

Balita Sehat Berkat Pangan Gizi Lokal yang Kaya Nutrisi

Nopa Arlianti¹✉, Radhiah Zakaria², Irma Hamisah¹, Fahrissal Akbar¹, M. Agil Ramadhan¹, Atha Lucia Purnama¹, T. Alwaris Ubudiyah¹, Nazakir Muffid¹, Anisa Arifa Herwan¹, Siti Zenis Maisarah¹, Rihhadatul Aisi¹, Bunga Fitriya Mahyuni¹, Azhar¹, Fitra Heriansyah¹, Wardiati¹

(1) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

(2) Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh

Abstrak

✉ Correspondensi

Email:

nopa.arlianti@unmuha.ac.id

Received: 05/07/2025

Accepted: 20/10/2025

Published: 30/10/2025

DOI:

<https://doi.org/10.6380/0/5ryzpq30>

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan pilar dalam konsep gizi seimbang. Masalah gizi seimbang masih menjadi tantangan besar di Indonesia terutama pada balita di pedesaan. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu tentang bagaimana melakukan pengukuran status gizi balita, menentukan gizi seimbang dan dapat memanfaatkan bahan pangan lokal untuk membuat makanan balita dengan nutrisi gizi seimbang. Metode pengabdian dilakukan dengan penyuluhan, pembagian instrument *pre* dan *posttest*, serta melakukan demonstrasi pembuatan makanan dengan nutrisi gizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal pada 13 ibu. Kegiatan ini dilaksanakan di Gampong Lam Batee Kecamatan Darul Kamal Kabupaten Aceh Besar. Hasil kegiatan menunjukkan sasaran kegiatan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, baik saat paparan dalam penyuluhan maupun saat diskusi. Hal ini terbukti dengan adanya perubahan pengetahuan ibu antara sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi (P Value 0,0026), dimana pengetahuan ibu meningkat sebesar 12%. Kepada masyarakat untuk dapat memanfaatkan secara maksimal bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan memiliki nutrisi gizi seimbang.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Bahan Pangan Lokal, Penyuluhan, Demonstrasi

Abstract

Balanced nutrition is a daily diet containing nutrients in the types and amounts appropriate to the body's needs, while taking into account the pillars of the balanced nutrition concept. The problem of balanced nutrition remains a major challenge in Indonesia, especially for toddlers in rural areas. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge on how to measure toddler nutritional status, determine balanced nutrition, and be able to utilize local food ingredients to make toddler food with balanced nutrition. The community service method is carried out through counseling, distribution of pre- and post-test instruments, and conducting demonstrations of making food with balanced nutrition using local food ingredients to 13 mothers. This activity was carried out in Gampong Lam Batee, Darul Kamal District, Aceh Besar Regency. The results of the activity showed that the target group was very enthusiastic in participating in the activity, both during the presentation in the counseling and during the discussion. This is evidenced by the change in mothers' knowledge between before and after the counseling and demonstration (P Value 0.0026), where mothers' knowledge increased by 12%. The community is encouraged to be able to maximize the use of local food ingredients that are easily obtained and have balanced nutrition.

Keywords: Balanced Nutrition, Local Food Ingredients, Counseling, Demonstration

Copyright (c) 2025 Nopa Arlianti et al.,

Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keberagaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Konsep ini penting untuk menjaga kesehatan, mendukung pertumbuhan, dan mencegah penyakit, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Empat pilar dalam gizi seimbang yaitu 1) makan makanan yang beragam, 2) membiasakan perilaku hidup bersih, 3) melakukan aktivitas fisik secara teratur dan 4) memantau dan mempertahankan berat badan (Zaman, Bagindo and Arlianti, 2024).

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting pada balita di Indonesia masih mencapai 31,2% dan Hasil SKI (2023) menunjukkan Aceh menduduki peringkat ketiga tertinggi yaitu 29,4% dibandingkan angka rata-rata Nasional hanya 21,5% (Kemenkes RI, 2022; BKPK Kemenkes RI, 2024). Hal ini menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan dalam satu populasi (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Namun, tantangan besar masih dihadapi dalam pemenuhan gizi seimbang, terutama di daerah pedesaan dan wilayah terpencil. Salah satu penyebabnya adalah ketergantungan terhadap bahan pangan pokok tertentu, seperti beras, dan kurangnya pemanfaatan potensi pangan lokal yang sebenarnya kaya akan zat gizi. Kondisi ini banyak disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak seimbang, seperti kurangnya asupan sayur dan buah, konsumsi tinggi makanan olahan, dan kurangnya aktivitas fisik (UNICEF, 2020c, 2020b).

Masyarakat cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi kalori namun rendah zat gizi (*nutrient-poor, energy-dense foods*), sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan tubuh (World Health Organization, 2020). Pemanfaatan pangan lokal seperti sayuran hijau, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan hasil olahan tradisional dapat memenuhi kebutuhan makro dan mikro nutrien anak secara efektif. Misalnya, daun kelor (*Moringa oleifera*) yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral terbukti dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak balita stunting (Bappenas, 2020).

Bahan pangan lokal merupakan sumber nutrisi yang potensial dan mudah diakses oleh masyarakat, terutama di daerah pedesaan dan perbatasan. Padahal, Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang sangat tinggi, termasuk berbagai jenis pangan lokal seperti umbi-umbian (singkong dan talas), kacang-kacangan (kacang tanah dan kedelai), sayur dan buah lokal (daun kelor, daun bayam, pepaya, jambu biji dll), serta sumber protein nabati dan hewani lokal (tempe, ikan air tawar) (Rachman, 2020).

Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan prinsip gizi seimbang dengan pendekatan berbasis pemanfaatan bahan pangan lokal. Edukasi masyarakat mengenai nilai gizi dari bahan pangan lokal serta peningkatan daya saing produk pangan lokal perlu terus ditingkatkan guna mendorong pola konsumsi yang sehat, beragam, dan berkelanjutan (UNICEF, 2020a). Pemanfaatan bahan pangan lokal tidak hanya mendukung pemenuhan gizi seimbang tetapi juga berkontribusi terhadap ketahanan pangan, pemberdayaan ekonomi masyarakat, dan pelestarian budaya makan lokal. Selain itu, pangan lokal biasanya lebih terjangkau dan tersedia sepanjang tahun, sehingga lebih mudah diakses oleh masyarakat luas (Rachman, 2020).

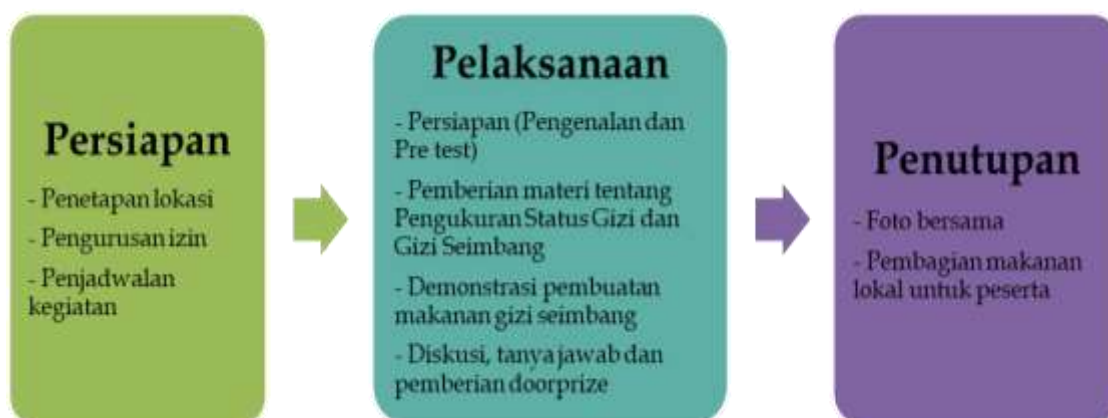
Penerapan prinsip gizi seimbang tidak hanya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, tetapi juga mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung pada usia dewasa. Untuk itu pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan bahan pangan lokal dalam memenuhi gizi seimbang.

Metodologi

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode, yaitu 1) penilaian pre test dan post test sebanyak 15 soal tentang status gizi balita, pemberian gizi seimbang dan makanan berbasis bahan pangan lokal; 2) pemberian materi edukasi tentang status gizi; 3) pemberian materi tentang gizi seimbang; dan 4) demonstrasi pembuatan makanan menggunakan bahan pangan lokal sederhana dengan nutrisi gizi seimbang.

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil dan ibu balita yang tinggal di Gampong Lam Batee Kecamatan Darul Kamal Kabupaten Aceh Besar.

Teknik yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ceramah dengan menggunakan diskusi aktif antara peserta dan fasilitator; dan melakukan demonstrasi pembuatan makanan gizi seimbang untuk balita.

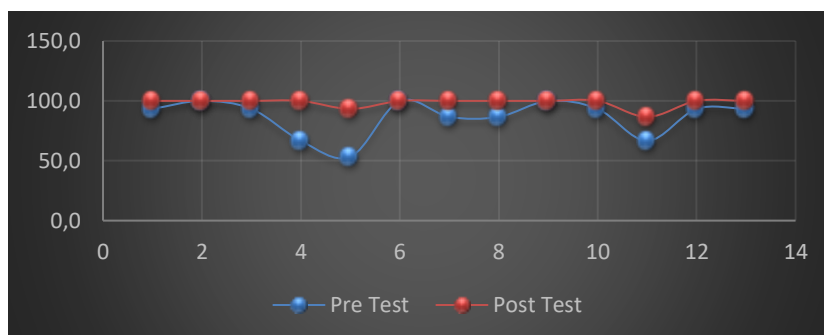


Gambar 1. Rangkaian Proses Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan melalui metode ceramah dan diskusi tentang pengukuran status gizi, gizi seimbang dan melakukan demonstrasi pembuatan makanan sederhana yang memiliki nutrisi gizi seimbang serta memberikan bahan pangan lokal pada 13 orang (ibu hamil dan ibu balita). Tujuan utama dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang bagaimana mengukur status gizi anak, memahami gizi seimbang dan mampu mengaplikasikan pembuatan makanan sederhana dengan nutrisi gizi seimbang berbahan dasar pangan lokal.

Dari hasil pengukuran *pre* dan *post test* dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan sebesar 86 (Min= 8; max=14) dan setelah diberikan pengetahuan sebesar 98 (Min=13; Max=15). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu sebesar 12%. Hasil pengukuran pengetahuan pre dan post tentang pengukuran status gizi, gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai berikut:



Gambar 2. Skor Pengukuran pretest dan Posttest peserta

Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon diperoleh hasil perubahan pengetahuan *pre* dan *post test* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon pre dan post test pengetahuan ibu

Hasil	Observasi	Sum Ranks	P Value
Positif	10	85	0,0026
Negatif	0	0	
Nol	3	6	
Total	13	91	

Dari 13 ibu yang diukur pengetahuan pre dan post nya, diketahui bahwa 10 orang mengalami peningkatan pengetahuan dan 3 orang yang pengetahuan pre dan post nya sama. Berdasarkan hasil uji diatas, diketahui bahwa ada perubahan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi (nilai $p = 0,0026$). Artinya penyuluhan dan demonstrasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam memahami pengukuran status gizi, gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal yang memiliki nutrisi gizi seimbang.

Studi menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya mikronutrien (seperti sayuran hijau, umbi-umbian, dan buah lokal) sangat efektif dalam mendukung pertumbuhan balita dan mencegah malnutrisi (FAO, 2017; UNICEF, 2021). Pendidikan gizi yang melibatkan praktik langsung meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menyiapkan MP-ASI bergizi.

Berdasarkan jumlah asupan yang perlu dicukupi, nutrisi penting untuk anak terbagi menjadi dua jenis, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien adalah jenis nutrisi yang perlu dipenuhi oleh tubuh anak dalam jumlah lebih banyak, sedangkan mikronutrien adalah jenis gizi yang perlu dicukupi dalam jumlah yang lebih sedikit. Nutrisi yang termasuk dalam makronutrien adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sementara itu, mikronutrien meliputi vitamin dan mineral (Murzen, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan semakin baik pengetahuan ibu dalam memberikan makanan dengan gizi baik dan seimbang, semakin tidak beresiko gizi buruk balitanya (Lestari, Margawati and Rahfiludin, 2014; Nur Adriyani, Hikmanti and Sugiharti, 2022). Balita dengan asupan gizi baik akan nilai kognitif tinggi pada saat usia sekolah dibandingkan dengan balita dengan asupan gizi kurang (Rohima *et al.*, 2023).

Berbagai upaya pengabdian terkait gizi juga dilakukan di berbagai wilayah dengan bermacam metode, seperti pelatihan pada ibu balita, ibu PKK, dan ibu hamil dalam mengolah bahan pangan agar memahami konsep gizi seimbang menunjukkan bahwa pengetahuan terhadap cara pengolahan bahan pangan juga sangat berpengaruh terhadap status gizi balita (Nur Adriyani, Hikmanti and Sugiharti, 2022; Zuriatun Solehah *et al.*, 2023; Nisa and Wahab, 2024). Dalam pelatihan yang dilakukan, >75% sasaran yang ikut dalam kegiatan tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang cara pengolahan bahan pangan baik dengan metode edukasi, sosialisasi dan demonstrasi pada pengabdian yang dilaksanakan (Nur Adriyani, Hikmanti and Sugiharti, 2022; Candra *et al.*, 2023; Emmaria *et al.*, 2024).

Secara garis besar Gampong Lam Batee ini memiliki potensi bahan pangan lokal yang melimpah namun belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal karena keterbatasan pengetahuan dan kurangnya informasi yang diperoleh. Dari kegiatan ini, dapat di berhasil menjembatani kesenjangan tersebut dengan pendekatan edukasi dan distribusi bahan pangan. Hambatan ekonomi dan kebiasaan konsumsi menjadi tantangan utama yang mulai teratasi melalui intervensi ini.

Beberapa temuan dilapangan menunjukkan bahwa masih kurangnya kegiatan penyuluhan di desa, baik dari segi informasi secara umum maupun dari segi kesehatan. Beberapa faktor lain yang menyebabkan masyarakat kurang antusias untuk hadir dalam

kegiatan ini yaitu ada beberapa informasi yang keliru terkait status gizi balita dan cara penanganan yang tepat jika status gizinya bermasalah.

Namun demikian, kegiatan penyuluhan gizi seimbang dalam pemanfaatan bahan pangan lokal untuk tumbuh kembang balita di Desa Lam Batee telah berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan akses ibu-ibu terhadap bahan pangan bergizi. Hal ini memberikan dampak positif yang nyata dalam mendukung kesehatan balita dan menurunkan risiko malnutrisi. Intervensi ini sesuai dengan kajian literatur dan relevan dengan kondisi lokal, sehingga dapat direkomendasikan untuk dilanjutkan dan dikembangkan lebih luas.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan:



Gambar 3. Proses Edukasi



Gambar 7. Demonstrasi pembuatan makanan sederhana dengan nutrisi seimbang

Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direspon dengan cukup antusias saat dilakukan diskusi tanya jawab tentang bagaimana menentukan status gizi baik dan menentukan bahan makanan alternatif dalam menu gizi seimbang. Dari paparan pemanfaatan bahan pangan lokal dan demonstrasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membuka wawasan masyarakat tentang mudahnya memperoleh bahan pangan lokal di sekitar rumah yang selama ini tidak disadari. Secara umum, hasil kegiatan ini akan

berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dengan modal yang sangat ekonomis.

Rekomendasi yang dapat diberikan dari kegiatan ini yaitu 1) adanya perhatian dari Puskesmas untuk meningkatkan keaktifan kader dalam mengajak masyarakat agar antusias mengikuti kegiatan rutin dari Puskesmas; 2) adanya peningkatan penyuluhan terutama bidang kesehatan di desa Lam Batee untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat; 3) upayakan dalam melakukan penyuluhan dibarengi dengan praktek dan bahasa yang sederhana.

Daftar Pustaka

- Bappenas (2020) *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting)*.
- BKPK Kemenkes RI (2024) *Survey Kesehatan Indonesia, Kota Kediri Dalam Angka*.
- Candra, A. et al. (2023) 'Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah', 2(1), pp. 9–14.
- Emmaria, R. et al. (2024) 'Edukasi Penanganan Dan Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024', *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), pp. 1309–1314. doi: 10.59407/jpki2.v2i4.1168.
- FAO (2017) *The future of food and agriculture – Trends and challenges*.
- Kemenkes RI (2022) 'Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022', pp. 1–7.
- Kementrian Kesehatan RI (2021) *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*.
- Lestari, W., Margawati, A. and Rahfiludin, Z. (2014) 'Risk factors for stunting in children aged 6-24 months in the sub-district of Penanggalan, Subulussalam, Aceh Province', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), pp. 37–45. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/8752/7081>.
- Murzen, R. F. (2024) 'Nutrisi Ini Wajib Ada dalam Makanan Anak', *Alodokter*.
- Nisa, N. J. and Wahab, R. (2024) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Balita', *Jurnal Akta Trimedika (JAT)*, 1(4), pp. 421–433.
- Nur Adriyani, F. H., Hikmanti, A. and Sugiharti, R. K. (2022) 'Pemenuhan Pangan Lokal Sebagai Kebutuhan Gizi Bayi Dan Balita Umur 6 -24 Bulan Di Kabupaten Banyumas', *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 1(1), pp. 29–37. doi: 10.35960/pimas.v1i1.729.
- Rachman, A. (2020) 'Potensi dan Tantangan Pangan Lokal dalam Mendukung Gizi Seimbang', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15 No 1, pp. 45–52.
- Rohima, D. A. et al. (2023) 'Pengaruh pemberian asupan gizi seimbang terhadap perkembangan kognitif anak usia dini', *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), pp. 107–122. Available at: www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/awlady.
- UNICEF (2020a) *Nutrition in Schools: Ensuring Healthy Futures*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF (2020b) *State of the World's Children 2020*, United Nations Children's Fund.
- UNICEF (2020c) *The Double Burden of Malnutrition in Indonesia*. Jakarta.
- UNICEF (2021) 'Levels and trends in child malnutrition UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates Key findings of the 2021 edition', *World Health Organization*, pp. 1–32.
- World Health Organization (2020) *Healthy Diet Factsheet*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Zaman, N., Bagindo, A. and Arlianti, N. (2024) *Rumah Gizi Gampong*, Bandar Publishing. Banda

Aceh.

Zuriatun Solehah, N. *et al.* (2023) 'Formulasi Nugget Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pangan Kaya Energi dan Protein Untuk Balita Stunting', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), pp. 183-189. doi: 10.52742/jgkp.v4i2.227.