



INOVASI BENTO ALA JEPANG SEBAGAI PEMBERDAYAAN IBU DALAM PENYIAPAN BEKAL BERGIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI KECAMATAN PULO GADUNG

Viana Meilani Prasetyo¹, Cut Erra Rismorlita², Komara Mulya³,
Nur Saadah Fitri Asih⁴, Alif Putra Nur Zara⁵, Arya Yudiyanto⁶, Athira Zahra Rajani⁷, Farhan Firlyawan⁸,
Mario Alvianko⁹, M. Rizki Andika¹⁰, Silvia Meilani¹¹, Siti Mariam Septiani¹²

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12} Universitas Negeri Jakarta

Surel ¹vianaprasetyo@unj.ac.id, ²erralita@unj.ac.id, ³komarachan@gmail.com,

⁴nurSaadahfitri@unj.ac.id, ⁵alifputranurzara_1211621065@mhs.unj.ac.id,

⁶aryayudiyanto_1211621009@mhs.unj.ac.id, ⁷athirazaharajani_1211621004@mhs.unj.ac.id,

⁸farhanfirlyawan_1211621052@mhs.unj.ac.id, ⁹marioalvianko_1211621033@mhs.unj.ac.id, ¹⁰[\[madrizkiandika_1211621012@mhs.unj.ac.id\]\(mailto:madrizkiandika_1211621012@mhs.unj.ac.id\), ¹¹\[silviameilani_1211621075@mhs.unj.ac.id\]\(mailto:silviameilani_1211621075@mhs.unj.ac.id\),](mailto:moham</p></div><div data-bbox=)

¹²sitimariamseptiani_1211621006@mhs.unj.ac.id

Diunggah : 03 – 10 – 2025 | Diterima : 26 – 10 – 2025 | Diterbitkan: 31 – 12 – 2025

Abstract

Stunting is a manifestation of chronic undernutrition that occurs during the growth and developmental period beginning in early life. It represents a serious nutritional problem in Indonesia, with potential long-term consequences for children's physical growth and cognitive development. Data indicate that many Indonesian children experience nutritional deficiencies at an early age, which hinder their optimal development. According to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of stunting in Indonesia reached 30.8%. One of the primary contributing factors to stunting is inadequate nutritional intake, compounded by parents' limited knowledge of providing balanced and nutritious meals for their children. An effective strategy to improve children's nutritional quality is through the provision of nutritious daily lunch meals. In Japanese society, one important form of daily food is the bento. A bento refers to a lunch box that typically contains a complete portion of food, including rice, side dishes, vegetables, and sometimes fruit. Preparing bento meals can serve as a practical approach for parents to ensure that children receive sufficient and balanced nutrition.

Keyword : Bento, Stunting, Balanced Nutrition

Abstrak

Stunting merupakan gambaran status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Stunting merupakan masalah gizi yang cukup serius di Indonesia, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Berdasarkan data, banyak anak di Indonesia yang mengalami kekurangan gizi pada usia dini, yang dapat menghambat perkembangan optimal mereka. Berdasarkan Studi Kesehatan Dasar 2018 bahwa persentase stunting di Indonesia sebanyak 30,8%. Salah satu faktor utama penyebab



stunting adalah asupan gizi yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan orang tua dalam menyediakan makanan yang bergizi untuk anak-anak mereka. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas gizi anak adalah dengan memberikan bekal makan siang yang bergizi setiap harinya. Salah satu bentuk makanan penting dalam makanan sehari-hari masyarakat Jepang adalah "bento". "Bento" merujuk pada kotak makan siang yang biasanya berisi porsi makan lengkap seperti nasi, lauk, sayuran, dan kadang-kadang buah. Pembuatan bento dapat membantu orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang.

Kata kunci: Bento, Stunting, Makanan Bergizi

Pendahuluan

Stunting merupakan masalah gizi yang cukup serius di Indonesia, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Berdasarkan data, banyak anak di Indonesia yang mengalami kekurangan gizi pada usia dini, yang dapat menghambat perkembangan optimal mereka. Padahal menurut Dr. I.K.G. Suandi, SpA, gizi adalah proses yang dialami sepanjang kehidupan, khususnya pada masa tumbuh kembang seorang anak. Ia menegaskan bahwa pemenuhan gizi yang baik sejak dini memiliki dampak besar pada perkembangan fisik, mental, dan masa depan seorang anak. Karena itu, ia menekankan bahwa gizi adalah bagian penting yang harus dipenuhi sejak masa kanak-kanak agar seseorang dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan produktif. Diperkuat Kembali oleh *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan stunting apabila nilai *z-score* tinggi badan menurut usia (TB/U) atau panjang badan menurut usia (PB/U) kurang dari – 2 standar deviasi (SD). Berdasarkan Studi Kesehatan Dasar 2018 bahwa persentase *stunting* di Indonesia sebanyak 30,8%. Sedangkan berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2023 bahwa angka stunting di Indonesia sudah menurun sebesar 17,8%. Akan tetapi, pemerintah Indonesia memiliki target penurunan *stunting* sebesar 14% pada tahun 2024.

Salah satu faktor utama penyebab *stunting* adalah asupan gizi yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan orang tua dalam menyediakan makanan yang bergizi untuk anak-anak mereka. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang inovatif dan praktis dalam menciptakan pola makan sehat yang dapat mendukung tumbuh kembang anak. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas gizi anak adalah dengan memberikan bekal makan siang yang bergizi setiap harinya.

"Bento" adalah bentuk makanan penting dalam makanan sehari-hari masyarakat Jepang. Dari makan siang untuk sehari-hari yang dibawa ke sekolah atau bekerja hingga makan siang spesial untuk melihat bunga sakura atau jalan-jalan. Budaya bento yang dikemas dengan kearifan kuno, rasa estetika Jepang, dan ketangkasan tangan, telah menjadi populer tidak hanya di Jepang tetapi juga di luar negeri, bersamaan dengan kotak bento gaya Jepang yang diberi nama "Bento".

Pembuatan bento yang menggabungkan berbagai jenis makanan sehat, seperti sumber protein, karbohidrat, sayur, dan buah, dapat membantu orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang.



Tujuan dan Sasaran

Melalui program pengabdian masyarakat kali ini, kami bertujuan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dengan memberikan edukasi, pelatihan, serta contoh-contoh pembuatan bento bergizi yang praktis dan menarik bagi anak-anak. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan orang tua dapat lebih mudah menyiapkan bekal sehat bagi anak mereka, sekaligus mendukung upaya pencegahan stunting di komunitas.

Melalui tujuan tersebut, mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus. Sesuai dengan IKU 2 juga MBKM yang diharapkan pihak kampus memberi fasilitas lebih kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri. Tidak hanya pasif di kelas namun melakukan kegiatan pembelajaran dengan model variatif, dan mampu memberi bekal keterampilan yang mumpuni. Selain itu, dosen juga turut ikut membantu mahasiswa dalam kegiatan ini sesuai dengan IKU 3 dimana dosen berkegiatan di luar kampus, sehingga aktivitas dosen tidak hanya di dalam kampus sendiri melainkan juga di luar kampus.

Sasaran kegiatan ini berupa untuk mengenalkan pencegahan stunting kepada ibu-ibu PKK di Kecamatan Pulo Gadung, maka diadakan *Workshop* penyiapan bekal bergizi seimbang dengan menginovasikan Bento ala Jepang pada bulan Juni 2025 di Kantor Kecamatan Pulo Gadung lantai 2, Jakarta Timur

Kegiatan ini ditargetkan akan diikuti oleh 40 orang ibu-ibu PKK di sekitar Kecamatan Pulo Gadung, serta fasilitator mahasiswa Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Jakarta sebanyak 8 mahasiswa dan 3 dosen Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang yang telah berpengalaman dalam budaya Jepang.

Metode Pelaksanaan

A. Pelaksanaan

Kegiatan Seminar dan *Workshop* ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2025.

a. Sosialisasi

Sebelum kegiatan dimulai, peserta, panitia, dan narasumber akan masuk ke dalam *Whatsapp Group* untuk melakukan sosialisasi terkait alat dan bahan apa saja yang perlu dibawa untuk menunjang jalannya Seminar dan *Workshop*.

b. Pelatihan

Di hari pelaksanaan, narasumber akan memberi pengantar seputar Bento dan mengajari dan melakukan pelatihan terkait bagaimana cara membuatnya, mahasiswa sebagai fasilitator akan mendampingi peserta secara berkelompok untuk praktek membuat *Bento*.

B. Evaluasi dan Refleksi

Terdapat angket yang disebar ke para peserta di akhir kegiatan, angket ini bertujuan untuk evaluasi dan refleksi agar kegiatan di masa mendatang dapat terlaksana lebih baik.

Hasil dan Pembahasan



Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang UNJ melaksanakan kegiatan ini dengan tujuan utama mengedukasi orang tua mengenai pentingnya pemberian bekal bento bergizi sebagai langkah preventif dalam pencegahan *stunting*. Selain itu, kami akan memberikan panduan praktis dalam menyusun bento yang tidak hanya enak dan menarik bagi anak-anak, tetapi juga memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang optimal. Bertempat di Kantor Kecamatan Pulo Gadung lantai 2, kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada hari Kamis, 19 Juni 2025 ini diikuti oleh 32 peserta dengan rentang usia 21 tahun hingga 60 tahun dari berbagai kelurahan di kecamatan Pulo Gadung.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC, dilanjut dengan Sambutan oleh Ketua Pelaksana P2M, Ibu Viana Meilani Prasetyo, S.S, M.Pd. dan Camat dari Kecamatan Pulo Gadung. Pada inti acara, Mama Alif selaku narasumber memaparkan materi tentang makanan bergizi seimbang untuk mencegah *stunting* kepada para peserta yang dikemas dengan *Talkshow* bersama MC. Setelah itu, peserta mulai melakukan demonstrasi dan praktik cara membuat Inovasi Bento Ala Jepang sebagai Pemberdayaan Ibu dalam Penyiapan Bekal Bergizi Seimbang untuk Pencegahan *Stunting* dengan alat dan bahan yang telah disiapkan. Bahan masakan yang sudah dimasak dengan matang di susun dengan rapih di tempat Bento juga dipandu oleh Mama Alif dan beberapa perwakilan panitia. Dilanjut degan penilaian Bento oleh para Juri dan pemberian hadiah untuk kelompok yang menang.

Pada akhir *Workshop*, dibagikan angket kepada para peserta untuk diisi sesuai dengan kesan masing-masing terhadap *Workshop* ini, terdapat 8 pertanyaan yang terdiri dari 7 pertanyaan tertutup, serta 1 pertanyaan terbuka. Angket kemudian dikumpulkan kepada panitia penyelenggara sebagai bahan evaluasi. Berikut hasil jawaban 21 peserta yang disajikan dalam bentuk diagram *pie*.

Diagram 1 menunjukkan bahwa 38,1% pengisi angket ini berusia 41-50 tahun, sebanyak 8 orang. Sedangkan 1% nya berusia 61-80 tahun sebanyak 1 orang.

Umur
21 jawaban

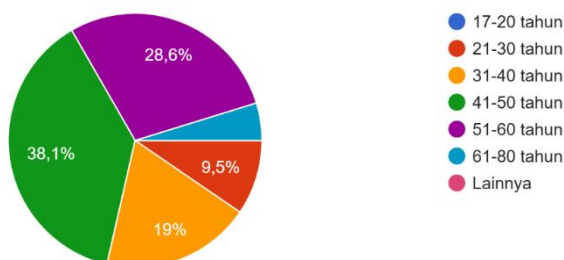


Diagram 1: Umur peserta yang mengikuti kegiatan *Workshop*

Diagram 2 menunjukkan bahwa 95,2% menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan perempuan sebanyak 20 orang. Dan 4,8% nya merupakan peserta laki-laki dengan jumlah 1 orang.

Jenis Kelamin
21 jawaban

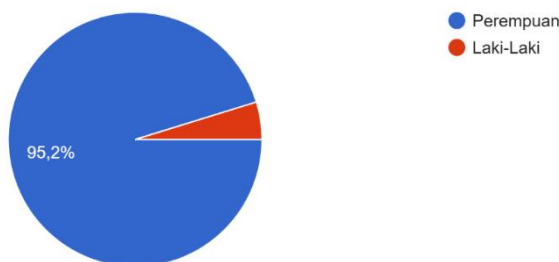


Diagram 2: Jenis kelamin peserta yang mengikuti kegiatan *Workshop*
Pertanyaan evaluasi yang kami ajukan diantaranya:

1. **Apakah Ibu/Bapak mengetahui mengenai gizi seimbang?**

Peserta diminta untuk memilih diantara opsi **Ya** jika mengetahui pertanyaan ini atau **Tidak** jika tidak mengetahui pertanyaan ini. Berdasarkan angket, 100% peserta menjawab **Ya** dengan pertanyaan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta mengetahui apa itu gizi seimbang.

Apakah Ibu/Bapak mengetahui mengenai gizi seimbang?
21 jawaban

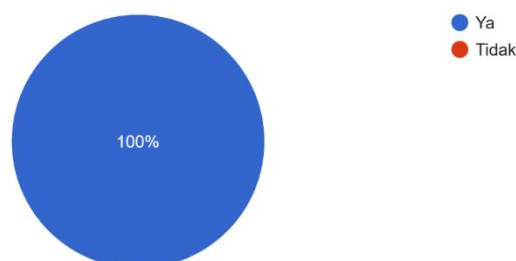


Diagram 3: Apakah Ibu/Bapak mengetahui mengenai gizi seimbang?

2. **Menurut Ibu/Bapak, apakah bekal makanan gizi seimbang untuk anak perlu dibuat?**

Peserta diminta untuk memilih diantara opsi **Ya** jika mengetahui pertanyaan ini, **Tidak** jika tidak mengetahui pertanyaan ini, dan **Mungkin** jika peserta tidak sepenuhnya sesuai dengan pendapat pribadi. Berdasarkan angket, 100% peserta menjawab **Ya** dengan pertanyaan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bekal makanan gizi seimbang untuk anak perlu dibuat.

Menurut Ibu/Bapak, apakah bekal makanan gizi seimbang untuk anak perlu dibuat?

21 jawaban

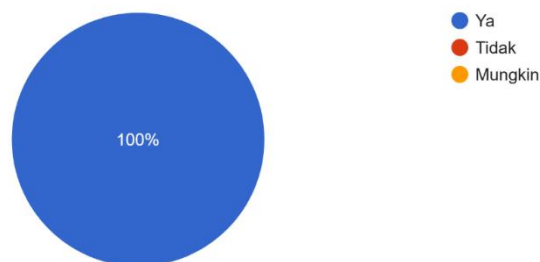


Diagram 4: Menurut Ibu/Bapak, apakah bekal makanan gizi seimbang untuk anak perlu dibuat?

3. Apakah Ibu/Bapak pernah mendengar tentang bento (bekal makan bergaya Jepang)?

Peserta diminta untuk memilih diantara opsi **Ya** jika mengetahui pertanyaan ini atau **Tidak** jika tidak mengetahui pertanyaan ini. Berdasarkan angket, 100% peserta menjawab **Ya** dengan pertanyaan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta pernah mendengar tentang bento.

Apakah Ibu/Bapak pernah mendengar tentang bento (bekal makan bergaya Jepang)?

21 jawaban

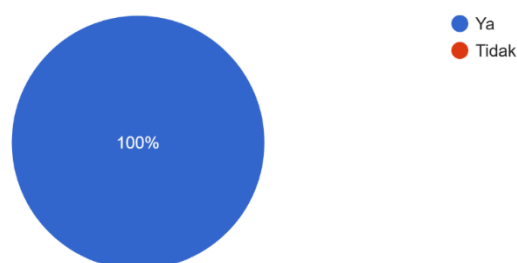


Diagram 5: Apakah Ibu/Bapak pernah mendengar tentang bento (bekal makan bergaya Jepang)?

4. Menurut Ibu/Bapak, apakah bento bisa menjadi cara menarik untuk meningkatkan nafsu makan anak?

Peserta diminta untuk memilih diantara opsi **Ya** jika mengetahui pertanyaan ini, **Tidak** jika tidak mengetahui pertanyaan ini, dan **Mungkin** jika peserta tidak sepenuhnya sesuai dengan pendapat pribadi. Berdasarkan angket, 100% peserta menjawab **Ya** dengan pertanyaan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta setuju jika bento bisa menjadi cara menarik untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Menurut Ibu/Bapak, apakah bento bisa menjadi cara menarik untuk meningkatkan nafsu makan anak?

21 jawaban

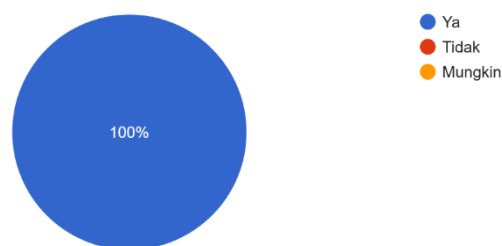


Diagram 6: Menurut Ibu/Bapak, apakah bento bisa menjadi cara menarik untuk meningkatkan nafsu makan anak?

5. Setelah mengikuti pelatihan ini, Saya merasa dapat membuat bento (bekal) gizi seimbang dengan mudah.

Peserta diminta memilih opsi dari 1-5. Jika peserta sangat setuju dengan pernyataan ini maka peserta diminta untuk memilih opsi 5. Sedangkan opsi 1 sangat tidak setuju dengan pernyataan ini. Berdasarkan angket, 61,9% peserta mengisi opsi 5 dengan jumlah 13 peserta. 23,8% peserta mengisi opsi 4 dengan jumlah 5 peserta. 9,5% peserta mengisi opsi 3 dengan jumlah 2 peserta. Dan 4,8% peserta mengisi opsi 1 dengan jumlah 1 peserta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian peserta merasa dapat membuat bento gizi seimbang dengan mudah setelah pelatihan ini.

Setelah mengikuti pelatihan ini, Saya merasa dapat membuat bento (bekal) gizi seimbang dengan mudah.

21 jawaban

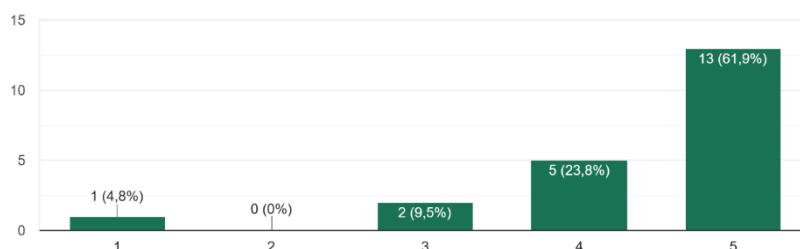


Diagram 7: Setelah mengikuti pelatihan ini, Saya merasa dapat membuat bento (bekal) gizi seimbang dengan mudah.

6. Setelah mengikuti pelatihan ini, Saya akan mencoba membuat bento(bekal) gizi seimbang untuk anak saya.

Peserta diminta memilih opsi dari 1-5. Jika peserta sangat setuju dengan pernyataan ini maka peserta diminta untuk memilih opsi 5. Sedangkan opsi 1 sangat tidak setuju dengan pernyataan ini. Berdasarkan angket, 66,7% peserta mengisi opsi 5 dengan jumlah 14 peserta. 19% peserta mengisi opsi 4 dengan jumlah 4 peserta. 9,5% peserta mengisi opsi 3 dengan jumlah 2 peserta. Dan 4,8% peserta mengisi opsi 1 dengan jumlah 1 peserta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh peserta akan mencoba membuat bento gizi seimbang untuk anak setelah mengikuti pelatihan ini.

Setelah mengikuti pelatihan ini, Saya akan mencoba membuat bento(bekal) gizi seimbang untuk anak saya.

21 jawaban

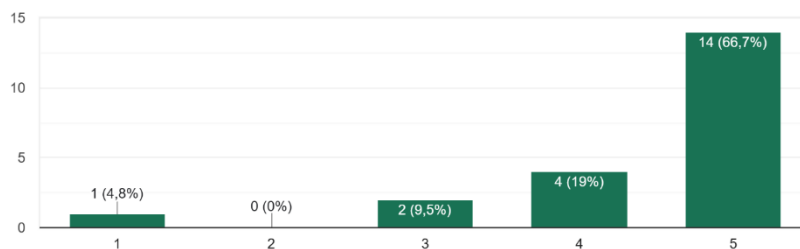


Diagram 8: Setelah mengikuti pelatihan ini, Saya akan mencoba membuat bento(bekal) gizi seimbang untuk anak saya.

7. Apakah Kegiatan Pelatihan Kader PKK Kecamatan Pulo Gadung "Inovasi Bento Ala Jepang sebagai Pemberdayaan Ibu dalam Penyiapan Bekal Bergizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Pulo Gadung" bermanfaat bagi Ibu/Bapak?

Peserta diminta memilih opsi dari 1-5. Jika peserta sangat setuju dengan pernyataan ini maka peserta diminta untuk memilih opsi 5. Sedangkan opsi 1 sangat tidak setuju dengan pernyataan ini. Berdasarkan angket, 66,7% peserta mengisi opsi 5 dengan jumlah 14 peserta. 23,8% peserta mengisi opsi 4 dengan jumlah 5 peserta. Dan 9,5% peserta mengisi opsi 1 dengan jumlah 2 peserta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh peserta setuju dengan pertanyaan tersebut.

Apakah Kegiatan Pelatihan Kader PKK Kecamatan Pulo Gadung "Inovasi Bento Ala Jepang sebagai Pemberdayaan Ibu dalam Penyiapan Bekal Bergizi ...amatan Pulo Gadung" bermanfaat bagi Ibu/Bapak?

21 jawaban

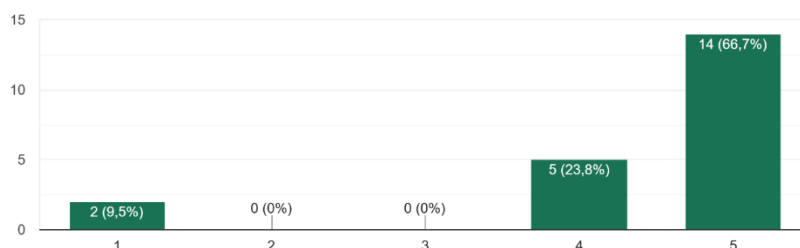


Diagram 9: Apakah Kegiatan Pelatihan Kader PKK Kecamatan Pulo Gadung "Inovasi Bento Ala Jepang sebagai Pemberdayaan Ibu dalam Penyiapan Bekal Bergizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Pulo Gadung" bermanfaat bagi Ibu/Bapak?

8. Apakah dari Ibu/Bapak memiliki saran terhadap Kegiatan Pelatihan Kader PKK Kecamatan Pulo Gadung "Inovasi Bento Ala Jepang sebagai Pemberdayaan Ibu dalam Penyiapan Bekal Bergizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Pulo Gadung"?

- semoga ada lagi pelatihan nya
- Ya
- Lebih giat lagi tuk sosialisasinya
- Ya



- Berikan menu2 nya
- Lebih banyak kegiatan yg mengedukasi dan memberikan ilmu² tentang inovasi makanan²
- Klau bisa di setiap posy di ada edukasi
- Sudah sangat bagus, MC nya menarik dan ada hadiah. Mungkin kedepannya bisa diperbanyak lagi kegiatan pelatihan yg berkolaborasi bersama UNJ
- Tdk
- Jangan hanya di kecamatan mungkin bisa ikut berpartisipasi di pos gizi bersama ibu balita langsung..
- Sangat luar biasa
- Bagus banget dengan adanya kegiatan dapat menambah ilmu tentang cara membuat bekal anak yang menarik dan bisa dijadikan untuk menu PMT Posyandu
- Sosialisasi lebih k masyarakat
- Amat bermanfaat buat kita
- Lebih sering pertemuan seperti ini
- Sering di adakan pelatihan
- Perlu ada lgi pelatihan
- Di adakan kembali pelatihan di setiap Kelurahan
- Y ad Klu bisa tiap kelurahn d adakan Acra seperti in

Berdasarkan jawaban peserta, kegiatan ini sudah sangat baik dan peserta menyarankan untuk lebih banyak mengadakan kegiatan pelatihan seperti ini di kecamatan lainnya. Kegiatan ini juga sesuai dengan harapan seluruh peserta sehingga peserta merasa puas terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang mereka ikuti. Dosen dan mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Jepang UNJ selaku panitia penyelenggara dengan tanggap menindaklanjuti pertanyaan peserta, dan memberikan pelayanan serta kinerja yang memuaskan selama kegiatan berlangsung, sehingga para peserta antusias untuk berpartisipasi jika kegiatan serupa diadakan kembali sampai ke tingkat kelurahan atau bahkan bersama ibu dan balita secara langsung.

Kesimpulan

Kegiatan P2M berupa Inovasi Bento untuk mencegah stunting berhasil terlaksana dengan baik dengan target peserta yang tepat, yaitu ibu-ibu anggota PKK di sekitar Kecamatan Pulo Gadung. Bahkan bukan hanya ibu-ibu PKK saja yang mengikuti, ada juga laki-laki dan Perempuan remaja yang mengikutinya. Hal ini menunjukkan bahwa sudah ada generasi muda yang sadar akan pentingnya gizi seimbang terhadap anak. Melalui pelatihan dan praktik langsung, para peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi dalam pencegahan stunting serta mampu menyajikan makanan yang menarik secara visual dan kaya nutrisi. Inovasi bento ini tidak hanya meningkatkan kualitas bekal anak, tetapi juga memberdayakan ibu sebagai pengelola gizi keluarga secara kreatif dan efektif.



Melalui uraian di atas, maka kegiatan Workshop ini memiliki tujuan utama yaitu, untuk mengedukasi orang tua mengenai pentingnya pemberian bekal bento bergizi sebagai langkah preventif dalam pencegahan *stunting*. Selain itu, kami akan memberikan panduan praktis dalam menyusun bento yang tidak hanya enak dan menarik bagi anak-anak, tetapi juga memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang optimal.

Kontribusi

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, setiap anggota tim berkontribusi sesuai dengan perannya masing-masing. Viana Meilani Prasetyo selaku ketua pelaksana berperan dalam memberikan arahan dan edukasi terkait gizi seimbang serta mendampingi pelaksanaan *workshop*. Cut Erra Rismorlita bertugas mengkoordinasikan jalannya pelatihan dan mendampingi peserta dalam praktik pembuatan bento serta menjadi juri penilaian, sementara Komara Mulya menyusun materi sosialisasi mengenai *stunting* dan kaitannya dengan pemenuhan gizi anak. Nur Saadah Fitri Asih berperan sebagai fasilitator yang mendampingi peserta selama praktik dan menjadi juri bersama Cut Erra Rismorlita, sedangkan Alif Putra Nur Zara menjadi pendamping narasumber dalam demonstrasi pembuatan bento.

Selain itu, Arya Yudiyanto dan Mario Alvianko membantu mendampingi peserta dalam penyusunan bento sekaligus mendukung dokumentasi kegiatan, dan M. Rizki Andika membimbing peserta dalam pengolahan bahan makanan bergizi seimbang. Farhan Firlyawan mengelola kebutuhan teknis acara dan fasilitasi *workshop*, sementara Silvia Meilani berperan sebagai asisten narasumber serta membantu penilaian hasil bento peserta sekaligus mengoordinasikan sesi tanya jawab. Siti Mariam Septiani menyusun kuesioner evaluasi serta mengolah hasil angket peserta, Athira Zahra Rajani berkontribusi dalam penyusunan laporan kegiatan dan refleksi hasil pengabdian.

Dengan kontribusi yang beragam dari seluruh anggota tim, kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, efektif, serta memberikan dampak positif bagi peserta *workshop*.

Apresiasi

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Kecamatan Pulo Gadung, khususnya ibu-ibu PKK yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan *workshop* dan pelatihan.

Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada narasumber, dosen pembimbing, serta seluruh mahasiswa yang terlibat sebagai panitia penyelenggara atas kontribusi dan kerja samanya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran penelitian dan penulisan artikel ini.



Daftar Pustaka

- Admisi HUSADA Borneo (2022). 5 Pengertian Gizi Menurut Para Ahli yang Perlu Anda Tahu. Diakses pada 12 Maret 2025 pada <https://stikeshb.ac.id/pengertian-gizi-menurut-para-ahli/>
- DPRD Provinsi DKI Jakarta (2024). Tekan Kasus Stunting di Bawah 5 Persen di 2024. Diakses pada 26 Januari 2024 pada <https://dprd-dkijakartaprov.go.id/tekan-kasus-stunting-di-bawah-5-persen-di-2024/>
- KEMENKES (2022). 3 Upaya Penting Kemenkes dalam menurunkan stunting. Diakses pada 26 Januari 2025 pada <https://ayosehat.kemkes.go.id/3-upaya-penting-kemenkes-dalam-menurunkan-stunting>
- Kimura Kontainer Co., Ltd. (2019). 日本の文化!お弁当|その始まりと語源を説明します. Diakses pada 26 Januari 2025 pada <https://www.pack-kimura.net/useful/article113428/>
- Loetju Media (2024). Menuju Generasi Bebas Stunting Dengan Inovasi Makanan Sehat Ala Bento. Diakses pada 26 Januari 2025 pada <https://www.loetju.id/2024/02/menuju-generasi-bebas-stunting-dengan.html?m=1>
- STBA JIA (2020). Pelatihan Penyajian Kotak Makan Ala Jepang (Bentou Box). Diakses pada 26 Januari 2025 pada <https://www.stba-jia.ac.id/web/index.php/link/lainnya/berita/188-pelatihan-penyajian-kotak-makan-ala-jepang-bentou-box>