

## Inovasi NAPAL “Nasi Kepal” Ala Indonesia: Solusi Alternatif Bekal Praktis dan Sehat Sebagai Aksi Peduli Gizi

Ocha Tarra Earlya Roediy<sup>1\*</sup>, Iin Lailatul Khoirunnisa<sup>1</sup>, Ajeng Daniarsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang

### INFO ARTIKEL

Corresponding author email:  
rochatarra@gmail.com

Diterbitkan secara online:  
16/11/2024

### Keywords:

Nasi Kepal,  
Gizi,  
Bekal praktis,  
Kreativitas,  
Inovasi,

### ABSTRAK

Masalah gizi yang kompleks di Indonesia sering kali memengaruhi kesehatan dan produktivitas, terutama pada anak-anak dan pekerja dewasa yang kerap mengabaikan sarapan. Untuk mengatasi permasalahan ini, tim pengabdian Universitas Negeri Malang mengembangkan produk inovatif “NAPAL” (Nasi Kepal ala Indonesia) produk diversifikasi dari onigiri berbahan lokal, sebagai bekal sehat dan praktis. Program pengabdian ini melibatkan ibu-ibu PKK Desa Sumber Waras, Kecamatan Lawang, Malang. Metode pendekatan yang dilakukan pada pengabdian ini adalah Asset-Based Community Development (ABCD) yang berfokus pada pemanfaatan potensi lokal. Pelatihan diadakan pada 15 Juni 2024 dengan peserta dari komunitas PKK. Kegiatan meliputi pelatihan produksi, teknik pengemasan, dan pemasaran “NAPAL” serta evaluasi kepuasan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa produk ini mendapat tanggapan positif; peserta merasakan manfaat dalam peningkatan keterampilan, wawasan gizi, serta potensi usaha kuliner berbasis bahan lokal. Sebanyak 80% peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat, mendukung ketahanan pangan dan kesejahteraan ekonomi masyarakat melalui wirausaha berbasis produk lokal. Program ini juga membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat, sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 2 tentang ketahanan pangan.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright © Author (2024).

## 1. PENDAHULUAN

Setiap individu pasti memerlukan makanan dan asupan gizi yang cukup agar tetap sehat dan dapat beraktivitas dengan stamina yang optimal. Setiap individu memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) yang berbeda-beda dan hal ini dipengaruhi dari asupan makanan yang dikonsumsi serta tingkat produktivitas dari individu tersebut. Di Indonesia sendiri, permasalahan gizi yang sering terjadi tidak jauh dari permasalahan gizi kurang atau gizi berlebih yang lambat laun dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang [1]. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menyatakan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia memiliki prevalensi kurus diangka 9,2% yang terdiri dari 6,8% kurus dan 2,4% sangat kurus [2]. Sedangkan di Jawa Timur sendiri pravelensi status gizi obesitas pada anak dibawah 15 tahun di 2023 masih berada pada angka 3,82% dan pravelensi kurus atau underweight diangka 5,38% [13].

Tidak hanya anak-anak namun para dewasa produktif juga rentan menyepelekan masalah gizi karena disebabkan tuntutan pekerjaan dan tenggat waktu penyelesaian yang membuat para pekerja sering mengesampingkan waktu makan. Padahal peningkatan status gizi tenaga kerja merupakan salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan produktivitas pekerja terhadap hasil perusahaan [3]. Beberapa faktor lain yang dapat menentukan status gizi pada remaja dan dewasa diantaranya adalah pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, faktor lingkungan dan pola tidur. Dimana kebiasaan melewatkan sarapan pagi dapat berdampak pada kekurangan gizi dikemudian hari. Sedangkan kebiasaan mengkonsumsi makanan instan yang rendah serat dan tinggi gula dapat menyebabkan obesitas pada jangka panjang [14]. Sehingga dalam menangani masalah gizi yang ada di Indonesia diperlukan perhatian lebih untuk menghasilkan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas.

Salah satu cara efektif yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan gizi seimbang adalah dengan mendorong berbagai kalangan dari anak-anak hingga dewasa untuk menyediakan alternatif pangan yang praktis namun tetap sehat. Solusi ini mendukung para pelajar dan pekerja dengan mobilitas tinggi yang membutuhkan bekal makanan praktis yang mudah dikonsumsi di mana saja tanpa perlu banyak persiapan. Namun, pilihan makanan praktis yang sehat dan terjangkau di Indonesia masih terbatas. Hal ini mengakibatkan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau produk olahan tinggi lemak, gula, dan garam (Lemak, Gula, Garam - LGG) yang sering kali kurang mendukung kebutuhan gizi harian di Indonesia [4]. Sebagai contoh orang dengan aktivitas tinggi sering juga melewatkan sarapan dan memilih makanan cepat saji yang dirasa lebih efektif seperti junk food. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan ketagihan serta berisiko menimbulkan penyakit degeneratif di masa depan [5]. Mengingat kondisi ini, inovasi makanan praktis yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sangat dibutuhkan untuk menyediakan opsi bekal yang sehat sekaligus praktis.

Salah satu jenis makanan praktis yang populer berasal dari Jepang yaitu onigiri telah terbukti menjadi solusi efektif untuk bekal sehari-hari. Onigiri atau nasi kepala adalah hidangan sederhana yang terdiri dari nasi yang dibentuk dengan berbagai variasi isian serta bungkus rumput laut, yang memberikan nutrisi cukup baik serta mudah dibawa. Konsep ini sangat mungkin diadaptasi dan dikombinasikan dengan bahan lokal Indonesia, seperti nasi, tempe, abon, dan sayuran segar, untuk menciptakan produk yang praktis, lezat, dan bernilai gizi tinggi bagi masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, inovasi "Onigiri Ala Indonesia" yang dikembangkan dengan bahan-bahan lokal dan sesuai dengan selera Indonesia dapat menjadi solusi bekal praktis yang sehat, terjangkau, dan memiliki nilai ekonomi bagi masyarakat.

Mitra pada pengabdian ini merupakan ibu-ibu PKK dari Desa Sumber Waras, Kec. Lawang, Kab. Malang. Berdasarkan hasil observasi lingkungan yang dilakukan oleh tim pengabdian Universitas Negeri Malang, wilayah Lawang merupakan salah satu daerah yang padat industri terutama pada industri kimia dan tekstil. Selama melakukan observasi dan wawancara dengan ketua PKK Desa Sumber Waras, beliau menyatakan bahwa tidak sedikit dari warga di wilayah tersebut yang bekerja sebagai pegawai pabrik. Menurutnya, banyak para pekerja yang sering kali melewatkan waktu sarapan pagi karena tidak sempat menyiapkan sarapan atau bekal mereka. Selain itu, produktivitas dan tuntutan kerja yang tinggi menyebabkan kurangnya perhatian pekerja terhadap asupan gizi mereka. Disisi lain, perhatian akan asupan bagi anak sekolah di wilayah Sumber Waras juga sedikit banyak perlu mendapat perhatian. Dalam wawancara, beliau juga menyampaikan bahwa kegiatan sekolah

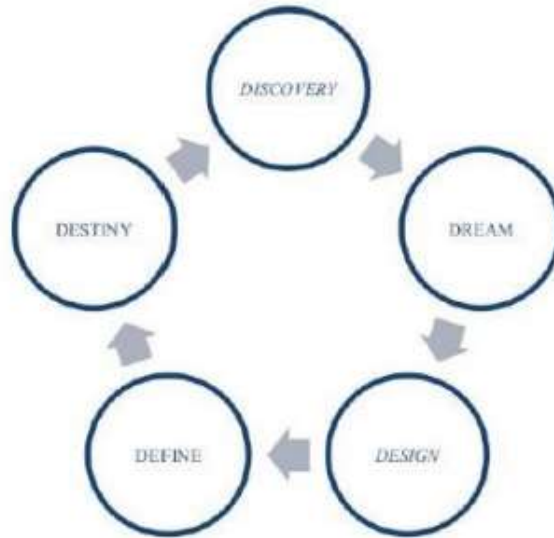
yang padat sering membuat anak melewatkan waktu sarapan pagi atau mengganti dengan roti yang dirasa lebih praktis. Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan, maka diperlukannya pengabdian ini untuk memberdayakan bekal praktis dan sehat dengan pembuatan “NAPAL” atau produk diversifikasi onigiri yang merupakan ide dari mahasiswa Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan beberapa kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pemberdayaan masyarakat, terdapat dampak positif yang dihasilkan terutama pada pengetahuan baru, ide, teknik pengolahan dari produk yang diajarkan hingga peningkatan pendapatan masyarakat. Penelitian [6] menyebutkan bahwa kegiatan pemberdayaan masyarakat, bertujuan untuk memperkuat masyarakat agar dapat mandiri dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki. Disisi lain juga, salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan ini adalah masyarakat dilatih untuk memproduksi makanan sehat, praktis, dan bergizi tinggi dengan bahan-bahan lokal yang mudah didapatkan, seperti nasi, tempe, ikan, dan sayuran. Inovasi ini tidak hanya memperkenalkan variasi kuliner baru tetapi juga mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) poin 2, yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, meningkatkan nutrisi, dan mendorong pertanian berkelanjutan.

Dengan pelatihan pengolahan nasi kepal yang memanfaatkan bahan lokal, masyarakat tidak hanya mampu menghasilkan produk bergizi yang bermanfaat untuk konsumsi harian tetapi juga meningkatkan keterampilan dalam memproduksi dan memasarkan produk makanan yang memiliki daya tarik luas di pasaran. Selain itu, upaya ini juga membantu meningkatkan pendapatan masyarakat melalui usaha kecil dan menengah (UMKM), yang berpotensi menciptakan lapangan kerja baru serta meningkatkan kemandirian ekonomi. Pengolahan “NAPAL” atau nasi kepal ala Indonesia, yang kaya akan karbohidrat, protein, serta vitamin dari sayuran, dapat menjadi alternatif pangan sehat bagi berbagai kalangan. Kebaruan produk yang dihadirkan “NAPAL” adalah dari bahan nasi yang digunakan yaitu gabungan dari nasi putih dan ketan putih dengan campuran bumbu rempah dan sayuran seperti wortel dan buncis, sehingga memberikan tampilan yang berbeda dan menarik. Pemberdayaan ini selaras dengan SDGs poin 2 karena mendukung ketahanan pangan lokal dengan memberdayakan masyarakat untuk menciptakan makanan sehat, ramah lingkungan, dan berkelanjutan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode ABCD (*Asset-based Community Development*) yang bertumpu pada pemanfaatan aset dan potensi lokal yang dimiliki di wilayah mitra. Dalam hal ini peran masyarakat sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan peluang yang ada [7][8]. Program ini menerapkan metode ABCD untuk mendorong partisipasi masyarakat dalam mengenali dan memanfaatkan aset yang dimiliki, serta mengembangkan keterampilan [9]. Melalui penerapan ABCD, upaya pengembangan sumber daya manusia menjadi lebih terfokus dan berkelanjutan, dengan membangun kesadaran akan potensi yang dimilikinya, serta memperkuat kapasitas dan kompetensi masyarakat [10]. Diagram Metode ABCD dapat dilihat pada gambar 1 [11].



Gambar 1 Diagram Metode ABCD (Asset-based Community Development)

Pendekatan dengan metode ABCD sering digunakan dalam pemberdayaan komunitas seperti yang diimplementasikan pada Ibu-ibu PKK Desa Sumber Waras Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. Kegiatan ini dilakukan selama satu hari pada hari Minggu, 16 Juni 2024 yang meliputi beberapa kegiatan seperti wawancara pra kegiatan, presentasi produk dan tujuannya, kegiatan demo masak mulai dari persiapan hingga pengemasan produk yang menarik namun tetap aman, serta sesi tanggapan dan evaluasi kegiatan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terkait permasalahan yang dihadapi mitra, diperlukan pendekatan partisipatif yang inovatif, berkelanjutan, dan memberikan keuntungan bagi masyarakat.

Dalam pendekatan dengan metode ABCD terdapat lima langkah utama untuk melakukan riset pengabdian yang terdiri dari *discovery* (menemukan), *dream* (impian), *design* (merancang), *define* (menentukan), dan *destiny* (lakukan) [12]. Tahap *discovery* pada pengabdian ini dilakukan dengan mengidentifikasi permasalahan hingga penerapan solusi bekal praktis yaitu produk NAPAL. Tahap ini dilakukan diawal kegiatan sebelum dilangsungkannya pelatihan dengan cara wawancara dan diskusi dengan ketua PKK Desa Sumber Waras. Tahap *dream* dilakukan saat wawancara mengenai harapan untuk mencapai pemecahan solusi melalui inovasi produk yang ditawarkan. Tahap *design* dilakukan oleh tim pengabdian dengan cara merancang ide produk hingga kemasan yang praktis dan ramah lingkungan, metode pengolahan produk, serta alat-alat yang diinventarisasi kepada peserta. Tahap *define* dilakukan dengan pengimplementasian pelatihan kepada peserta ibu-ibu PKK Desa Sumber Waras. Kegiatan yang dilakukan dimulai dari pembimbingan usaha kreatif hingga metode pengolahan produk diversifikasi dari onigiri yaitu Nasi Kepala Ala Indonesia yang memiliki cita rasa nusantara yang khas. Setelah implementasi berakhir, dilakukan sesi evaluasi dan kepuasan program. Tujuannya adalah untuk memperkirakan dampak yang dihasilkan pasca pelatihan. Terakhir adalah tahap *destiny* yang merupakan implementasi pasca pelatihan dimana masing-masing peserta akan diberikan seperangkat alat dan bahan pembuatan NAPAL yang dapat dikreasikan sendiri sebagai bentuk membangun kreativitas inovasi mandiri atau usaha.

### 3. HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan pembuatan produk diversifikasi onigiri yaitu “NAPAL” atau nasi kepal ala Indonesia yang disesuaikan dengan selera masyarakat nusantara. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Juni 2024 yang dimulai pukul 08.30-11.30 di Cafeteria Pemandian Kalireco Jalan Sumber Waras, Krajan, Kalirejo, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. Implementasi kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta dari ibu-ibu PKK Desa Sumber Waras. Pelatihan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dan memperkenalkan ide kreatif mahasiswa Universitas Negeri Malang sebagai solusi praktis produk pangan yang peduli gizi dan pengembangan wirausaha bagi masyarakat setempat. Pelaksanaan kegiatan ditunjukkan oleh peta lokasi pada gambar 2. Pada pelatihan ini ketua tim pengusul, Ocha Tarra Earlya Roediy berharap para peserta tidak hanya menerapkan produk NAPAL sebagai solusi bekal praktis, namun juga dapat melihat peluang usaha yang dihasilkan dari ide kreatif produk ini. Dokumentasi kegiatan pra pelatihan ditunjukkan pada gambar 3. yang dilakukan dengan penyerahan kit pembuatan NAPAL serta diwakili oleh Ketua PKK dan Ketua pelaksana kegiatan.



Gambar 2 Peta Lokasi Kegiatan & Penyerahan Kit kepada Peserta

#### 1.1 Kegiatan Pelaksanaan pelatihan Pembuatan “NAPAL” atau Nasi Kepal ala Indonesia

Pengimplementasian pelatihan pembuatan “NAPAL” dipandu dan didampingi oleh praktisi ahli dalam bidang tata boga untuk menghasilkan produk yang baik dan berkualitas dengan teknik pengolahan benar. Selama pelatihan, para peserta diperkenalkan mengenai ide dan tujuan dibuatnya produk ini, teknik pengolahan dan kreasi NAPAL yang menarik, hingga saran pengemasan produk yang efektif dan tepat untuk berwirausaha. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara interaktif antar peserta dan pemateri. Selain itu, kegiatan ini juga bersifat praktik sehingga selama pemateri memberikan arahan dan contoh akan diikuti oleh seluruh peserta yang ditunjukkan pada gambar 4. Selama praktik pengolahan, para peserta diberi kebebasan dalam mengkreasi produk NAPAL berdasarkan bahan yang telah disiapkan oleh tim. Hal ini bertujuan untuk mendorong kreativitas peserta dalam menciptakan variasi produk serta diharapkan dapat mengembangkan keterampilan inovatif yang dapat memperkaya nilai produk.



Gambar 3 Pengarahan oleh pemateri

Selain pemberian seperangkat kit alat dan bahan pembuatan NAPAL, tim pengabdian juga memberikan media pendukung berupa leaflet yang dapat memberikan informasi tambahan seputar produk dan membantu memberikan langkah-langkah teknik pengolahan produk secara mandiri. Media leaflet diharapkan dapat memudahkan peserta pelatihan dalam mengkreasikan ulang pengolahan NAPAL ataupun menyalurkan ilmu yang telah didapat dari pelatihan ini kepada pihak lainnya.



Gambar 4 Leaflet Pembuatan NAPAL

## 1.2 Hasil Pelatihan dan Survey Kepuasan Pembuatan “NAPAL” atau Nasi Kepal ala Indonesia

Setelah implementasi kegiatan dilakukan, tahap selanjutnya adalah penilaian dan evaluasi pasca kegiatan yang dirasakan peserta mengenai pelatihan ini. Berdasarkan hasil dari survey kepuasan kegiatan dari 20 peserta yang hadir diketahui bahwa 16 peserta merasa bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan 4 lainnya menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan pembuatan Nasi Kepal ala Indonesia mendapat respon yang positif dari para pesertanya. Hasil survey kepuasan peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Survei Kepuasan Peserta

No	Respon	Jumlah Peserta
1	Sangat Bermanfaat	16
2	Bermanfaat	4
3	Kurang Bermanfaat	0
4	Tidak Bermanfaat	0

Setelah melakukan kegiatan pelatihan, para peserta merasakan dampak positif yang dihasilkan. Selain memperkenalkan alternatif bekal sehat yang mudah dibuat, pelatihan ini juga meningkatkan pemahaman peserta akan pentingnya gizi seimbang melalui bahan-bahan lokal seperti nasi, tempe, dan sayuran. Kegiatan ini memotivasi peserta untuk menerapkan pola makan sehat dalam keseharian, sekaligus memberikan ide kewirausahaan dengan potensi nilai jual. Masyarakat dapat melihat peluang bisnis yang memanfaatkan potensi lokal, mendorong kemandirian ekonomi, dan memperluas kreativitas dalam kuliner Indonesia.



Gambar 5 Dokumentasi Pasca Kegiatan dengan Hasil Kreasi NAPAL

Selain survey kepuasan, dilakukan pula sesi evaluasi kegiatan dengan melakukan wawancara para peserta pelatihan yang dipilih secara acak mengenai dampak yang dirasakan pasca kegiatan ini. Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk memperoleh saran dan masukan dari peserta mengenai manfaat dan perubahan yang mereka alami, baik dalam hal keterampilan maupun pemahaman tentang materi yang diajarkan. Berikut merupakan penuturan wawancara dari para peserta.

*Peserta 1 : “Program ini membuka wawasan saya mengenai pentingnya menerapkan gizi seimbang dan dengan pelatihan produk “NAPAL” atau nasi kepal ala Indonesia, saya jadi banyak*

*belajar tentang cara membuat bekal yang praktis dan sehat. Saya juga lebih termotivasi untuk menyediakan bekal sehat bagi keluarga, dan ini juga bisa jadi peluang usaha kecil-kecilan di lingkungan saya.”*

*Peserta 2 : “Saya mendapatkan keterampilan baru dalam mengolah makanan menjadi produk bernilai jual. Selama pelatihan, saya merasa lebih percaya diri untuk menciptakan variasi nasi kepala dengan isian bahan masakan rumahan yang bisa dibuat, sehingga masyarakat tertarik dan meningkatkan pendapatan kami.”*

*Peserta 3 : “Program ini menambah pengetahuan saya tentang potensi kuliner lokal. Selain itu juga produk diversifikasi nasi kepala bisa jadi bisnis yang menguntungkan sekaligus berkontribusi pada kesehatan konsumen. Saya jadi lebih paham pentingnya peduli gizi, dan kini tertarik mencoba membuka usaha nasi kepala ala Indonesia. Ini bisa meningkatkan ekonomi daerah kami dengan produk lokal.”*

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan, terdapat dampak positif yang dirasakan para peserta dari kegiatan ini. Para peserta juga merasa mendapatkan pengetahuan dan ide baru sehingga dapat mengimplementasikan dengan kreativitas yang mereka miliki. Berdasarkan hasil wawancara juga dapat diketahui bahwa produk NAPAL dimungkinkan akan dikembangkan oleh masyarakat setempat menjadi ladang usaha baru yang membantu meningkatkan pendapatan daerah. Hal ini merupakan dampak yang diharapkan dari pasca pelatihan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan kepedulian tentang gizi, pemberdayaan keterampilan masyarakat, serta pengembangan ide kreatif yang dapat membuka peluang usaha berkelanjutan.

#### **4. KESIMPULAN**

Program pelatihan pembuatan “NAPAL” atau nasi kepala ala Indonesia memberikan dampak positif dalam mendukung upaya peningkatan gizi dan pemberdayaan ekonomi masyarakat. Pelatihan ini berhasil memperkenalkan alternatif bekal yang praktis, sehat, dan berbahan lokal. Partisipan merasa memperoleh keterampilan baru dalam mengolah dan memasarkan produk kuliner. Harapan dari hasil kegiatan ini tercapai yang dibuktikan dengan 80% peserta mendapatkan tambahan ilmu dan manfaat terkait makanan praktis dan gizi seimbang yang sebelumnya belum terlalu diperhatikan. Selain itu, dampak dari kegiatan ini juga memberikan ide baru yang berpotensi meningkatkan pendapatan serta memperkuat ekonomi daerah melalui inovasi makanan bernilai jual tinggi.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Negeri Malang yang telah memberikan pendanaan pada PPM Internal Universitas Negeri Malang Tahun 2024, sehingga kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada rekan tim dan mitra yang telah membantu mensukseskan kegiatan ini..

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] N. Ruaida, W. Sammeng, and M. Haluruk, “Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga”, *Ghidza*, vol. 7, no. 2, pp. 305-315, Dec. 2023. doi : <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>



- 
- [2] Demu, Yohanes Don Bosko, and Regina Maria Boro. "Pengaruh Pola Konsumsi Anak Sekolah Dasar Terhadap Status Gizi (IMT/U) di Desa Oeltua Kecamatan Taibenu Kabupaten Kupang." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 11. 2023: 5379-5386.
- [3] Wiguna, Akhsan Fikri, and Megah Stefani. "Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Durasi Tidur Terhadap Produktivitas Pekerja PT. Sejahtera Buana Trada Sunter." *Amerta Nutrition* 7, no. 2SP. 2023: 205-212.
- [4] Arifin MHBM, Weta I. FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Med Udayana*. Vol. 5 no. 7. 2016
- [5] Gahari, Raehana Saria. "" OKASAN" Onigiri Kaya Rasa Nusantara: Inovasi Pangan Lokal Sebagai Alternatif Menu Praktis Berenergi." In *Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional Program Kreativitas Mahasiswa-Kewirausahaan 2014*. Indonesian Ministry of Research, Technology and Higher Education, 2014.
- [6] Darwis, Rudi Saprudin, Yurika Shafa Miranti, Shahnaz Raisya Saffana, and Shafa Yuandina. "Kewirausahaan Sosial Dalam Pemberdayaan Masyarakat." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2. 135-147. 2021:
- [7] I. W. R. Widarta and I. K. Suter, "Potensi Beberapa Sayuran Indigenous Bali sebagai Pangan Fungsional," *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian Agrotechno*, vol. 7, no. 2, 2022, doi: 10.24843/jitpa.2022.v07.i02.p03.
- [8] M. Al-Kautsari, "Asset-Based Community Development. Strategi Pengembangan Masyarakat di Desa Wisata Ledok Sambi Kaliurang," 2019. [Online]. Available: <http://syekhnhurjati.ac.id/jurnal/index.php/empower>
- [9] R. Harrison, C. Blickem, J. Lamb, S. Kirk, and I. Vassilev, "Asset-Based Community Development: Narratives, Practice, and Conditions of Possibility—A Qualitative Study With Community Practitioners," *SAGE Open*, vol. 9, no. 1, Jan. 2019, doi: 10.1177/2158244018823081.
- [10] R. Agdal, I. H. Midtgård, and V. Meidell, "Can asset-based community development with children and youth enhance the level of participation in health promotion projects? A qualitative meta-synthesis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 19, 2019, doi: 10.3390/ijerph16193778.
- [11] Swasono, Muh. Aniar Hari, An Immatius Sa'diyah, Risdia Eka Niafitri, and Rohmania Hidayanti. "Membangun Membangun Kebiasaan Membaca Pada Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Program Satu Jam Tanpa Gawai Di Griya Baca Desa Karangrejo." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2):38–50. 2020. doi: 10.32815/jpm.v1i2.236.
- [12] W. Lestari, H. Hasanah, And R. Susanto, "Analysis Of The Asset Based Community Development (Abcd) Model For Angkringan 5.0," *Int. J. MULTI Sci.*, vol. 3, no. 03, pp. 1–6, Sep. 2022, Accessed: Nov, 2024. [Online]. Available: <https://multisciencejournal.com/index.php/ijm/article/view/291>
- [13] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Kemenkes BKPK*. 2023
- [14] Sholikhah, D.M. dan Rahma, A. "Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Muhammadiyah di Kabupaten Gresik". *Amerta Nutrition* Vol. 8 Issue 2. 239-247. Juni 2024