

## Pemberdayaan Ibu dan Keluarga melalui Makanan Tradisional untuk Menurunkan Risiko Stunting di Desa Pangeya

Ika Wulansari<sup>1</sup>, Endah Nurrohwiata Djuwarno<sup>2\*</sup>,

Cindy Puspita Sari Haji Jafar<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Farmasi, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

\* Penulis Korespondensi. Email: [endah@ung.ac.id](mailto:endah@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di Indonesia, termasuk di Kabupaten Boalemo dengan prevalensi mencapai 29,9%. Desa Pangeya merupakan salah satu wilayah dengan kasus stunting cukup tinggi, yaitu 13 anak balita pada tahun 2024–2025. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan ibu hamil dan ibu dengan anak usia 0–2 tahun mengenai gizi seimbang serta pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan ibu dan keluarga melalui edukasi serta demonstrasi pengolahan makanan tradisional bergizi sebagai upaya menurunkan risiko stunting. Metode pelaksanaan mencakup sosialisasi, pre-test dan post-test pengetahuan, serta praktik pembuatan makanan tradisional berbasis bahan pangan lokal seperti jagung, kacang hijau, pisang, dan beras. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai stunting dan gizi seimbang, serta keterampilan dalam mengolah makanan tradisional yang bernilai gizi tinggi. Respon peserta sangat positif, ditunjukkan dengan partisipasi aktif, keinginan untuk mengulang praktik di rumah, serta komitmen memanfaatkan pangan lokal dalam menu keluarga. Kesimpulannya, pemberdayaan ibu dan keluarga melalui makanan tradisional terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran gizi masyarakat, sehingga berpotensi menjadi strategi berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting di tingkat desa.

**Kata Kunci:** Stunting; Pemberdayaan ibu; Makanan tradisional; Pangan lokal

**Diterima:**  
30-08-2025

**Disetujui:**  
12-09-2025

**Online:**  
12-09-2025

### ABSTRACT

Stunting remains a major public health concern in Indonesia, with Boalemo Regency recording a prevalence of 29.9%. Pangeya Village is among the areas with relatively high stunting cases, with 13 stunted children reported in 2024–2025. This condition is exacerbated by the limited knowledge of pregnant women and mothers with children aged 0–2 years regarding balanced nutrition and the utilization of local food as a source of nutrients. This community service program aimed to empower mothers and families through education and demonstration of nutritious traditional food preparation as an effort to reduce the risk of stunting. The implementation methods included socialization, pre-test and post-test of knowledge, and practical training in preparing traditional foods using local ingredients such as corn, mung beans, bananas, and rice. The results indicated a significant improvement in participants' understanding of stunting and balanced nutrition, as well as their skills in processing traditional foods with high nutritional value. The participants' response was highly positive, demonstrated by active

participation, willingness to replicate the practices at home, and commitment to incorporating local food into family meals. In conclusion, empowering mothers and families through traditional food utilization proved effective in improving knowledge, skills, and community nutrition awareness, making it a sustainable strategy to prevent stunting at the village level.

Copyright © 2025 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

**Keywords:** Stunting; Mother empowerment; Traditional food; Local food

**Received:**  
2025-08-30

**Accepted:**  
2025-09-12

**Online:**  
2025-09-12

## 1. Pendahuluan

Stunting masih menjadi salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Data *Studi Status Gizi Indonesia* (SSGI) tahun 2024 menunjukkan prevalensi stunting nasional mencapai 19,8%, yang masih berada di atas standar WHO sebesar 20% [1]. Kabupaten Boalemo di Provinsi Gorontalo mencatat angka stunting yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yaitu 29,9% [1]. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga, terutama di desa-desa dengan kasus stunting tinggi, sangat penting untuk dilakukan.

Stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang, pola makan yang kurang beragam, serta minimnya pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi [2], [4], [7]. Di Desa Pangeya, Kecamatan Wonosari, kasus stunting tercatat sebanyak 13 anak balita pada tahun 2024–2025, dengan sebagian besar berasal dari keluarga yang memiliki keterbatasan akses informasi gizi dan praktik pengolahan makanan sehat [1].

Padahal, wilayah Boalemo dan sekitarnya memiliki sumber daya pangan lokal yang melimpah, seperti jagung, pisang, kacang hijau, beras, dan ubi kayu. Pangan lokal tersebut mengandung zat gizi penting berupa karbohidrat kompleks, protein nabati, vitamin, mineral, serta antioksidan yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak [4], [5], [8]. Pemanfaatan makanan tradisional berbasis pangan lokal juga terbukti memiliki nilai gizi yang baik, sekaligus dapat dijadikan alternatif pangan fungsional untuk pencegahan stunting [2], [5], [7], [8].

Selain aspek gizi, aspek sosial budaya juga berperan penting. Makanan tradisional bukan hanya bagian dari warisan kuliner, tetapi juga mudah diterima masyarakat dan relatif murah dibandingkan produk olahan modern [3], [9]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga melalui diversifikasi pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan pengolahan makanan, serta membuka peluang usaha kecil berbasis pangan [6], [10], [11]. Oleh karena itu, pendekatan berbasis keluarga dengan memanfaatkan makanan tradisional dinilai lebih efektif, berkelanjutan, dan sesuai dengan konteks lokal [12].

Urgensi pemberdayaan ibu dan keluarga di Desa Pangeya terletak pada peran sentral ibu sebagai pengelola pangan rumah tangga. Rendahnya praktik pemberian makanan bergizi seimbang pada anak usia dini dapat meningkatkan risiko stunting [7], [8]. Program edukasi dan demonstrasi makanan tradisional berbahan pangan lokal menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat yang bergizi tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu dan keluarga melalui edukasi serta praktik pengolahan makanan tradisional bergizi sebagai upaya menurunkan risiko stunting di Desa Pangeya.

## 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pangeya, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Boalemo, pada tanggal 23 Juli 2025. Lokasi ini dipilih karena tingginya kasus stunting di desa, yaitu sebanyak 13 anak balita pada tahun 2024–2025, serta adanya potensi pangan lokal yang dapat diolah menjadi makanan tradisional bergizi untuk pencegahan stunting.

Peserta kegiatan terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu dengan anak usia 0–2 tahun, dengan total partisipasi sebanyak 30 orang. Keterlibatan kelompok ini dipilih secara purposif karena memiliki peran strategis dalam menentukan pola konsumsi gizi keluarga, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Metode pelaksanaan mencakup beberapa tahapan. Tahap awal adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, penyiapan alat dan bahan makanan tradisional, serta pelaksanaan pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai stunting dan gizi seimbang. Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai definisi, dampak, dan pencegahan stunting, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan makanan bergizi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan media presentasi dan leaflet sederhana.

Tahap inti kegiatan adalah demonstrasi pengolahan makanan tradisional berbahan dasar pangan lokal. Bahan yang digunakan antara lain jagung, kacang hijau, pisang, tepung beras, gula merah, dan santan, yang kemudian diolah menjadi makanan tradisional sehat seperti bubur kacang hijau, olahan pisang kukus, dan minuman berbasis jagung. Peserta dilibatkan secara langsung dalam praktik mulai dari persiapan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian makanan. Pendekatan partisipatif ini bertujuan agar keterampilan yang diperoleh dapat diaplikasikan kembali di rumah.

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui post-test, wawancara, serta observasi terhadap keterampilan peserta dalam mengolah makanan. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, sedangkan observasi praktik digunakan untuk menilai keterampilan teknis peserta. Selain itu, respon peserta juga didokumentasikan sebagai bagian dari penilaian keberhasilan kegiatan.

Dengan metode tersebut, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan gizi ibu dan keluarga, tetapi juga menumbuhkan kesadaran serta keterampilan praktis dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai upaya nyata pencegahan stunting di Desa Pangeya.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pangeya berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah desa serta masyarakat. Tingkat partisipasi peserta mencapai lebih dari 90%, dengan total 30 ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu dengan anak usia 0–2 tahun yang hadir dalam kegiatan. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, khususnya saat sesi sosialisasi mengenai stunting dan gizi seimbang (Gambar 1).



**Gambar 1.** Sosialisasi pencegahan stunting melalui pangan lokal di Desa Pangeya

Pada sesi demonstrasi, peserta diperkenalkan dengan berbagai bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar, seperti pisang, jagung, kacang hijau, tepung beras, dan gula merah. Bahan-bahan tersebut kemudian diolah menjadi makanan tradisional bergizi, di antaranya bubur kacang hijau, pisang kukus, dan minuman berbasis jagung (Gambar 2 dan Gambar 3). Selama proses ini, peserta terlibat aktif dalam mempraktikkan pengolahan mulai dari persiapan bahan hingga penyajian.



**Gambar 2.** Demonstrasi pembuatan bubur kacang hijau oleh peserta



**Gambar 3.** Peserta mempraktikkan pengolahan pisang kukus bergizi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, lebih dari 80% peserta mengalami peningkatan skor pemahaman mengenai definisi stunting, dampaknya, serta pentingnya gizi seimbang pada periode 1000 HPK. Peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat, yang tercermin dari kemampuan mereka mempraktikkan resep dengan benar saat sesi demonstrasi (Gambar 4).



**Gambar 4.** Peserta menyajikan hasil olahan makanan tradisional

Respon peserta terhadap kegiatan sangat positif. Mayoritas peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, bahan yang digunakan terjangkau, dan resep makanan tradisional dapat diaplikasikan di rumah sebagai menu harian keluarga. Beberapa peserta bahkan menyampaikan rencana untuk mencoba kembali resep tersebut di rumah serta mengajarkannya kepada anggota keluarga lain. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan motivasi untuk memanfaatkan pangan lokal secara berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan makanan tradisional memiliki potensi besar dalam mendukung ketahanan pangan keluarga serta pencegahan stunting [2], [4], [5], [7], [8]. Rahmawati et al. [7] menekankan bahwa inovasi produk berbasis pangan lokal mampu meningkatkan nilai gizi sekaligus daya terima masyarakat. Demikian pula, Wardhani dan Lestari [11] menunjukkan bahwa pengembangan produk pangan tradisional dapat berkontribusi pada peningkatan pendapatan keluarga sekaligus memperbaiki pola konsumsi gizi.

Selain itu, pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini sejalan dengan temuan Putra et al. [6] dan Syamsuddin et al. [10] yang menegaskan bahwa keterlibatan aktif masyarakat dalam praktik pengolahan pangan lokal meningkatkan efektivitas transfer pengetahuan dan keterampilan. Lebih jauh, aspek sosial budaya juga berperan penting. Makanan tradisional mudah diterima karena sudah familiar bagi masyarakat, sehingga intervensi gizi berbasis kuliner lokal lebih berpeluang untuk berkelanjutan [3], [9], [12].

Dengan demikian, hasil kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan ibu dan keluarga melalui edukasi dan demonstrasi makanan tradisional berbahan pangan lokal merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran gizi. Program ini tidak hanya relevan untuk pencegahan stunting di Desa Pangeya, tetapi juga dapat direplikasi di desa lain dengan karakteristik serupa.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pangeya berhasil memberdayakan ibu dan keluarga melalui edukasi dan demonstrasi pengolahan makanan tradisional berbahan pangan lokal untuk menurunkan risiko stunting. Peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang stunting dan gizi seimbang serta keterampilan mengolah bahan pangan menjadi makanan bergizi. Respon positif terlihat dari partisipasi aktif dan komitmen menerapkan praktik di rumah. Pemberdayaan ini efektif meningkatkan kesadaran gizi keluarga. Keberlanjutan program memerlukan pendampingan inovasi resep, teknik pengolahan, dan diversifikasi pangan lokal, dengan dukungan pemerintah desa, kader posyandu, PKK, serta kolaborasi tenaga kesehatan dan akademisi untuk pencegahan stunting berkelanjutan.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Gorontalo, khususnya melalui program Kuliah Kerja Nyata Profesi Kesehatan (KKN-PK) dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNG, yang telah memfasilitasi dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Pangeya, para kader kesehatan desa, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat nyata dalam upaya pencegahan stunting.

#### Referensi

- [1] Badan Pusat Statistik Kabupaten Boalemo, *Boalemo dalam Angka 2022*. Boalemo: BPS Kabupaten Boalemo, 2022. [Online]. Available: <https://boalemokab.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/cd9e0f5d53174d81fd30d26/kabupaten-boalemo-dalam-angka-2022.html>
- [2] R. Hapsari, T. Handayani, dan D. Arum, "Aktivitas antioksidan ekstrak rambut jagung (*Zea mays L.*)," *Jurnal Pangan Fungsional*, vol. 5, no. 2, hlm. 45-53, 2020. [Online]. Available: <https://ojs.unm.ac.id/chemica/article/download/26210/13264>
- [3] T. Hutapea, "Pelestarian pangan lokal berbasis komunitas," *Jurnal Sosial Humaniora*, vol. 9, no. 1, hlm. 112-120, 2018.
- [4] R. Nugraheni, H. Susanto, dan D. Putri, "Indeks glikemik dan kandungan gizi jagung: Implikasi bagi kesehatan masyarakat," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 9, no. 1, hlm. 67-74, 2021.
- [5] N. Pratiwi dan R. Nugroho, "Kandungan gizi jagung dan potensinya sebagai pangan fungsional," *Jurnal Teknologi Pangan*, vol. 12, no. 1, hlm. 34-41, 2018.
- [6] A. Putra, M. Dewi, dan S. Hasan, "Pemberdayaan UMKM berbasis olahan jagung di pedesaan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 5, no. 3, hlm. 201-209, 2020.
- [7] I. Rahmawati, S. Yuliani, dan R. Fadhilah, "Potensi jagung sebagai bahan dasar produk pangan inovatif," *Jurnal Pertanian Tropika*, vol. 8, no. 2, hlm. 78-87, 2021.
- [8] D. Rohmawati, Ismail, dan A. Setiawan, "Peran antioksidan jagung dalam mencegah penyakit degeneratif," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 11, no. 2, hlm. 120-129, 2019.
- [9] A. Suryana, "Diversifikasi pangan lokal untuk mendukung ketahanan pangan nasional," *Jurnal Pangan Indonesia*, vol. 27, no. 1, hlm. 1-15, 2019.

- [10] S. Syamsuddin, R. Arifin, dan A. Kadir, "Hambatan masyarakat dalam diversifikasi olahan jagung," *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 4, no. 2, hlm. 55-63, 2020.
- [11] E. Wardhani dan H. Lestari, "Pengembangan produk minuman sehat berbasis jagung untuk peningkatan pendapatan masyarakat desa," *Jurnal Inovasi Pangan*, vol. 7, no. 1, hlm. 89-97, 2019.
- [12] M. Yantu, R. Akuba, dan M. Karim, "Potensi jagung sebagai komoditas unggulan di Gorontalo," *Jurnal Agribisnis Tropika*, vol. 5, no. 2, hlm. 102-110, 2020.
- [13] R. Hapsari, T. Handayani, and D. Arum, "Potensi rambut jagung sebagai minuman fungsional," *Jurnal Pangan*, vol. 30, no. 2, pp. xx-xx, Aug. 2021. [Online]. Available: <https://www.jurnalpangan.com/index.php/pangan/article/view/542>
- [14] IPB University, "Pengembangan minuman fungsional dari rambut jagung dan pengujian penerimaan konsumen," *Repository IPB*, 2021. [Online]. Available: <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/110065>
- [15] I. D. Cahyani dan P. Purbowati, "Nilai indeks glikemik sereal jagung dengan penambahan kacang hijau dan kacang merah," *Sport and Nutrition Journal*, vol. 4, no. 1, hlm. 13-19, 2022. DOI: 10.15294/spnj.v4i1.50521. [Online]. Available: <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i1.50521>