleh pemerintah melalui cakupan pemenuhan gizi untuk kegiatan sehari-hari. kekurangan gizi dapat diatasi, sehingga masyarakat dapat menikmati hidup yang lebih sehat dan produktif.



Gambar 3. Pemberian edukasi ringan berupa informasi asupan gizi yang harus dipenuhi kepada penjaga dan Masyarakat sekitar Pasar Pahing Rungkut Surabaya.

4. DISKUSI

Makanan bergizi memiliki peranan yang sangat penting dalam memastikan tubuh berfungsi secara optimal. Seperti yang telah dijelaskan, makanan bergizi terdiri dari komponen-komponen utama seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, dan pertumbuhan tubuh. Sering kali kurang mendapat perhatian, memainkan peran yang tidak kalah penting dalam menjaga fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan organ-organ vital lainnya. Serat, meskipun tidak memberikan energi langsung, sangat krusial untuk sistem pencernaan yang sehat.

Namun, meskipun makanan bergizi sangat vital untuk menjaga kesehatan, banyak individu, terutama yang berada dalam kondisi sosial ekonomi yang kurang beruntung, tidak dapat mengakses makanan bergizi secara memadai. Kekurangan gizi yang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang atau ketidakmampuan ekonomi dapat membawa dampak jangka panjang bagi kesehatan masyarakat. Stunting, penurunan sistem imun, kelelahan, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes, adalah beberapa dampak yang muncul akibat kekurangan makanan bergizi. Dampak ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga mengurangi kualitas hidup, produktivitas, serta kesejahteraan sosial masyarakat.

Oleh karena itu, upaya pencegahan kekurangan gizi menjadi sangat penting. Upaya tersebut bisa dilakukan melalui berbagai pendekatan, mulai dari edukasi tentang pentingnya makanan bergizi, hingga peningkatan akses terhadap makanan sehat, terutama bagi masyarakat yang kurang mampu. Melalui pendidikan gizi yang menasar berbagai lapisan masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat dan bergizi. Selain itu, meningkatkan keberagaman pangan dengan memperkenalkan lebih banyak sumber

makanan sehat dan terjangkau, seperti sayuran, buah-buahan, dan sumber protein lainnya, akan membantu memastikan tubuh mendapatkan berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan. Program bantuan pangan yang memfasilitasi distribusi makanan bergizi juga sangat diperlukan untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap makanan sehat.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penulis bahwa makanan bergizi memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mendukung berbagai fungsi biologis yang esensial. Komponen utama makanan bergizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat saling bekerja sama untuk memastikan tubuh dapat berfungsi optimal, baik dalam hal energi, pertumbuhan, maupun daya tahan tubuh. Konsumsi makanan bergizi yang seimbang tidak hanya menghindarkan seseorang dari gangguan kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik, termasuk dalam aspek sosial dan ekonomi.

Namun, kekurangan gizi dapat membawa dampak yang serius bagi kesehatan fisik dan mental, seperti stunting, penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, langkah pencegahan melalui edukasi tentang gizi seimbang, peningkatan akses terhadap makanan bergizi, dan diversifikasi sumber pangan sangat penting untuk mengatasi kekurangan gizi, terutama di kalangan kelompok rentan. Upaya bersama dari individu, pemerintah, dan lembaga terkait diperlukan untuk memastikan keberlanjutan pencegahan kekurangan gizi, sehingga masyarakat dapat menikmati kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR REFERENSI

Jurnal

- Muhammad Iqbal S, Nanda Desreza, & Susi Handa Resta. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 01–09. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2416>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 96–102. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.303>
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Yagi, S. I., Nurmalasari, Y., & Rafie, R. (2021). Pengaruh Ekstrak Habbatussauda Nigella Sativa terhadap Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 214–222. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.586>