

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita melalui Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal di Desa Mandikapau Barat, Kabupaten Banjar

Aninditya Prahesti¹, Dhiyaa Nasywa Shabiha², Aghnia Helfani Faza³, Najma Fida Kamila⁴

^{1,2,3,4} Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

*e-mail: 2310912220039@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Masalah gizi pada balita, khususnya stunting, masih menjadi tantangan di Desa Mandikapau Barat, Kabupaten Banjar, yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menerapkan prinsip gizi seimbang berbasis pangan lokal. Metode yang digunakan adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi memasak, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test terhadap 35 ibu balita. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dari 77,42 menjadi 86,57 serta peningkatan sikap dari 40,68 menjadi 44,00. Selain itu, terjadi perubahan perilaku positif, di mana ibu mulai menerapkan prinsip gizi seimbang dan memanfaatkan bahan pangan lokal dalam menu harian keluarga. Kegiatan ini berdampak pada peningkatan literasi gizi, pembentukan sikap positif, serta praktik pemberian makan yang lebih sehat. Dengan demikian, kegiatan ini efektif sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam mendukung pencegahan stunting di tingkat komunitas.

Kata kunci: *Demonstrasi Memasak, Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Stunting*

Abstract

Nutritional problems among toddlers, particularly stunting, remain a challenge in Mandikapau Barat Village, Banjar Regency, largely due to mothers' limited knowledge of balanced nutrition. This initiative aims to improve the knowledge and skills of mothers of toddlers in applying the principles of balanced nutrition based on local foods. The methods used included community service activities through interactive counseling, cooking demonstrations, and evaluations using pre- and post-tests administered to 35 mothers of toddlers. The results of the activity showed an increase in average knowledge from 77.42 to 86.57 and an improvement in attitude from 40.68 to 44.00. Additionally, positive behavioral changes occurred, as mothers began applying the principles of balanced nutrition and utilizing local food ingredients in their families' daily meals. This initiative led to improved nutrition literacy, the development of positive attitudes, and healthier feeding practices. Thus, this initiative is effective as a community empowerment effort in supporting stunting prevention at the community level.

Keywords: *Cooking Demonstration, Participatory Education, Stunting, Balanced Nutrition, Stunting*

1. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan faktor fundamental dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat karena berperan besar dalam menentukan kualitas sumber daya manusia, terutama pada anak usia balita. Anak berusia nol hingga lima tahun termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi seperti kurang gizi dan gizi buruk, yang berdampak pada peningkatan risiko infeksi, gangguan pertumbuhan, serta penurunan kemampuan belajar dan produktivitas di masa dewasa. Masa balita dikenal sebagai periode "Golden Age" yaitu fase pertumbuhan dan perkembangan pesat yang memerlukan asupan gizi seimbang untuk mendukung pembentukan jaringan tubuh, perkembangan otak, serta sistem imun yang optimal. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan jangka panjang seperti stunting, wasting, dan hambatan perkembangan intelektual maupun emosional. Kondisi tersebut berpotensi

menurunkan kualitas hidup anak di masa depan dan menghambat pembangunan sumber daya manusia secara nasional (Islam et al., 2022; Lestari, 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa stunting masih menjadi salah satu masalah gizi kronis paling serius yang dihadapi dunia. Kondisi ini menggambarkan gangguan pertumbuhan linier akibat kekurangan gizi jangka panjang, infeksi berulang, serta pola asuh yang tidak optimal. Data WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting global pada anak di bawah usia lima tahun mencapai 22,3%, menandakan bahwa hampir satu dari lima anak di dunia mengalami hambatan pertumbuhan (WHO, 2022). Di negara berkembang seperti Indonesia, permasalahan ini semakin kompleks karena dipengaruhi oleh keterbatasan ekonomi, rendahnya pendidikan orang tua, serta kurangnya akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan. Perbaikan gizi anak dengan demikian tidak hanya membutuhkan intervensi medis, tetapi juga pendekatan sosial dan edukatif yang menyentuh akar penyebabnya (Widyarni et al., 2023).

Di Indonesia, permasalahan gizi pada balita masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Kondisi ini ditandai dengan prevalensi stunting sebesar 21,6% dan wasting 7,7% pada tahun 2022 (Setyorini et al., 2025; Widyarni et al., 2023). Kondisi di Provinsi Kalimantan Selatan memperlihatkan tantangan yang serupa, bahkan lebih berat dibandingkan rata-rata nasional. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi stunting di provinsi ini mencapai 24,6%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 21,6%. Kabupaten Banjar menjadi salah satu wilayah dengan kasus tertinggi, mencapai 26,4%. Data Puskesmas Karang Intan II (Oktober 2023) bahkan mencatat 54,89% balita mengalami stunting, 33,83% *underweight*, dan 11,28% *wasting*. Angka tersebut mencerminkan permasalahan gizi kronis yang memerlukan intervensi komprehensif.

Kondisi tersebut diperkuat oleh karakteristik sosial ekonomi masyarakat, di mana sebagian besar bekerja sebagai buruh dengan pendapatan tidak tetap sehingga memengaruhi daya beli serta kualitas konsumsi pangan keluarga. Selain itu, tingkat pendidikan ibu yang relatif rendah turut membatasi pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang dan pola asuh makan anak. Pola konsumsi keluarga di Desa Mandikapau Barat masih didominasi oleh sumber karbohidrat (nasi) dengan variasi lauk yang terbatas serta rendahnya asupan sayur dan buah. Praktik pemberian makan pada balita juga belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang, baik dari segi jumlah, jenis, maupun frekuensi pemberian makanan. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, tetapi juga oleh faktor perilaku dan kebiasaan makan dalam keluarga. Pemanfaatan pangan lokal secara tepat dapat menjadi solusi strategis dalam meningkatkan kualitas asupan gizi masyarakat secara berkelanjutan. Faktor penyebab utamanya meliputi rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, kebiasaan makan yang kurang sehat, serta sanitasi lingkungan yang belum optimal (Kemenkes RI, 2023; Santi et al., 2024).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, ditemukan tiga permasalahan utama di wilayah sasaran. Setelah dilakukan penentuan prioritas masalah melalui diskusi dalam musyawarah bersama masyarakat desa, disepakati bahwa permasalahan gizi, khususnya tingginya angka balita dengan status gizi kurang (TB/U kurang sebesar 32%), merupakan masalah yang paling mendesak untuk segera diatasi.

Penelitian pengabdian masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang dikombinasikan dengan metode ceramah dan demonstrasi memasak efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi bagi bayi dan balita. Kegiatan yang dilakukan oleh Asnaningsih et al. (2024) di Kelurahan Meri, Kota Mojokerto, membuktikan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media leaflet disertai demonstrasi pengolahan makanan bergizi memberikan dampak positif terhadap pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang. Metode demonstrasi dinilai mampu meningkatkan keterampilan praktis ibu dalam mengelola makanan sehat dan bergizi sesuai kebutuhan anak, sehingga berkontribusi pada perubahan sikap dan perilaku keluarga dalam pola asuh anak.

Sedangkan Maulani et al. (2023) menemukan peningkatan signifikan pengetahuan gizi melalui edukasi bahan pangan lokal di Jember. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus di wilayah Jawa dan Sumatera serta menilai aspek pengetahuan, bukan perubahan perilaku atau

status gizi balita secara langsung. Kajian mengenai penerapan prinsip “Isi Piringku” dengan bahan pangan lokal di Kalimantan Selatan, terutama di pedesaan seperti Desa Mandikapau Barat, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menitikberatkan pada edukasi gizi partisipatif dan demonstrasi memasak menggunakan bahan lokal seperti kailan dan bayam merah untuk mendorong perubahan perilaku gizi berkelanjutan di tingkat keluarga.

Upaya menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi lokal yang terarah dan berkelanjutan melalui edukasi gizi, peningkatan pola asuh, serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah dijangkau Hearisa et al. (2022). Salah satu bentuk kontribusi nyata adalah kegiatan penyuluhan bertema “Ibu Hebat, Balita Sehat: Menerapkan Pola Asuh Tepat dan Isi Piringku” yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai penerapan konsep Isi Piringku dan pentingnya variasi makanan bergizi. Kegiatan ini dilengkapi dengan demonstrasi memasak menggunakan bahan pangan lokal seperti sayuran kailan dan bayam merah sebagai contoh praktik sederhana penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Program pengabdian masyarakat berjudul “Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita dalam Penerapan Gizi Seimbang melalui Penyuluhan dan Demonstrasi Memasak di Desa Mandikapau Barat” bertujuan meningkatkan kapasitas ibu balita dalam memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan gizi dan demonstrasi memasak merupakan strategi efektif untuk meningkatkan literasi dan perilaku gizi keluarga. Studi terdahulu oleh Ramadhani dkk (2024) dan Has et al. (2022) membuktikan bahwa praktik memasak berbasis bahan lokal dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran gizi ibu rumah tangga. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada penerapan edukasi gizi partisipatif melalui penyuluhan interaktif dan demonstrasi memasak berbasis pangan lokal sebagai upaya mengatasi permasalahan gizi balita di Desa Mandikapau Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menerapkan prinsip gizi seimbang melalui pemanfaatan bahan pangan lokal di Desa Mandikapau Barat, Kabupaten Banjar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang dikombinasikan dengan *Community Based Research* (CBR) dan *Asset Based Community Development* (ABCD) untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat dalam seluruh proses kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan kader Posyandu sebagai mitra dengan sasaran ibu yang memiliki balita, serta bertempat di Balai Desa Mandikapau Barat sebagai pusat pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Agustus 2025, mulai pukul 09.00 hingga 12.00 WITA. Pendekatan ini menempatkan kader dan peserta sebagai subjek utama yang terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan, sehingga program yang dijalankan bersifat partisipatif dan berkelanjutan. Tahapan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan mitra, yaitu kader posyandu dan perangkat desa, untuk menyepakati waktu, tempat, sasaran kegiatan, serta pembagian peran selama pelaksanaan. Selain itu, dilakukan observasi lapangan dan identifikasi masalah terkait pola asuh dan pemenuhan gizi balita. Tahap ini juga mencakup penyusunan materi, pembuatan media edukasi seperti *leaflet*, serta persiapan alat dan bahan untuk demonstrasi memasak.

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, serta pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan secara interaktif mengenai gizi seimbang, konsep Isi Piringku, serta pola asuh makan balita yang tepat. Materi disampaikan menggunakan media *power point* dan *leaflet* serta didukung dengan diskusi dan tanya jawab agar peserta lebih memahami informasi yang diberikan. Setelah penyuluhan, peserta mengisi *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Selanjutnya dilakukan demonstrasi memasak menu sehat berbahan pangan lokal,

yang diawali dengan penjelasan nilai gizi bahan makanan, dilanjutkan dengan persiapan bahan, proses pengolahan dengan teknik memasak yang tepat agar kandungan gizi tetap terjaga, hingga tahap penyajian makanan yang menarik. Peserta dilibatkan secara aktif dalam proses praktik dan diberikan kesempatan untuk bertanya serta mencoba secara langsung.

Tahap evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi output dilihat dari pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengolah makanan sehat. Selain itu, dilakukan refleksi bersama mitra untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan kegiatan sebagai dasar perbaikan program selanjutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita dalam Penerapan Gizi Seimbang melalui Penyuluhan dan Demonstrasi Memasak” dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2025 di Desa Mandikapau Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar. Kegiatan ini diikuti oleh 35 ibu balita yang hadir langsung di balai desa dengan antusiasme tinggi. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan prinsip gizi seimbang serta mengolah makanan bergizi melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang menekankan tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga praktik langsung agar peserta mampu mengaplikasikan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga sesi utama. Sesi pertama berupa penyuluhan interaktif mengenai prinsip gizi seimbang, pola asuh dalam pemberian makan anak, serta penerapan konsep “Isi Piringku” dengan bantuan media powerpoint. Peserta terlihat aktif bertanya dan berbagi pengalaman mengenai pola makan anak mereka. Sesi kedua dilanjutkan dengan demonstrasi memasak menu sehat untuk balita menggunakan bahan pangan lokal seperti kailan dan bayam merah yang mudah diperoleh dan diolah oleh masyarakat. Dalam sesi ini, peserta antusias mencatat resep, mencoba praktik pengolahan menu bergizi, dan memahami takaran ideal sesuai konsep “Isi Piringku”. Sebagai tindak lanjut, dilakukan pembagian bibit serta penanaman sayur kailan dan bayam merah kepada seluruh peserta sebagai langkah awal penerapan gizi seimbang berbasis pangan lokal.

Sesi terakhir merupakan evaluasi hasil pembelajaran melalui *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta. Instrumen evaluasi terdiri dari 10 soal pilihan ganda untuk aspek pengetahuan serta 10 pernyataan berskala Likert untuk aspek sikap. Analisis hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan motivasi ibu balita dalam menerapkan prinsip gizi seimbang di rumah. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pemerintah desa. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta menjadi kelebihan utama kegiatan ini, meskipun terdapat sedikit distraksi akibat kehadiran anak-anak balita di lokasi. Meskipun demikian, kegiatan tetap berlangsung kondusif dan berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta komitmen ibu balita dalam mendukung penerapan gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal di Desa Mandikapau Barat.

Seluruh rangkaian kegiatan terdokumentasi sebagai bagian dari pelaporan pelaksanaan program. Proses penyampaian materi penyuluhan gizi balita yang berlangsung secara interaktif dapat dilihat pada Gambar 1, yang menunjukkan adanya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi memasak menu sehat berbahan pangan lokal sebagaimana ditampilkan pada Gambar 2, di mana peserta tidak hanya menyimak, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik pengolahan makanan bergizi. Sebagai bentuk tindak lanjut program, dilakukan pembagian bibit sayuran kepada peserta yang ditunjukkan pada Gambar 3, sebagai upaya mendorong pemanfaatan pangan lokal secara berkelanjutan di tingkat rumah tangga. Seluruh kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama yang ditampilkan pada Gambar

4, yang mencerminkan partisipasi aktif serta kebersamaan antara tim pelaksana dan peserta selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Penyampaian materi penyuluhan gizi balita



Gambar 2. Praktik demo memasak



Gambar 3. Pembagian bibit



Gambar 4. Foto Bersama

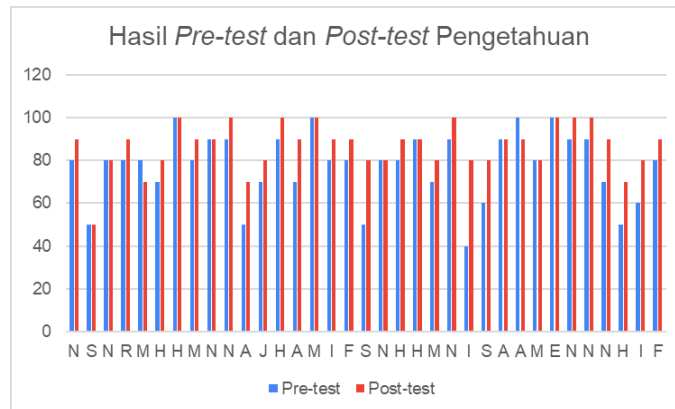
Menilai efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam penerapan gizi seimbang, dilakukan evaluasi melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana kegiatan penyuluhan dan demonstrasi memasak berbasis bahan pangan lokal mampu meningkatkan aspek kognitif (pengetahuan) serta afektif (sikap) peserta terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran dilakukan terhadap 35 peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan instrumen berupa soal pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan dan pernyataan skala Likert untuk menilai sikap. Hasil analisis rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* dari kedua variabel tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Rata-rata Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Kegiatan Penyuluhan

| Variabel | N | Rata-rata <i>Pre-test</i> | Rata-rata <i>Post-test</i> | Keterangan |
|-------------|----|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Pengetahuan | 35 | 77,42 | 86,57 | Terjadi peningkatan pengetahuan |
| Sikap | 35 | 40,68 | 44,00 | Terjadi peningkatan sikap positif |

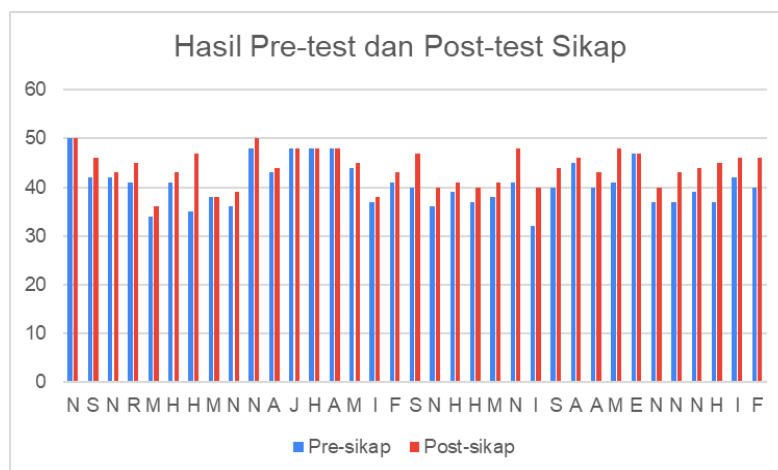
Hasil analisis pada Tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 77,42 menjadi 86,57 atau naik sebesar 9,15 poin, sedangkan skor sikap meningkat dari 40,68 menjadi 44,00 atau naik sebesar 3,32 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada

aspek afektif peserta. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukatif yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif terkait gizi balita. Hasil peningkatan pengetahuan dan sikap peserta dalam kegiatan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui metode penyuluhan dan demonstrasi memasak efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu balita. Asnaningsih et al. (2024) melaporkan bahwa kombinasi penyuluhan dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi. Selain itu, Maulani et al. (2023) juga menemukan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan melalui edukasi berbasis pangan lokal.



Gambar 5. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan

Berdasarkan Gambar 5, dapat diketahui bahwa terjadi variasi skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan serta demonstrasi memasak. Dari total 35 peserta, sebagian besar peserta (66%) mengalami peningkatan pengetahuan, sementara 29% stagnan dan 5% mengalami penurunan. Peningkatan paling signifikan terjadi pada peserta dengan nilai awal rendah (di bawah 60), di mana setelah kegiatan mereka mencapai nilai di atas 80. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi lebih efektif pada kelompok dengan pengetahuan dasar terbatas. Adanya stagnasi dan penurunan pada sebagian kecil peserta kemungkinan dipengaruhi oleh faktor seperti konsentrasi, literasi, dan variasi kemampuan memahami materi. Namun secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa pendekatan interaktif dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara bermakna.



Gambar 6. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Sikap

Berdasarkan Gambar 6, terlihat bahwa terjadi variasi hasil sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan serta demonstrasi memasak. Dari total 35 peserta, mayoritas peserta (83%) mengalami peningkatan sikap, sementara 17% stagnan dan tidak terdapat

penurunan. Secara keseluruhan, rata-rata skor sikap meningkat dari 40,68 menjadi 44,00, atau terjadi kenaikan sebesar 3,32 poin (8,17%). Peningkatan lebih banyak terjadi pada peserta yang aktif dalam diskusi dan praktik, menandakan bahwa keterlibatan langsung berperan penting dalam pembentukan sikap. Tidak adanya penurunan menunjukkan bahwa intervensi minimal mampu mempertahankan sikap positif peserta.

Tabel 2. Uji Normalitas Data
Test of Normality

| | Pre- Post Test | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil | Pre | 0.221 | 35 | 0.001 | 0.913 | 35 | 0.009 |
| Penyuluhan | Post Test | 0.221 | 35 | 0.001 | 0.865 | 35 | 0.001 |

a. *Lilliefors Significance Correction*

Hasil uji normalitas data pre-test dan post-test pengetahuan disajikan pada Tabel 2, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon. Pemilihan uji ini memastikan bahwa hasil analisis tetap valid meskipun data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan

Test Statistics^a

| | Post Test Penyuluhan – Pre Test Penyuluhan |
|------------------------|--|
| Z | -4.047 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .001 |

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on negative ranks*

Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pengetahuan masyarakat di RT 01 dan RT 03 Desa Mandikapau Barat. Nilai Z sebesar -4,047 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan dapat dikatakan efektif secara statistik dalam meningkatkan aspek kognitif peserta.

Tabel 4. Uji Normalitas Data
Test of Normality

| | Pre- Post Test | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil | Pre Test | 0.129 | 35 | 0.151 | 0.957 | 35 | 0.183 |
| Penyuluhan | Post Test | 0.110 | 35 | 0.200 | 0.961 | 35 | 0.253 |

b. *Lilliefors Significance Correction*

Hasil uji normalitas data sikap yang disajikan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik Paired Sample T-Test.

Tabel 5. Uji Paired Sample T-test Pre Test dan Post Test Sikap

| | <i>Paired Samples Test</i> | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|----------------|-----------------|--------|--------|--------|----|-------------|-------------|--|
| | mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower | Upper | t | Df | One-Sided p | Two-Sided p | |
| Sikap (Pre-Post) | -3.314 | 2.878 | .486 | -4.303 | -2.814 | -6.814 | 34 | <.001 | <.001 | |

Hasil uji Paired Sample T-Test pada Tabel 5, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test sebesar -3.314 , yang menunjukkan bahwa nilai sikap setelah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = -6.814$ dengan $p\text{-value} < 0.001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sikap sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam membentuk sikap positif peserta. Perubahan ini kemungkinan dipengaruhi oleh peningkatan persepsi manfaat, pemahaman yang lebih baik, serta kepercayaan diri dalam menerapkan pola makan sehat berbasis bahan lokal.

3.2. Pembahasan

Secara umum, hasil ini menegaskan bahwa kombinasi metode edukatif interaktif dan demonstratif efektif dalam membentuk sikap positif ibu balita, khususnya dalam menerapkan konsep Isi Piringku dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi dan mudah dijangkau. Peningkatan nilai pada kedua variabel tersebut sejalan dengan hasil penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menegaskan efektivitas pendekatan edukasi gizi berbasis partisipasi masyarakat dalam meningkatkan hasil belajar dan perubahan perilaku. Penelitian Raut et al. (2024) intervensi edukatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi secara signifikan, karena interaksi dua arah memungkinkan peserta untuk lebih memahami materi dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka. Penelitian Alcantara et al (2024) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang menerapkan metode praktik langsung di komunitas pedesaan memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan keluarga.

Temuan kegiatan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Muzzioli et al. (2025) menyatakan bahwa penggunaan media visual, simulasi, dan metode demonstratif seperti praktik memasak sehat berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan peserta serta memperkuat daya ingat dan pemahaman konsep gizi. Media visual membantu peserta untuk memahami konsep abstrak menjadi lebih konkret, sementara demonstrasi memasak memberikan pengalaman langsung dalam mempersiapkan makanan bergizi dengan bahan lokal yang mudah dijangkau. Melalui pendekatan tersebut, program "Ibu Hebat, Balita Sehat" berhasil mengintegrasikan pembelajaran teori dengan praktik nyata, sehingga peserta tidak hanya mengetahui pentingnya gizi seimbang, tetapi juga memiliki keterampilan untuk menerapkannya di rumah.

Peningkatan pengetahuan dan sikap, hasil observasi lapangan juga memperlihatkan adanya perubahan perilaku positif di kalangan peserta setelah kegiatan berlangsung. Para ibu mulai menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan menyajikan menu bergizi yang bervariasi bagi keluarga. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sulley et al. (2025) yang menyebutkan bahwa program gizi berbasis komunitas dengan pendekatan partisipatif dan praktik langsung dapat meningkatkan motivasi, rasa memiliki, serta kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga. Melalui pemberdayaan dan pendampingan yang berkesinambungan, masyarakat menjadi lebih percaya diri untuk menerapkan prinsip gizi seimbang secara mandiri, tanpa harus bergantung sepenuhnya pada tenaga kesehatan.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh Wangi & Nurus Sakinah (2023) yang menjelaskan bahwa kegiatan demonstrasi memasak dan praktik makan bersama dapat memperkuat

pengetahuan ibu serta berkontribusi pada peningkatan status gizi balita. Proses pembelajaran yang dilakukan secara kelompok menciptakan suasana sosial yang mendukung, di mana para ibu saling berbagi pengalaman dan termotivasi untuk menerapkan perilaku makan sehat di rumah. Pendekatan edukatif berbasis praktik langsung ini juga diyakini dapat memperkuat aspek psikososial peserta, seperti rasa percaya diri, kepedulian terhadap gizi anak, serta komitmen untuk melakukan perubahan berkelanjutan. Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ini tidak hanya tercermin dari peningkatan skor post-test, tetapi juga dari perubahan perilaku nyata di masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan dan demonstrasi memasak di Desa Mandikapau Barat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi ibu balita melalui pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Hasil monitoring dua bulan pasca intervensi menunjukkan bahwa 25 ibu balita (71,4% peserta) telah mampu menerapkan prinsip gizi seimbang sesuai konsep Isi Piringku dalam menu harian keluarga. Selain itu, terjadi peningkatan penerimaan anak terhadap makanan bergizi yang disajikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga menghasilkan perubahan perilaku nyata dan memenuhi indikator keberhasilan program. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah peserta yang terbatas serta belum dilakukan pengukuran status gizi balita secara longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang. Meskipun demikian, pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik dan pangan lokal dinilai relevan dan berpotensi dikembangkan sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting di tingkat komunitas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi memasak berbasis bahan pangan lokal di Desa Mandikapau Barat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan sikap, serta mayoritas peserta mengalami peningkatan nilai. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga terlihat dari tercapainya indikator perubahan perilaku, di mana 71,4% peserta mampu menerapkan prinsip gizi seimbang (Isi Piringku) dalam menu harian keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik efektif dalam mendorong penerapan gizi seimbang di tingkat rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Mandikapau Barat, kader Posyandu, serta seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dan kooperatif selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi memasak. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun teknis sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaningsih, A., Sari, I. P., & Abdurrohman, M. S. (2024). Demonstrasi memasak makanan gizi seimbang sebagai upaya mencegah stunting. *Jurnal Abdimas Ar Rahm*, 1(1), 22–29. <https://journal.stikesami.ac.id/index.php/jaa>
- Has, D. F. S., Cahyadi, N., Rahma, A., & Mulyani, E. (2022). Modifikasi edukasi dan pendampingan gizi ibu balita cegah stunting melalui kegiatan “healthy food cooking class.” *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 186–192. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1SP.186-192>
- Hearisa, P., Wulandari, R., Handayani, L., & Oktriyedi, F. (2022). Gambaran gizi pada balita di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2007–2018. *Journal of Safety and Health*, 2(1), 61–66.

<https://doi.org/10.54816/josh.v2i1.504>

- Islam, H. I., Mulyadien, M. K., & Enri, U. (2022). Penerapan algoritma C4.5 dalam klasifikasi status gizi balita. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 116–125. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6791722>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Hasil survei status gizi Indonesia*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/visualisasi-data/visualisasi-ssgi>
- Lestari, D. P. (2022). Upaya pencegahan risiko gizi buruk pada balita: Literature review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 532–536. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1828>
- Maulani, D., Rossetyowati, D. A., & Azizah, S. N. (2023). Edukasi bahan pangan lokal murah dan sehat untuk balita dan ibu hamil berisiko tinggi di Desa Slateng Ledokombo Jember. *Jurnal Abdimas Berdaya: Jurnal Pembelajaran, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2).
- Muzzioli, L., Gimbo, C., & Pintavalle, M. (2025). Evaluation of the influence of intervention tools used in nutrition education programs: A mixed approach. *Nutrients*, 17(15). <https://doi.org/10.3390/nu17152460>
- Raut, S., KC, D., & Singh, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: A quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>
- Santi, E., Dayani, N. E., & Aulyan Noor, R. (2024). Pelatihan pembuatan bubur dan pudding dengan daun kelor sebagai menu sehat bagi balita stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 318–324. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2378>
- Setyorini, F., Nasution, Z., & Fitriani, A. D. (2025). Multifaktor penyebab gizi kurang pada balita. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 247–254. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.841>
- Sulley, S., Wilson, A., & Juturu, V. (2025). Impact of a community-based nutrition and leadership training program on dietary knowledge, healthy eating, and leadership capacity. *Discover Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12982-025-00810-4>
- Wangi, M. P., & Nurus Sakinah, F. (2023). Efektivitas intervensi demo memasak dan makan bersama menu tinggi protein terhadap peningkatan berat badan balita di Kecamatan Simokerto, Surabaya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1854–1861. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3659>
- World Health Organization. (2023). *Stunting prevalence among children under 5 years of age (% height-for-age <-2 SD)*. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-country-children-aged-5-years-stunted-\(-height-for-age--2-sd\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-country-children-aged-5-years-stunted-(-height-for-age--2-sd))
- Widyarni, A., Netty, & Inayah, H. K. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan angka kejadian status gizi balita di Kota Banjarmasin. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(1), 1–12.