



## *Empowering mothers of children under two to prevent stunting through a healthy kitchen*

Lisda Widianti Longgupa, Fransisca Noya, Sony Bernike Magdalena Sitorus, Febti Kuswanti✉

Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

✉ [febti2702@gmail.com](mailto:febti2702@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31603/ce.12105>

### **Abstract**

*Stunting is a national health issue with significant implications for the quality of future generations, making it a priority for the government at both central and local levels. This community service program aimed to enhance the knowledge and skills of mothers with children under two years old (infants) and posyandu cadres in Lembomawo Village, Poso Kota Selatan Subdistrict, on utilizing local food ingredients for supplementary feeding (PMT). Through counseling and cooking demonstrations, participants were introduced to three PMT recipes tailored to the food texture requirements of infants: 6–8 months (Bubur Singkong Kukuruyuk Saus Jeruk), 9–11 months (Nasi Tim Ikan Telur Sayuran), and 12–23 months (Tim Ikan Manado). Additionally, recipe books for local infant and maternal nutrition were distributed to mothers and posyandu cadres to serve as practical guidelines. The results of the program showed a significant increase in mothers' knowledge about the importance of supplementary feeding using local ingredients, from 23.6% prior to the intervention to 85.72% afterward. This program was conducted in collaboration with the Village Midwife and the Lembomawo Village Government, aiming to contribute to reducing stunting rates through sustainable utilization of local resources.*

**Keywords:** *Stunting; Nutrition; Infants; Cooking demonstration*

## **Pemberdayaan ibu baduta dalam pencegahan stunting melalui dapur sehat**

### **Abstrak**

Stunting merupakan masalah kesehatan nasional yang berdampak signifikan pada kualitas generasi bangsa di masa depan, sehingga mendapat perhatian khusus dari pemerintah pusat hingga daerah. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dengan anak usia di bawah dua tahun (baduta) serta kader posyandu di Kelurahan Lembomawo, Kecamatan Poso Kota Selatan, mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai bahan makanan tambahan (PMT). Melalui metode penyuluhan dan demo masak, peserta diperkenalkan pada tiga resep PMT berbasis tekstur makanan sesuai usia baduta: 6–8 bulan (Bubur Singkong Kukuruyuk Saus Jeruk), 9–11 bulan (Nasi Tim Ikan Telur Sayuran), dan 12–23 bulan (Tim Ikan Manado). Selain itu, buku resep makanan lokal balita dan ibu hamil dibagikan untuk digunakan sebagai panduan praktis. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian PMT berbahan lokal, dari 23,6% sebelum intervensi menjadi 85,72% setelahnya. Program ini melibatkan Bidan Desa dan Pemerintah Kelurahan sebagai mitra strategis, dengan harapan dapat berkontribusi dalam penurunan angka stunting melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Stunting; Gizi; Baduta; Demo masak

# 1. Pendahuluan

---

Stunting adalah masalah kesehatan pada anak yang menjadi prioritas pembangunan nasional dalam RPJMN 2020-2024 (Mediani et al., 2020). Salah satu penyebab stunting berkaitan dengan asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang cukup lama seperti pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak (Rahmadhita, 2020). Bayi/balita sangat tergantung pada ibu dan atau keluarganya, oleh karena itu pola asuh, faktor keluarga dan lingkungan sangat mempengaruhi status gizi anak (Hariani et al., 2020).

Faktor pola asuh yang tidak baik dalam keluarga merupakan salah satu penyebab timbulnya permasalahan gizi (Bella et al., 2020; Hermawan & Hermanto, 2020). Pola asuh meliputi kemampuan keluarga untuk menyediakan waktu, perhatian dan dukungan dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial dari anak yang sedang tumbuh dalam keluarga (Hariani et al., 2020; Noorhasanah & Tauhidah, 2021; Rahmayana et al., 2014). Pola asuh terhadap anak dimanifestasikan dalam beberapa hal berupa pemberian ASI dan makanan pendamping, kebiasaan yang ada di dalam keluarga berupa praktik pemberian makan, rangsangan psikososial, praktik kebersihan/hygiene, sanitasi lingkungan dan pemanfaatan pelayanan kesehatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian stunting pada anak (Bella et al., 2020). Pola asuh pemberian makan pada bayi yang tidak kreatif dan variatif adalah hal penting yang perlu diperhatikan ibu agar kebutuhan zat gizi anaknya terpenuhi (Loya & Nuryanto, 2017). Banyak faktor yang menyebabkan stunting pada balita namun karena mereka sangat tergantung pada ibu/keluarga, maka kondisi keluarga dan lingkungan sangat mempengaruhi status gizinya (Hariani et al., 2020)

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi balita stunting di Sulawesi Tengah juga mengalami penurunan dari tahun 2021 sebesar 29,7% menjadi 28,2% pada tahun 2022. Secara nasional, angka ini menjadikan Provinsi Sulawesi Tengah berada di peringkat ke-7, namun angka tersebut masih tergolong tinggi karena melebihi ambang batas yang ditetapkan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebesar 20% 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022). Kabupaten Poso merupakan salah satu yang menjadi lokus stunting yang mendapat intervensi oleh pemerintah Provinsi Sulawesi Tengah dengan prevalensi balita stunting sebesar 24,6% pada tahun (Surat Keputusan Bupati Poso, 2023).

Desa Lembomawo merupakan salah satu desa yang dijadikan lokus stunting di Kabupaten Poso yang merupakan mitra pengabdian masyarakat. Sebagian besar ibu baduta di Desa lembomawo berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah dan memiliki akses terbatas terhadap informasi tentang gizi yang tepat bagi anak. Selain itu, pemahaman ibu tentang pentingnya 1.000 hari pertama kehidupan dalam tumbuh kembang anak masih kurang optimal. Beberapa desa di Kabupaten Poso memiliki kebiasaan dan pola makan yang tidak seimbang turut memengaruhi asupan gizi keluarga. Mitra saat ini juga umumnya bergantung pada bahan pangan yang kurang bervariasi dan terkadang minim gizi, sehingga berisiko meningkatkan angka stunting (Dinas Kesehatan Kabupaten Poso, 2023).

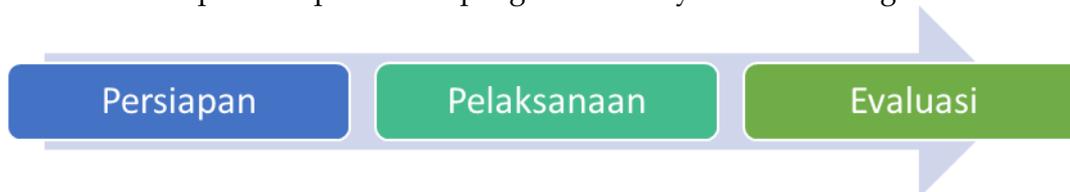
Mitra pengabdian ini yaitu para ibu baduta, menghadapi beberapa masalah utama terkait kesehatan dan gizi anak mereka, antara lain: kurangnya pengetahuan tentang gizi yang tepat, dimana banyak ibu yang belum memahami pentingnya memberikan asupan nutrisi yang seimbang, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan anak.

Mereka sering kali tidak mengetahui cara menyusun menu makanan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan anak. Keterbatasan ekonomi karna sebagian besar ibu baduta berasal dari keluarga berpenghasilan rendah, yang membuat mereka sulit untuk menyediakan bahan makanan yang bervariasi dan bernutrisi. Minimnya keterampilan memasak makanan sehat, dimana banyak ibu yang belum memiliki keterampilan untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat dan bergizi bagi anak dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan, penyuluhan gizi, dan informasi tentang makanan bergizi menjadi kendala dalam upaya pencegahan stunting. Masalah-masalah tersebut berdampak langsung pada kondisi kesehatan anak-anak, terutama dalam hal risiko mengalami stunting, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tumbuh kembang anak secara keseluruhan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini mengajarkan kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita untuk memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai sumber utama pembuatan PMT (Noorhasanah & Tauhidah, 2021; A. R. Putri, 2020). Harapannya agar program Dapur Sehat Atasi Stunting ini dapat diterapkan di posyandu, sehingga anak-anak balita mendapatkan PMT yang sehat berupa makanan olahan dan bukan kemasan (Kementerian Kesehatan RI, 2018; A. S. R. Putri & Mahmudiono, 2020; Wiliyanarti et al., 2020).

## 2. Metode

Metode pengabdian adalah edukasi gizi kepada kader dan kelompok sasaran ibu yang memiliki balita tentang pentingnya makanan bergizi dalam upaya pencegahan stunting. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lembomawo Kecamatan Poso Kota Selatan pada tanggal 21 Maret 2023. Mitra pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dan ibu baduta sebanyak 20 orang. Alur kegiatan pengabdian disajikan pada Gambar 1. Adapun tahapan dalam pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan alur kegiatan

### 2.1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan meliputi kegiatan-kegiatan seperti mengajukan surat ijin kegiatan, merancang metode kegiatan, persiapan materi dan media praktik, persiapan alat untuk pelaksanaan praktik, membuat kontrak waktu dengan peserta (ibu hamil dan ibu baduta), berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Kawua terkait pelaksanaan kegiatan dan memberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan.

### 2.2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari dari tanggal 21 Maret 2023. Kegiatan dilaksanakan dengan melakukan kerja sama dengan pihak Desa Lembomawo dan Puskesmas Kawua dengan menyertakan ibu hamil dan ibu baduta. Pada pelaksanaan edukasi gizi tim pengabdian melakukan praktik memasak, yang hasil masakannya dapat dikonsumsi oleh bayi/balita.

### 2.3. Evaluasi

Evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari: peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu baduta pengelolaan PMT berbahan dasar lokal, terlaksananya kegiatan pemberdayaan ibu hamil dan ibu baduta dalam menyiapkan PMT berbahan dasar lokal melalui demo memasak dan menyusun laporan hasil.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Persiapan

Sebagai langkah awal tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada pihak Puskesmas Kawua dan pihak Desa Lembomawo, setelah mendapatkan izin dan menentukan tanggal kegiatan, Tim Pengabmas melakukan persiapan untuk pelaksanaan pengabdian tentang pemanfaatan bahan dasar lokal dalam pemberian makanan dasar tambahan pada anak usia di bawah dua tahun. Pada saat kegiatan pihak Puskesmas Kawua dan pihak Desa Lembomawo membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta. Peserta kegiatan merupakan ibu hamil sebanyak 10 orang dan ibu baduta sebanyak 10 orang. Tempat yang dipakai untuk kegiatan tersebut adalah ruang balai pertemuan desa yang ada di Lembomawo.

### 3.2. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2023 di Desa Lembomawo Kecamatan Poso Kota Selatan. Peserta yang hadir saat kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 20 orang ([Gambar 2](#)). Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan sambutan dari Kepala Puskesmas Kawua dan Lurah Lembomawo yang membuka kegiatan ini, dilanjutkan pengisian kuesioner pengetahuan ibu tentang pemberian makanan tambahan, pemberian materi tentang stunting dan demo masak PMT bagi bayi usia 6-8 bulan, 9-11 bulan dan usia 12 bulan ke atas ([Gambar 3](#)). Pada akhir sesi penyampaian materi, memberikan kesempatan kepada ibu - ibu balita jika ada yang ingin ditanyakan ([Gambar 4](#)). Setiap pertanyaan yang diajukan, semua dijawab oleh tim pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan mengucapkan terima kasih kepada perangkat Desa, Bidan Desa dan semua ibu balita yang hadir dilanjutkan dengan demo masak yang disajikan pada [Gambar 5](#).



Gambar 2. Kegiatan pembukaan kegiatan oleh Lurah Lembomawo



Gambar 3. Pengisian kuesioner PMT



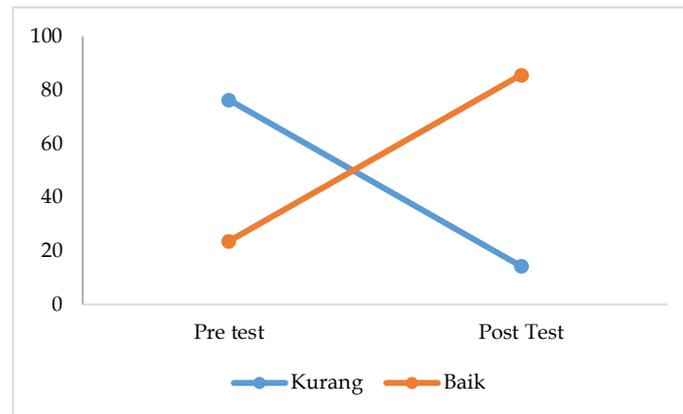
Gambar 4. Edukasi stunting



Gambar 5. Demo masak pembuatan PMT pada bayi balita

### 3.3. Evaluasi

Gambar 6 didapatkan hasil pengisian kuesioner yaitu ibu yang berpengetahuan baik sebelumnya sebesar 23,6% meningkat menjadi 85,72%, sedangkan ibu yang berpengetahuan kurang sebelumnya sebesar 76,4% turun menjadi 14,28%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang pengelolaan PMT berbahan dasar lokal sebagai upaya untuk pencegahan stunting.



Gambar 6. Grafik peningkatan keterampilan hasil pelatihan

## 4. Kesimpulan

Dengan adanya kegiatan ini para kader dan ibu-ibu bayi/balita dapat mengetahui bagaimana pemberian pola makan anak yang benar serta bisa lebih kreatif untuk menyiapkan pendamping makanan tambahan pada bayi/balita. Diharapkan kepada bidan desa dan kader posyandu untuk mengedukasi para ibu bayi/balita untuk memanfaatkan bahan pangan alami untuk dijadikan sumber utama pemberian makanan tambahan bagi bayi dan balita serta mengurangi makanan kemasan untuk dikonsumsi anak. Para kader posyandu bisa memvariasikan jenis makanan tambahan pada PMT bayi/balita di posyandu setiap bulannya.

## Ucapan Terima Kasih

Tim PkM mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat demi terselenggaranya kegiatan ini. Terutama pada ibu baduta, kader, bidan Kelurahan Lembomawo Kecamatan Poso Kota Selatan, serta mahasiswa yang sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## Kontribusi Penulis

Pelaksana kegiatan: LW, FN, SBM; Penyiapan artikel: FK; Revisi artikel: FK.

## Daftar Pustaka

- Bella, F. D., Fajar, N. A., & Misnaniarti, M. (2020). Hubungan Pola Asuh dengan Kejadian Stunting Balita dari Keluarga Miskin di Kota Palembang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.31-39>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. (2023). *Dinas Kesehatan Kabupaten Poso*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*.
- Hariani, Sastriani, & Yuliani, E. (2020). Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu tentang Deteksi Dini Stunting Melalui Pelatihan. *Journal of Health, Education and Literacy*, 3(1), 27-33. <https://doi.org/10.31605/j-health.v3i1.787>

- Hermawan, D. J., & Hermanto, H. (2020). Pentingnya Pola Asuh Anak dalam Peebaikan Gizi untuk Mencegah Stunting Sejak Dini di Desa Brumbungan Lor Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Mara*, 1(1), 6–8. <https://doi.org/10.51747/abdipancamarga.v1i1.636>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman PMT*.
- Loya, R. R. P., & Nuryanto. (2017). Pola Asuh Pemberian Makan pada Balita Stunting Usia 6-12 Bulan di Kabupaten Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur. *Journal Of Nutrition College*, 6(1), 85–95. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16897>
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 82–90.
- Noorhasanah, E., & Tauhidah, N. I. (2021). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Stunting Anak Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.32584/jika.v4i1.959>
- Surat Keputusan Bupati Poso, Pub. L. No. 188.45/0253/2023, 88 (2023).
- Putri, A. R. (2020). Aspek Pola Asuh, Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga pada Kejadian Stunting. *Healthy Tadulako Journal: Jurnal Kesehatan Tadulako*, 6(1), 1–9.
- Putri, A. S. R., & Mahmudiono, T. (2020). Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.58-64>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.
- Rahmayana, Ibrahim, I. A. I., & Darmayati, D. S. (2014). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Posyandu Asoka II Wilayah Pesisir Kelurahan Ba- rombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar Tahun 2014. *Public Health Science Journal*, 6(2), 424–436.
- Wiliyanarti, P. F., Israfil, & Ruliati. (2020). Peran Keluarga dan Pola Makan Balita Stunting. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---