



Pendampingan Demo Memasak Pangan Lokal Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Balita di Desa Cimpu Utara

Muh. Aril¹, Salsabilah², Nurul Najwa³, Dian Dian⁴, Hendriani Hamka⁵, Salsabila Salsabila⁶, M. Arpa⁷, Suci Syahrudin⁸, Fenita Febrianti⁹, Maya Indah Sari¹⁰, Melsawati Melsawati¹¹, Hendra Syafri¹²

¹⁻¹²Universitas Islam Negeri Palopo, Palopo, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Muh. Aril

2204040021@uinpalopo.ac.id

Abstrak

Di Indonesia permasalahan gizi pada balita masih menjadi isu yang sangat penting, terutama di wilayah pedesaan. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang serta keterbatasan dalam pemanfaatan dan pengolahan bahan pangan lokal turut menjadi faktor penyebab tingginya angka stunting. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan ibu-ibu balita dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat bergizi. Metode pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui lima tahapan utama, yaitu tahap persiapan, sosialisasi dan edukasi gizi, demo memasak disertai praktik langsung oleh peserta, evaluasi hasil kegiatan, serta penyusunan dokumentasi dan laporan akhir. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan Agustus 2025 di Desa Cimpu Utara dengan melibatkan partisipasi aktif ibu-ibu balita, bidan desa, kader posyandu, aparat desa serta mahasiswa KKN. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang meningkat 85% dan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat dan inovatif juga mengalami perkembangan yang nyata. Produk yang dihasilkan melalui kegiatan demonstrasi memasak memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai peluang usaha rumah tangga, yang pada gilirannya dapat berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting serta peningkatan status gizi balita secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *pangan lokal, demonstrasi memasak, peningkatan gizi, pencegahan stunting*

Pendahuluan

Di Indonesia permasalahan gizi pada balita masih menjadi isu yang sangat penting, terutama di wilayah pedesaan. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang serta keterbatasan dalam pemanfaatan dan pengolahan bahan pangan lokal turut menjadi faktor penyebab tingginya angka stunting (Oktaviani, et al., 2025). Kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakcukupan asupan gizi dalam jangka waktu panjang, khususnya pada masa kritis 1000 hari pertama kehidupan anak. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan langkah penanggulangan yang menyeluruh dengan mengedepankan kearifan lokal, salah satunya melalui pelaksanaan kelas pangan berbasis bahan lokal (Irma, 2025). Sebagian besar ibu balita masih memiliki kecenderungan untuk memilih makanan instan dan jajanan kemasan, sehingga variasi menu bergizi yang sesuai dengan kebutuhan anak sering kali terabaikan (Putri, et al., 2023).



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

Desa Cimpu Utara memiliki potensi pertanian dan peternakan yang melimpah, namun belum dimanfaatkan secara maksimal. Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan kegiatan pemberdayaan berupa edukasi gizi dan pendampingan demonstrasi memasak bagi para ibu yang memiliki balita. Kegiatan tersebut memanfaatkan bahan pangan lokal seperti tempe, telur, ikan, serta sayuran dengan kelor sebagai bahan utama yang diolah menjadi berbagai produk makanan bergizi seperti nugget tempe kelor, omelet telur kelor, dan bakso ikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan ibu dalam menyiapkan menu sehat, menanamkan kebiasaan konsumsi makanan bergizi sejak usia dini, serta mendukung program pemerintah dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Pendekatan yang menggabungkan edukasi gizi dengan pemanfaatan potensi pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi anak di pedesaan. Selain memberikan hasil nyata dalam jangka pendek, pendekatan ini juga memiliki dampak berkelanjutan karena pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh masyarakat dapat terus diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Daulay et al., 2023).

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan Agustus 2025 di Desa Cimpu Utara dengan melibatkan partisipasi aktif ibu-ibu balita, bidan desa, kader posyandu, aparat desa serta mahasiswa KKN. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui lima tahapan utama, yaitu tahap persiapan, sosialisasi dan edukasi gizi, demo memasak disertai praktik langsung oleh peserta, evaluasi hasil kegiatan, serta penyusunan dokumentasi dan laporan akhir.

Metode yang diterapkan menekankan partisipasi aktif peserta pada setiap tahapan kegiatan. Peserta tidak hanya berperan sebagai penerima materi secara pasif, melainkan terlibat langsung dalam kegiatan praktik, seperti demonstrasi memasak serta pendampingan dalam pengembangan inovasi olahan pangan lokal. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: (1) persiapan awal, (2) sosialisasi, (3) pelatihan dan demonstrasi memasak, (4) evaluasi, serta (5) kegiatan dokumentasi dan pelaporan.

1. Persiapan Awal

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pemerintah desa serta masyarakat setempat guna mengidentifikasi potensi sumber daya pangan lokal. Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa bahan pangan lokal di wilayah tersebut memiliki potensi untuk diolah menjadi berbagai produk makanan yang dapat dikombinasikan dengan sumber protein nabati maupun hewani.

2. Sosialisasi

Tahap kedua, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan memperkenalkan program kepada masyarakat, khususnya untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya inovasi dalam pengolahan pangan lokal sebagai upaya peningkatan status gizi balita.

3. Pelatihan dan Demo Memasak

Pada tahap ketiga ini, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan praktik langsung memasak yang dilakukan oleh pemateri (Hj. Munawarah, SKM), mahasiswa KKN, kader posyandu, dan kader BKKBN dengan memanfaatkan bahan pangan lokal, termasuk sumber pangan nabati dan hewani.

4. Evaluasi

Kemudian ditahap keempat, kegiatan ini dievaluasi melalui diskusi terbuka serta pengisian lembar umpan balik. Berdasarkan hasil evaluasi, diketahui bahwa masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi terhadap penerapan inovasi pangan lokal sebagai upaya peningkatan gizi anak.

5. Dokumentasi dan Pelaporan

Tahap kelima ini, seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto dan video, yang kemudian dijadikan bagian dari laporan pelaksanaan pengabdian serta bahan publikasi untuk mendukung pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang. Laporan akhir disusun oleh tim pengabdian dan disampaikan kepada pihak institusi serta mitra pelaksana terkait.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pendampingan dan demonstrasi memasak melalui program “Pelatihan Kader Gizi dan Demo Memasak” dalam upaya peningkatan gizi balita di Desa Cimpu Utara berjalan dengan baik dan memperoleh tanggapan positif dari masyarakat, khususnya para ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini melibatkan narasumber dari pihak puskesmas kecamatan, mahasiswa KKN, kader posyandu, kader BKKBN, bidan desa, serta aparat pemerintah desa. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Partisipasi Peserta

Tingkat partisipasi masyarakat menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan kehadiran mencapai 90% dari jumlah sasaran yang telah ditetapkan. Peserta kegiatan terdiri atas ibu-ibu yang memiliki balita, kader posyandu, kader BKKBN, serta anggota pengurus PKK.



Gambar 1. Partisipasi peserta

Antusiasme peserta tampak melalui keaktifan mereka dalam sesi tanya jawab, diskusi, dan praktik langsung. Partisipasi tersebut menunjukkan tingginya minat dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya inovasi pangan lokal dalam mendukung peningkatan gizi balita.



Gambar 2. Penjelasan makanan sehat gizi seimbang

2. Peningkatan Pengetahuan Gizi

Sebelum pelaksanaan kegiatan, mayoritas ibu yang memiliki balita masih memiliki pengetahuan terbatas terkait pentingnya penerapan gizi seimbang. Berdasarkan hasil kuesioner awal, hanya sekitar 50% peserta yang memahami konsep dasar pemenuhan gizi pada balita. Setelah diberikan edukasi, tingkat pemahaman peserta meningkat hingga mencapai 85%, yang terlihat dari kemampuan mereka dalam menjelaskan kembali prinsip gizi seimbang, variasi menu sehat, serta kebutuhan asupan protein nabati dan hewani.



Gambar 3. Praktek langsung

3. Peningkatan Keterampilan Memasak Menu Sehat

Melalui sesi demonstrasi memasak dan praktik langsung, peserta memperoleh pengetahuan serta keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat. Pada kegiatan ini, diperkenalkan tiga jenis olahan berbasis kelor, yaitu nugget tempe kelor, puding kelor, dan omelet kelor dan satu olahan berbasis ikan yaitu bakso ikan.

4. Produk Olahan

Produk yang dihasilkan, yaitu nugget tempe kelor, puding kelor, omelet kelor, dan bakso ikan terbukti mampu menarik minat anak-anak karena memiliki variasi bentuk dan cita rasa yang disukai. Selain berkontribusi terhadap peningkatan pemenuhan gizi keluarga, kegiatan ini juga berpotensi mendorong munculnya peluang wirausaha baru berbasis usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM).



Gambar 4. Produk Olahan di makan balita

Hasil pelaksanaan kegiatan memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang mengintegrasikan praktik langsung melalui metode demonstrasi memasak terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan masyarakat. Temuan ini

konsisten dengan hasil penelitian Trinasari et al. (2025), yang menunjukkan bahwa model edukasi interaktif berbasis pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita hingga 80% lebih tinggi dibandingkan dengan pendekatan konvensional berupa metode ceramah.

Peningkatan literasi gizi dan keterampilan dalam pengolahan makanan turut memberikan kontribusi langsung terhadap upaya pencegahan stunting. Pemanfaatan sumber pangan lokal seperti tahu, ikan, dan sayuran merupakan strategi yang efektif karena memiliki keunggulan dari segi keterjangkauan, ketersediaan, serta kandungan gizinya yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) yang menekankan pentingnya optimalisasi pangan lokal dalam pelaksanaan program perbaikan gizi masyarakat.

Selain memberikan dampak pada aspek kesehatan, kegiatan ini juga membuka peluang pengembangan ekonomi kreatif di sektor kuliner. Aktivitas demonstrasi memasak mendorong munculnya ide kewirausahaan, di mana peserta berpotensi mengembangkan produk olahan seperti nugget tempe kelor dan puding kelor sebagai komoditas bernilai ekonomi. Potensi tersebut dapat ditingkatkan melalui program pendampingan bagi pelaku UMKM serta promosi produk berbasis komunitas, yang sekaligus berperan dalam memperkuat kemandirian ekonomi keluarga. Pendekatan serupa memiliki peluang untuk direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik sejenis, terutama di wilayah yang memiliki ketersediaan bahan pangan lokal melimpah namun masih menghadapi keterbatasan pengetahuan gizi di masyarakat.



Gambar 5. Skema tahap pelaksanaan

Simpulan

Pendampingan kegiatan demonstrasi memasak berbasis bahan pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi serta keterampilan ibu balita di Desa Cimpu Utara. Pelaksanaan kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya terhadap perbaikan kualitas konsumsi pangan balita, tetapi juga terhadap munculnya peluang inovasi produk olahan sehat yang memiliki nilai ekonomi. Model pendampingan tersebut memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain sebagai strategi pendukung dalam program pencegahan stunting dan peningkatan status gizi masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Palopo, Pemerintah Desa Cimpu Utara, para kader posyandu dan kader BKKBN, serta seluruh mahasiswa KKN UIN Palopo atas partisipasi dan kontribusi aktif mereka dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- Daulay, E., Mahendra, A., Rizky, I. N., Aridzki, A. N., Syahfitri, D., & Anjani, S. (2023). Inovasi Pangan Lokal Untuk Mendukung Gizi Optimal Dan Pencegahan Stunting. *Journal of Human And Education (JAHE)*, 3(1), 331–340. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v4i5.1465>
- Irma. (2025). Cegah Stunting pada Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Book Chapter Of Stunting*, 2(1), 137–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15894612>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Membentengi Anak Dari Stunting*. Jkarta: Kemenkes.
- Oktaviani, E., Rehana, & Jawiah. (2025). Kelas Pangan Berbasis Lokal sebagai Upaya Penurunan Stunting Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1867–1873. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.786>
- Putri, R. A., Sulastri, S., & Apsari, N. C. (2023). Pemanfaatan Potensi Lokal dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Demos*, 5(1), 16–28.
- Trisnasari, D., K, N., Jamaluddin, Nonci, N., M, U., Mustanir, A., ... Sinrang, A. (2025). Inovasi Olahan Pangan Lokal: Pendampingan Demo Masak Untuk Meningkatkan Gizi Balita di Desa Aka-Akae. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(9), 3699–3703. <https://doi.org/10.31604/jpm.v8i9.3699-3703>