

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol.5, No.1, Tahun 2025, Halaman 78-84

e-ISSN 2776-5628

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v5i1.1705>

PEMBERDAYAAN IBU MELALUI PEMANFAATAN MENU SEHAT BERKELANJUTAN PANGAN LOKAL UNTUK PENANGGULANGAN ANAK STUNTING SECARA BERKELANJUTAN

Intan Ria Nirmala^{1*}, Suwarni², Hariani³, Wiralis⁴, Trees⁵, Agustina Arsyad⁶

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; irnirlama@gmail.com

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; warnigizi@gmail.com

³Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; hariani@poltekkes-kdi.ac.id

⁴Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; wiralis@poltekkes-kdi.ac.id

⁵Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; trees@gmail.com

⁶Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; agustina_arsyad@gmail.com

*(Korespondensi e-mail: irnirmala@gmail.com)

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan dan perkembangan anak. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu melalui edukasi gizi dan pelatihan keterampilan memasak berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2023 di wilayah kerja Puskesmas Bone Rombo, Kecamatan Kulisusu, Kabupaten Buton Utara, dengan melibatkan 41 peserta yang terdiri atas ibu balita, ibu hamil, serta mitra kesehatan. Metode pelatihan dilakukan secara partisipatif menggunakan media leaflet dan presentasi visual. Evaluasi hasil kegiatan dengan menggunakan metode tanya jawab, dan pre-post test pertanyaan secara langsung yang disampaikan oleh pembicara. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan aktif, serta sekitar 80% mampu menjawab pertanyaan evaluatif dengan benar dan mengulang kembali tips penting tentang peningkatan kualitas makanan bagi ibu dan anak. Hasil pengabdian masyarakat dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan edukatif berbasis partisipasi dan potensi lokal dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu, dan keterampilan memilih dan mengolah pangan lokal untuk mendukung upaya penanggulangan stunting secara berkelanjutan.

Kata kunci: stunting, edukasi gizi, pangan lokal, ibu hamil, anak balita

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that has long-term impacts on children's health and development. A major contributing factor to the high prevalence of stunting is the low level of maternal knowledge regarding balanced nutrition and the utilization of local food sources. This community service activity aimed to empower mothers through nutrition education and local food-based cooking skills training as a preventive measure against stunting. The activity was conducted on December 25, 2023, in the working area of Bone Rombo Health Center, Kulisusu Subdistrict, North Buton Regency, involving 41 participants, including mothers of toddlers, pregnant women, and

healthcare partners. The training was delivered using a participatory approach with the aid of leaflets and visual presentations. The activity outcomes were evaluated through direct pre- and post-test questions and interactive discussions led by the speaker. The results indicated a high level of enthusiasm and active participation, with approximately 80% of participants correctly answering the evaluation questions and being able to recall key tips on improving the quality of food for mothers and children. This community engagement initiative demonstrates that participatory, locally-based educational approaches can enhance maternal nutritional knowledge and skills in selecting and preparing local foods, thus supporting sustainable stunting prevention efforts.

Keywords: stunting, nutrition education, local food, pregnant women, toddlers

PENDAHULUAN

Anak baduta dan ibu hamil menghadapi tantangan transisi gizi, di mana pola konsumsi makanan telah mengalami perubahan seiring dengan perkembangan budaya dan gaya hidup. Pola makan bergizi yang diadopsi anak baduta dan ibu hamil sangat dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua (Mitran et al., 2024). Kurangnya pengetahuan tentang sumber utama zat gizi, preferensi terhadap makanan bergizi, harga makanan yang tidak terjangkau oleh pendapatan keluarga, serta keterbatasan waktu untuk memasak di rumah menjadi hambatan utama dalam pemenuhan gizi harian (Sitorus & Nurhayati, 2022).

Masa baduta dan balita merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan (Cusick & Georgieff, 2016). Tantangan seperti neofobia (ketakutan terhadap makanan baru) dan perilaku pilih-pilih makanan kerap muncul, yang berkontribusi pada rendahnya konsumsi buah, sayur, dan daging (Białek-Dratwa et al., 2022). Sayangnya, makanan yang paling disukai oleh anak baduta seringkali memiliki nilai gizi rendah, didominasi rasa manis, dan kurang bervariasi (Drewnowski et al., 2012). Padahal, pada masa pertumbuhan, anak memerlukan asupan tinggi kalori dan protein. Pemerintah melalui program gizi melalui program perbaikan gizi masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2024).

Keberhasilan program gizi melalui evaluasi komprehensif terlihat di Pulau Jawa dan sekitarnya (SUMARJONO, 2020), sehingga diperlukan upaya untuk mengimplementasikan keberhasilan tersebut di daerah, khususnya daerah kepulauan yang masih kurang tersentuh. Di wilayah seperti Kabupaten Buton Utara, baik di pesisir maupun daratan—pelaksanaan program gizi, seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) lokal dan edukasi gizi, belum berjalan optimal (Sapada, 2024). Survei pada beberapa Puskesmas, kegagalan implementasi program gizi di masyarakat disebabkan oleh kondisi ekonomi serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi anak dan ibu hamil (Sapada, 2024). Sebagai Upaya untuk mengatasi hambatan tersebut perlu dilakukan melalui upaya kolaboratif.

Berbagai kegiatan yang melibatkan partisipasi masyarakat, tenaga kesehatan di Puskesmas, dan pemerintah daerah telah dilakukan. Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang telah dilakukan oleh Dosen Poltekkes Kemenkes Kendari sebelumnya lebih menekankan pada optimalisasi konsep Isi Piringku (Gani et al., 2024), pangan lokal dalam makanan pendamping ASI (Koro et al., 2024), dan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit tidak menular pada ibu hamil, bayi, dan balita (Wiralis et al., 2024). Sehingga, diperlukan program untuk memberdayakan ibu dalam mengenal dan mengolah makanan bergizi lanjutan dengan menggunakan konsep GEMA SI REMPAH (Gerakan Memasak di Dapur Enak Hemat Lahap, Anak Baduta dan Bumil Sehat) yang berbasis hasil penelitian sebelumnya (Nirmala, 2023; Nirmala et al., 2016, 2024) dan dipadukan dengan program INI MASA PENTING dari AIPGI (Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia, 2022).

Program-program ini menjadi penting untuk mendukung peningkatan kualitas gizi ibu dan anak, dan mendorong kembalinya peran strategis ibu dalam menyiapkan makanan sehat dan bergizi dari dapur rumah tangga yang berbasis pangan lokal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2024 di wilayah kerja Puskesmas Bone Rombo, Kecamatan Kulisusu, Kabupaten Buton Utara. Sebanyak 40 peserta mengikuti kegiatan yang terdiri dari ibu balita, ibu hamil, dan mitra pengelola Puskesmas Bone Rombo, DWP PUPR Kab. Buton Utara, dan Persit Kartika Chandra Kirana Cabang LXIX Dim 1429/Kab. Buton Utara. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan keterampilan pemilihan dan pengolahan bahan pangan local melalui pelatihan keterampilan memasak dan edukasi gizi pada mitra, ibu baduta, dan ibu hamil.

Bentuk kegiatan yang dilakukan mencakup pelatihan dan pendampingan keterampilan memasak melalui edukasi gizi. Metode penyampaian materi disampaikan secara interaktif dengan melibatkan keaktifan peserta pada sebelum dan sesudah penyampaian materi (evaluasi pre-post-test). Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian memberikan pertanyaan secara langsung kepada peserta untuk mengevaluasi pemahaman mereka, terutama dalam aspek keterampilan memasak dan pemilihan bahan makanan bergizi.



Gambar 1. Materi Pengabdian Masyarakat

Materi edukasi yang digunakan berasal dari Buku Memasak GEMA SI REMPAH dan Menu Sehat DASHAT-AIPGI, yang memuat panduan keterampilan memasak serta informasi gizi yang aplikatif dan relevan dengan kondisi lokal masyarakat.

HASIL



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai strategi penanggulangan stunting dan pemenuhan gizi melalui makanan bergizi telah dilaksanakan dengan baik pada tanggal 25 Desember 2023 di wilayah kerja Puskesmas Desa Rombo, Kecamatan Kulisusu, Kabupaten Buton Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 41 peserta yang terdiri dari ibu balita, ibu hamil, serta kader dan mitra. Metode penyampaian materi dilakukan secara partisipatif dengan menggunakan media leaflet dan presentasi menggunakan PowerPoint, yang dirancang untuk memudahkan pemahaman peserta terhadap topik yang disampaikan.

Pentingnya masa kehamilan

Kehamilan sehat berarti Ibu dan janin sehat serta melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Salah satu hal penting dalam rangka mewujudkan Ibu sehat dan janin sehat adalah pemenuhan gizi Ibu saat hamil. Hal ini berkaitan dengan pemenuhan gizi Ibu sebelum hamil terutama dalam jumlah dan kualitasnya yang bertambah dalam lebih.

Anjuran Porsi Makan Sehari

Kelompok Pangan	Trimester I (semu I)	Trimester II (semu II)	Trimester III (semu III)
Pisang	10	10	10
Lada Hitam	10	10	10
Ubi	10	10	10
Jahe	4	4	4
Merica	4	4	4
Minyak	4	4	4
Garam	4	4	4
Air Putih	2	2	2

Pentingnya Pangan Lokal

- 1) Mendapatkan pangan yang segar atau baru.
- 2) Minimal terpapar kehangatan gizi, terutama vitamin.
- 3) Lebih terjangkau oleh masyarakat bila diproduksi dalam jumlah yang banyak dan dikonsumsi oleh banyak orang.
- 4) Meningkatkan peluang kerja dan peluang usaha.
- 5) Mengpraktikkan ekonomi rakyat dan bangsa.
- 6) Meningkatkan keadilan dan ketahanan pangan bangsa.

Contoh menu utama

Menu	Portion	Gram
1. Nasi Putih	100g	100g
2. Ikan Kembung	100g	100g
3. Sayuran	100g	100g
4. Bumbu	100g	100g
5. Minyak	100g	100g
6. Garam	100g	100g
7. Air Putih	100g	100g

Konversi Jumlah Porsi dan Gram Pangan Pengganti menurut Kelompok Pangan

Kelompok Pangan	Porsi	Gram
1. Nasi Putih	100g	100g
2. Ikan Kembung	100g	100g
3. Sayuran	100g	100g
4. Bumbu	100g	100g
5. Minyak	100g	100g
6. Garam	100g	100g
7. Air Putih	100g	100g

Gambar 3. Bahan Visual Menu Sehat Berkelanjutan dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Selama proses edukasi dan pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta secara umum mengikuti kegiatan dengan baik, memperhatikan materi yang disampaikan, dan aktif dalam sesi diskusi. Kegiatan ini juga mencakup sesi tanya jawab dan evaluasi pemahaman secara lisan. Berdasarkan hasil evaluasi interaktif, sekitar 80% peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar dan dapat mengulangi tips-tips penting terkait peningkatan kualitas makanan bagi ibu hamil dan balita, termasuk prinsip porsi makan seimbang dan pemilihan bahan makanan lokal yang bergizi.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai strategi penanggulangan stunting dan pemenuhan gizi dengan pendekatan partisipatif berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Keterlibatan aktif dari ibu hamil, ibu balita, serta mitra kesehatan mengindikasikan adanya kebutuhan dan minat yang tinggi terhadap informasi terkait gizi dan peran penting ibu dalam pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pendidikan gizi yang melibatkan partisipasi langsung lebih efektif dalam pengetahuan dan sikap untuk membentuk perilaku terhadap pemenuhan gizi yang baik (Imansari et al., 2021).

Peningkatan pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui keberhasilan dalam menjawab pertanyaan evaluatif dan mengulang kembali materi tentang kebutuhan gizi, dan pemilihan bahan makanan lokal yang bergizi, memperkuat bukti bahwa media edukasi visual seperti leaflet dan presentasi *PowerPoint* dapat efektif digunakan untuk menyampaikan pesan gizi secara sederhana dan mudah dipahami (Galmarini et al., 2024). Interaksi langsung melalui diskusi dan sesi praktik memberikan ruang bagi peserta untuk mengaitkan materi dengan kondisi nyata di rumah tangga masing-masing, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap retensi informasi yang lebih baik.

Pengabdian Masyarakat ini tidak hanya memberikan edukasi satu arah, tetapi juga memberdayakan peserta melalui praktek pembuatan makanan sehat berbahan lokal secara langsung. Pemberdayaan ibu sebagai penanggung jawab utama penyediaan makanan dalam keluarga merupakan langkah strategis dalam pencegahan stunting secara berkelanjutan. Penerapan kegiatan serupa secara berkala dan berbasis komunitas diharapkan dapat memperkuat upaya penurunan prevalensi stunting, khususnya di wilayah-wilayah yang masih menghadapi keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan gizi.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang strategi penanggulangan stunting dan pemenuhan gizi melalui makanan bergizi di wilayah kerja Puskesmas Bone Rombo berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, khususnya ibu hamil dan ibu balita. Melalui pendekatan partisipatif dan penggunaan media edukatif yang interaktif, sekitar 80% peserta mampu memahami dan mengulang kembali informasi penting terkait porsi makan seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu melalui pelatihan gizi dan keterampilan memasak dapat menjadi strategi efektif dan berkelanjutan dalam mendukung upaya pencegahan stunting berbasis komunitas.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada pengelola Puskesmas Bone Rombo, DWP PUPR Kab. Buton Utara, dan Persit Kartika Chandra Kirana Cabang LXIX Dim 1429/Kab. Buton Utara. Penghargaan yang sebesar-besarnya kami haturkan juga kepada adik-adik mahasiswa atas bantuan teknis yang diberikan selama kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia. (2022, November 14). INI MASA PENTING. *AIPGI*. <https://aipgi.org/home/ini-masa-penting/>

- Białek-Dratwa, A., Szczepańska, E., Szymańska, D., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., & Kowalski, O. (2022). Neophobia—A Natural Developmental Stage or Feeding Difficulties for Children? *Nutrients*, *14*(7), 1521. <https://doi.org/10.3390/nu14071521>
- Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the “First 1000 Days.” *The Journal of Pediatrics*, *175*, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.05.013>
- Drewnowski, A., Mennella, J. A., Johnson, S. L., & Bellisle, F. (2012). Sweetness and Food Preference. *The Journal of Nutrition*, *142*(6), 1142S–1148S. <https://doi.org/10.3945/jn.111.149575>
- Galmarini, E., Marciano, L., & Schulz, P. J. (2024). The effectiveness of visual-based interventions on health literacy in health care: A systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, *24*(1), 718. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11138-1>
- Gani, K., Toruntju, S. A., & Rofiqoh, R. (2024). Upaya meningkatkan pengetahuan ibu Balita tentang Isi Piringku dan skrining status gizi anak Balita di Desa Bajo Indah, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe: Pengabdian masyarakat tahun 2023. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, *1*(4), Article 4. <https://kisiberkelanjutan.com/index.php/smk/article/view/25>
- Imansari, A., Madaniyah, S., & Kustiyah, L. (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Kader Melakukan Konseling Gizi di Posyandu. *Amerta Nutrition*, *5*(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.1-7>
- Kementerian Kesehatan. (2024). *PROGRAM PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT*. <https://kemkes.go.id/id/layanan/program-perbaikan-gizi-masyarakat>
- Koro, S., Petrus, P., Fatmawati, F., Ahmad, A., Astati, A., Gani, K., Kusumawati, E., & Kasmawati, K. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pendamping ASI melalui penyuluhan dan praktek pembuatan MP-ASI pada kelompok ibu: Pengabdian masyarakat di Desa Poni-Poniki, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara tahun 2024. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, *1*(4), Article 4. <https://kisiberkelanjutan.com/index.php/smk/article/view/26>
- Mitran, A.-M., Gherasim, A., Niță, O., Mihalache, L., Arhire, L. I., Cioancă, O., Gafițanu, D., & Popa, A. D. (2024). Exploring Lifestyle and Dietary Patterns in Pregnancy and Their Impact on Health: A Comparative Analysis of Two Distinct Groups 10 Years Apart. *Nutrients*, *16*(3), 377. <https://doi.org/10.3390/nu16030377>
- Nirmala, I. R. (2023). *Development of Nutritious Cookbook From Local Ingredients and Its Acceptance Trial on Cooking Knowledge and Intention among Mothers of Children Aged 2-5 Years Old in Southeast Sulawesi: A Pilot Study* [Doctoral thesis, University of Indonesia]. https://library.fk.ui.ac.id/index.php?p=show_detail&id=32379&title=development-of-nutritious-cookbook-from-local-ingredients-and-its-acceptance-trial-on-cooking-knowledge-and-intention-among-mothers-of-children-aged-2-5-years-old-in-southeast-sulawesi-a-pilot-study-
- Nirmala, I. R., Februhartanty, J., Agustina, R., & Sekartini, R. (2024). Cooking behavior among mothers of children aged 2–5 years old in Kendari, Southeast Sulawesi, Indonesia. *BMC Public Health*, *24*(1), 391. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17826-1>
- Nirmala, I. R., Februhartanty, J., & Wiradnyani, L. A. A. (2016). Maternal Attributes Are Positively Associated with Feeding Practices of Children Aged 2-5 Years in West Java, Indonesia. *Malaysian Journal of Nutrition*, *22*(2), 191–205.
- Sapada, A. Z. (2024, April 19). *Menelaah Faktor-Faktor Lambatnya Penanganan “Stunting” di Sulawesi Tenggara*. <https://wartapemeriksa.bpk.go.id/?p=49563>
- Sitorus, R. S., & Nurhayati, E. L. (2022). Gambaran Pola Makan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.121-126>
- SUMARJONO. (2020). *EVALUASI PROGRAM PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT PADA BALITA GIZI KURANG DAN BURUK DI UPTD PUSKESMAS TEMON I* [Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/191392>
- Wiralis, W., Askrening, A., Fathurrahman, T., Suwarni, S., Hariani, H., & Nirmala, I. R. (2024). Edukasi gizi seimbang dan sosialisasi peran keluarga sadar gizi untuk mencegah penyakit

tidak menular di Desa Bajo Indah, Soropia, Konawe. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, 1(3), Article 3.
<https://kisiberkelanjutan.com/index.php/smk/article/view/13>