

## Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi MP-ASI Berbasis Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting di Desa Mantingan

Rahmat Gilang Ramadhan<sup>1</sup>, Abdul Rofi' Rifqi Barmin<sup>2</sup>, Imam Maksum<sup>3\*</sup>

<sup>123</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author:

<sup>123</sup> Email: [rahmatgilangrmdhan@gmail.com](mailto:rahmatgilangrmdhan@gmail.com), [rifqibarmin@gmail.com](mailto:rifqibarmin@gmail.com), [imammaksum@uinsa.ac.id](mailto:imammaksum@uinsa.ac.id), [kkn02ngawimantingan@gmail.com](mailto:kkn02ngawimantingan@gmail.com)\*

**Abstract:** *Stunting remains a major chronic nutritional problem in Indonesia, with a national prevalence of 19.8% based on the 2024 Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI), although Ngawi Regency has shown a declining trend from 14.7% to 11.4% in the latest reporting period. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of mothers of toddlers regarding stunting prevention through nutrition education emphasizing balanced nutrition, animal protein intake, and the utilization of locally available food resources. The activity was conducted at Posyandu Kakaktua, Mantingan Village, Mantingan District, Ngawi Regency, involving 25 toddlers (13 boys and 12 girls) accompanied by their mothers or caregivers. The implementation consisted of interactive educational sessions, discussions, and the introduction of local-food-based nutritious menu innovations, including Nasi Bola Ceria Nori, Chicken-Vegetable Nuggets, Clear Corn Vegetable Soup, Chicken-Vegetable Sate Lilit, and Pumpkin Pudding. These menus were designed based on the principles of balanced nutrition by optimizing locally available ingredients that are affordable and easy to prepare at the household level. Program evaluation was conducted through participant observation and qualitative feedback during the educational activities. The results indicated an increased understanding among participants regarding balanced nutrition, the importance of animal protein consumption, and the potential utilization of local food ingredients in supporting stunting prevention. This program demonstrates that community-based nutrition education integrated with local food innovation can serve as a practical strategy to strengthen family capacity in preventing stunting.*

**Keywords:** *stunting; nutrition education; local food; animal protein; community empowerment.*

**Abstrak:** Stunting masih menjadi salah satu masalah gizi kronis di Indonesia, dengan prevalensi nasional sebesar 19,8% berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024, meskipun Kabupaten Ngawi menunjukkan tren penurunan prevalensi dari 14,7% menjadi 11,4% pada periode pelaporan terakhir. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pencegahan stunting melalui edukasi gizi yang menekankan pentingnya gizi seimbang, konsumsi protein hewani, dan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Kakaktua, Desa Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi dengan sasaran 25 balita (13 laki-laki dan 12 perempuan) beserta ibu atau pengasuhnya. Metode pelaksanaan meliputi seminar edukasi interaktif, diskusi, serta pengenalan inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal yang terdiri atas Nasi Bola Ceria Nori, Nugget Ayam Sayur, Sayur Bening Jagung, Sate Lilit Ayam Sayur, dan Puding Waluh. Menu tersebut disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan mudah diterapkan pada tingkat rumah tangga. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta serta umpan balik kualitatif selama pelaksanaan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, konsumsi protein hewani, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif menu bergizi dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat yang diintegrasikan dengan inovasi menu pangan lokal berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas keluarga untuk mencegah stunting.

**Kata kunci:** stunting; edukasi gizi; pangan lokal; protein hewani; pemberdayaan masyarakat.

### Pendahuluan

Stunting hingga saat ini masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan terhambatnya pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak terhadap

perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas ekonomi, kualitas kesehatan, hingga daya saing sumber daya manusia pada masa mendatang. Anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan akademik, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit tidak menular ketika dewasa, serta berpotensi mengalami penurunan produktivitas kerja yang pada akhirnya memengaruhi pertumbuhan ekonomi suatu negara. Oleh karena itu, pencegahan stunting tidak lagi dipandang sebagai persoalan kesehatan semata, melainkan telah menjadi bagian penting dalam pembangunan manusia yang berkelanjutan. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) mendefinisikan stunting sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan nilai *Height-for-Age Z-score* (HAZ) kurang dari minus dua standar deviasi berdasarkan *WHO Child Growth Standards*.

Kondisi tersebut umumnya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, sanitasi yang kurang memadai, serta pola pengasuhan yang belum optimal, khususnya selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. (*"Height-for-Age,"*) Upaya percepatan penurunan stunting telah menjadi salah satu prioritas pembangunan nasional karena berkaitan erat dengan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*), khususnya tujuan mengakhiri kelaparan (*Zero Hunger*) dan menjamin kehidupan yang sehat serta mendukung kesejahteraan bagi semua usia (*Good Health and Well-being*). Pemerintah Indonesia menerapkan pendekatan konvergensi melalui intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif dengan melibatkan berbagai sektor, antara lain kesehatan, pendidikan, ketahanan pangan, sanitasi, perlindungan sosial, pemberdayaan perempuan, hingga pemerintah desa.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024 yang dipublikasikan oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada 26 Mei 2025, prevalensi stunting nasional mengalami penurunan dari 21,5% pada tahun 2023 menjadi 19,8% pada tahun 2024, melampaui target RPJMN sebesar 20,1%. Meskipun menunjukkan tren yang positif, angka tersebut masih mengindikasikan bahwa hampir satu dari lima balita di Indonesia mengalami stunting sehingga diperlukan upaya yang lebih komprehensif, terintegrasi, dan berkelanjutan (SSGI 2024, 2025).

Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu daerah yang menunjukkan perkembangan positif dalam upaya percepatan penurunan stunting melalui penguatan sinergi antara pemerintah daerah, tenaga kesehatan, kader Posyandu, perguruan tinggi, organisasi masyarakat, dan berbagai pemangku kepentingan lainnya. Salah satu kabupaten yang menunjukkan capaian tersebut adalah Kabupaten Ngawi, yang pada tahun 2024 memperoleh Penghargaan Penurunan Prevalensi Stunting Tertinggi dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) atas capaian tahun 2023 dan ditetapkan dalam kategori "Berkinerja Tinggi" oleh tim penilai BKKBN Provinsi Jawa Timur. Capaian tersebut merupakan hasil dari berbagai program, antara lain peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dasar, pemantauan pertumbuhan balita secara berkala, pemberian makanan tambahan, edukasi gizi kepada keluarga, peningkatan akses sanitasi, serta penguatan koordinasi lintas sektor. Meskipun demikian, keberhasilan pada tingkat kabupaten belum tentu mencerminkan kondisi seluruh desa karena setiap wilayah memiliki karakteristik sosial, ekonomi, budaya, tingkat pendidikan, serta pola konsumsi masyarakat yang berbeda.

Oleh sebab itu, kegiatan pemberdayaan masyarakat yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal tetap menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung keberlanjutan program percepatan penurunan stunting. Salah satu wilayah yang menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Desa Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi. (*Kegiatan DASHAT (dapur sehat atasi stunting) 6 November 2025 - Kecamatan Mantingan | Kab. Ngawi*). Desa ini secara rutin melaksanakan pelayanan kesehatan melalui Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan dasar bagi ibu dan balita. Posyandu tidak hanya berfungsi sebagai tempat penimbangan dan pemantauan pertumbuhan balita, tetapi juga sebagai media edukasi kesehatan, konsultasi gizi, imunisasi, pemberian vitamin, serta pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan hasil observasi lapangan, koordinasi dengan pemerintah desa, kader Posyandu Kakaktua, dan tenaga kesehatan setempat, masih ditemukan perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting, pentingnya konsumsi protein hewani, penerapan prinsip gizi seimbang, serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh namun memiliki nilai gizi tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tantangan utama dalam pencegahan stunting tidak hanya terletak pada ketersediaan layanan kesehatan, tetapi juga pada kemampuan keluarga dalam memahami informasi gizi serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. (Dinkes 2026, 2025)

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi protein hewani, kurangnya keragaman pangan, rendahnya pengetahuan ibu mengenai pemberian makan anak, serta belum optimalnya pemanfaatan bahan pangan lokal merupakan faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting. (Gaja & Sahrul, 2024) Sebaliknya, edukasi gizi yang dikombinasikan dengan demonstrasi pengolahan pangan lokal terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi balita. Pendekatan tersebut dinilai efektif karena peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi yang mudah diterapkan di rumah. Selain meningkatkan kualitas konsumsi pangan keluarga, pemanfaatan pangan lokal juga mendukung ketahanan pangan rumah tangga, mengurangi ketergantungan terhadap produk pangan olahan, serta mendorong pemanfaatan potensi pangan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Kakaktua, Desa Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi, dengan sasaran 25 balita beserta ibu atau pengasuhnya. Kegiatan dirancang melalui pendekatan partisipatif yang meliputi penyuluhan mengenai stunting, edukasi pentingnya konsumsi protein hewani, penerapan prinsip gizi seimbang, serta demonstrasi pengolahan pangan lokal menjadi menu bergizi berupa Nasi Bola Ceria Nori, Nugget Ayam Sayur, Sayur Bening Jagung, Sate Lilit Ayam Sayur, dan Puding Waluh. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi balita, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat, memperkuat peran Posyandu sebagai pusat edukasi kesehatan masyarakat, serta mendukung upaya percepatan penurunan stunting secara berkelanjutan melalui pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal. Harapan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi dan pemberdayaan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai praktik pemberian makan anak, memperkuat partisipasi masyarakat dalam kegiatan Posyandu, serta

berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan melalui pemanfaatan sumber daya lokal.(Ruel & Alderman, 2013)

Tujuan umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan ibu balita dalam mencegah stunting melalui edukasi gizi yang komprehensif serta pelatihan pengolahan pangan lokal bergizi sebagai alternatif menu sehat bagi balita. Kegiatan ini dirancang untuk mendorong perubahan perilaku dalam pemberian makan anak dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan memiliki kandungan gizi yang baik sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi pengolahan pangan lokal yang dilaksanakan tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan ibu balita dalam menyediakan menu bergizi yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak, tetapi juga memperkenalkan inovasi olahan pangan yang memanfaatkan potensi bahan baku lokal sebagai bentuk optimalisasi sumber daya desa. Inovasi menu yang diperkenalkan diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi masyarakat untuk mengembangkan olahan pangan rumah tangga yang bernilai gizi, ekonomis, dan memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai produk berbasis pangan lokal oleh masyarakat maupun pelaku usaha mikro di masa mendatang.(Cahyono dkk., 2025).

Peningkatan literasi gizi keluarga merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang merupakan fase paling kritis dalam pencegahan stunting. Oleh karena itu, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai pengertian, faktor penyebab, dampak jangka pendek maupun jangka panjang stunting, pentingnya pemenuhan gizi seimbang dengan penekanan pada konsumsi protein hewani, serta keterampilan dalam mengolah makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan menu keluarga berbasis pangan lokal yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Melalui kegiatan ini, peserta Pada sesi edukasi, peserta diperkenalkan pada enam inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal yang mudah diolah dan memiliki kandungan gizi seimbang, yaitu Nasi Bola Ceria Nori, Sayur Bening Jagung, Sate Lilit Ayam Sayur, Puding Waluh. Setiap menu dijelaskan mengenai kandungan gizi, manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta cara pengolahannya secara sederhana. Menu Sayur Bening Jagung diperkenalkan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang dipadukan dengan jagung sebagai sumber energi, sedangkan Sate Lilit Ayam Sayur merupakan inovasi olahan protein hewani yang dikombinasikan dengan aneka sayuran, seperti wortel dan bayam, sehingga mampu meningkatkan asupan protein sekaligus membiasakan anak mengonsumsi sayuran.

Seluruh menu dirancang menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh ibu balita di rumah maupun oleh kader Posyandu sebagai contoh penerapan menu bergizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2023).

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Kakaktua, Desa Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi. Lokasi ini dipilih sebagai tempat pelaksanaan seminar edukasi gizi dan pengenalan inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Sasaran kegiatan adalah balita yang terdaftar aktif

di Posyandu Kakaktua beserta ibu atau pengasuhnya dengan jumlah peserta sebanyak 25 balita.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *participatory action*, yaitu pendekatan yang menempatkan masyarakat sebagai subjek yang terlibat aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berpartisipasi melalui diskusi, tanya jawab, penyampaian pengalaman, serta pemberian umpan balik terhadap materi edukasi yang diberikan. Pendekatan partisipatif diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman ibu balita mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, konsumsi protein hewani, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai strategi pencegahan stunting sejak usia dini (Kesby et al., 2007).

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan yang dilakukan melalui koordinasi dengan kader Posyandu Kakaktua, bidan desa, dan pemerintah Desa Mantingan. Kegiatan pada tahap ini meliputi penentuan jadwal pelaksanaan, identifikasi sasaran, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media pendukung berupa leaflet, lembar balik, dan contoh inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal.

Tahap kedua adalah pelaksanaan seminar edukasi gizi kepada ibu balita. Materi yang disampaikan mencakup pengertian stunting, faktor penyebab, dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta strategi pencegahannya. Edukasi juga menekankan pentingnya pemenuhan gizi seimbang, terutama konsumsi protein hewani sebagai salah satu faktor pendukung pertumbuhan balita (Iswara & Ahmad Syafiq, 2024). Penyampaian materi mengacu pada prinsip Gizi Seimbang dan konsep “Isi Piringku” yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kegiatan edukasi didukung dengan penggunaan media leaflet, lembar balik, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta pengenalan inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal (Wang & Pan, 2016).

Tahap ketiga adalah pengenalan dan implementasi inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal. Pada tahap ini, tim pengabdian memperkenalkan beberapa contoh menu, yaitu Nasi Bola Ceria Nori, Sayur Bening Jagung, Sate Lilit Ayam Sayur, dan Puding Waluh. Setiap menu dijelaskan berdasarkan kandungan gizi, manfaat bagi pertumbuhan anak, serta teknik pengolahan yang sederhana dan mudah diterapkan oleh keluarga. Pemilihan menu mempertimbangkan aspek kandungan zat gizi, ketersediaan bahan pangan lokal, kemudahan pengolahan, dan keterjangkauan biaya. Selain penyampaian informasi, peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi dan mengikuti sesi pencicipan (*food testing*) terhadap menu yang diperkenalkan.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi terhadap partisipasi peserta, keaktifan dalam diskusi dan sesi tanya jawab, serta respons peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui umpan balik ibu balita mengenai pemahaman terhadap materi edukasi, manfaat inovasi menu bergizi, dan kemudahan penerapan menu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun kegiatan ini belum menggunakan instrumen pengukuran kuantitatif berupa *pre-test* dan *post-test*, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, dan variasi menu bergizi sebagai upaya pencegahan stunting. Pendekatan edukatif-partisipatif dinilai mampu

menciptakan proses pembelajaran yang interaktif serta meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pesan kesehatan yang diberikan (Green & Kreuter, 2005).

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan berjumlah 25 balita yang terdaftar di Posyandu Kakaktua, Desa Mantingan, dengan distribusi jenis kelamin relatif seimbang, yaitu 13 balita laki-laki (52%) dan 12 balita perempuan (48%), sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

| Jenis Kelamin | Jumlah<br>(n) | Persentase<br>(%) |
|---------------|---------------|-------------------|
| Laki-laki     | 13            | 52%               |
| Perempuan     | 12            | 48%               |
| Total         | 25            | 100%              |

*Tabel 1. Karakteristik Sasaran Balita di Posyandu Kakaktua, Desa Mantingan. Sumber: Data kegiatan pengabdian, Posyandu Kakaktua Desa Mantingan (2026).*

Distribusi jenis kelamin balita yang relatif seimbang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi dapat menjangkau sasaran secara merata tanpa memerlukan perbedaan pendekatan berdasarkan jenis kelamin. Mengingat fokus kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pencegahan stunting, evaluasi lebih diarahkan pada tingkat partisipasi peserta, keaktifan selama diskusi, serta pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Meskipun belum dilakukan pengukuran perubahan status gizi balita secara kuantitatif, antusiasme peserta dalam mengikuti seminar, mengajukan pertanyaan, dan memahami pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang menunjukkan bahwa kegiatan ini berpotensi meningkatkan kapasitas keluarga dalam mendukung upaya pencegahan stunting. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan melalui pemantauan status gizi balita secara berkala bekerja sama dengan Posyandu dan Puskesmas sehingga dampak edukasi terhadap perubahan perilaku pemberian makan dan status gizi anak dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. (BKPK, 2025)

### Edukasi Gizi tentang Stunting dan Protein Hewani

Kegiatan edukasi diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar stunting, faktor risiko, dampak jangka pendek maupun jangka panjang, serta strategi pencegahannya melalui pemenuhan gizi seimbang selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Materi juga menekankan pentingnya konsumsi protein hewani sebagai sumber zat gizi berkualitas tinggi yang mengandung asam amino esensial, zat besi, seng (zinc), vitamin B12, dan berbagai mikronutrien lain yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan linear, perkembangan otak, serta sistem kekebalan tubuh balita. Selain itu, peserta diberikan pemahaman bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti telur, ikan, ayam, dan susu, merupakan alternatif yang ekonomis untuk memenuhi kebutuhan protein hewani keluarga tanpa harus bergantung pada bahan pangan dengan harga tinggi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui seminar edukasi dengan memanfaatkan media leaflet, lembar balik, dan presentasi visual yang disertai sesi diskusi dan tanya jawab. Pendekatan tersebut mendorong keterlibatan aktif peserta dalam mengidentifikasi

permasalahan pemberian makan pada balita, sekaligus memperkuat pemahaman mengenai penerapan prinsip Pedoman Gizi Seimbang dan konsep Isi Piringku dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan berlangsung, ibu balita menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi protein hewani, variasi menu yang sesuai dengan usia anak, serta alternatif sumber protein hewani yang terjangkau, seperti telur, ikan kembung, ikan lele, dan daging ayam. Diskusi tersebut menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga menjadi sarana untuk mengklarifikasi berbagai kesalahpahaman mengenai pola makan anak yang masih banyak ditemukan di masyarakat. (*WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6-23 Months of Age*)

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting. *Systematic review* oleh Iswara dan Syafiq melaporkan bahwa balita dengan konsumsi protein hewani yang rendah memiliki risiko stunting lebih tinggi dibandingkan balita yang memperoleh asupan protein hewani yang memadai. (Iswara & Ahmad Syafiq, 2024) Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa keberagaman sumber protein hewani berkontribusi terhadap perbaikan kualitas konsumsi dan penurunan risiko stunting. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Retni dan Arfianti yang menyimpulkan bahwa protein hewani memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan balita melalui penyediaan zat gizi esensial yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh sumber protein nabati. Lebih lanjut, kajian Supariasa dkk. (Supariasa, I. D. N., Arianto, A. N., Alfaini, A. M., & Adelina, R., 2024), menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dipadukan dengan intervensi pangan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, asupan protein, serta memperbaiki indikator pertumbuhan balita stunting. Sementara itu, *systematic review* oleh Ernawati dkk. (Ernawati dkk., 2026)

Menyimpulkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan intervensi pemberian makanan tambahan memberikan dampak yang lebih baik terhadap perubahan perilaku pemberian makan dibandingkan edukasi tanpa pendampingan. Rekomendasi tersebut juga selaras dengan pedoman Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menekankan pentingnya pemberian makanan pendamping ASI yang beragam, padat gizi, dan mengandung pangan sumber hewani secara rutin sejak usia enam bulan sebagai strategi penting dalam mencegah gangguan pertumbuhan pada anak (Nur dkk., 2023). Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pengenalan inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan partisipasi dan ketertarikan peserta terhadap penerapan menu bergizi di tingkat rumah tangga. Inovasi menu yang diperkenalkan, seperti Nasi Bola Ceria Nori, Sayur Bening Jagung, Sate Lilit Ayam Sayur, dan Puding Waluh, yang memberikan contoh konkret mengenai pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu yang lebih menarik, bergizi, ekonomis, dan mudah diterapkan oleh keluarga. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan praktik pemberian makan yang lebih berkualitas sehingga mendukung upaya pencegahan stunting berbasis keluarga dan masyarakat.

### **Inovasi Olahan MPASI Berbasis Pangan Lokal**

Sebagai tindak lanjut dari pelaksanaan seminar edukasi gizi, tim pengabdian memperkenalkan berbagai inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal sebagai contoh penerapan materi yang telah disampaikan kepada peserta. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan menambah pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, tetapi juga

memberikan gambaran nyata mengenai alternatif menu yang mudah disiapkan, menggunakan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar, memiliki nilai gizi yang baik, serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang balita. Pengenalan menu dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai komposisi bahan, kandungan zat gizi, manfaat setiap menu, serta cara penyajian yang menarik sehingga diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi ibu balita dalam menyusun variasi menu harian anak di rumah. Pendekatan ini dipilih karena edukasi gizi akan lebih mudah dipahami apabila disertai contoh penerapan yang relevan dengan kondisi masyarakat dan memanfaatkan potensi pangan lokal yang mudah diperoleh dengan harga terjangkau.(septyandwi).

Selain memberikan pemahaman secara konseptual, pengenalan inovasi menu juga diharapkan mampu membangun kepercayaan diri ibu balita dalam menyusun menu harian yang bervariasi, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak tanpa harus bergantung pada bahan pangan yang mahal maupun produk pangan olahan. Dengan demikian, pemanfaatan pangan lokal tidak hanya berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan zat gizi balita, tetapi juga mendorong terbentuknya pola konsumsi keluarga yang lebih sehat, beragam, bergizi seimbang, dan berkelanjutan. Pendekatan ini sekaligus memperkuat pemberdayaan keluarga melalui optimalisasi sumber daya pangan yang tersedia di lingkungan sekitar sehingga upaya pencegahan stunting dapat dilaksanakan secara mandiri, berkesinambungan, dan sesuai dengan karakteristik sosial ekonomi masyarakat setempat.

Tabel 2. Inovasi Menu Bergizi Berbasis Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting

| No. | Nama Menu             | Bahan Utama                                                   | Kandungan Gizi Unggulan                                  | Kontribusi terhadap Pencegahan Stunting                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Nasi Bola Ceria Nori  | Nasi, telur, nori, wortel, bayam                              | Karbohidrat, protein hewani, vitamin A, zat besi, iodium | Menyediakan energi dan protein berkualitas, membantu memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro, serta meningkatkan minat makan balita melalui bentuk penyajian yang menarik. |
|     | Sayur Bening Jagung   | jagung manis, bayam, wortel, bawang merah, bawang putih       | vitamin A, vitamin C, folat, serat                       | Membantu memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat sehingga mendukung fungsi pencernaan, daya tahan tubuh, serta keseimbangan pola makan balita.                          |
|     | Sate Lilit Ayam Sayur | daging ayam giling, wortel, bayam, kelapa parut, batang serai | protein hewani, zat besi, seng (zinc), vitamin A         | Menjadi alternatif olahan protein hewani yang dipadukan dengan sayuran untuk mendukung pertumbuhan linear, perkembangan jaringan tubuh, serta meningkatkan                     |

|  |                            |                              |                                  |                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                            |                              |                                  | kualitas konsumsi sayuran pada balita.                                                                                                                                        |
|  | Puding Waluh (Labu Kuning) | Labu kuning, susu, agar-agar | Beta-karoten, vitamin A, kalsium | Menjadi alternatif makanan selingan bergizi yang membantu memenuhi kebutuhan vitamin A, mendukung kesehatan mata, meningkatkan sistem imun, dan menunjang pertumbuhan balita. |

*Sumber: Rancangan menu Tim Pengabdian yang disusun berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dan konsep Isi Piringku Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(Permenkes No. 41 Tahun 2014)*

Pemilihan keempat inovasi menu tersebut didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu kandungan zat gizi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita, kemudahan proses pengolahan, keterjangkauan biaya, serta ketersediaan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh masyarakat Desa Mantingan. Selain mempertimbangkan aspek gizi, penyusunan menu juga memperhatikan kebiasaan konsumsi masyarakat sehingga menu yang diperkenalkan tidak memerlukan perubahan pola makan secara drastis dan lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan bahan pangan lokal diharapkan mampu meningkatkan kemandirian keluarga dalam menyediakan makanan bergizi tanpa bergantung pada produk pangan olahan yang relatif lebih mahal.(Prastia dkk., 2023)

Nasi Bola Ceria Nori diperkenalkan sebagai inovasi penyajian makanan pokok yang mengombinasikan sumber karbohidrat, protein hewani, serta sayuran dalam bentuk yang lebih menarik bagi balita. Penyajian makanan dengan bentuk yang kreatif diharapkan dapat meningkatkan nafsu makan anak sekaligus mengurangi kecenderungan memilih *makanan (picky eater)*. Sementara itu, Nasi dengan Sayur Bening Jagung diperkenalkan sebagai menu pendamping yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Jagung, bayam, dan wortel dipilih karena merupakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, memiliki kandungan zat gizi yang baik, serta sering dikonsumsi masyarakat sehingga mudah diterima oleh balita. Selain itu, Nasi dengan Sate Lilit Ayam Sayur diperkenalkan sebagai alternatif olahan protein hewani yang dipadukan dengan sayuran untuk meningkatkan kualitas gizi menu harian anak. Kandungan protein, zat besi, dan seng pada daging ayam berperan penting dalam mendukung pertumbuhan linear, pembentukan jaringan tubuh, serta perkembangan fungsi kognitif balita. Penambahan sayuran pada olahan tersebut juga menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak tanpa mengurangi cita rasa makanan.

Adapun Puding Waluh diperkenalkan sebagai alternatif makanan selingan bergizi yang memanfaatkan labu kuning sebagai sumber beta-karoten, vitamin A, dan berbagai zat gizi lainnya yang berperan dalam menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta mendukung proses pertumbuhan balita.(Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan

Masyarakat, 2018). Selama pelaksanaan seminar, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap inovasi menu yang diperkenalkan. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab mengenai kandungan gizi setiap menu, cara memilih bahan pangan yang baik, alternatif pengolahan makanan sesuai usia anak, hingga cara mengatasi kesulitan makan pada balita. Sebagian besar ibu balita juga menyampaikan bahwa menu yang diperkenalkan dinilai mudah dipraktikkan karena menggunakan bahan-bahan yang tersedia di pasar tradisional maupun lingkungan sekitar dengan harga yang relatif terjangkau. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal memiliki potensi besar sebagai strategi dalam meningkatkan kualitas konsumsi pangan keluarga sekaligus mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan. (Rumayya dkk., 2026)

Secara keseluruhan, pelaksanaan seminar edukasi gizi yang dipadukan dengan pengenalan inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual bagi peserta. Penyampaian materi yang disertai contoh menu nyata membantu peserta memahami bagaimana prinsip gizi seimbang dapat diterapkan dalam penyusunan menu harian balita. Meskipun demikian, keberhasilan program pada tahap ini masih terbatas pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta yang diperoleh berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung. Dampak kegiatan terhadap perubahan perilaku pemberian makan maupun perubahan status gizi balita belum dapat dievaluasi secara kuantitatif karena belum dilakukan pengukuran menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* maupun pemantauan antropometri secara berkala. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan kader posyandu, bidan desa, Puskesmas, dan pemerintah desa serta dilengkapi dengan evaluasi yang lebih komprehensif sehingga efektivitas program dalam mendukung percepatan penurunan stunting dapat dibuktikan secara lebih objektif. (Syafira dkk., 2023)

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar edukasi gizi dan pengenalan inovasi menu bergizi berbasis pangan lokal di Posyandu Kakaktua (Pustu ILP), Desa Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi telah terlaksana dengan baik dan melibatkan 25 balita beserta ibu atau pengasuhnya. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan stunting, pentingnya pemenuhan gizi seimbang, konsumsi protein hewani, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif penyediaan menu bergizi yang mudah diperoleh dan terjangkau.

Inovasi menu yang diperkenalkan, yaitu Nasi Bola Ceria Nori, Sayur Bening Jagung, Sate Lilit Ayam Sayur, dan Puding Waluh, menjadi salah satu bentuk penerapan konsep gizi seimbang yang disesuaikan dengan potensi bahan pangan lokal. Antusiasme peserta, keaktifan dalam diskusi, serta respons positif selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai pemenuhan kebutuhan gizi balita sebagai upaya pencegahan stunting.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena belum menggunakan pengukuran kuantitatif melalui instrumen *pre-test* dan *post-test* serta belum melakukan pemantauan perubahan perilaku pemberian makan dan status gizi balita secara berkala. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan disarankan untuk menerapkan evaluasi yang lebih komprehensif dengan melibatkan kader Posyandu, tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan pemangku



kepentingan terkait agar dampak program dapat diukur secara lebih objektif. Pengembangan edukasi gizi berbasis pangan lokal secara berkelanjutan diharapkan dapat mendukung upaya percepatan penurunan stunting serta menjadi model pemberdayaan masyarakat yang dapat diterapkan pada wilayah lain.

## Referensi

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, 8 Oktober). *Fornas Gizi 2025: Perkuat sinergi untuk perbaikan status gizi masyarakat Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/forum-nasional-gizi-2025-perkuat-sinergi-untuk-perbaikan-status-gizi-masyarakat-indonesia/>
- Cahyono, E. T., Astuti, E. P., Sari, P., Sunarsih, T., & Shanti, E. F. A. (2025). Pelatihan manajemen usaha untuk inovasi pangan lokal bergizi. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 7(2), 107–115. <https://doi.org/10.30989/jice.v7i2.1728>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi. (2025, 26 Juli). *Kampanye remaja anti stunting*. <https://kesehatan.ngawikab.go.id/2025/07/26/kampanye-remaja-anti-stunting/>
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku resep makanan lokal bayi, balita, dan ibu hamil*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ernawati, E., Puspitawanti, G. I., Adnani, Q. E. S., & Susiarno, H. (2026). Effectiveness of education and supplementary feeding interventions in stunting prevention: A systematic review. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(1), 228–242. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i1.5053>
- Gaja, F. Z., & Sahrul, S. (2024). Empowering communities to prevent stunting: A study in Sitiris-Tiris Village, Tapanuli Tengah Regency, North Sumatra Province. *TEMALI: Jurnal Pembangunan Sosial*, 7(2), 176–186. <https://doi.org/10.15575/jt.v7i2.37228>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. McGraw-Hill.
- Iswara, N. F., & Syafiq, A. (2024). Pentingnya protein hewani dalam mencegah balita stunting: Systematic review [The importance of animal protein in preventing stunting in toddlers: Systematic review]. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 110–117. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4631>
- Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi. (2025, 6 November). *Kegiatan DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting)*. Pemerintah Kabupaten Ngawi. <https://mantingan.ngawikab.go.id/2025/11/kegiatan-dashat-dapur-sehat-atasi-stunting-6-november-2025/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (t.t.). *Repository: Aplikasi Repository Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Diambil 18 Juli 2026, dari <https://repository.kemkes.go.id/book/879>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, 26 Mei). *SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%*. <https://kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198>
- Kesby, M., Kindon, S. L., & Pain, R. (Eds.). (2007). *Participatory action research approaches and methods: Connecting people, participation and place*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203933671>

- Nur, A., Pantaleon, M. G., Sembiring, A. C., & Loaloka, M. S. (2023). Edukasi gizi seimbang, penilaian status gizi dan pemberian PMT sebagai upaya pencegahan stunting pada anak sekolah dasar di Kabupaten Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2816–2825. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.10057>
- Prastia, T. N., Listyandini, R., Nuryana, H., Setiadi, M. A., & Sintani, R. D. (2023). Pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan balita stunting di Desa Ciaruteun Udik [Utilization of local food as an effort to prevent stunting toddlers in Ciaruteun Udik Village]. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 736–742. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4286>
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: How can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536–551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- Rumayya, R., Wibowo, W., Rahayu, T. P., Akhsani, O., Purnomo, W., Andriana, S., & Ulim, Y. Y. B. (2026). Pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan pangan lokal untuk pencegahan stunting di Papua Barat Daya [Community empowerment through local food utilization for stunting prevention in Southwest Papua]. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(5), 1647–1655. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i5.11841>
- septyandwi. (2024, 11 Desember). *Pedoman gizi seimbang*. Griya Medika Cendekia (GMC) UGM. <https://gmc.ugm.ac.id/2024/12/11/pedoman-gizi-seimbang/>
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat*. Deepublish. <https://repository.deepublish.com/publications/588569/buku-ajar-dasar-ilmu-gizi-kesehatan-masyarakat>
- Supariasa, I. D. N., Arianto, A. N., Alfaini, A. M., & Adelina, R. (2024). Edukasi gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan (PMT) memperbaiki asupan protein, seng, berat badan, dan tinggi badan anak stunting di Kabupaten Malang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2), 81–94. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.16588>
- Syafira, T., Novianti, F., Susanti, E. D., & Suwarni, L. (2023). Penyuluhan pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal dalam olahan MP-ASI pada generasi Z. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 5(4), 721–728. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v5i4.1487>
- United Nations Children's Fund. (t.t.). *Height-for-age*. UNICEF Data. Diambil 17 Juli 2026, dari [https://data.unicef.org/indicator-profiles/NT\\_ANT\\_HAZ\\_NE2/](https://data.unicef.org/indicator-profiles/NT_ANT_HAZ_NE2/)
- Wang, X., & Pan, T. (2016). Stress response and adaptation mediated by amino acid misincorporation during protein synthesis. *Advances in Nutrition*, 7(4), 773S–779S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010991>
- World Health Organization. (2023). WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>