



Pelatihan Menu Sehat Ibu Hamil dan Balita dengan Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Korowelanganyar Kendal

Lia Dian Ayuningrum^{1*}, Tika Muslihah², Nur Kholifatun³, Alfajari Noviantoro⁴

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Alma Ata Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Indonesia

²Program Studi Program Studi S1 Gizi, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Indonesia

³Program Studi S1 Pendidikan Agama Islam, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Indonesia

⁴Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Indonesia

*Email korespondensi: liadianayuningrum@almaata.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 Sep 2024

Accepted: 12 Oct 2024

Published: 31 Dec 2024

Kata kunci:

Ibu Balita;

Ibu Hamil;

Menu Sehat;

Pangan Lokal;

Stunting.

ABSTRAK

Background: Pemanfaatan pangan lokal yang kaya nutrisi serta intervensi edukatif merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan asupan gizi dan mencegah stunting. Mengonsumsi ikan ini secara teratur mendukung perkembangan otak anak, pembentukan tulang, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Bayam hijau memiliki kandungan zat besi tinggi yang dimana dapat meningkatkan kadar hemoglobin khususnya pada ibu Hamil. Ikan barakuda berperan penting dalam pencegahan stunting anak dengan membuat inovasi menu untuk pemberian MPASI. Tujuan kegiatan ini adalah menambah pengetahuan ibu yang memiliki balita dan ibu hamil dalam modifikasi dan variasi bahan pangan lokal serta pemenuhan nutrisi bagi balita maupun ibu hamil. **Metode:** Metode pelatihan ini melalui beberapa tahap yaitu Persiapan kegiatan, Penjelasan maksud dan tujuan, Pre-test, Edukasi, Praktik pengolahan, feedback dan Evaluasi akhir. **Hasil:** Pelatihan ini memperkenalkan inovasi menu seperti rolade dan nugget tempe ikan barakuda dan bolu bayam. Dengan inovasi menu, pentingnya edukasi berkelanjutan mengenai pengolahan pangan lokal. Dengan memberikan pelatihan interaktif dan menggunakan media e-booklet, pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan pangan lokal dapat ditingkatkan. Karena masih terbatasnya pengetahuan Masyarakat khususnya para peserta tentang pemenuhan menu sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Sesudah kegiatan didapatkan rata-rata pemahaman pada kategori baik (84%). Pada pemanfaatan bahan pangan lokal dalam menu ibu hamil dan ibu balita sebagai upaya pencegahan stunting dinilai memiliki keanekaragaman yang tinggi, sehingga dapat memperkaya pilihan makanan pendamping ASI dan menu hamil serta dapat memastikan makanan yang dihasilkan lebih sehat dan nutrisi lebih terjaga untuk anak. **Kesimpulan:** Pelatihan dengan Edukasi melalui media *e-booklet* dan demonstrasi praktis terbukti efektif dalam memperluas wawasan dan meningkatkan kreativitas ibu-ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi balita dan ibu hamil. Program ini berperan penting dalam mempromosikan pemanfaatan bahan pangan lokal yang terjangkau, sehingga diharapkan dapat berkontribusi menurunkan angka stunting di masyarakat.

Keyword:

Healthy Menu;
Local Food;
Mothers of Toddlers;
Pregnant Women;
Stunting.

A B S T R A C T

Background: Utilization of local foods rich in nutrients and educational interventions are effective strategies to increase nutritional intake and prevent stunting. Consuming this fish regularly supports children's brain development, bone formation, and improves the immune system. Green spinach has a high iron content which can increase hemoglobin levels, especially in pregnant women. Barracuda fish plays an important role in preventing child stunting by creating menu innovations for providing MPASI. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers who have toddlers and pregnant women in the modification and variation of local food ingredients and the fulfillment of nutrition for toddlers and pregnant women. **Method:** This training method goes through several stages, namely Activity Preparation, Explanation of intent and purpose, Pre-test, Education, Processing practice, feedback and Final evaluation. **Result:** This training introduces menu innovations such as barracuda fish tempeh roulade and nuggets and spinach cake. With menu innovation, the importance of ongoing education regarding local food processing. By providing interactive training and using *e-booklet* media, public knowledge about nutrition and local food can be increased. Because the knowledge of the community, especially the participants, is still limited about fulfilling a healthy menu as an effort to prevent stunting. After the activity, the average understanding was in the good category (84%). The use of local food ingredients in the menu of pregnant women and mothers of toddlers as an effort to prevent stunting is considered to have high diversity, so that it can enrich the choice of complementary foods for breast milk and pregnancy menus and can ensure that the food produced is healthier and the nutrition is better maintained for children. **Conclusion:** Training with Education through *e-booklet* media and practical demonstrations has proven effective in broadening the horizons and increasing the creativity of mothers in providing nutritious food for toddlers and pregnant women. This program plays an important role in promoting the use of affordable local food ingredients, so it is expected to contribute to reducing stunting rates in the community.



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan gagalnya pertumbuhan dan perkembangan anak yang diakibatkan oleh kekurangan gizi dimana keadaan ini berlangsung dalam kurun waktu relatif lama (World Health Organization, 2015). Prevalensi stunting di Indonesia menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yaitu 24,4% di tahun 2021 dan turun menjadi 21,6% di tahun 2022. Indonesia menjadi salah satu negara di Asia Tenggara yang memiliki prevalensi stunting tertinggi kelima di dunia. Hingga pada tahun 2021 hanya 6 provinsi yang angka stuntingnya lebih rendah dari standar yang ditentukan oleh WHO (World Health Organization), sebesar 20% yaitu Kepulauan Riau, DI Yogyakarta, DKI Jakarta dan Bali (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Prevalensi stunting di provinsi Jawa Tengah sebesar 20,8% dengan prevalensi di Kabupaten Kendal sebesar 17,5% pada tahun 2022 dan angka ini mengalami peningkatan menjadi 22,4% pada tahun 2023 (Kendal, 2024). Sebagai upaya percepatan penyelesaian kasus stunting di Kabupaten Kendal melalui penyelenggaraan intervensi secara terkoordinir dan terintegrasi kepada sasaran prioritas baik di tingkat kecamatan maupun desa/ kelurahan dimana Desa Korowelanganyar berada di Kecamatan

Cepiring sebagai Lokus stunting di Kabupaten Kendal melalui pemanfaatan pangan local. Jumlah data stunting tahun 2023 pada anak usia 0-59 bulan di kecamatan Cepiring sebanyak 317 orang atau 10,8% (Stunting, 2023).

Penyebab dari stunting itu sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya; BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), ekonomi keluarga, pengetahuan orangtua, hygiene dan sanitasi lingkungan rumah dan akses air minum yang layak (Adityaningrum et al., 2021). Stunting jangka panjang dapat berdampak pada disfungsi otak anak, dimana yang berkaitan dengan meningkatnya morbiditas, kematian, hilangnya pertumbuhan fisik, penurunan perkembangan saraf, penurunan fungsi kognitif dan kesadaran, serta akan terkena penyakit kronis ketika dewasa. Terdapat beberapa ciri-ciri stunting pada anak diantaranya adalah pertumbuhan yang lambat, pertumbuhan gigi yang lambat, konsentrasi dan daya ingat yang kurang baik, wajah anak lebih muda dari teman sebayanya, pada umur 8-10 tahun akan bersikap pendiam dan tidak akan melakukan interaksi dengan orang sekitarnya, status pertumbuhan anak tidak naik, tubuh mudah terpapar penyakit. Kemudian ciri-ciri lain stunting pada balita yaitu mengalami *speech delay* (keterlambatan dalam berbicara) (Dewi et al., 2024). Untuk menghindari hal tersebut perlu dukungan masa pertumbuhan dan perkembangan balita salah satunya dengan memenuhi beberapa jenis makanan yang sesuai kebutuhan gizi. Secara umum, tubuh membutuhkan 6 kandungan gizi yaitu vitamin dan mineral, protein, karbohidrat, lemak, zat besi (Fe) dan seng (Zn).

Sebagai upaya percepatan penyelesaian kasus stunting di Kabupaten Kendal melalui penyelenggaraan intervensi secara terkoordinir dan terintegrasi kepada sasaran prioritas baik di tingkat kecamatan maupun desa/ kelurahan dimana Desa Korowelanganyar berada di Kecamatan Cepiring sebagai Lokus stunting di Kabupaten Kendal melalui pemanfaatan pangan local. Gizi dan pangan merupakan unsur yang sangat penting dalam perbaikan kualitas hidup pada individu dan peningkatan produktivitas nasional. Karena akses terhadap makanan yang cukup merupakan bagian dari hak asasi manusia dan kualitas makanan dan gizi yang dikonsumsi berkontribusi pada pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas, pemantauan ketahanan pangan berperan strategis dalam pembangunan nasional. Diperlukan ketersediaan makanan yang cukup, aman, bermutu, bergizi, dan beragam dengan harga yang terjangkau bagi masyarakat, dengan mengutamakan pangan lokal (Azriful et al., 2022).

Intervensi pencegahan masalah gizi dalam bentuk makanan tambahan, khususnya yang berbahan dasar pangan lokal terbukti memiliki efektivitas yang sama dibandingkan dengan suplementasi. Penggunaan bahan pangan sebagai bagian dari kearifan lokal lebih mudah diterima oleh masyarakat setempat dan memiliki kesinambungan yang lebih tinggi (Nadimin, 2019). Pemanfaatan pangan lokal sangat penting dalam pencegahan *stunting*. Penggunaan pangan lokal dapat mengurangi kerentanan pangan di pedesaan dengan memperkuat produksi pangan di wilayah tersebut dan berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan protein, zat besi dan vitamin A. Pemanfaatan pangan lokal yang kaya nutrisi serta intervensi edukatif merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan asupan gizi dan mencegah *stunting*. Dalam hal lain, pangan lokal berperan penting dalam meningkatkan keanekaragaman makanan. Pangan lokal diantaranya seperti, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran yang mudah diakses dan kaya nutrisi.

Akan tetapi, sangat dibutuhkan edukasi lebih lanjut tentang cara mengolah dan menggabungkan pangan lokal agar memberikan manfaat gizi maksimal (Fristiwi et al., 2023).

Salah satu pemanfaatan pangan lokal yang terdapat di desa Korowelanganyar yaitu ikan Barakuda. Desa korowelanganyar kaya akan hasil ikan lautnya, karena Lokasi desa ini dekat dengan pesisir pantai. Keadaan geografis ini membuat ikan yang salah satunya adalah ikan barakuda mudah didapatkan dengan harga yang terjangkau. Jumlah kandungan protein Ikan barakuda hampir sama dengan jumlah kandungan protein ikan tenggiri bahkan lebih tinggi pada ikan barakuda, dalam 1 ekor ikan barakuda atau per 100 gr daging ikan kandungan proteinnya sebanyak 22,48% sedangkan ikan tenggiri sebanyak 21,5% per 100 gr. Kebanyakan masakan membuat inovasi menu seperti nugget menggunakan ikan tenggiri, dikarenakan ikan tenggiri cukup mahal dikalangan masyarakat menengah kebawah maka diganti dengan ikan barakuda yang nilai gizinya juga cukup tinggi. Ikan barakuda juga kaya akan asam lemak omega-3 yang dimana mencapai 1,2-1,5 gram per 10gram daging ikan (Gunawan et al., 2022).

Pemanfaatan ikan barakuda berperan penting dalam pencegahan stunting pada anak dengan membuat inovasi menu untuk pemberian MPASI. Mengonsumsi ikan ini secara teratur mendukung perkembangan otak anak, pembentukan tulang, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain bahan pangan lokal yang dimanfaatkan dalam pencegahan stunting, salah satu bahan pangan sederhana yang dimanfaatkan pada kegiatan ini ialah bayam hijau. Bayam hijau yang ditujukan pada sasaran ibu hamil guna meningkatkan kadar hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia, yang dimana ibu anemia dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Bayam hijau memiliki kandungan zat besi tinggi yang dimana dapat meningkatkan kadar hemoglobin khususnya pada ibu hamil. Dalam per 100gram bayam terdapat 3,9 mg zat besi. Selain itu bayam hijau memiliki sumber kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin E, serat dan juga betakaroten yang berperan mencegah anemia pada ibu hamil. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dengan mengonsumsi bayam hijau sehingga membentuk sel darah merah, apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup maka kadar hemoglobin akan normal. Selain itu bayam hijau bermanfaat mencegah perdarahan saat persalinan. Jika kadar hemoglobin tidak cukup maka akan berpengaruh terhadap perkembangan janin, ibu mengalami kesulitan bernafas, kelelahan dan sulit tidur. Inovasi menu dari bahan pangan bayam ini menjadi salah satu alternatif untuk mengonsumsi zat besi disamping mengonsumsi tablet tambah darah (Sari et al., 2021).

Berdasarkan hasil diskusi dengan Bidan dan stakeholder Desa Korowelanganyar pada tanggal 07 Agustus 2024, didapatkan hasil bahwa masih kurangnya informasi terkait pembuatan menu sehat baik untuk ibu hamil maupun ibu balita dan masih rendahnya konsumsi ikan barakuda sebagai menu untuk balita karena biasanya digunakan sebagai lauk orang dewasa. Maka dari itu, mahasiswa KKN-Tematik Universitas Alma Ata berinisiatif untuk mengadakan pelatihan menu sehat ibu hamil dan balita dengan pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting di desa korowelanganyar Kendal. Pangan Lokal yang digunakan dalam kegiatan KKN-Tematik ini adalah ikan barakuda dan bayam hijau yang memanfaatkan produksi pertanian local. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pengolahan dan manfaat makanan dari bahan lokal sebagai menu gizi seimbang dan terjangkau untuk mencegah stunting

serta mengurangi prevalensi stunting melalui peningkatan asupan gizi dengan pangan lokal yang kaya nutrisi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat Pelatihan Menu Sehat Ibu Hamil dan Balita dengan Pangan Lokal ini dilaksanakan di Balai Desa Korowelanganyar, Cepiring, Kendal pada hari Sabtu tanggal 07 September 2024 dengan jumlah peserta yaitu 25 orang. Kegiatan ini menggunakan pendekatan pelatihan praktis dan interaktif dalam pengolahan bahan dasar local yaitu Ikan Barakuda dan Bayam Hijau. Tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini meliputi.

1. Persiapan kegiatan yaitu berkordinasi dengan Bapak Lurah, Bidan Desa dan Kader untuk menentukan fiksasi menu berdasarkan kebutuhan masyarakat, responden, tempat dan waktu kegiatan.
2. Penjelasan maksud dan tujuan kegiatan yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam inovasi pembuatan menu sehat untuk pencegahan stunting pada ibu hamil dan balita
3. Melakukan Pre-test
4. Edukasi tentang pentingnya pemberian menu sehat baik bagi ibu hamil maupun untuk balita melalui media e-booklet, kemudian dilanjutkan dengan materi menu masak. Durasi pemberian edukasi dilakukan selama 60 menit.
5. Praktik pengolahan yang dilakukan langsung didepan para peserta dengan durasi kurang lebih 90 menit.
6. Membagikan menu dan melakukan feedback yaitu diskusi tanya jawab terkait materi yang sudah disampaikan.
7. Evaluasi akhir diberikan untuk menilai pemahaman dan pengolahan makanan. Pada tahapan ini tim KKN-T UAA mengevaluasi hasil sebelum pelatihan terkait pemahaman dan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa KKN-Tematik di Desa Korowelanganyar, Cepiring, Kendal terdapat beberapa temuan yang akan dibahas. Berdasarkan hasil diskusi dengan stakeholder Desa Korowelanganyar, didapatkan hasil bahwa masih kurangnya informasi terkait pembuatan menu sehat baik untuk ibu hamil maupun ibu balita dan masih rendahnya konsumsi ikan barakuda sebagai menu untuk balita karena biasanya digunakan sebagai lauk orang dewasa dan didapatkan bahwa ikan barakuda dan bayam hijau akan digunakan sebagai pemanfaatan pangan local sebagai bahan dasar menu sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Korowelanganyar. Bahan pangan tersebut kaya akan nutrisi, mudah diakses dan terjangkau bagi masyarakat setempat, sehingga dapat menjadi solusi efektif dalam pemenuhan gizi bagi ibu hamil dan balita.

Pelatihan ini memperkenalkan inovasi menu seperti rolade dan nugget tempe ikan barakuda dan bolu bayam. Dengan inovasi menu, pentingnya edukasi berkelanjutan mengenai pengolahan pangan lokal. Dengan memberikan pelatihan interaktif dan menggunakan media *e-booklet*, pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan pangan lokal dapat ditingkatkan. Karena masih

terbatasnya pengetahuan Masyarakat khususnya para peserta tentang pemenuhan menu sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor utama yang menyebabkan stunting, jika masyarakat atau ibu memahami mengenai pemenuhan gizi pada anak maka akan mengurangi prevelensi stunting (Wulandari & Muniroh, 2020).



Gambar 1. Pemaparan Materi

Intervensi gizi khusus yang ditujukan pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) sebagai upaya pencegahan stunting. Intervensi ini ditujukan pada ibu hamil, ibu menyusui dari usia 0-6 bulan, ibu menyusui dari usia 7 hingga 23 bulan, anak usia 0-6 bulan, dan anak usia 7 hingga 23 bulan. Ketika individu memahami masalah kesehatan dan mengetahui cara mengatasinya sesuai dengan kondisi masing-masing, masalah gizi ini dapat diatasi dengan baik. Edukasi terkait gizi dapat membantu individu dan keluarga mengenali masalah kesehatan terkait gizi, memahami penyebab masalah gizi, dan membantu memecahkan masalah sehingga individu dapat melakukan perubahan perilaku yang telah disepakati bersama (Ramayulis et al., 2018).

Pelatihan menu sehat ini dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu balita dan ibu hamil dalam modifikasi dan variasi bahan pangan lokal serta pemenuhan nutrisi bagi balita maupun ibu hamil. Pada saat kegiatan tersebut, terdapat pemaparan *e-booklet* melalui proyektor, menjelaskan isi dari *e-booklet* yaitu tentang Pencegahan Stunting, Gizi Seimbang dan Isi Piringku, Rekomendasi Menu. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan demo/praktik memasak rolade ikan barakuda, nugget tempe ikan barakuda dan bolu bayam. Dalam kegiatan ini dan pada saat pemaparan, ibu-ibu sangat antusias selama mengikuti pelatihan.



Gambar 2. Media E-book

Salah satu yang menjadi pembeda dan daya tarik bagi peserta adalah media yang digunakan. Ini membuat kegiatan penyuluhan lebih menarik dan interaktif (Sutarto et al., 2020). Untuk memastikan pemenuhan gizi keluarga, pengetahuan dan keterampilan pengolahan makanan sangat penting (Nulwita Maliati et al., 2022). Cara terbaik untuk mempromosikan gizi

sehat keluarga adalah dengan mendorong pola makan sehat, terutama untuk ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan ibu rumah tangga sebagai subjek utama yang berperan dalam membuat pola keluarga (Eljamay et al., 2022). Pengetahuan dan pendidikan ibu berkontribusi dalam memotivasi dan ekspolasi dalam partisipasi peningkatan ketahanan pangan rumah tangga (Savari et al., 2020).

Pentingnya dalam memvariasikan menu dengan keanekaragaman pangan sudah dijelaskan dalam Peraturan Kementerian Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, bahwa dalam setiap jenis pangan memiliki nutrisi atau zat gizi yang berbeda-beda, maka dianjurkan mengonsumsi lebih dari 1 bahan pangan guna memenuhi nutrisi yang cukup pada tubuh (Segovia, 2014). Dengan membuat rolade, nugget dan bolu tersebut menggunakan bahan pangan berupa ikan barakuda, tempe dan bayam dapat memenuhi salah satu kebutuhan zat gizi terutama pada balita dan ibu hamil.

Zat gizi yang sangat dibutuhkan balita dalam pertumbuhan dan perkembangannya antara lain protein, zat besi, kalsium, magnesium dan vitamin (A, C, D). Dimana zat-zat gizi tersebut berperan dalam tumbuh kembang fisik anak, saraf, otak dan serta meningkatkan imun tubuh (Mayar & Astuti, 2021). Kandungan protein pada ikan barakuda cukup tinggi dan juga didukung dengan tempe yang memiliki kandungan protein sebesar 46,5gram dalam 100gram tempe, vitamin B12 3,9 mcg, zat besi 9 mg dan kalsium 347 mg (Maryoto A, 2019). Sedangkan pada ibu hamil salah satu kebutuhan zat gizi yang penting itu ialah zat besi. Zat besi membantu dalam proses pembentukan sel darah/hemoglobin yang dimana berperan mencegah kekurangan sel darah merah atau terjadinya anemia. Anemia pada ibu hamil dapat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan janin, dimana dampaknya yaitu bayi lahir secara prematur, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), penyakit infeksi bahkan kematian pada ibu dan janinnya (Sulaiman et al., 2022). Kebutuhan zat besi pada ibu hamil ialah 800 mg besi, diantaranya 300 mg untuk janin dan 500 mg untuk penambahan eritrosit ibu. Maka daripada itu ibu membutuhkan 2-3 mg besi/hari (Amini et al., 2018).

Keistimewaan dari kegiatan ini masyarakat dapat memanfaatkan pangan lokal dimana lebih terjangkau dan mudah didapatkan serta masyarakat Desa Korowelanganyar terutama ibu balita dan ibu hamil mendapatkan inovasi menu baru dalam pemberian MPASI agar anak tidak bosan dengan menu atau cemilan yang biasa diberikan. Selain itu bahan pangan yang digunakan dalam menu tersebut memiliki kandungan zat gizi yang tinggi sehingga dapat memenuhi nutrisi yang kurang pada tiap sasaran tersebut. Berdasarkan data awal, didapatkan sebanyak 36% peserta dengan pengetahuan yang kurang dan sisanya berpengetahuan cukup (54%). Pada kegiatan ini dibagi menjadi 3 kelompok; kelompok membuat bolu bayam, kelompok nugget ikan barakuda dan tempe, kelompok rolade ikan barakuda. Disesi demo masak, salah satu dari kelompok ini menjelaskan tahapan-tahapan pembuatan dan diselingi dengan tanya jawab. Pada tahapan awal, dimulai dengan mengukus tempe untuk nugget, merebus kentang sebagai tambahan rolade, dan menghaluskan bayam hijau untuk bolu bayam. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan berikutnya. Setelah diberikan pemaparan materi, praktik pengolahan menu, para peserta diberikan kesempatan untuk mencoba menu yang disajikan.



Gambar 3. Praktik Pengolahan Menu

Partisipasi masyarakat dalam pelatihan ini sangat antusias, para peserta sangat aktif dalam prosesnya dan ketika para ibu mencicipi hasil olahan yaitu bolu bayam, rolade dan nugget, mereka menyatakan rasanya lezat, khususnya pada menu olahan ikan tanpa rasa amis seperti menu sejenis biasanya. Anak-anak balita juga ikut mencicipi dan terlihat menikmatinya. Setelah proses ini, dilanjutkan dengan membagikan buku menu dan diakhiri dengan evaluasi. Evaluasi akhir dari pelatihan ini adalah menguji pemahaman peserta di Desa Korowelanganyar terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting. Dari 25 responden, diperoleh rata-rata pemahaman responden sesudah kegiatan didapatkan rata-rata pemahaman pada kategori baik (84%). Dari hasil ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan nilai skor peserta.



Gambar 4. Nugget, Rolade dan Bolu Bayam

Pada pemanfaatan bahan pangan lokal dalam menu ibu hamil dan ibu balita sebagai upaya pencegahan stunting dinilai memiliki keanekaragaman yang tinggi, sehingga dapat memperkaya pilihan makanan pendamping ASI dan menu hamil. Pemanfaatan bahan local juga membuat para ibu dapat memilih bahan yang sesuai dengan ketersediannya (mudah ditemukan dan tersedia di pasar tradisional). Bahan pangan lokal umumnya lebih segar dan berkualitas karena tidak melalui proses pengawetan yang panjang dan membantu para ibu dapat memastikan makanan yang dihasilkan lebih sehat dan nutrisi lebih terjaga untuk anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, Pelatihan Menu Sehat Ibu Hamil dan Balita dengan Pangan Lokal sebagai

Upaya Pencegahan Stunting di Desa Korowelanganyar Kendal berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai pemanfaatan pangan lokal seperti ikan barakuda dan bayam hijau dalam mencegah stunting. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi, dan hasil pelatihan membuktikan bahwa inovasi menu seperti rolade dan nugget ikan barakuda diterima dengan baik oleh ibu-ibu dan balita, dengan umpan balik positif terhadap rasa dan manfaat gizinya. Edukasi melalui media *e-booklet* dan demonstrasi praktis terbukti efektif dalam memperluas wawasan dan meningkatkan kreativitas ibu-ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi balita dan ibu hamil. Program ini berperan penting dalam mempromosikan pemanfaatan bahan pangan lokal yang terjangkau, sehingga diharapkan dapat berkontribusi menurunkan angka stunting di masyarakat. Untuk keberlanjutan program, diperlukan perluasan cakupan pelatihan dan pendampingan lebih lanjut agar manfaat program dapat dirasakan lebih luas serta terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat yang ada.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan terimakasih kepada Universitas Alma Ata Yogyakarta yang telah bermurah hati memberikan dukungan finansial bagi terselenggaranya pengabdian kepada Masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada Masyarakat Desa Korowelanganyar yang telah mendedikasikan waktunya, dan kepada pihak kelurahan yang telah memberikan izin. pelaksanaan tugas kemasyarakatan ini dapat berjalan lancar, aman, dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaningrum, A., Arsad, N., Jusuf, H., Statistika, D., Matematika, J., Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, F., Negeri Gorontalo, U., Kesehatan Masyarakat, J., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2021). Faktor Penyebab Stunting Di Indonesia: Analisis Data Sekunder Data Ssgi Tahun 2021 Factors Causing Stunting in Indonesia: 2021 Ssgi Secondary Data Analysis. *Jambura Journal of Epidemiology*, 3(1), 1–10. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jje>
- Amini, A., Pamungkas, C. E., & Harahap, A. P. H. P. (2018). Usia Ibu Dan Paritas Sebagai Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.506>
- Azriful, A., A. Ghaffar, N., Jusriani, R., Mallapiang, F., & Nildawati, N. (2022). Pendampingan Kelompok Tani Dalam Pengembangan Pangan Lokal Kaya Protein Bintol' Toeng (Cajanus Cajan) Potensial Pencegahan Stunting Di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa. *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 30–42. <https://doi.org/10.24252/khidmah.v2i1.26876>
- Dewi, A. P., Rahmadini, A., Setiawati, J., & Wakhidah, A. Z. (2024). Analisis Dampak, Solusi serta Pencegahan Stunting: Literature Riview. *Jurnal Riset Gizi*, 12(1), 64–71. <https://doi.org/10.31983/jrg.v12i1.10943>
- Eljamay, S. M., ALSheek, A. M. A., Al Awkally, N.-A. M., & Elmesoury, S. Y. (2022). The Awareness of Housewives on the Quality of Healthy Food. *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 2(3), 212–218. <https://doi.org/10.47540/ijias.v2i3.662>
- Fristiwi, P., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2023). Effectiveness of Stunting Prevention Programs in Indonesia : A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(12), 1262–1273. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i12.5850>
- Gunawan, A., Malik, A., Rusmana, D., Djaya, M. S., & Widaningsih, N. (2022). Fatty acid composition of black soldier fly maggot were reared in the mixture of laying hen manure with lemuru fish oil. *IOP Conference Series: Earth and Doi*: <https://doi.org/10.22236/solma.v13i3.16486>

- Environmental Science, 1020(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1020/1/012020>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes, 1–150.
- Kendal, D. K. (2024). Rembuk Stunting, Pemkab Kendal Fokus Intervensi pada Keluarga Sasaran. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2–5. <https://jatengprov.go.id/beritadaerah/rembuk-stunting-pemkab-kendal-fokus-intervensi-pada-keluarga-sasaran/>
- Maryoto A. (2019). Buku Manfaat Serat Bagi Tubuh. Alprin, 2, 44–50.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(3), 9695–9704. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545>
- Nadimin, r. S. L. (2019). Peningkatan nilai gizi mikro kudapan lokal melalui substitusi tepung ikan gabus untuk pencegahan stunting di sulawesi selatan. 8153(1645), 1–76.
- Nulwita Maliati, Sumarti, T., Agusta, I., & Tanziha, I. (2022). National Policy on Food and Nutrition in the Family Food Fulfillment Practices in Aceh: Foucauldian Analysis on the Discourses of the Power of Human Body. Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan, 10(1), 77–90. <https://doi.org/10.22500/10202239403>
- Sari, Y. O., Darmayanti, D., & Ulfah, M. (2021). Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi), 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.265>
- Savari, M., Sheykhi, H., & Shokati Amghani, M. (2020). The role of educational channels in the motivating of rural women to improve household food security. One Health, 10(March), 100150. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100150>
- Segovia, C. (2014). PMK.No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Tesis Doctoral, 2014(June), 1–96. https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/39127%0Ahttps://cris.brighton.ac.uk/ws/portalfiles/portal/4755978/Julius+Ojebode%27s+Thesis.pdf%0Ausir.salford.ac.uk/29369/1/Angela_Darvill_thesis_esubmission.pdf%0Ahttps://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/ha
- Stunting, D. (2023). Data Sektoral Kabupaten Kendal 2023. 10–12. <https://jatengprov.go.id/beritadaerah/rembuk-stunting-pemkab-kendal-fokus-intervensi-pada-keluarga-sasaran/>
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Journal of Telenursing (JOTING), 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>
- Sutarto, S., Sari, D. P., & Fathurrochman, I. (2020). Teacher strategies in online learning to increase students' interest in learning during COVID-19 pandemic. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 8(3), 129. <https://doi.org/10.29210/147800>
- World Health Organization. (2015). Stunting in a nutshell. Who.Int, November 2015, 1–1. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>
- Wulandari, R. C., & Muniroh, L. (2020). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Tingkat Pengetahuan Ibu, dan Tinggi Badan Orangtua dengan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. Amerta Nutrition, 4(2), 95. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i2.2020.95-102>