



Peningkatan Gizi Anak Melalui Makanan Khas Maluku Utara “Ikan Bakar Colo-Colo” Bagi Anak Usia Dini

Haryati

IAIN Ternate

Jl. Lumba-Lumba No.8, RT. 001/RW. 003, Dufa-Dufa, Kec. Ternate Utara, Kota Ternate, Maluku Utara 97727

Email: haryati@iain-ternate.ac.id

Abstrak: Gizi merupakan bagian penyediaan energi dalam tubuh yang dimana pemberian rangsangan diperlukan untuk pematangan fungsi tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peningkatan gizi anak melalui makanan khas Maluku Utara ikan bakar colo-colo untuk anak. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan literatur. Sumber yang diambil dari berbagai macam literatur baik jurnal, artikel maupun penelitian terdahulu serta sumber internet lainnya. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ikan bakar colo-colo dapat meningkatkan gizi anak dengan baik. Karena ikan mengandung protein yang tinggi mulai dari 24,8% hingga 61,1% ikan mengandung protein, asam lemak dan lain-lain yang baik pada kebutuhan gizi bayi dan balita.

Kata kunci: *Gizi Anak, Ikan Bakar Colo-Colo, Peningkatan Gizi Anak*

Abstract: *Nutrition is the part of the energy supply in the body where stimulation is necessary for the maturity of body functions. The purpose of this study is to analyze the improvement in child nutrition through special foods. The method in this research uses a literary approach. Sources are taken from a variety of literature both journals, articles and previous research as well as other Internet sources. The results in this study show that colo-colo fish burners can improve child nutrition well. Because fish contain high proteins ranging from 24.8% to 61.1% fish contains protein, fatty acids etc that are good on the nutritional needs of babies.*

Keywords: *Child Nutrition, Fish Burning Colo-Colo, Child Nutrition Enhancement*

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia 0-6 tahun. Pada usia tersebut perkembangan terus meningkat dengan pesat. Berdasarkan hasil penelitian, sekitar 40% dari perkembangan manusia terjadi pada anak usia dini. Oleh karena itu, usia dilihat sangat penting hingga diistilahkan sebagai usia emas (golden age) (Khaironi, 2018). Pada usia ini anak perlu diberikan stimulasi yang baik dalam proses tumbuh kembang anak. Peranan zat gizi sangat diperlukan guna mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Oleh karena itu, upaya perbaikan gizi pada anak sangat penting untuk mencapai growth spurth yang optimal (Juhartini, 2022). Salah satu langkah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di kalangan anak sekolah adalah melalui penyediaan makanan yang sehat, bergizi dan memiliki manfaat yang tinggi, bertujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh anak secara optimal. Sebab tak banyak anak yang mengalami *malnutrition*. *Malnutrition* bisa dikatakan sebagai kelebihan ataupun kekurangan salah satu zat gizi anak (Fitri et al., 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 & BPS 2019 menunjukkan bahwa sebanyak 3,9% dan 13,8% balita Indonesia mengalami gizi buruk dan gizi kurang, selain itu, 11,5% dan 19,3% balita mengalami status gizi sangat pendek dan pendek, berturut-turut. Bahkan terdapat di beberapa wilayah di Indonesia, termasuk Provinsi Maluku Utara, yang masih menghadapi masalah tingginya angka kekurangan gizi pada anak usia dini. Angka gizi buruk pada balita di Provinsi Maluku Utara mencapai 5,6%, sedangkan 16,6% balita mengalami gizi kurang. Selain itu, berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019, angka prevalensi stunting pada balita di Maluku Utara tetap tinggi mencapai 29,09% (Juhartini, 2022). Tidak dapat dipungkiri bahwa Indonesia saat ini masih termasuk dalam kategori negara dengan beban ganda masalah gizi. Di satu sisi, masih banyak anak yang mengalami kekurangan zat gizi, tetapi di sisi lain masalah kelebihan zat gizi juga semakin sering terjadi. Kebiasaan makan anak sangat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor termasuk kebiasaan makan yang diajarkan oleh orang tua dan pengaruh lingkungan sekitar. Selain itu juga, teman sebaya pun juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan anak di sekolah (Yulia, 2017).

Makanan memiliki arti penting dalam kehidupan manusia. Setiap bahan makanan mempunyai komposisi kimia yang berbeda-beda dan mengandung zat gizi yang bervariasi baik jenis maupun jumlahnya. Tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memelihara proses tubuh, tumbuh berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan (Pentury et al., 2017).

Di Maluku Utara sendiri terdapat berbagai macam makanan khas, salah satunya adalah ikan bakar colo-colo. Ikan bakar colo-colo adalah salah satu makanan khas Maluku Utara, makanan ini terkenal dengan menggunakan bumbu colo-colo yang kaya akan rempah dan bumbu yang alami. Ikan bakar adalah salah satu makanan yang termasuk hidangan favorit, selain rasanya yang lezat, bahan dasarnya pun memiliki banyak protein yang tentunya merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa makanan khas Maluku Utara juga memiliki kandungan yang alami dan bergizi untuk kebutuhan tubuh.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji peningkatan gizi anak melalui makanan khas Maluku Utara ikan bakar colo-colo untuk anak.

B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Sumber pengumpulan data yang diambil melalui jurnal, artikel, buku dan berbagai macam sumber internet lainnya. Selanjutnya dianalisis dengan cara diidentifikasi, dinilai, lalu diinterpretasi semua temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara merangkum hasil penelitian.

C. Peningkatan Gizi Anak Melalui Makanan Khas Maluku Utara “Ikan Bakar Colo-Colo” Bagi Anak Usia Dini

Berdasarkan analisis penelitian yang diambil dari berbagai literatur, maka dalam meningkatkan gizi anak melalui makanan ikan bakar colo-colo menunjukkan hasil bahwa dalam mengonsumsi ikan bakar dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta mengandung protein yang tinggi. Hal ini berdasarkan suatu penelitian yang menunjukkan tingkat protein omega-3 yang baik pada anak dari tahun ke tahun.

Konsumsi ikan sudah dapat memenuhi 24,8% angka kecukupan protein. Dalam artian bahwa protein ikan yang sangat besar dalam upaya pemenuhan kecukupan protein (Baliwati & Putri, 2012). Kebutuhan protein untuk anak umur 0,5-2 tahun adalah 20 gram/hari atau 100 gram ikan/hari dan kebutuhan protein untuk anak 2-5 tahun adalah 35 gram/hari atau 175 gram ikan/hari (kebutuhan gizi bayi dan balita) (Dotulong et al., 2019). Yang kemudian sumbangan protein ikan terhadap total protein hewan mencapai 61,1%. Artinya bahwa ikan merupakan salah satu sumber protein, asam lemak, dan Coenzym Q10. Ikan juga lebih tinggi proteinnya dibanding dengan daging sapi dan ayam (Kemenkes 2017) dalam (Yadir et al., 2022). Ikan merupakan sumber protein yang baik untuk tubuh selain itu juga ikan baik untuk kesehatan jantung dan otak anak. Ikan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh sebab bumbu colo-colo yang digunakan pada hidangan ikan bakar ini mengandung berbagai jenis rempah yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Kemudian manfaat lainnya adalah menjaga kesehatan kulit, karena ikan bakar colo-colo mengandung vitamin E dan asam lemak omega-3 yang baik untuk menjaga kesehatan kulit. Berikut dokumentasi ikan bakar colo-colo.



Gambar 1. Ikan Bakar Colo-Colo
(Sumber <https://ksmtour.com/>, diakses pada tanggal 3 Juli 2023)

Pembahasan

1. Gizi Pada Anak

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Gizi memiliki fungsi dalam keberlangsungan hidup manusia. Fungsi tersebut di antaranya adalah meningkatkan proses pertumbuhan, menjaga dan juga memulihkan jaringan tubuh. Di sisi lain gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan dalam pertumbuhan dan kesehatan pada tubuh. Oleh karena itu, pola

makan yang seimbang harus sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik pula. Akan tetapi ketika asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi (Amalia & Putri, 2019).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Gizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, namun gizi saja tidak cukup. Pemberian rangsangan juga diperlukan untuk mematangkan fungsi tubuh. Pemberian makanan maupun stimulasi efektif hanya mungkin diperoleh anak jika ibu atau pengasuh memiliki pengetahuan, sikap, dan motivasi yang berkenaan dengan pemberian makanan dan stimulasi tersebut (Amirullah et al., 2020). Suatu penelitian menyebutkan bahwa pada ibu yang memiliki anak berstatus gizi lebih adalah sebesar 51,7% seorang ibu memiliki persepsi anaknya gemuk, sedangkan 45% , seorang ibu yang memiliki anak berstatus gizi lebih mempunyai persepsi bahwa ukuran tubuh anak normal. Hal ini membuktikan bahwa terjadi perbedaan persepsi pada ibu tentang status gizi anaknya. Jika anak memiliki status gizi lebih akan mengganggu aktivitasnya dan mengakibatkan resiko penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, dll, sedangkan jika anak mengalami kurang gizi akan menurunnya daya tahan tubuh anak, postur tubuh anak menjadi pendek, perilakunya menjadi tidak tenang, mudah marah, dan cengeng (Margawati & Astuti, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang terdapat di Indonesia saat ini adalah gizi kurang. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap gizi individu adalah pola makan. Pola makan sangat erat kaitannya dengan macam, jumlah dan komposisi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pemenuhan makanan yang baik bagi anak akan mempengaruhi status gizi pada anak (Sambo et al., 2020). Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi tersebut saat ini juga terjadi di negara berkembang. Dengan demikian negara berkembang dan miskin saat ini memiliki beban ganda akibat masalah gizi tersebut.

Beban gizi ganda adalah suatu keadaan koeksistensi antara kekurangan gizi dan kelebihan gizi *makronutrien* maupun *mikronutrien* di sepanjang peradaban pada populasi, masyarakat, keluarga dan bahkan individu yang sama (Djauhari, 2017).

2. Asupan Protein dan Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dapat dilihat berdasarkan derajat kebutuhan zat gizi di dalam tubuh dan dapat diukur melalui antropometer yaitu berat badan dan tinggi badan. Keadaan tubuh yang mengalami kekurangan zat gizi dapat mempengaruhi daya tahan tubuh individu. Menurut Crofton, pada usia berapa pun kurangnya asupan gizi mampu menyebabkan malnutrisi sehingga dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam melawan penyakit (Dhanny & Sefriantina, 2022).

Asupan protein dan zat besi memiliki peran penting kepada kesehatan manusia. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun dan pengatur (Putri et al., 2022).

Adapun hubungan asupan protein dan status gizi berdasarkan penelitian yang dilakukan Soumokil (2017) menunjukkan hasil bahwa hubungan asupan energi dan asupan protein dengan status gizi memiliki indeks BB/U bermakna ($p < 0,001$) dan indeks TB/U bermakna ($p = 0,001$). Namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dan asupan protein dengan status gizi indeks BB/TB. Maka dari itu hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dan asupan protein dengan status gizi indeks BB/U dan TB/U (Soumokil, 2017).

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Fadlillah & Herdiani, 2020) dengan judul penelitian asupan energi dan protein dengan status gizi pada balita, menunjukkan hasil bahwa asupan energi dan protein berkaitan dengan status gizi pada balita. Asupan energi berguna untuk aktivitas serta pertumbuhan balita dan berkaitan dengan status gizi balita. Asupan protein berguna sebagai pembentukan imun tubuh sehingga berkaitan dengan status gizi balita. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa asupan energi dan protein yang cukup dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan gizi balita (Fadlillah & Herdiani, 2020). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Astutik dkk (2018) dan sari dkk (2016) yang dikutip dalam (Anggraeni et al., 2021) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi balita.

Dari beberapa uraian hasil penelitian yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa asupan protein dan status gizi memiliki hubungan yang bermakna dalam kesehatan tubuh anak.

3. Kandungan Gizi dalam Ikan Bakar Colo-Colo

Ikan merupakan suatu produk hewani yang digemari masyarakat Indonesia karena mudah didapat di pasaran, dan juga menjadi makanan keseharian sebagian besar masyarakat Indonesia yang bermata pencaharian sebagai nelayan (Faizal Almansyah Purba et al., 2020). Sedangkan ikan bakar merupakan ikan segar yang kemudian dibakar (Supraptini et al., 1998). Ikan bakar juga merupakan salah satu jenis makanan yang banyak digemari masyarakat. Kandungan gizi yang baik pada ikan serta rasanya yang disukai menjadi unggulan makanan olahan hasil laut ini (Ariyana et al., 2018). Ikan termasuk bahan pangan yang banyak digemari konsumen, karena mempunyai nilai gizi yang tinggi serta mempunyai rasa yang lezat. Ikan memiliki kandungan protein yang mempunyai arti penting pada kesehatan, sebab ikan juga mengandung asam lemak tidak jenuh berantai panjang, vitamin serta makro dan mikro nutrien (Kariada et al., 2014).

Konsumsi protein hewani nasional masih sangat rendah dan perlu terus ditingkatkan. Rendahnya konsumsi protein tersebut berpotensi menghambat upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Ikan bagian dari bahan makanan yang absorpsi proteinnya lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain seperti daging sapi dan ayam, sumbangan protein ikan terhadap total protein hewan mencapai 61,1%. Ikan sebagai salah satu sumber protein hewani, ikan juga mengandung asam lemak tak jenuh (omega, yodium, selenium, flourida, zat besi, magnesium, zink, taurin, serta coenzym Q10). Kandungan omega-3 pada ikan jauh lebih tinggi dibanding sumber protein hewani lain seperti daging sapi dan ayam (Kemenkes 2017) dalam (Yadir et al., 2022).

Kebutuhan protein untuk anak umur 0,5-2 tahun adalah 20 gram/hari atau 100 gram ikan/hari dan kebutuhan protein untuk anak 2-5 tahun adalah 35 gram/hari atau 175 gram ikan/hari (kebutuhan gizi bayi dan balita) (Dotulong et al., 2019). Direkomendasikan konsumsi ikan sudah dapat memenuhi 24,8% angka kecukupan protein. Hal ini menunjukkan bahwa protein ikan yang sangat besar dalam upaya pemenuhan kecukupan protein (Baliwati & Putri, 2012). Ikan memang layak menjadi makanan favorit semua orang. Dibalik cita rasanya yang begitu nikmat. Ikan juga mengandung kandungan lemak. Lemak sendiri terdiri dari asam lemak tak jenuh baik bagi proses pertumbuhan serta untuk penderita penyakit kolestrol. Bahkan, kadar mineral dan kalsium pada ikan lebih tinggi dibandingkan susu sehingga ikan bisa menjadi menu alternatif bagi anak-anak untuk masa pertumbuhannya.

4. Peningkatan Gizi Anak Melalui Makanan Ikan Bakar Colo-Colo

Masalah gizi pada anak merupakan salah satu masalah utama yang ada di Indonesia, termasuk di Maluku Utara sendiri. Hal ini berdasarkan data dari dinas kesehatan Kota Ternate Maluku Utara menunjukkan bahwa kasus gizi buruk balita (0-59 bulan) berdasarkan indikator BB/TB di wilayah kota Ternate sebanyak 76 kasus balita gizi buruk dan wilayah kerja Puskesmas Kalumata merupakan jumlah kasus gizi buruk terbesar di Kota Ternate yaitu 23 balita gizi buruk sedangkan berdasarkan BB/U masih terdapat status gizi kurang di beberapa wilayah kerja kota Ternate dan jumlah anak balita yang terbanyak gizi kurang berada di wilayah kerja Puskesmas Kalumpang yaitu sebanyak 47 anak sedangkan gizi buruk 5 orang (Dinas Kesehatan Kota Ternate, 2021) yang dikutip dalam (Hukum et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlu orang tua maupun pemerintah memiliki upaya dalam mengurangi masalah gizi buruk ini yang terjadi pada anak. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan melakukan kegemaran memakan ikan yang harus dibiasakan sejak dini, sehingga anak akan tumbuh dengan sehat. Orang tua pun harus bisa membiasakan anak-anak untuk gemar dalam memakan ikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 1(2), 28-33.
- Amirullah, A., Andreas Putra, A. T., & Daud Al Kahar, A. A. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 16-27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>
- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletahan Health Journal*, 8(02), 92-101. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.191>
- Ariyana, M. D., Widyasuti, S., Nazaruddin, & Rahayu, T. I. (2018). Optimalisasi Perbaikan Kualitas Sentra Ikan Bakar Pantai Gading Melalui Sosialisasi Personal Hygiene Kepada Kelompok Pengolah Dan Pemasar "Pantai Gading." *Prosiding PKM-CSR*, 1(Universitas Multimedia Nusantara), 923-932.

- Baliwati, Y. F., & Putri, Y. D. O. (2012). Keragaan Konsumsi Ikan Di Indonesia Tahun 2005-2011. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(3), 181. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.3.181-188>
- Dhanny, D. R., & Sefriantina, S. (2022). Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Tuberkulosis Pada Anak. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.2.58-68>
- Djauhari, T. (2017). Gizi Dan 1000 Hpk. *Saintika Medika*, 13(2), 125. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i2.5554>
- Dotulong, V., Montolalu, L. A., & Wonggo, D. (2019). Tingkat Kesukaan Nugget Dan Kaki Naga Ikan Hasil Olahan Kelompok Wanita Kaum Ibu (Wki) Gmim Solafide Kelurahan Girian Indah Kecamatan Girian Kota Bitung Provinsi Sulawesi Utara. *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 7(3), 88. <https://doi.org/10.35800/mthp.7.3.2019.24368>
- Fadlillah, A. P., & Herdiani, N. (2020). Literature Review : Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Balita. *National Conference for Ummah*, 10.
- Faizal Almansyah Purba, Dendi Gusnadi, S. P. . M. P. ., & Edwin Baharta, S. S. . M. M. P. (2020). Inovasi Ikan Bakar Saus Nanas Dengan Menggunakan Media Batang Serai. *Proceeding of Applied Science*, 6(2), 2198–2204.
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Jajanan Tradisional Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Jajan Anak Sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.186>
- Hukum, P., Pelaku, B., & Pidana, T. (2022). *Penegakkan Hukum Bagi Pelaku Tindak Pidana Kekerasan Seksual terhadap Anak*. 22(1), 370–373. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1965>
- Juhartini, D. (2022). Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Optimal Growth Spurt Pada Balita. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 861–867.
- Kariada, N., Martuti, T., & Saputro, D. D. (2014). Oven Panggang Sebagai Solusi Pengolahan Ikan Higienis Dan Ramah Lingkungan. *Rekayasa*, 12(1), 1–9.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Golden Age Hamzanwadi University*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.54045/ecie.v1i1.35>
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan Ibu, Pola Makan Dan Status Gizi Pada Anak Stunting Usia 1-5 Tahun Di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6(2), 82–89. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Pentury, M. M., Koleangan Harry S.J, & Runruwene Max R.J. (2017). Kandungan Nilai Gizi Pada Sayur Lilin (Saccharum Edule Hasskarl) Makanan Khas Di Halmahera Utara, Maluku Utara Sebelum Dan Sesudah Pengolahan. *Pharmacon Jurnal Ilmiah Farmasi*, 6(4), 249–254.

- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Soumokil, O. (2017). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Balita di Kecamatan Nusalaut Kabupaten Maluku Tengah. *Global Health Science*, 2(3), 220–225.
- Supraptini, Aminah, N. S., Lestari, E. W., Nainggolan, R., Djarismawati, & Sugiharti. (1998). Penelitian Tentang Cara Pengolahan Ikan Laut (Tongkol Dan Kembung) Yang Aman Untuk Kesehatan. *Bul. Penelitian Kesehatan*, 26(2), 109–118.
- Yadir, M, M., Bakar, Afriyanto, L. O., A, F., & Yadir. (2022). Pelatihan Pengelolaan Ikan Menjadi Makanan Siap Konsumsi Di Desa Mola Utara Kec. Wangi-Wangi Selatan, Kab. Wakatobi. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 105–111.
- Yulia, C. (2017). Revitalisasi Pemberian Makanan Tambahan Dan Integrasi Pendidikan Gizi Berbasis Kearifan Lokal Di Sekolah Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Anak Usia Sekolah. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 6(1), 18–33.