

**Demonstrasi dan Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Pengolahan Makanan Kudapan Pendamping ASI Berbasis Pangan Lokal**  
*Demonstration and Improvement of Mothers' Skills in Local Food-Based Breast Milk Complementary Snacks*

**Justiyulfah Syah<sup>1</sup>, Anisa Dwirizky Abdullah<sup>2\*</sup>, Fauziah<sup>3</sup>, Rahmaniah<sup>4</sup>, Riska Mayang Sari<sup>5</sup>, Nur Zakiah<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Gizi, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia

*Abstract*

*Based on national data, the stunting prevalence in Polewali Mandar until 2022 remains relatively high. Nepo, located in the Wonomulyo subdistrict, Polewali Mandar, South Sulawesi, Indonesia, is one of the areas affected by this issue. Alternative prevention and treatment of stunting can be done by improving maternal nutrition by increasing their understanding of proper food preparation for children and utilizing local ingredients. The community empowerment program aimed to prevent stunting by enhancing knowledge and skills in processing fish as a local ingredient into high-nutrient processed tuna fish products. The method used in this program was through community meetings and discussions. This activity can increase the skills in processing local fish ingredients. This program was expected to improve knowledge and skill of the mothers in using local ingredients based on tuna fish.*

**Keywords:** local ingredients, snack, tuna fish

**Article history:**

Submitted 15 Desember 2023

Accepted 15 Juni 2024

Published 17 Juni 2024

**PUBLISHED BY:**

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

**Address:**

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,  
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

**Email:**

[info@salnesia.id](mailto:info@salnesia.id), [jagri@salnesia.id](mailto:jagri@salnesia.id)

**Phone:**

+62 85255155883



### Abstrak

Angka stunting Polewali Mandar hingga Tahun 2022 berdasarkan data nasional masih menunjukkan masalah yang cukup tinggi. Desa Nepo kecamatan Wonomulyo merupakan salah satu desa yang berada di, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat, Indonesia. Alternatif pencegahan dan penanganan stunting ialah dengan perbaikan gizi dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengaturan makanan bergizi untuk balita serta pemanfaatan bahan pangan lokal. Tujuan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting melalui peningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengolah ikan tuna sebagai bahan pangan lokal menjadi olahan kudapan pendamping ASI bernilai gizi tinggi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media lembar balik. Kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan pengolahan pangan lokal berbasis ikan tuna menggunakan metode demonstrasi pembuatan kudapan. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan ibu dalam penggunaan pangan lokal berbasis ikan tuna.

**Kata Kunci:** ikan tuna, kudapan, pangan lokal

\*Penulis Korespondensi:

Anisa Dwirizky Abdullah, email: [anisadwirizky321@gmail.com](mailto:anisadwirizky321@gmail.com)



This is an open access article under the **CC-BY** license

### PENDAHULUAN

Masalah gizi kurang pada balita merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita di dunia termasuk negara Indonesia. Indonesia merupakan negara berkembang yang masih menghadapi masalah kekurangan gizi yang cukup besar. Permasalahan gizi secara nasional saat ini adalah balita gizi kurang dan balita gizi buruk (Sarlis dan Ivanna, 2018). Pada tahun 2017, lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%), sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika. Adapun di Asia, dari 83,6 juta balita stunting, proporsi terbanyak berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling sedikit di Asia Tengah (0,9%) (Joint Child Malnutrition Estimates, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi stunting pada balita telah mengalami penurunan dari 37,2% di Tahun 2013 menjadi 30,8% pada Tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Dampak jangka pendek dari stunting yaitu meningkatnya kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal dan meningkatnya biaya kesehatan. Sementara itu, dampak jangka panjangnya yaitu postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya), meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya, menurunnya kesehatan reproduksi, kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah, dan produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal (Daracantika dan Besral, 2021).

Pola pemberian makan yang tidak sesuai berdampak pada kekurangan gizi yang terjadi di beberapa negara berkembang yang memiliki masalah kekurangan gizi (Sambo *et al.*, 2020). Pola pemberian makan yang diberikan kepada balita akan memengaruhi proses pertumbuhan balita karena dalam asupan gizi tersebut mengandung zat gizi penting untuk pertumbuhan, kesehatan dan kecerdasan (Noviyanti *et al.*, 2020). Pola pemenuhan status gizi pada anak merupakan salah satu upaya pemenuhan kebutuhan dasar anak akan asah, asih, dan asuh (Rachmawati *et al.*, 2016). Pola pemberian makan

yang tidak tepat berhubungan dengan status gizi sangat kurus pada balita (Subarkah *et al.*, 2016).

Pengetahuan gizi dan keterampilan seorang ibu dalam memilih bahan pangan yang sesuai dan memiliki gizi seimbang diharapkan dapat menjadikan anak balitanya memiliki gizi yang optimal. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait dengan makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan gizi sehingga dapat memengaruhi status gizi balita. Pengetahuan gizi ibu yang kurang dapat menjadi salah satu faktor risiko yang menentukan status gizi balitanya karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita serta pola makan terkait jumlah, jenis, dan frekuensi yang akan memengaruhi asupan makan pada bayi tersebut (Notoatmodjo, 2007).

Pemenuhan kebutuhan gizi seorang bayi, asupan gizinya harus tercukupi baik dari zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat, maupun dari zat gizi mikronya yaitu vitamin dan mineral. Seorang ibu harus memiliki keterampilan dalam memilih makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya dan mampu mengolah bahan makanan tersebut menjadi makanan yang bergizi seimbang yang dapat memenuhi kebutuhan gizi anak balitanya. Keterampilan dalam mengolah makanan dapat diperoleh dari kegiatan demonstrasi (demo makanan) yang sering diikuti.

Angka stunting Polewali Mandar hingga tahun 2022 berdasarkan data nasional masih menunjukkan masalah yang cukup tinggi (39,3%). Ikan tuna merupakan salah satu mata pencaharian utama bagi masyarakat Sulawesi Barat yang keberadaannya sangat mudah didapatkan karena tempatnya yang strategis dijangkau dan sebagian besar masyarakat Sulawesi Barat menjadikan ikan sebagai makanan yang paling banyak diminati oleh kaum masyarakat Sulawesi Barat untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Data yang diperoleh tangkapan hasil laut di Kabupaten Sulawesi Barat pada tahun 2013 jenis ikan tuna sebanyak 73,7 ton dan pada tahun 2014 mengalami peningkatan menjadi 127,6 ton (Qamariah, 2019).

Desa Nepo kecamatan Wonomulyo merupakan salah satu desa yang berada di Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat, Indonesia. Nepo merupakan satu-satunya desa pesisir Wonomulyo yang penduduknya mayoritas bekerja sebagai nelayan. Alternatif pencegahan dan penanganan stunting ialah dengan perbaikan gizi dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengaturan makanan bergizi untuk balita serta pemanfaatan bahan pangan lokal.

## METODE

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Desa Nepo, Kecamatan Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan November 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Peserta terdiri atas 25 ibu yang mempunyai anak usia 0-59 bulan dan 5 kader posyandu. Metode pelaksanaan pengabdian berupa edukasi dan diskusi menggunakan media presentasi dan lembar balik menu MPASI yang dilanjutkan dengan sesi demonstrasi pengolahan kudapan pendamping ASI dan evaluasi peserta.

Kegiatan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang terdiri atas tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahapan persiapan meliputi proses perizinan, penentuan jadwal, dan tempat kegiatan edukasi melalui proses koordinasi dengan pihak Kepala Desa Nepo. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian Program Studi Gizi Universitas Sulawesi Barat melakukan edukasi pemberian makanan bayi dan

anak dengan menggunakan media *powerpoint* dan lembar balik yang berisi menu kudapan pendamping ASI berbasis pangan lokal, dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan menu makanan bayi. Tahap evaluasi dilaksanakan pada akhir sesi kegiatan pengabdian dengan membagi peserta menjadi beberapa kelompok untuk bersama-sama membuat kudapan berdasarkan resep yang terdapat pada media edukasi. Evaluasi keberhasilan kegiatan berdasarkan kemampuan peserta kegiatan pengabdian dalam membuat ulang menu kudapan pendamping ASI berbasis pangan lokal dengan menggunakan bahan dan peralatan yang diberikan oleh tim pengabdian untuk membuat kudapan pendamping ASI. Kegiatan ini dianggap berhasil ketika terdapat peningkatan keterampilan peserta dalam pembuatan kudapan yang dilihat dari hasil masakan masing-masing kelompok peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Target kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu ibu yang mempunyai anak usia 0-59 bulan dan kader posyandu yang tinggal di desa Nepo, Kecamatan Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar. Ibu merupakan individu yang paling besar perannya terhadap pertumbuhan dan perkembangan balitanya. Pengetahuan ibu terkait gizi memengaruhi perilaku Ibu dalam memberikan makan kepada anak (Sari *et al.*, 2021). Pola makan anak yang baik terbentuk dari kebiasaan-kebiasaan makan yang baik dari keluarga. Seorang anak yang telah terbiasa memiliki pola makan yang baik sejak dini akan tumbuh dengan status gizi yang optimal. Pola pemberian makan yang baik akan memengaruhi status gizi anak balita. Pola pemberian makan yang diberikan orang tua berdasarkan jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makanan yang tepat mampu memberikan status gizi normal pada anak balitanya. Sebaliknya, pola pemberian makan yang tidak tepat sesuai jenis makanan, jumlah makanan, dan waktu makan akan berdampak pada status gizi balita yaitu balita menjadi kurus dan sangat kurus. Perlu ditekankan pada orang tua bahwa pola pemberian makan yang sesuai atau tepat harus dipenuhi dengan pemilihan bahan makanan yang bergizi seimbang, sehingga anak akan mendapatkan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Robert *et al.*, 2022). Oleh karena itu, setelah terlaksananya kegiatan pengabdian diharapkan dapat mengembangkan kemampuan ibu dan kader posyandu dalam membuat kudapan sebagai makanan pendamping ASI.

Pengetahuan gizi dan ketrampilan seorang ibu dalam memilih bahan pangan yang sesuai dan memiliki gizi seimbang diharapkan dapat menjadikan anak balitanya memiliki gizi yang optimal. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait dengan makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan gizi sehingga dapat memengaruhi status gizi balita. Pengetahuan gizi ibu yang kurang dapat menjadi salah satu faktor risiko yang menentukan status gizi balitanya karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan memengaruhi asupan makan pada bayi tersebut (Notoatmodjo, 2007).

Pemenuhan kebutuhan gizi seorang bayi, asupan gizinya harus tercukupi baik dari zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, karbohidrat maupun dari zat gizi mikronya yaitu vitamin dan mineral. Pada tahap penyuluhan, salah satu topik yang diedukasikan kepada peserta yaitu pemberian makanan pendamping bayi dan anak, serta pemilihan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya terutama menggunakan pangan lokal sebagai bahan utama pembuatan kudapan (Gambar 1). Metode yang

digunakan dalam tahap ini adalah ceramah dan diskusi karena dianggap lebih efektif dalam penyampaian informasi gizi (Hapzah dan Nurbaya, 2021).



**Gambar 1. Penyuluhan pemberian makanan bayi dan anak**

Kegiatan yang dilakukan dibagi dalam dua tahap utama, yaitu penyuluhan dan demonstrasi. Setelah dilakukan penyuluhan terkait pemberian makanan bayi dan anak, dilakukan demonstrasi pembuatan kudapan menggunakan pangan lokal yaitu otak otak, *stick roll* dengan daun kelor dan ikan tuna, serta martabak mini (Gambar 2). Penggunaan ikan tuna sebagai bahan dasar kudapan dikarenakan ikan tuna memiliki kadar protein hewani yang cukup tinggi. Ikan tuna mengandung protein tinggi dan rendah lemak. Kandungan protein pada ikan tuna sekitar 22,83-37,32 g/100 g bervariasi untuk setiap bagian. Kandungan protein yang tinggi sangat baik untuk memperbaiki status gizi balita (Hadinoto dan Idrus, 2018). Kombinasi ikan tuna dan sayuran pada kudapan menghasilkan makanan bergizi yang mengandung zat gizi makro dan zat gizi mikro sehingga dapat memperbaiki status gizi dari balita.



**Gambar 2. Pembuatan kudapan oleh peserta**

Kegiatan demonstrasi memasak digunakan untuk meningkatkan kualitas asupan makanan dan mengubah perilaku (Hasan *et al.*, 2019). Demonstrasi memasak juga merupakan format edukasi gizi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan berat badan balita dan terbukti efisien dalam memengaruhi berat badan balita (Wangi dan Sakinah, 2023). Pada proses demonstrasi pembuatan kudapan, peserta dibagi menjadi empat kelompok untuk bersama-sama membuat kudapan berdasarkan resep yang telah dimodifikasi oleh tim. Tahapan demonstrasi masak yang dilakukan oleh peserta memiliki peran efektif dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mempersiapkan dan mengolah masakan (Goh *et al.*, 2017).



**Gambar 3. Hasil evaluasi pembuatan kudapan oleh peserta**

Peningkatan keterampilan peserta dalam pembuatan kudapan merupakan target dari kegiatan pengabdian ini. Kesuksesan demonstrasi memasak salah satunya memberikan informasi melalui tatap muka menggunakan media secara nyata atau dicontohkan secara langsung (Dewi, 2017). Tim pengabdian melaksanakan proses evaluasi dengan melihat kemampuan dari peserta dalam membuat kudapan berbasis pangan lokal secara mandiri dan dapat menggunakan peralatan yang diberikan oleh tim pengabdian untuk membuat olahan ikan tuna sebagai kudapan pendamping ASI (Gambar 3). Hal ini selaras dengan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan demonstrasi dan peningkatan keterampilan ibu balita dalam pengolahan makanan kudapan pendamping ASI untuk meningkatkan gizi balita di Desa Nepo Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar mendapatkan respon dan apresiasi yang sangat besar dari pemerintah desa setempat kader posyandu, dan ibu anak usia 0-59 bulan sebagai peserta. Peningkatan keterampilan peserta tentang pengolahan pangan lokal untuk membuat kudapan pendamping ASI didapatkan setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat dan Penjamin Mutu (LPPM dan PM) Universitas Sulawesi Barat yang telah memberikan dana hibah atas kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga

kepada pemerintah Desa Nepo, Kec. Wonomulyo, Kab. Polewali Mandar yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan dapat berjalan sukses.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Daracantika A, Besral A. 2021. *Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak*. Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan. 1(2): 124-135. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4647>.
- Dewi DS. 2017. Peran Komunikator Kader Posyandu dalam Meningkatkan Status Gizi Balita di Posyandu Nurikelurahan Makroman Kecamatan Sambutan Kota Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*. 5(1): 272–282. [https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/02/JURNAL%20\(02-28-17-02-00-17\).pdf](https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/02/JURNAL%20(02-28-17-02-00-17).pdf).
- Goh L, Mei L, Wong AXY, Ang GY, Tan ASL. 2017. Effectiveness of Nutrition Education Accompanied by Cooking Demonstration. *British Food Journal*. 119(5): 1052–1066. <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2016-0464>.
- Hadinoto S, Idrus S. 2018. Proporsi dan Kadar Proksimat Bagian Tubuh Ikan Tuna Ekor Kuning (*Thunnus albacares*) dari Perairan Maluku. *Majalah BIAM*. 14(2): 51-57. <https://doi.org/10.29360/mb.v14i2.4212>.
- Hapzah H, Nurbaya N. 2021. Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 7(1): 16-20. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.232>.
- Hasan B, Thompson WG, Almasri J, Wang Z, Lakis S, Prokop LJ, Hensrud DD, Frie KS, Wirtz MJ, Murad AL, Ewoldt JS, Murad MH. 2019. The Effect of Culinary Interventions (Cooking Classes) on Dietary Intake and Behavioral Change: A Systematic Review and Evidence Map. *BMC Nutrition*. 5(1): 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8>.
- Kemendes RI [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia]. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyanti LA, Rachmawati DA, Sutejo IR. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makan Balita di Puskesmas Kencong. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*. 6(1): 14–18. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/99483>.
- Qamariah SN. 2019. Analisis Pendapatan Nelayan Tangkap di Kecamatan Banggae Timur Kabupaten Majene Sulawesi Barat. *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*. 9(1): 89–100. <https://doi.org/10.36915/jitu.v9i1.75>.
- Rachmawati PD, Ranuh R, Arief Y. 2016. Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Asah, Asih dan Asuh Anak Leukemia. *Jurnal NERS*. 11(1): 63. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i12016.63-72>.
- Robert D, Junus R, Isima CU, Kereh PS, Sahelangi O, Gagu N. 2022. Demonstrasi Pembuatan Nugget Ikan dan Penyuluhan Gizi Guna Optimalisasi Pola Asuh Gizi dan Keterampilan Ibu dalam Pemilihan serta Pengolahan Bahan Pangan Desa Kalasey Dua kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis ke-XXI Poltekkes Kemenkes Manado*. Manado: 23 April 2022. Hal 139–150.
- Sambo M, Ciuantasari F, Maria G. 2020. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada

- Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11(1): 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>.
- Sari DP, Helmyati S, Sari TN, Hartriyanti Y. 2021. Hubungan Pengetahuan dan Persepsi Ibu tentang Status Gizi Anak dengan Perilaku Ibu dalam Pemberian Makan Anak. *Journal of Nutrition College*. 10(2): 140–148. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30343>.
- Sarlis N, Ivanna CN. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Endurance*. 3(1): 146-152. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2074>.
- Subarkah T, Nursalam, Rachmawati. 2016. Pola Pemberian Makan terhadap Peningkatan Status Gizi pada Anak Usia 1–3 Tahun. *Jurnal INJEC*. 1(2): 146–154. <https://repository.unair.ac.id/50607/>.
- United Nations Children’s Fund, World Health Organization, World Bank Group. 2018. *Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2018 Edition of The Joint Child Malnutrition Estimates*.
- Wangi MP, Sakinah FN. 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*. 6(9): 1854–1861. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3659>