

PROGRAM PEMBERDAYAAN IBU BALITA DALAM MENYIAPKAN  
MENU MAKANAN CEGAH STUNTING DI DESA  
JETIS KABUPATEN  
SUKOHARJO

Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami<sup>1\*</sup>, Haryoto<sup>2</sup>, Fida' Husein<sup>3</sup>, Chandra  
Wisnu Utomo<sup>4</sup>, Maryatun<sup>5</sup>, Eka Lusia<sup>6</sup>, Hanifah Putri Azzahra<sup>7</sup>

<sup>1,3,5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

<sup>4</sup>Fakultas Bisnis dan Ekonomi, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

<sup>2</sup>Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email Korespondensi: dyahrahmawatie@aiska-university.ac.id

Disubmit: 26 Agustus 2025

Diterima: 03 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22285>

### ABSTRAK

Stunting masih menjadi fos permasalahan yang dihadapi di negara berkembang. Penurunan prevalensi stunting tahun 2024 belum sesuai dengna target yang ditetapkan. Pemberian makanan dengan gizi seimbang menjadi intervensi spesifik dalam penanganan stunting dengan melibatkan masyarakat. Mengoptimalkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam memberikan makanan gizi seimbang pada balita. Kegiatan ini dilakukan dengan edukasi makanan gizi seimbang dan lomba masak makanan gizi seimbang berbahan utama telur. Adapun tahapan yang dilakukan adalah persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sebanyak 20 ibu balita dan 5 kader mengikuti edukasi. Adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu dan kader sebanyak 61 %. Peningkatan pengetahuan peserta meliputi definisi dan manfaat gizi seimbang, ide kreativitas ibu dalam pengolahan makanan, serta keinginan untuk menerapkan pola makan sehat. Tercipta 4 menu berbahan utama telur dari 4 kelompok dengan memadukan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Adanya variasi bahan makanan yang dipilih peserta, pengolahan dan penyajiannya. Kegiatan pemberdayaan ibu melalui edukasi dan lomba memasak mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang gizi seimbang sebagai upaya cegah stunting pada balita.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan, Ibu, Gizi Seimbang, Stunting

### ABSTRACT

*Stunting remains a problem faced in developing countries. The reduction in stunting prevalence by 2024 has not met the established target. Providing balanced nutrition is a specific intervention in handling stunting by involving the community. To improve mothers' knowledge and skills in providing balanced nutrition to toddlers. Research Method: This activity was carried out through education on balanced nutrition and a cooking competition using eggs as the main ingredient. The stages carried out were preparation, implementation, and evaluation. A total of 20 mothers of toddlers and 5 cadres participated in the education. There was an average increase in the knowledge score of mothers*

*and cadres by 61%. The increase in participants' knowledge included balanced nutrition, creativity in food processing, and awareness of implementing a healthy diet. 4 egg-based menus were created from 4 groups by combining carbohydrates, proteins, vitamins, and minerals. There was a variety of food ingredients chosen by participants, their processing, and presentation. Conclusion: Mother empowerment activities through education and cooking competitions were able to improve mothers' knowledge and skills regarding balanced nutrition as an effort to prevent stunting in toddlers.*

**Keywords:** Empowerment, Mother, Balanced Nutrition, Stunting

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu isu kesehatan nasional yang masih menjadi prioritas di Indonesia adalah stunting. Stunting merupakan kondisi patologis terkait pertumbuhan anak terkait dengan peningkatan risiko penyakit, kematian, serta kendala dalam perkembangan fisik dan mental. Stunting terjadi akibat proses kumulatif kekurangan gizi kronik yang dimulai sejak kehamilan dan berlanjut sampai balita (Beal et al., 2018).

Masalah stunting masih dihadapi oleh negara berpenghasilan rendah dan menengah, seperti Asia dan Afrika, termasuk Indonesia. Prevalensi stunting di dunia mencapai 23,2 % dari populasi balita di dunia pada tahun 2024 (UNICEF, 2025). Indonesia masih berproses mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan atau SDGs ke-2 yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan nutrisi yang lebih baik, dan mendukung pertanian berkelanjutan (Nirmalasari, 2020). Prevalensi stunting nasional menurun dari 21,5% pada 2023 menjadi 19,8% pada 2024, walaupun penurunan yang ada belum maksimal. Hal ini menunjukkan perlunya upaya untuk mencapai target 14,2 % pada tahun 2029 seperti yang ditetapkan oleh Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Provinsi Jawa Tengah, sebagai salah satu daerah prioritas, turut memberikan kontribusi besar pada penurunan nasional tersebut. Di Provinsi Jawa Tengah, angka stunting mencapai 17,1%, sedangkan di Kabupaten Sukoharjo tercatat 16,5% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Hasil penurunan angka stunting tersebut masih menunjukkan bahwa satu dari lima balita berisiko mengalami gangguan pertumbuhan. Hal ini mencerminkan pentingnya intervensi yang berkelanjutan dan berbasis komunitas.

Penanganan stunting yang tidak optimal menyebabkan mundurnya kualitas sumber daya manusia di wilayah tersebut karena adanya dampak jangka pendek maupun jangka panjang pada kesehatan. Dampak jangka pendek meliputi gangguan pertumbuhan, metabolisme tubuh, imunitas dan perkembangan otak. Anak stunting memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit kronis saat dewasa (Amalia Mulyani et al., 2024). Adapun faktor risiko terjadinya stunting di Indonesia berasal dari faktor ibu, anak maupun lingkungan sekitar (Nirmalasari, 2020).

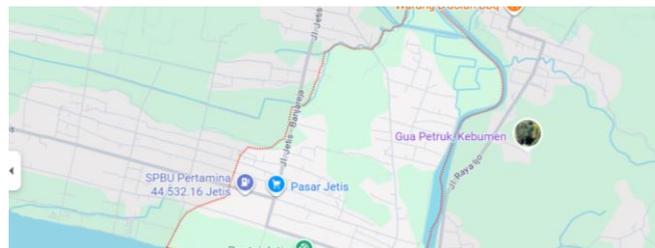
Pengetahuan ibu tentang gizi memainkan peran penting dalam pemberian makanan kepada anak, yang dapat berpengaruh terhadap kejadian stunting (Nurjanah & Sukoco, 2023). Contohnya, kurangnya optimalisasi dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, terutama dalam pemberian ASI non eksklusif, serta keterbatasan dalam jumlah, kualitas, dan variasi makanan pendamping ASI (MP ASI). Salah satu penyebab

stunting adalah kurangnya asupan gizi, khususnya protein hewani, dalam pola makan anak. Padahal, protein hewani memiliki peran penting dalam pembentukan sel dan jaringan tubuh serta mendukung perkembangan otak. Telur, sebagai sumber protein hewani yang murah, mudah diperoleh, dan bergizi tinggi, menjadi salah satu solusi yang direkomendasikan untuk pencegahan stunting (R. Anwar et al., 2024)

Salah satu pilar pemerintah dalam penanganan stunting adalah upaya perbaikan gizi anak tidak hanya bergantung pada ketersediaan pangan. Pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusun menu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi balita perlu dicapai. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu balita melalui edukasi dan pelatihan berbasis praktik sangat penting dilakukan.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Target penurunan stunting adalah 14% pada tahun 2024, dan pencapaiannya sebesar 19,8%, walaupun jika dilihat dari angka sudah mengalami penurunan angka stunting dari tahun 2023. Tren penurunan ini perlu dipertahankan bahkan dipercepat melalui intervensi berbasis masyarakat sehingga dalam jangka panjang mencapai target 5% pada tahun 2045. Salah satu kendala utama adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menyiapkan makanan bergizi seimbang yang dapat mencegah stunting. Rumusan pertanyaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Bagaimana perubahan pengetahuan dan praktik ibu balita dalam menyiapkan makanan setelah pemaparan materi dan lomba memasak?.



Gambar 1. Lokasi PKM

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Stunting merupakan kondisi gangguan gizi kronis pada anak dimana mengalami gagal tumbuh yang dialami pada anak sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun atau 1000 hari pertama kehidupan. Anak yang mengalami stunting berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Ukuran badannya menjadi lebih pendek dan mengalami keterlambatan berpikir (Rosyidah et al., 2024). Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stunting pada balita diantaranya pendidikan ibu yang rendah, kurangnya pengetahuan dan ketrampilan ibu terkait pemenuhan asupan nutrisi pada anak, tidak diberikan ASI eksklusif, pemberian MPASI yang tidak sesuai umur, riwayat BBLR, riwayat penyakit infeksi seperti penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) dan diare berulang, sanitasi lingkungan yang buruk,

banyaknya pajanan pestisida dan status sosial ekonomi keluarga yang rendah (S. Anwar et al., 2022; Budiani et al., 2020; Nirmalasari, 2020).

Tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi yang memadai berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak, yang pada gilirannya berdampak pada status gizi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan status gizi anak, walaupun pengetahuan ibu bukan menjadi satu-satunya faktor (Adnani & Rettob, 2023). Pengetahuan ibu tidak terlepas dari informasi yang diperoleh sepanjang hidupnya. Pengetahuan ini bisa didapatkan dari informasi medis, kegiatan sosial yang diikuti, atau pendidikan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan setempat.

Pendidikan kesehatan menjadi bagian dari semua program kesehatan, termasuk pencegahan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, dan pelayanan kesehatan. Pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan orangtua tentang stunting (Nurjanah & Sukoco, 2023). Pendidikan Kesehatan ditargetkan pada seluruh elemen masyarakat secara berkelanjutan dan masif. Pemberian intervensi berbasis masyarakat melalui kader kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi anak secara menyeluruh (Komariah et al., 2025).

Salah satu langkah pencegahan stunting bisa dilakukan dengan mengonsumsi telur yang kaya akan protein hewani dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Selain kandungan nutrisinya yang tinggi, telur juga memiliki harga yang relatif terjangkau, mudah pengolahannya dan mudah didapatkan masyarakat. Protein hewani dinilai bermanfaat dalam mencegah dan mengatasi stunting pada anak. Namun dalam kenyataannya, asupan protein hewani di kalangan masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Kebutuhan satu butir telur setiap hari untuk anak-anak sampai saat ini belum dapat terpenuhi (R. Anwar et al., 2024). Stunting masih menjadi masalah serius dikarenakan keterbatasan masyarakat terkait dalam pencegahan stunting, khususnya yang berkaitan dengan konsumsi protein hewani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi satu butir telur per hari secara signifikan dapat menurunkan prevalensi stunting pada anak usia 6-9 bulan dalam waktu 6 bulan (Iannotti et al., 2017)

Pendekatan yang digunakan dalam rencana program edukatif seperti ini adalah pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan langsung kelompok sasaran (dalam hal ini ibu balita) dalam proses pembelajaran dan penerapan pengetahuan. Konsep ini sejalan dengan teori Andragogi di mana pembelajaran orang dewasa (termasuk ibu balita) lebih efektif bila berbasis pengalaman, relevan dengan kehidupan sehari-hari, dan mendorong keterlibatan aktif (Mukharomah et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan seperti edukasi interaktif dan lomba memasak bukan hanya sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan keterampilan nyata.

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dan kader terkait menyiapkan menu yang menarik dengan komposisi gizi seimbang sehingga mampu mencegah dan mengurangi stunting di desa Jetis. Hasil pengabdian

masyarakat ini signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam pemilihan, penyiapan dan pengolahan makanan untuk balita.

#### 4. METODOLOGI PENELITIAN

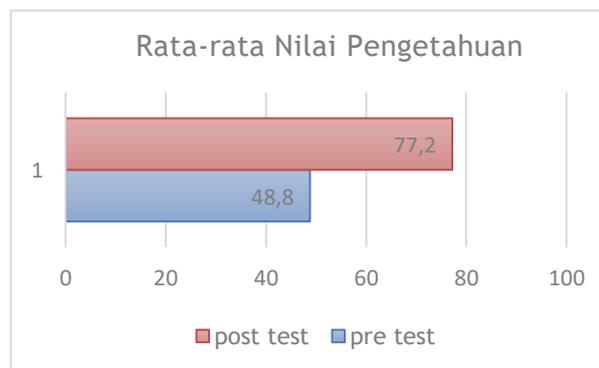
- a. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan menu makanan gizi seimbang yang diawali dengan kegiatan edukasi ceramah tanya jawab dengan materi makanan gizi seimbang: definisi, manfaat, komponen, dan contoh menu. Selain itu juga disampaikan bagaimana cara memilih bahan makanan, menyiapkan dan mengolah sehingga menjadi menu yang sehat dan menarik bagi anak. Kegiatan edukasi dilakukan pada Selasa, 29 Juli 2025 dan lomba masak serta pemberian makanan tambahan dilakukan pada hari Jum'at 8 Agustus 2025.
- b. Menyebutkan jumlah peserta  
Jumlah peserta dari kegiatan pengabdian ini terdiri dari kader sejumlah 5 orang dan ibu balita berjumlah 20 orang, sehingga total Adalah 25 orang. Ibu kader diikutkan dalam peserta kegiatan ini dengan harapan informasi yang disampaikan bisa diteruskan kepada ibu-ibu yang lain di wilayah Desa Jetis.
- c. Menjelaskan langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan.  
Tahap kegiatan PKM ini dibagi menjadi 3 tahap yakni persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.
  - 1) Tahap persiapan  
Tim melakukan perijinan dan koordinasi dengan pihak terkait mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu tim juga menyiapkan materi dan media edukasi dalam bentuk power point dan leaflet. Persiapan alat dan bahan lomba memasak dilakukan pada H-1. Tim pengabdian bekerja sama dengan kader untuk membagi ibu balita menjadi 4 kelompok yang merupakan peserta lomba masak.
  - 2) Tahap pelaksanaan
    - a) Edukasi makanan gizi seimbang  
Edukasi makanan gizi seimbang diawali dengan pemberian pre test, kemudian penyampaian materi mengenai gizi seimbang: definisi, komponen, manfaat, cara mengolah dan tips trik menyajikan makanan gizi seimbang kepada anak. Peserta pada tahap ini terdiri dari kader dan ibu balita. Tahap akhir dari kegiatan edukasi adalah post test.
    - b) Lomba masak ibu balita dengan menu telur  
Lomba masak diawali dengan sambutan dari bapak lurah, penyampaian teknis lomba oleh tim pengabdian termasuk kriteria penilaian dilanjutkan dengan lomba masak sampai dengan penataan selama 60 menit dan diakhiri dengan penilaian.
    - c) Tahap evaluasi  
Tahap evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan peserta. Pembagian post test peserta dilakukan setelah kegiatan edukasi makanan gizi seimbang, dan evaluasi ketrampilan memasak ibu dengan menu bahan dasar telur melalui lomba memasak.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

#### 1) Edukasi Makanan Gizi Seimbang

Edukasi makan gizi seimbang dilakukan pada Selasa, 29 Juli 2025 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai manfaat, komponen dan sumber dari makanan gizi seimbang yang bisa diberikan kepada anak untuk mencegah dan mengatasi stunting. Edukasi dilakukan oleh tim pengabdian dengan latar belakang keperawatan anak. Edukasi menggunakan media untuk memudahkan peserta yang terdiri dari ibu balita dan kader. Pelibatan kader supaya informasi tetap bisa dilanjutkan untuk disampaikan kepada ibu balita yang lain. Peserta antusias dalam menyimak edukasi, pada sesi diskusi peserta bertanya terkait dengan mengatasi anak yang tidak mau makan sayur, senang dengan makan olahan berpengawet seperti sosis dan nugget serta apakah susu menjadi menu wajib anak. Tim pengabdian memberikan jawaban dengan bahasa yang mudah dipahami bagi ibu dan menyertakan contoh langsung cara mengolah, bahan makanan pengganti dll. Berikut ditampilkan perbandingan hasil pre test dan post test mengenai makanan gizi seimbang.



Gambar 2. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Ibu

Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan ibu dari pre test ke post test sebesar 61 %. Semua ibu mengalami peningkatan pengetahuan dengan peningkatan yang bervariasi.

#### 2) Lomba Masak Menu Berbahan Utama Telur

Lomba masak ini diikuti oleh 20 orang ibu yang terbagi menjadi 4 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang. Hal ini dikarenakan telur sebagai protein hewani yang mudah didapatkan, murah dan mudah dalam pengolahannya. Kegiatan ini diawali dengan belanja bebas bahan pelengkap dengan batas waktu 5 menit. Bahan utama adalah telur, masing-masing kelompok diberi telur 1 kg kemudian diberikan kebebasan untuk berkreasi. Adapun kriteria penilaian meliputi kesesuaian dengan tema, kreatifitas dan inovasi menu, kebersihan dan keamanan pangan, penyajian, tekstur dan rasa, serta kemudahan pembuatan. Setelah 60 menit juri yang terdiri dari

ketua tim pengabdian, kader kelurahan dan pak lurah menilai sesuai indikator penilaian.

Menu yang dibuat oleh 4 kelompok bervariasi walaupun bahan utama adalah telur seperti telur sarang sayur, orak arik telur, sushi telur dan omelet telur. Kesemuanya menu menggunakan tambahan sayur dan melengkapi dengan karbohidrat berupa nasi atau kentang. Sayur ada yang disajikan terlihat, tetapi ada juga yang diiris halus, sehingga tersembunyi yang membuat anak tidak merasa sedang makan sayur. Saat ibu memasak anak-anak bermain motorik maupun sensorik dengan difasilitasi mahasiswa sekaligus sebagai stimulasi tumbuh kembangnya. Akhir sesi juri memberikan evaluasi dan motivasi kepada peserta terkait variasi bahan makanan, inovasi penyajian makanan sehingga anak tertarik dan mau makan makanan bergizi yang diberikan oleh ibu



Gambar 3. Kegiatan PKM

Hasil masakan oleh 4 kelompok dimenangkan oleh kelompok yang membuat sushi telur. Nasi, telur dan sayur dijadikan satu kemudian digulung seperti sushi, sehingga sayur tidak terlalu tampak oleh anak. Telur sebagai kulit sushi dan juga isian dari sushi, sehingga makanan dalam satu suapan sudah terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

#### b. Pembahasan

Pemberdayaan ibu balita dalam penyiapan menu makanan sesuai dengan program pemerintah terkait intervensi spesifik dalam penanganan stunting seperti yang diatur dalam Peraturan Presiden No 72 Tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting. Intervensi spesifik adalah intervensi langsung terhadap penyebab stunting, yang menasar ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan balita, dilakukan selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) oleh Puskesmas, Posyandu, BKKBN, dan fasilitas kesehatan lainnya (Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia, 2021). Program Bina Keluarga Balita (BKB) adalah salah satu program strategis pemerintah dalam pencegahan dan penanganan stunting, khususnya melalui pemberdayaan keluarga yang memiliki anak usia 0-5 tahun (balita). Program ini dijalankan oleh BKKBN dan mitra lintas sektor, dan menjadi bagian penting dalam pendekatan berbasis keluarga untuk mendukung 1000 HPK. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang tergabung dalam BKB di Desa Jetis.

Kegiatan ini diawali dengan edukasi gizi seimbang kepada ibu balita dan kader sehubungan dengan hasil pertemuan awal masih adanya persepsi yang keliru mengenai menu gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab yang dilengkapi dengan media edukasi. Edukasi ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu dan kader yang ditunjukkan pada peningkatan nilai rata-rata hasil pre test dan post test sebesar 61 %. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada 25 ibu dan 5 kader bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang pada pengetahuan ibu dan kader dengan nilai  $p = 0.003$ . Terjadi peningkatan dari awalnya sebanyak 40 % yang mengetahui tentang gizi seimbang menjadi 72 % (Kusmiati et al., 2024).

Pemberdayaan kader dalam kegiatan ini karena peningkatan kapasitas kader BKB berpengaruh terhadap pengetahuan kader terkait gizi seimbang serta optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (Afifa et al., 2023). Pengetahuan ibu tentang gizi yang meningkat berpengaruh pada pola makan anak, yang selanjutnya memengaruhi status gizi anak tersebut (Adnani & Rettob, 2023). Gizi seimbang merupakan kombinasi makanan harian yang jenis dan takarannya sesuai dengan keperluan tubuh. Pemenuhan berbagai zat gizi dalam makanan sehari-hari perlu memerhatikan prinsip variasi pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih, serta menjaga berat badan ideal untuk menghindari masalah gizi. Gizi seimbang bertujuan menyeimbangkan antara zat gizi yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan dengan mengatur berat badan secara berkala (Kusmiati et al., 2024). Harapannya dengan mengetahui konsep gizi seimbang ibu dapat mengatur pola makan anak sehingga pertumbuhan anak menjadi optimal.

Lomba masak merupakan kegiatan untuk meningkatkan ketrampilan peserta. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi ibu balita, salah satunya adalah peningkatan kemampuan memasak para ibu dalam mengolah berbagai variasi makanan yang menarik sesuai dengan kaidah gizi seimbang untuk keluarga. Kompetisi memasak juga berfungsi sebagai sarana yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi untuk mencegah stunting (Fadhlorrohan et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan yang melibatkan partisipasi masyarakat, seperti lomba memasak, dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi bahan pangan yang bergizi untuk mendukung pertumbuhan anak (Kusumawardani et al., 2020). Ibu balita memiliki kemampuan dalam mengolah makanan dengan bervariasi bahan makanan, dan kreatif dalam pengolahannya, yang terpenting prinsip pemberian makanan sesuai kaidah gizi seimbang tetap terpenuhi. Ibu menjadi kreatif dalam menyulap sayuran menjadi tidak tampak, sehingga jika anaknya susah makan sayur tetap bisa makan, karena sayuran yang disembunyikan.

Olahan telur bukan hanya direbus atau digoreng tapi bisa dikombinasikan dengan berbagai bahan sehingga memudahkan ibu dalam memberikan kepada anak. Sumber karbohidrat bukan hanya nasi, ibu mulai memilih sumber karbohidrat seperti kentang dalam masakannya.

Kegiatan ini juga berkontribusi pada pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan langsung yang melibatkan praktik nyata, sehingga membantu membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya nutrisi seimbang untuk anak (Astuti & Wahyuni, 2022). Pelaksanaan pemberdayaan ibu secara optimal dibutuhkan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam pelaksanaan kegiatan sehubungan dengan pencegahan dan penanganan stunting pada anak.

## 6. KESIMPULAN

Pemberian edukasi makanan gizi seimbang kepada ibu dan kader melalui diskusi, tanya jawab dan pemberian media edukasi mampu meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan ibu dan kader sebesar 61 %. Ibu dan kader menjadi tahu bahwa dalam satu piring yang disajikan kepada anak harus terkandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Ibu dan kader menjadi tahu bahwa setiap komponen gizi bisa didapatkan dari berbagai bahan makanan, dan penyajian makanan harus kreatif supaya anak tertarik untuk makan

Lomba memasak merupakan kegiatan yang kreatif dalam mengidentifikasi pengetahuan dan ketrampilan ibu terkait gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai komponen gizi seimbang dalam setiap makanan yang disajikan, khususnya mengenai pentingnya protein dan zat besi, serta komitmen mereka untuk memasukkan bahan makanan sehat dalam menu sehari-hari sebagai upaya cegah stunting pada anak. Kegiatan ini juga memberikan efek positif terhadap peningkatan keterampilan memasak para peserta, terutama dalam pengolahan bahan makanan lokal secara kreatif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas pendanaan yang diberikan oleh Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jendral Riset dan Pengembangan, kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi dengan nomor 0069/C.3/AL.04/2025 dengan kontrak turunan No 123/C3/DT.05.00/PL/2025 dan No 043/LL6/PM/AL.04/2025

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, H., & Rettob, K. K. (2023). Pengetahuan ibu Balita tentang gizi dan pola pemberian makan dengan status gizi Balita. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 167-174. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.784>
- Afifa, I., Setyowati, S., Kesehatan, P., Husada, W., & Malang, N. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Indonesia: Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2260-2268. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/16738>
- Amalia Mulyani, Fauzan Hidayatullah, Hasya Rahmah, Sugih Sugiharta, Ricardo Cordias, & Noer Apptika Fujilestari. (2024). Strategi Dinas

- Kesehatan Provinsi Jawa Tengah dalam Mengatasi Stunting. *Terang : Jurnal Kajian Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum*, 1(3), 297-309. <https://doi.org/10.62383/terang.v1i3.429>
- Anwar, R., Reni Asih, D., Ahmad, M., Subakti Prastiyo, D., Efendi, A., Studi Peternakan, P., & Pertanian Perikanan Peternakan, F. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Dengan Pemberian Protein Hewani Melalui Gerakan One Day One Egg (Satu Hari Satu Telur) Terhadap Siswa Sdn 03 Kota Metro. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 41-47. <https://jurnal-adaikepri.or.id/index.php/JUPADAI>
- Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi, S. (2022). Systematic Review Faktor Risiko, Penyebab Dan Dampak Stunting Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88. <https://doi.org/10.32831/jik.v11i1.445>
- Astuti, Y., & Wahyuni, A. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dan Kader Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Gamping. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 4431. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.10658>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Budiani, D. R., Muthmainah, M., Subandono, J., Sarsono, S., & Martini, M. (2020). Pemanfaatan Tepung Daun Kelor (Moringa Oleifera, Lam) sebagai Komponen Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Padat Gizi. *Jurnal Abdidas*, 1(6), 789-796. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.163>
- Fadhlorrohman, W. D., Wijanarko, G. R., Syafitri, A. N., Ayuningtyas, I., Putri, A. C., Susanto, N. A., Khairunnisa, R., Sarjana, T. A., Putra, H. B. P., & Werdani, R. E. (2025). Lomba Kreasi Menu Masakan sebagai Implementasi Pengetahuan Preventif Stunting di Tembalang. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(Januari 2025), 357-364.
- Iannotti, L. L., Lutter, C. K., Stewart, C. P., Riofrío, C. A. G., Malo, C., Reinhart, G., Palacios, A., Karp, C., Chapnick, M., Cox, K., & Waters, W. F. (2017). Eggs in early complementary feeding and child growth: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 140(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3459>
- Indah Budiastutik, & Muhammad Zen Rahfiludin. (2019). Faktor Risiko Stunting pada anak di Negara Berkembang . *Amerta Nutrition*, 3(3), 122-129. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.122-129>
- Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2021* (Issue 1). Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Survey Status Gizi Indonesia 2024* (Vol. 17).
- Komariah, I. S., Andriani, R., & Novhriyanthi, D. (2025). Hubungan pengetahuan ibu dengan kejadian gizi kurang pada anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 34-40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1500>
- Kusmiati, M., Khaidiza Dhiyahra, D., Novianti, P., Erliza R.F, R., Ariyani, S., & Althafah, Z. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita. *Nusantara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 26-34. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v4i2.2619>

- Kusumawardani, L. H., Rasdiyanah, R., Rachmawati, U., Jauhar, M., & Desy Rohana, I. G. A. P. (2020). Community-Based Stunting Intervention Strategies: Literature Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 259. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8555>
- Mukharomah, S., Ansori, A., & Widiastuti, N. (2023). Penerapan Pendekatan Andragogi Dalam Meningkatkan Life Skill Masyarakat Melalui Pelatihan Daur Ulang Sampah Kantong Plastik. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 6(1), 19. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v6i1.11434>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19-28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Nurjanah, S., & Sukoco, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Melalui Pendidikan Kesehatan Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 1836-1843. [https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/9428/Download Artikel](https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/9428/Download%20Artikel)
- Rosyidah, K. A., Hasriyani, H., Hartinah, D., Wigati, A., & Khanafi, K. (2024). Penyuluhan Pencegahan Stunting Dengan Media Senam Di Desa Sadang, Kecamatan Jekulo, Kudus. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(2), 161-166. <https://doi.org/10.26751/jai.v5i2.2275>
- UNICEF. (2025). *Child Malnutrition*. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>