



Transformasi Sikap Gizi Ibu Hamil melalui Emo-Demo untuk Pencegahan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Stunting

Transformation of Pregnant Women's Nutritional Attitudes Through Emo-Demo for the Prevention of Chronic Energy Deficiency and Stunting

Desiani Rizki Purwaningtyas^{1*}

¹Departemen Gizi Masyarakat, IPB University, Bogor, Indonesia

*Email Korespondensi: desianirizki@apps.ipb.ac.id

Abstrak

Prevalensi Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil dan stunting pada anak di Indonesia masih menjadi masalah gizi utama yang saling berkaitan. KEK berkontribusi terhadap risiko bayi lahir dengan berat badan rendah dan pertumbuhan janin yang terhambat. Intervensi perilaku melalui pendekatan emosional dinilai efektif dalam mengubah sikap gizi ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mentransformasi sikap gizi ibu hamil melalui metode emo demo (emotional demonstration) sebagai upaya pencegahan KEK dan stunting. Program dilaksanakan di Desa Cikopomayak, Jasinga, Kabupaten Bogor, dengan melibatkan 14 ibu hamil sebagai peserta. Intervensi dilakukan dalam tiga sesi emo demo yang melibatkan media visual dan partisipatif, yaitu: 1) emo demo isi piring bagi ibu hamil, 2) emo demo dampak kurang karbohidrat dan protein terhadap KEK, serta 3) dampak kurang karbohidrat dan protein terhadap tumbuh kembang janin. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test sikap serta wawancara mendalam. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan sikap gizi positif peserta dari 0% menjadi 77,8% pasca mengikuti emo demo. Secara kualitatif respon emosional ibu juga menunjukkan peningkatan kesadaran dan niat untuk memperbaiki pola makan selama kehamilan. Temuan ini memperkuat efektivitas pendekatan emo demo dalam menyampaikan pesan gizi secara lebih bermakna dan berdampak terhadap perubahan sikap. Program ini direkomendasikan sebagai metode edukasi gizi alternatif yang dapat diadopsi dalam kegiatan posyandu atau intervensi gizi lainnya.

Kata kunci: Emo demo, Ibu hamil, Sikap gizi, KEK, Stunting

Abstract

The prevalence of Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women and stunting in children in Indonesia continues to be a major and interrelated nutritional problem. CED contributes to the risk of low birth weight infants and impaired fetal growth. Behavioral interventions employing an emotional approach are considered effective in modifying the nutritional attitudes of pregnant women. This community service program aimed to transform the nutritional attitudes of pregnant women through the emo-demo (emotional demonstration) method as a preventive measure against CED and stunting. The program was conducted in Cikopomayak Village, Jasinga, Bogor Regency, involving 14 pregnant women as participants. The intervention was delivered in three emo-demo sessions incorporating visual and participatory media: 1) an emo-demo on dietary plate composition ("isi piring") for pregnant women, 2) an emo-demo on the impact of carbohydrate and protein deficiency on CED, and 3) an emo-demo on the impact of carbohydrate and protein deficiency on fetal growth and development. Evaluation was conducted using pre-test and post-test attitude assessments, as well as in-depth interviews. The results indicated a significant improvement in participants' positive nutritional attitudes, increasing from 0% to 77.8% after participating in the emo-demo sessions. Qualitatively, the emotional responses of the mothers also demonstrated increased awareness and intention to improve their dietary patterns during pregnancy. These findings reinforce the effectiveness of the emo-demo approach in delivering nutritional messages more meaningfully and impactfully, thereby fostering attitude change. This program is recommended as an alternative nutrition education method that can be adopted in Posyandu (integrated health post) activities or other nutritional interventions

Keywords: Emotional demonstration, pregnant women, nutritional attitude, chronic energy deficiency, stunting

Pesan Utama:

- Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi menggunakan metode emo demo pada ibu hamil untuk mencegah KEK dan stunting dengan mencukupi kebutuhan karbohidrat dan protein. Emo demo yang dilakukan efektif meningkatkan sikap gizi peserta.



Copyright (c) 2025 Authors.

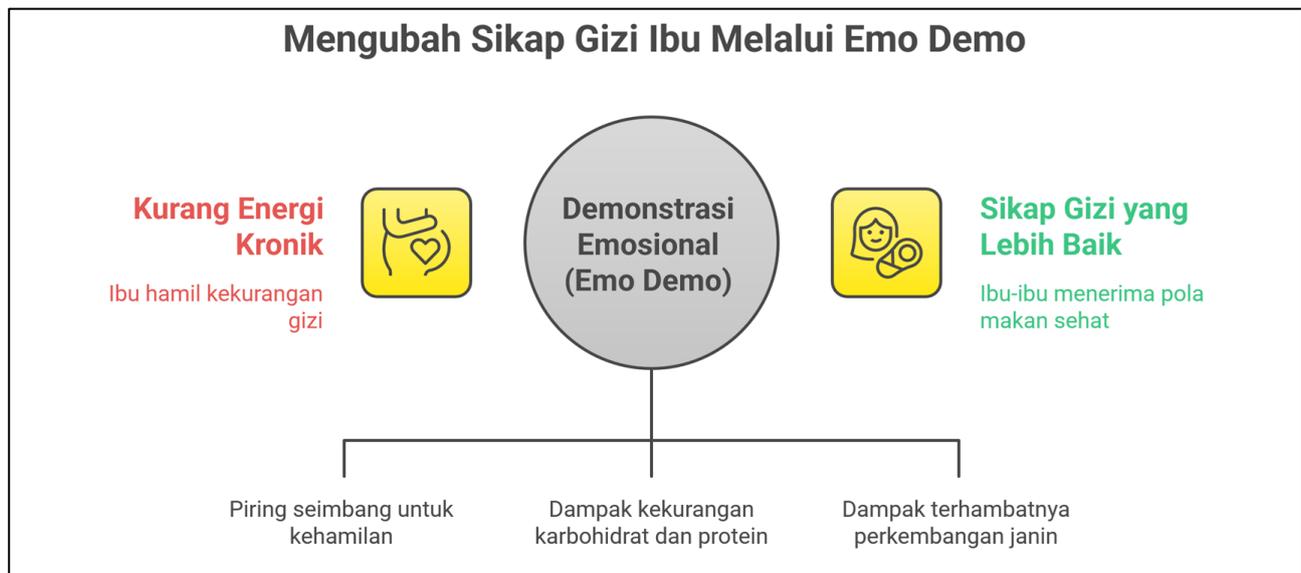
Received: 4 May 2025
Accepted: 17 May 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.431>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan ibu dan anak masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Dua isu yang saling terkait dan berdampak jangka panjang adalah Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil dan stunting pada anak balita. KEK merupakan kondisi di mana status gizi ibu hamil berada di bawah standar, ditandai dengan lingkaran lengan atas < 23,5 cm sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan energi untuk kehamilan yang sehat. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia adalah 16,9%. Angka tersebut tidak jauh berbeda untuk 5 tahun terakhir berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi KEK nasional pada ibu hamil mencapai 17,3%. Kondisi ini berkontribusi besar terhadap risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), persalinan prematur, dan komplikasi kehamilan lainnya (BKPK Kemenkes, 2023; Kuntari *et al.*, 2024).

KEK juga berperan sebagai faktor risiko langsung dan tidak langsung terhadap stunting, yakni gangguan pertumbuhan kronis yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar untuk usia. Stunting telah menjadi indikator kunci dari ketidakcukupan gizi kronis dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang mencakup masa kehamilan. Saat ini, angka stunting pada balita masih mencapai 21,5% menurut data SKI 2023 yang masih jauh dari target <14% dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) (Bappenas, 2020; BKPK Kemenkes, 2023).

Berbagai studi menunjukkan bahwa salah satu penyebab utama KEK dan buruknya status gizi ibu hamil adalah rendahnya pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi. Sebagian besar ibu hamil di wilayah pedesaan atau

dengan tingkat pendidikan rendah masih memiliki pemahaman yang keliru mengenai kebutuhan energi dan gizi selama kehamilan. Misalnya, masih banyak yang menghindari makanan berprotein tinggi atau percaya pada pantangan makanan yang tidak berbasis medis. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 50% ibu hamil dengan KEK mengalami defisiensi protein dan 90% ibu hamil dengan KEK mengalami defisiensi karbohidrat (Britney et al., 2024). Sikap dan perilaku gizi ibu hamil berhubungan signifikan dengan kejadian KEK (Trisnawati and Mokodompit, 2025). Namun, hanya 14.3% ibu balita di Desa Cikopomayak Kecamatan Jasinga yang memiliki sikap gizi positif (Purwaningtyas et al., 2024). Oleh karena itu, mengubah sikap dan perilaku gizi ibu hamil menjadi kunci intervensi yang sangat krusial untuk memutus siklus KEK dan mencegah stunting sedini mungkin.

Dalam upaya edukasi gizi masyarakat, pemilihan metode pendekatan sangat menentukan keberhasilan transformasi sikap. Salah satu pendekatan inovatif yang semakin banyak digunakan di bidang gizi masyarakat adalah *emo demo (emotional demonstration)*. Metode ini menggunakan demonstrasi yang melibatkan emosi, visualisasi, cerita, dan partisipasi aktif masyarakat, sehingga dapat menginternalisasi pesan gizi secara lebih kuat dan berkesan. Edukasi isi piringku dengan menggunakan metode *emo demo* pada ibu balita memberikan dampak positif pada perbaikan sikap terkait gizi (Gain, 2022; Purwaningtyas et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi menggunakan metode *emo demo* penting untuk dilakukan dalam rangka memperbaiki sikap gizi ibu hamil khususnya terkait pemenuhan karbohidrat dan protein sebagai bentuk upaya mencegah KEK dan stunting.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Cikopomayak Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. Peserta kegiatan adalah ibu hamil. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 14 orang. Ada beberapa tahapan yang dilakukan pada program pengabdian masyarakat ini, yakni persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi.

Ada tiga *emo demo* yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini, yaitu: *emo demo* isi piring bagi ibu hamil, *emo demo* dampak kurang karbohidrat dan protein terhadap KEK, serta dampak kurang karbohidrat dan protein terhadap tumbuh kembang janin. *Emo demo* atau singkatan dari *emotional demonstration* merupakan metode edukasi gizi yang dicetuskan dan dikenalkan oleh *Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*. *Emo-Demo* adalah sebuah kerangka kegiatan yang bersifat sangat partisipatif, dirancang untuk menyampaikan pesan-pesan sederhana melalui cara yang menyenangkan atau menggugah perasaan. Pendekatan ini membuat pesan lebih mudah diingat dan memiliki dampak yang lebih kuat dibandingkan metode perubahan perilaku tradisional. Dalam penerapannya, *emo demo* diwujudkan sebagai permainan interaktif yang meminimalkan penyampaian informasi kesehatan secara satu arah, seperti dalam penyuluhan konvensional. Setiap sesi permainan menghadirkan elemen kejutan yang memicu peserta untuk menilai ulang perilaku mereka dan meningkatkan keterikatan emosional terhadap perilaku yang diharapkan. Metode *emo demo* tidak hanya menyajikan informasi secara visual dan verbal, tetapi juga membangkitkan emosi audiens sehingga mendorong perubahan perilaku.

Monitoring dan evaluasi kegiatan ini dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Penilaian secara kuantitatif melalui pengisian kuesioner sikap untuk menilai perubahan sikap. Penilaian secara kualitatif melalui wawancara mendalam untuk menggali perasaan peserta sebelum dan setelah mengikuti *emo demo*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Persiapan program *emo demo* diawali dengan penentuan tema. Tema *emo demo* adalah "Cegah KEK dan Stunting dengan Mencukupi Protein dan Karbohidrat". Setelah ditentukan tema, maka tim pelaksana mempersiapkan konsep *emo demo* berdasarkan tema. Selanjutnya, tim menyusun modul sederhana yang berisi pentingnya mengonsumsi protein dan karbohidrat selama kehamilan dan teknis dari *emo demo* yang dirangkum dengan bahasa yang lebih informatif untuk mempermudah pemahaman materi yang akan disampaikan kepada responden. Berdasarkan modul tersebut, dikembangkan instrumen monitoring dan evaluasi berupa kuesioner

daftar tilik untuk mengidentifikasi adanya perubahan sikap. Persiapan selanjutnya adalah berdiskusi dengan kader di Desa Cikopomayak untuk menentukan lokasi dan mendiskusikan mekanisme kegiatan emo demo yang akan dilakukan. Persiapan teknis juga dilakukan untuk menyusun media emo demo mengacu ke modul dan mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan.

Pelaksanaan

Bahan dan peralatan yang digunakan berupa papan lingkaran, gambar bahan pangan sumber protein, lemak, karbohidrat, sayur dan buah; tepung; kacang hijau; beras; plastik kecil panjang; dan balon. Kegiatan diawali oleh emo demo isi piringku bagi ibu hamil. Ibu hamil ditunjuk untuk melakukan emo demo penempatan sumber bahan pangan yang sesuai antara protein, karbohidrat, sayur dan buah. Pesan kunci pada emo demo ini adalah konsumsi makanan yang beragam dan berimbang sesuai kebutuhan ibu hamil.



Gambar 1. Penjelasan pesan kunci dan pelaksanaan emo demo isi piring ibu hamil

Emo demo selanjutnya mengenai KEK. Sebelum melakukan emo demo, pemateri membuat kesepakatan dengan ibu hamil dengan mengumpamakan plastik kecil panjang sebagai lengan ibu, tepung terigu sebagai makanan tidak bergizi, beras dan kacang hijau sebagai sumber karbohidrat dan protein. Salah satu ibu hamil ditunjuk untuk mempraktikkan emo demo dengan memasukkan tepung terigu di plastik A dan beras dan kacang hijau di plastik B. Kegiatan selanjutnya adalah emo demo ketiga. Sebelum melakukan emo demo, pemateri membuat kesepakatan dengan Ibu hamil dengan mengumpamakan balon sebagai janin ibu hamil. Kemudian Ibu hamil diperintahkan untuk memasukkan tepung terigu yang diumpamakan sebagai makanan tidak sehat dan tidak bergizi kedalam balon dan memasukkan beras dan kacang hijau yang diumpamakan sebagai sumber karbohidrat dan protein kedalam balon. Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan mengenai balon atau plastik yang berisi kacang hijau beras dan balon atau plastik yang berisi tepung terigu.



Gambar 2. Pelaksanaan emo demo cukuhi protein dan karbohidrat

Pada emo demo kedua, plastik yang berisi tepung terigu saat dipegang lembek, mengkerut, dan kecil yang

berarti ketika ibu hamil mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi akan memiliki lingkaran lengan atas yang kecil dan berisiko terkena Kurang Energi Kronik (KEK). Sementara itu, plastik yang berisi kacang hijau dan beras saat dipegang akan lebih keras, kuat dan berbentuk sempurna yang berarti ketika Ibu hamil mengkonsumsi makanan yang bergizi akan memiliki lingkaran lengan atas yang besar atau $\geq 23,5$ cm dan tidak berisiko terkena Kurang Energi Kronik (KEK). Pesan kunci pada emo demo kedua adalah cukupi asupan karbohidrat dan protein untuk mencegah KEK.

Pada emo demo ketiga, balon yang berisi tepung terigu saat dipegang lembek, mengkerut, dan kecil yang berarti ketika ibu hamil mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi akan berakibat pada pertumbuhan janin yang kurang optimal. Sementara itu, balon yang berisi kacang hijau dan beras saat dipegang akan lebih keras, kuat dan berbentuk sempurna yang berarti ketika Ibu hamil mengkonsumsi makanan yang bergizi akan berakibat pada pertumbuhan janin yang optimal. Pesan kunci pada emo demo ketiga adalah cukupi asupan karbohidrat dan protein untuk tumbuh kembang optimal janin termasuk mencegah stunting di kemudian hari.

Monitoring dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan emo demo dengan peserta mengisi kuesioner sikap untuk menilai perubahan sikap peserta. Tabel 1 berikut menunjukkan perubahan sikap peserta.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test

Kategori sikap	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Negatif (<70%)	100	22,2
Positif ($\geq 70\%$)	0	77,8
Median	60	77,2
Min-Max	52,5-67,5	62-90

Sikap atau domain afektif merupakan salah satu domain perilaku. Afektif (sikap) menggambarkan kecenderungan individu untuk menyetujui atau menolak sesuatu yang dianggap bermanfaat atau tidak bermanfaat, mencakup kedua aspek sikap positif maupun negatif. Sikap adalah suatu kemampuan internal yang krusial dalam proses pengambilan keputusan, karena memfasilitasi tindakan serta membuka peluang untuk mengeksplorasi berbagai alternatif (Notoatmodjo, 2014). Sikap gizi dibedakan menjadi sikap negatif jika skor < 70% dan sikap positif jika skor $\geq 70\%$ (Khomsan, 2021).

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum emo demo semua peserta memiliki sikap gizi negatif. Adanya emo demo memberikan dampak pada perbaikan sikap peserta. Setelah mengikuti emo-demo sebagian besar peserta memiliki sikap gizi positif. Hasil tersebut sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian lain yang menyatakan bahwa edukasi menggunakan emo-demo pada ibu balita memberikan dampak yang positif pada perubahan sikap peserta terkait isi piringku (Purwaningtyas *et al.*, 2024). Edukasi menggunakan emo demo menghasilkan peningkatan perubahan sikap positif yang lebih signifikan dibandingkan menggunakan metode ceramah (Muyassaroh and Fatmayanti, 2021).

Emotional demonstration, atau emo-demo, adalah sebuah pendekatan edukasi publik yang dirancang oleh Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN). Metode ini menggabungkan prinsip *behavior communication change* (BCC) dan *behavioural communication definition* (BCD) untuk mendorong perubahan perilaku. Emo-demo sangat efektif sebagai media pembelajaran yang menarik, terutama bagi ibu hamil, karena mengandalkan dramatika visual alih-alih sekadar penjelasan verbal. Dengan menampilkan langsung tindakan yang diinginkan, pendekatan ini memanfaatkan kecenderungan orang untuk terpengaruh oleh apa yang mereka lihat, praktikkan, dan amati dari orang lain (Febry *et al.*, 2023). Respon positif peserta terhadap pernyataan sikap yang terdapat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Sebaran respon positif pernyataan sikap pre-test dan post-test

No	Pernyataan Sikap	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
1.	Saya yakin dengan mengkonsumsi sumber karbohidrat dan protein dengan jumlah yang cukup selama kehamilan dapat mencegah masalah KEK	77,7	100
2.	Walaupun saya tidak makan nasi tapi saya yakin dengan mengkonsumsi jagung, singkong atau ubi dengan jumlah yang cukup bisa terhindar dari KEK	0	77,7
3.	Ketika saya mual makan daging sebagai sumber protein saya yakin bisa menggantinya dengan mengkonsumsi telur dengan harga yang lebih murah dan mudah dijangkau	44,4	77,7
4.	Saya yakin dengan mengkonsumsi sumber protein seperti ikan, telur dan ati ayam dengan jumlah yang cukup dapat membantu proses perkembangan otak pada janin	55,5	100
5.	Ketika saya mengkonsumsi sumber protein seperti ikan, telur dan ati ayam dengan jumlah yang cukup selama kehamilan saya yakin dapat mencegah terjadinya stunting pada janin	22,2	100
6.	Saya yakin dengan mengkonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi, ubi dan singkong dengan jumlah yang cukup saya dapat memenuhi kebutuhan energi dan dapat beraktivitas dengan baik selama kehamilan	11,1	100
7.	Dengan mengkonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi, ubi dan singkong dengan jumlah yang cukup saya yakin dapat mendukung pertumbuhan janin dalam kandungan	66,6	77,7
8.	Saya yakin dengan mengonsumsi sumber karbohidrat saja seperti nasi, ubi dan singkong sudah cukup memenuhi kebutuhan gizi saat hamil	55,5	55,5
9.	Saya yakin dengan mengkonsumsi bubur kacang hijau sebagai selingan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi saat hamil	22,2	100
10	Ketika saya tidak mengkonsumsi sumber protein seperti ikan, telur atau ati dengan jumlah yang cukup saya yakin dapat menghambat perkembangan janin pada kandungan	44,4	66,6

Hampir semua pernyataan memiliki peningkatan respon positif dari pre-test ke post-test. Pernyataan yang peningkatan respon positifnya paling tinggi adalah pernyataan sikap bahwa mengkonsumsi sumber karbohidrat seperti nasi, ubi dan singkong dengan jumlah yang cukup dapat memenuhi kebutuhan energi dan dapat beraktivitas dengan baik selama kehamilan. Sebelum emu demo pernyataan tersebut direspon positif hanya oleh 11,1% peserta. Namun, setelah emu demo direspon positif oleh semua peserta. Hal tersebut dapat mengarahkan peserta ke konsumsi sumber karbohidrat selain nasi yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan energi ketika tidak tersedia nasi ataupun karena alasan hiperemesis atau mual yang membuat selera makan ibu hamil menurun. Pernyataan sikap yang tidak mengalami peningkatan respon positif adalah pernyataan bahwasanya mengonsumsi sumber karbohidrat saja seperti nasi, ubi dan singkong sudah cukup memenuhi kebutuhan gizi saat hamil. Meskipun ketika tanya jawab lisan saat emu demo peserta mengetahui bahwa protein dan zat gizi lain juga penting untuk ibu hamil, tetapi untuk mengubah sikap peserta terkait hal tersebut ternyata tidak mudah. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan konsumsi peserta yang sebagian besar tidak selalu menghadirkan pangan sumber protein terutama protein hewani dan peserta merasa kondisi kesehatannya baik-baik saja jadi mereka masih yakin bahwa konsumsi sumber karbohidrat saja seperti nasi, ubi, dan singkong saja sudah cukup. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian intervensi edukasi dengan metode emu demo yang mengemukakan bahwa setelah mengikuti sesi emu demo, subjek yang merupakan ibu hamil menunjukkan

kesediaan untuk secara bergantian mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan lauk pauk, karena mereka memperoleh pemahaman visual dan emosional mengenai berbagai bahan pangan kaya zat besi yang esensial untuk mencegah defisiensi pada masa kehamilan (Muyassaroh and Fatmayanti, 2021).

Hasil monitoring kualitatif lebih menggali perasaan peserta sebelum dan setelah mengikuti emo demo. Sebelum mengikuti emo demo, banyak yang merasa dalam keadaan yang baik dan senang. Setelah diberikan emo demo, kebanyakan dari jawaban ibu hamil juga merasa senang karena merasa mendapat pengetahuan baru tentang pentingnya mengonsumsi protein dan karbohidrat agar dapat mencegah kejadian KEK dan membantu proses perkembangan janin. Pada pertanyaan selanjutnya tentang apa yang ibu rasakan setelah mengetahui bahwa mengonsumsi makanan yang tidak bergizi akan berpengaruh pada KEK. Sebelum emo demo dilakukan kebanyakan ibu menjawab sedih dan khawatir terhadap kondisi bayinya. Setelah melakukan emo demo ibu hamil menjawab menjadi lebih tenang dengan akan lebih mengontrol makanan yang dikonsumsi selama kehamilan.

KESIMPULAN

Intervensi edukasi gizi berbasis emo demo terbukti efektif dalam meningkatkan sikap positif ibu hamil terkait konsumsi karbohidrat dan protein untuk pencegahan KEK dan stunting. Terdapat peningkatan signifikan skor sikap peserta dari negatif menjadi positif setelah mengikuti sesi emo demo. Media visual dan partisipatif dalam emo demo terbukti mampu menginternalisasi pesan gizi secara lebih bermakna. Program ini menunjukkan potensi besar untuk direplikasi dalam skala yang lebih luas melalui kegiatan posyandu dan edukasi komunitas berbasis masyarakat secara terstruktur, misalnya bisa digunakan pada meja pelayanan edukasi untuk menggantikan metode penyuluhan saat posyandu.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mahasiswa bimbingan yang terlibat sebagai tim teknis pada kegiatan ini atas partisipasinya pada kegiatan ini khususnya kepada Berliana Hidayanti yang banyak memberikan sumbangsih pemikiran, waktu, dan tenaganya. Penulis juga mengucapkan terima kasih banyak kepada para kader di Desa Cikopomayak Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- BAPPENAS (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional). 2020. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024. Available at: <https://www.bappenas.go.id/id/data-dan...dan.../rpjmn-2015-2019/>.
- BKPK Kemenkes. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Britney, S., Hadju, V., Trisasmitha, L., Dachlan, D.M., Salam, A. 2024. Pola konsumsi makanan dan kejadian kurang energi kronik pada ibu hamil. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 13(1), 91–99.
- Febry, F. et al. 2023. Pemberdayaan ibu hamil dalam pencegahan stunting melalui edukasi gizi berbasis emotional demonstration (EMO DEMO), *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 4(3), 149–161. doi: 10.32539/hummed.v4i3.127.
- GAIN (Global Alliance for Improved Nutrition), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Emo Demo-Konsep Emo Demo. [Online]. Available: <https://emodemo.org/about/concept-theory>
- Khomsan, A. 2021. Teknik Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB Press.

- Kuntari, T., Utami, Widyasari, V., Supadmi, S., Choironi, E.A. 2024. Chronic energy deficiency in young pregnant women in rural Indonesia: an analysis of basic health survey 2018. *Jurnal Ners*, 19(4), 433–440. doi: 10.20473/jn.v19i4.56196.
- Muyassaroh, Y. and Fatmayanti, A. 2021. Pengaruh Permainan emo-demo atika (ati, telur, ikan) terhadap pengetahuan, sikap dan tingkah laku pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 222. doi: 10.26751/jikk.v12i2.919.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwaningtyas, D. R., Fitriani, A., Hidayati, Birwin, A., Maharani, E. 2024. Edukasi isi piringku dan jajanan sehat dengan metode emo-demo untuk penanggulangan stunting. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 1(1), 1–6.
- Trisnawati, A. and Mokodompit, E. A. 2025. Hubungan perilaku gizi dan sikap dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota Palopo. *Jurnal Riset Sains dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 29–36.