

**IMPLEMENTASI KETAHANAN PANGAN PADA KANDUNGAN GIZI  
MAKANAN POKOK YANG DIKONSUMSI SETIAP HARI****IMPLEMENTATION OF FOOD SECURITY ON THE NUTRITIONAL CONTENT  
OF STAPLE FOOD CONSUMED EVERY DAY****Andang Rohendi, Hendra Rustiawan\***

Prodi Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Galuh Ciamis Indonesia

\*Email: hendra6610111972@gmail.com

(Diterima 30-05-2022; Disetujui 20-07-2022)

**ABSTRAK**

Upaya untuk menanamkan pengetahuan tentang gizi dalam meningkatkan ketahanan pangan di wilayah Ciamis dengan memberikan penyuluhan yang dilaksanakan pada Komunitas Fitness Ciamis (KFC) berdiri sejak tahun 2019 dan keanggotaannya yang berjumlah 56 orang yang bertempat tinggal tersebar di berbagai daerah seperti daerah Ciamis kota, Baregbeg, Nagrak, Sadananya, Sukajadi, Rajadesa, Panawangan, Kawali, Pamalayan, Handap Herang, Benteng, Imbanagara dan masih banyak lagi anggota KFC yang berada di daerah yang termasuk Kabupaten Ciamis. Dengan demikian penulis berencana untuk melakukan pengabdian dengan memberikan penyuluhan tentang kandungan gizi yang terdapat pada makanan yang dikonsumsi secara rutin. Alasannya bahwa hampir di setiap daerah Kabupaten ada anggota KFC sehingga dapat menjadi perwakilan setiap daerah dalam mentransfer pengetahuan tentang gizi dalam rangka meningkatkan strategi pencapaian ketahanan pangan. Tujuan pengabdian adalah informasi pengetahuan tentang kandungan gizi serta manfaat yang ada pada makanan pokok yang dimakan setiap hari sesuai dengan kemampuan anggota KFC. Karena pengetahuan yang selalu teringat dan kembali diberikan yang pada akhirnya mampu mengutamakan gizi yang seimbang dari hasil informasi yang didapat yaitu pengetahuan tentang gizi setelah mendapatkan berbagai cara dalam menyerap informasi yang sekiranya penting dari berbagai sumber. Urgensi pengabdian yaitu seberapa besar pentingnya pengabdian ini harus dilaksanakan dan memiliki manfaat yang besar hasil dari pengabdian tersebut. Pengabdian ini memiliki urgensi yang sangat bermanfaat bagi anggota KFC khususnya dan masyarakat luas di sekitar Kabupaten Ciamis pada umumnya. Karena dengan adanya pengabdian ini diharapkan mampu menyerap informasi tentang kandungan gizi dalam upaya meningkatkan strategi ketahanan pangan dengan mengetahui informasi gizi yang terdapat dalam makanan.

Kata kunci: Gizi, Implementasi, Ketahanan pangan, Makanan pokok, Penyuluhan,

**ABSTRACT**

*Efforts to instill knowledge about nutrition in increasing food security in the Ciamis area by providing counseling carried out at the Ciamis Fitness Community (KFC) which was established in 2019 and its membership of 56 people who live scattered in various areas such as the Ciamis city area, Baregbeg, Nagrak, Sadananya, Sukajadi, Rajadesa, Panawangan, Kawali, Pamalayan, Handap Herang, Benteng, Imbanagara and many other KFC members who are in areas including Ciamis Regency. Thus the author plans to do service by providing counseling about the nutritional content contained in foods that are consumed regularly. The reason is that in almost every district there are KFC members so that they can become representatives of each region in transferring knowledge about nutrition in order to improve strategies for achieving food security. The purpose of the service is information on knowledge about the nutritional content and benefits of staple foods that are eaten every day according to the abilities of KFC members. Because knowledge that is always remembered and given back is finally able to prioritize balanced nutrition from the results of the information obtained, namely knowledge about nutrition after getting various ways of absorbing information that is important from various sources. The urgency of the research is how important it is that this research must be carried out and have great benefits from the results of the research. This research has an urgency that is very useful for KFC members in particular and the wider community around Ciamis Regency in general. Because with this service, it is expected to be able to absorb information about nutritional content in an effort to improve food security strategies by knowing the nutritional information contained in food.*

*Keywords: Nutrition, Implementation, Food security, Staple food, Extension,*

## PENDAHULUAN

Gizi makanan adalah sesuatu yang pokok dan wajib diketahui oleh semua lapisan masyarakat Indonesia. Namun terkadang hal tersebut dikesampingkan terutama oleh sebagian orang dari golongan menengah ke bawah karena sudah bisa makan saja sudah beruntung alasan tersebut karena ketidakmampuan secara ekonomi (Fajriwati, 2016). Hal ini tidak dapat dipungkiri karena di Indonesia berbagai tingkatan perekonomian yang dimaksud yaitu penghasilan per bulan sangat beragam terutama bagi kaum buruh yang sangat minim dari penghasilannya. Jangankan untuk pemenuhan kebutuhan gizi makanan, sudah bisa makan dalam satu hari saja dapat dikatakan sudah beruntung, dan untuk memikirkan kandungan gizi yang dimakan sangat jauh karena berbagai kebutuhan yang memang membutuhkan biaya seperti biaya anak sekolah dan keperluan keluarga lainnya (Sabarisman et al., 2018).

Dalam rangka meningkatkan gizi masyarakat Indonesia, hal yang akan dilakukan dalam pengabdian ini untuk mendukung pemerintah dalam menanamkan pengetahuan akan gizi yang masih menjadi pembahasan di seluruh dunia (Alba et al., 2021). Pantauan informasi yang ada pada tahun 2017 tentang status gizi membuktikan prevalensi *underweight* untuk bayi atau balita sekitar 17,8% pada tingkatan *stunting* diperkirakan 29,6% dan *wasting* sekitar 9,5% (Boli et al., 2018). Sedangkan di daerah Kabupaten Ciamis tepatnya Desa Pawindan yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Ciamis periode Maret-April jumlah Ibu hamil pada tahun 2018 sekitar 40 orang, akan tetapi yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) berjumlah 5 orang, ditambah dengan yang terkena anemia pada ibu yang sedang mengandung berjumlah 2 orang, hal ini berhubungan dengan asupan gizi (Dinkes Ciamis 2018) (Samiatulmilah, 2018).

Upaya untuk menanamkan pengetahuan tentang gizi dalam meningkatkan ketahanan pangan di wilayah lain dengan memberikan penyuluhan yang akan dilaksanakan dalam pengabdian ini pada Komunitas Fitness Ciamis (KFC) berdiri sejak tahun 2019 dan keanggotaannya terdiri atas berbagai daerah seperti daerah Ciamis kota, Baregbeg, Nagrak, Sadananya, Sukajadi, Rajadesa, Panawangan, Kawali, Pamalayan, Handap Herang Benteng, Imbanagara dan masih banyak lagi anggota KFC yang berada di daerah yang termasuk Kabupaten Ciamis. Dengan demikian, penulis berencana untuk melakukan pengabdian dengan memberikan penyuluhan tentang kandungan gizi yang ada pada makanan yang dimakan setiap hari. Alasannya bahwa hampir di setiap daerah kabupaten ada anggota KFC sehingga dapat menjadi perwakilan setiap daerah dalam mentransfer

informasi pengetahuan tentang gizi dalam rangka meningkatkan strategi pencapaian ketahanan pangan.

Berdasarkan hasil survei melalui wawancara pada 20 orang dari 56 anggota Komunitas Fitness Ciamis (KFC) pada dasarnya makanan yang mengandung gizi yang dikonsumsi oleh masyarakat secara rutin sebagian besar belum mengetahui secara lengkap dan yang jelas masing-masing individu terbatas pengetahuannya harus mengkonsumsi seperti sayur mayur dan daging ayam dan ikan, serta makanan lainnya, sedangkan kandungan gizi yang ada masih belum tahu, bahkan ada yang menjawab yang penting perut kenyang tanpa memperdulikan keseimbangan dan kebutuhan tubuh itu sendiri.

Makanan yang dikonsumsi tidak hanya yang berasal dari olahan di rumah. Di luar rumah pun masyarakat Indonesia sudah lazim dalam membeli makanan yang biasa disebut jajanan atau jajan. Pengaruh terhadap jajanan di luar sangat besar dan tidak hanya pada tingkat anak-anak, namun orang dewasa pun bahkan tingkatan kelas sosial di masyarakat sudah terbiasa dengan jajanan termasuk pada anggota KFC itu sendiri. Akan tetapi dampak negatif dari jajanan di luar apabila dilakukan secara berlebihan maka akan mengalami kelebihan asupan gizi (Sari & Rachmawati, 2020). Gambar 1 menyajikan kandungan gizi pada makanan yang seharusnya diketahui oleh masyarakat pada umumnya dan anggota KFC pada khususnya.



**Gambar 1. Piramida Makanan (BPOM, 2013)**

Semua itu harus terpenuhi maka masyarakat Indonesia khususnya peserta penyuluhan sekaligus sebagai anggota KFC akan memiliki tubuh yang sehat, akan tetapi tetap harus diimbangi dengan olahraga sehingga tidak sehat saja yang didapatkan akan tetapi mendapatkan tubuh yang bugar (Rohendi et al., 2020). Selanjutnya adalah tujuan dari pengabdian ini dalam bentuk penyuluhan adalah:

1. Memberikan informasi tentang gizi yang ada pada makanan pada anggota Komunitas Fitness Ciamis (KFC).
2. Mengingatkan kembali agar pangan yang dikonsumsi memiliki gizi sesuai kebutuhan otot tubuh pada anggota Komunitas Fitness Ciamis (KFC).
3. Menjelaskan betapa pentingnya makanan yang dikonsumsi mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh.

## **BAHAN DAN METODE**

Pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dengan jenis dialog atau tanya jawab (Fatimah et al., 2021). Kegiatan penyuluhan gizi ini tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk para anggota KFC secara umum berjalan dengan lancar dan tertib. Persiapan penyuluhan ini dibantu oleh seluruh panitia yang sudah dibentuk sebelumnya. Secara lengkap akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Lokasi Penyuluhan : Kafe Benhil
2. Hari pelaksanaan : Minggu 27 Februari 2022
3. Waktu : 10:00-11:30 Wib.

Tahap pelaksanaan penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Narasumber mengenalkan diri agar para peserta penyuluhan mengetahui identitas narasumber.
2. Menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya penyuluhan tentang gizi, serta manfaat kandungan gizi pada makanan sehari-hari yang biasa dikonsumsi.
3. Adanya sesi pertanyaan apabila peserta mengajukan pertanyaan sehingga peserta mengetahui informasi tentang gizi dan diharapkan mampu mengaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari.
4. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung para peserta memberikan animo positif dengan menyimak dan memberikan beberapa pertanyaan berdasarkan lingkup topik yang sudah diberikan.
5. Kegiatan penyuluhan tentang gizi ini berlangsung sekitar 45 menit dan berakhir dengan proses penyuluhan dengan lancar, aman, dan tertib. Serta dari ketua Komunitas Fitness Ciamis menyarankan agar penyuluhan ini dapat dilaksanakan secara rutin setiap tahun. Tahapan kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Tahapan Kegiatan Penyuluhan**

No	Persiapan Kegiatan
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Survei lokasi</li> <li>• Perizinan kegiatan</li> <li>• Pengurusan administrasi (surat menyurat)</li> <li>• Persiapan alat dan bahan serta akomodasi</li> <li>• Persiapan tempat yang akan dijadikan lokasi penyuluhan</li> </ul>
Kegiatan Penyuluhan	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan dan perkenalan antara narasumber dengan peserta penyuluhan</li> <li>• Penyuluhan tentang kandungan gizi pada makanan yang bertemakan, <i>“Implementasi Pengetahuan Kandungan Gizi Pada Makanan Pokok yang Dikonsumsi Setiap Hari”</i></li> <li>• Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan</li> </ul>
Penutupan	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberian hadiah bagi peserta yang aktif seperti bertanya, menjawab kuiz dari narasumber.</li> <li>• Foto bersama dengan para peserta penyuluhan</li> <li>• Berpamitan antara narasumber, panitia dan peserta penyuluhan</li> </ul>

Catatan: Tabel 1 merujuk pada naskah pengabdian dari (Kartika et al., 2021)

Selanjutnya adalah penentuan instrumen evaluasi yang akan diterapkan pada penyuluhan ini. Instrumen evaluasi dapat digunakan pada beberapa aspek yang terdiri aspek kognitif yaitu membahas tentang pengetahuan dan kecerdasan, aspek afektif membahas tentang perasaan, mental, dan aspek psikomotor membahas tentang mobilitas atau gerak. Pada penyuluhan ini menitik beratkan pada aspek afektif yaitu untuk mengetahui animo peserta penyuluhan dengan memberikan sesi tanya jawab. Tabel 2 adalah teknik evaluasi, kategori tes, dan instrumen evaluasi dari berbagai metode penyuluhan.

**Tabel 2 Teknik, Katagori dan Instrumen Test Evaluasi Kegiatan Penyuluhan**

No	Teknik Evaluasi	Kategori Test	Instrumen Test
1	Tes	Tes Tertulis	1. Soal tertutup (pilihan ganda/benar-salah) 2. Soal terbuka ( <i>essay</i> )
		Tes Non Tertulis	1. Tes unjuk kerja ( <i>performance test</i> ) 2. Tanya jawab 3. Penugasan
2	Non Tes		Observasi langsung (pengamatan)

Sumber: (Hendayana, 2011)

Berdasarkan Tabel 2 penyuluhan ini menggunakan teknik evaluasi yaitu tes, kategori tesnya adalah tes non tertulis, dan yang terakhir adalah instrumen tesnya adalah tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi ini ditujukan pada anggota Komunitas Fitness Ciamis (KFC) yang bertempat tinggal sangat beragam seperti di daerah Ciamis kota, daerah

Kawali, daerah Bojong, Sadananya, Cirahong, dan masih banyak lagi dengan jumlah sekitar 56 orang anggota. Pada proses penyampaian presentasi tentang sumber energi pada makanan sehari-hari terlihat peserta penyuluhan sangat antusias dengan memperhatikan secara seksama, setelah selesai presentasi adanya sesi tanya jawab.

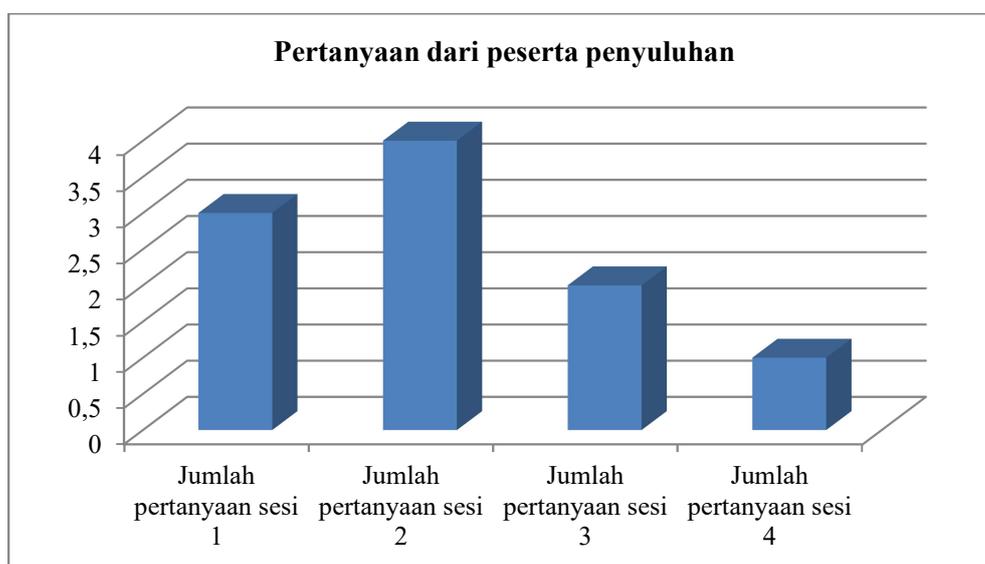
Berdasarkan hasil penyuluhan gizi makanan pada sesi tanya jawab dibagi menjadi dua sesi. Namun pada kenyataan di lapangan ada pertanyaan susulan dari beberapa peserta, sehingga sesi tanya jawab ini akhirnya menjadi 4 sesi. Hal ini membuktikan bahwa animo keingin tauhan dari para peserta cukup besar. Jumlah keseluruhan dari pertanyaan dibuat dalam bentuk Tabel 3.

**Tabel 3. Jenis Pertanyaan dari Peserta Penyuluhan**

No	Pertanyaan
1	Sumber energi yang mana sebaiknya dikonsumsi untuk olahraga fitness/nge-gym?
2	Perbedaan Energi yang berasal dari protein dan karbohidrat apa saja?
3	Pengertian ketahanan pangan dan hubungannya dengan gizi?
4	Apakah hubungan dengan ketahanan pangan dengan makanan yang dikonsumsi setiap hari?
5	Bagaimanakah penanganan bagi orang yang vegetarian? Sedangkan makanan yang bergizi ada pada sumber hewani?
6	Energi protein yang berasal dari apa?
7	Manakah sumber energi yang lebih baik untuk tubuh apakah dari karbohidrat, protein, atau lemak?
8	Apakah usia anak dapat diberikan makanan tambahan seperti suplemen untuk olahraga seperti yang biasa dikonsumsi oleh orang dewasa?
9	Apakah jajanan yang ada di warung aman dikonsumsi oleh anak-anak?
10	Sumber makanan apa saja untuk pertumbuhan anak?

Sumber: Peserta penyuluhan 27 Maret 2022

Tidak hanya itu, jumlah keseluruhan pertanyaan dibagi menjadi dua sesi namun ada pertanyaan susulan sehingga dianggap bahwa penyuluhan gizi makanan ini terbagi dalam 4 sesi tanya jawab pada Gambar 2.



**Gambar 2. Jumlah Pertanyaan Peserta Penyuluhan**



Gambar 3. Dokumentasi Penyuluhan

Manfaat yang diperoleh dari hasil penyuluhan ini untuk peserta Komunitas Fitness Ciamis (KFC) adalah sebagai berikut:

1. Anggota KFC yang berjumlah 56 orang setelah mengikuti penyuluhan tentang gizi ini mampu memahami serta adanya perubahan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
2. Anggota KFC mampu mengimplementasikan hasil dari penyuluhan gizi ini dengan menerapkan setidaknya pada lingkungan keluarga yang di rumah dengan memberikan informasi pengetahuan pada makanan yang akan dimakan.

### Dampak Ekonomi dan Sosial

1. Dengan adanya program pengabdian masyarakat ini dalam bentuk penyuluhan tentang Implementasi Pengetahuan Kandungan Gizi Pada Makanan Pokok yang Dikonsumsi Setiap Hari. Anggota KFC memiliki pengetahuan yang lebih banyak atau merasa diingatkan kembali tentang pentingnya kandungan gizi yang ada pada makanan sehari-hari sehingga tidak hanya sekedar mengkonsumsi makanan dengan tolak ukur yang penting kenyang, akan tetapi mampu mengetahui makanan yang bergizi yang dikonsumsi setiap hari. Tidak hanya itu, presentasi pun sedikit membahas tentang gizi olahraga (*sport nutrition*) dikarenakan KFC ini merupakan komunitas atau organisasi yang bergelut di bidang olahraga (Rohendi & Rustiawan, 2020).
2. Diharapkan adanya penyuluhan atau pelatihan yang sejenis agar dampak yang dirasakan berdampak positif tentang kesadaran akan pentingnya gizi bagi kesehatan tubuh.
3. Program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh semakin dikenal masyarakat Ciamis sebagai Universitas yang selalu berinteraksi dengan masyarakat sekitar Kabupaten Ciamis khususnya pada lingkungan Komunitas Fitness Ciamis.

### **Kontribusi Mitra Terhadap Pelaksanaan**

Berdasarkan hasil evaluasi antara ketua dan anggota pengabdian yang dilaksanakan setelah kegiatan, adanya kontribusi dari mitra antara lain:

1. Mitra dalam hal ini adalah Komunitas Fitness Ciamis (KFC) terutama pesertanya memberikan respon positif dengan memberikan beberapa pertanyaan, sehingga disimpulkan bahwa para peserta penyuluhan memiliki ketertarikan tentang informasi yang disampaikan oleh pemateri
2. Hampir seluruh anggota Komunitas Fitness Ciamis (KFC) turut andil dalam mempersiapkan pelaksanaan penyuluhan ini.
3. Pihak mitra mengharapkan kegiatan yang sama yang dapat dilaksanakan secara rutin.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penyuluhan makanan bergizi dengan judul, “Implementasi Pengetahuan Kandungan Gizi Pada Makanan Pokok Yang Dikonsumsi Setiap Hari,” menyimpulkan bahwa: 1. Penyuluhan ini memberikan stimulus kepada para anggota KFC yang menjadi peserta penyuluhan mendapatkan informasi pengetahuan tentang makanan yang bergizi. 2. Kegiatan penyuluhan gizi makanan ini diminta untuk memberikan kegiatan yang sama dengan jenis penyuluhan yang sama akan tetapi dengan topik yang berbeda. 3. Anggota KFC yang menjadi peserta penyuluhan tentang gizi makanan ini sangat antusias dalam menyimak dan memperhatikan materi yang disampaikan.

Berdasarkan hasil evaluasi dan monitoring dari kegiatan penyuluhan tentang gizi makanan, ada beberapa saran di antaranya: 1. Anggota KFC mampu mengimplementasikan hasil dari penyuluhan gizi ini dengan menerapkan setidaknya pada lingkungan keluarga yang di rumah dengan memberikan informasi pengetahuan pada makanan yang akan dimakan. 2. Diharapkan adanya kegiatan penyuluhan yang sejenis dengan topik pembahasan yang berbeda namun dalam bidang yang sama. 3. Agar hasil penyuluhan ini semakin berkembang dan mampu bekerjasama dengan pihak lain agar kegiatan penyuluhan ini tidak hanya terbatas pada tingkatan komunitas atau organisasi namun bisa mencapai pada tingkatan yang lebih luas lagi dengan bekerjasama dengan pihak lain.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mitra dalam hal ini adalah Komunitas Fitness Ciamis yang sudah membantu terlaksananya penyuluhan tentang makanan bergizi

serta ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Galuh yang telah mendukung pendanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alba, A. D., Suntara, D. A., & Siska, D. (2021). Hubungan Riwayat BBLR dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kota Batam Tahun 2019. *Jurnal Inovasi Pengabdian*, 1(12), 6. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/download/540/461/>
- Boli, E. B., Baliwati, Y. F., & Sukandar, D. (2018). Komitmen Politik dan Peluang Pengembangan Kebijakan Gizi Pemerintah Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(4), 351–359. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i4.5104>
- BPOM, D. S. P. P. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. In *Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan (Pertama)*. Direktorat SPP, Deputy III, Badan POM RI. [http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku\\_Pedoman\\_PJAS\\_untuk\\_Pencapaian\\_Gizi\\_Seimbang\\_Pengawas\\_dan-atau\\_Penyuluh\\_.pdf](http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh_.pdf)
- Fajriwati, F. (2016). Dampak Perekonomian Terhadap Masyarakat Miskin Di Lingkungan Kampung Nelayan Kecamatan Medan Labuhan. *EKONOMIKAWAN: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Studi Pembangunan*, 16(2), 145–154. <https://doi.org/10.30596/ekonomikawan.v16i2.942>
- Fatimah, S., Hindiarti, Y. I., & Purnamasari, K. D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Menjalankan Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 298–303. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/ag.v3i2.5803>
- Hendayana, D. (2011). Cara mempersiapkan kegiatan Penyuluhan Pertanian. Balai Penyuluhan Pertanian Kecamatan Cijati-Cianjur. *Academia .Edu*, 2011. <https://id.scribd.com/doc/62313475/Cara-Mempersiapkan-Kegiatan-Penyuluhan-Pertanian>
- Kartika, R., Toto, & Lestari, M. N. (2021). Pelatihan Kewirausahaan Menghadapi New Normal Era. *Abdimas Galuh*, 3(2), 225–230. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/ag.v3i2.5254>
- Paramita, S. (2020). *Sumber Makanan Kaya Vitamin C dan E untuk Penatalaksanaan COVID-19*. April, 1–4. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27163.82728>
- Rahmawati, F. (2013). Gizi, Makanan dan DIIT. *Jurnal UNY*, 1–27. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132296048/pendidikan/Praktik+Diet+-+Gizi+Makanan+dan+Diet.pdf>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 1–16.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., & Maryati, S. (2020). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.25157/wa.v7i1.3068>
- Sabarisman, M., Jayaputra, A., Syawie, M., Huruswati, I., Agus Budi Purwanto, S., Pudjianto, B., Amalia, A. D., & Sulubere, M. B. (2018). Pemenuhan Gizi Keluarga Miskin Penerima Bantauan Pangan Non Tunai. In *Pusat Pengabdian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI - Jakarta (Pertama)*. Pusat Pengabdian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI - Jakarta.

<https://puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/09985082a75f0beda3a66388151acd84.pdf>

- Samiatulmilah, A. (2018). Gambaran pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Buletin Media Informasi Kesehatan*, 14(2), 1–16.  
<http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/view/211/114>
- Sari, Y. D., & Rachmawati, R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan Terhadap Asupan Energi Sehari Di Indonesia (Analisis Data Survey Konsumsi Makanan Individu 2014). *Pengabdian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 29–40.  
<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article/download/2891/1880>