

Pemberdayaan Kader Posyandu melalui Edukasi Pola Asuh, Isi Piringku, dan Pembuatan PMT Lokal untuk Pencegahan Stunting di Desa Muntang, Purbalingga

Empowering Posyandu Cadres through Parenting Education, “Isi Piringku”, and Local Supplementary Foods Production for Stunting Prevention in Muntang Village, Purbalingga

Dzaki Zain¹, Venna Firena^{2*}, Nurhaliza Tri Wulandari³, Devi Mei Ningrum⁴, Vania Anindita Hartomo², Karel Tsalasatir Riya⁵, Muhammad As’ad Al Quroimi⁶, Denise Amanda⁷, Nadya Ulya Prasetyani⁸, Salwa An-Nida², Kaila Tahta Aurellia⁹, Hildan Ardiansah², Naiya Amelia¹⁰, Rifky Dwi Rahmat Prakoso⁶, Indah Setiawati¹¹

¹Jurusan Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

²Jurusan Biologi, Fakultas Biologi, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

³Jurusan Farmasi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

⁴Jurusan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

⁵Jurusan Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

⁶Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

⁷Jurusan Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

⁸Jurusan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

⁹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

¹³Jurusan Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

¹¹Jurusan Sosial Ekonomi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

*Korespondensi: vennafirenaf@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

4 Januari 2026

Disetujui:

29 Januari 2026

ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan gizi yang signifikan di Indonesia, termasuk di Kabupaten Purbalingga dengan prevalensi mencapai 20,2%. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pencegahan stunting yang berkelanjutan melalui pendekatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah edukasi gizi seimbang berbasis pedoman “Isi Piringku” yang praktis dan mudah dipahami. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program Kelas Muntang PEKA (Muntang Peduli Keluarga) yang merupakan bagian dari program kerja PPK Ormawa UKMPR Unsoed. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kader posyandu dalam penerapan gizi seimbang serta pembuatan pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis bahan lokal sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Muntang. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui serangkaian kelas edukasi interaktif yang mencakup pemaparan materi, diskusi kelompok, simulasi penyusunan menu bergizi berdasarkan konsep “Isi Piringku”, serta praktik langsung pembuatan PMT berbasis pangan lokal. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre test dan post test. Secara kumulatif ketiga kelas terjadi peningkatan rata-rata: pengetahuan (7,27%), keterampilan (8,86%), dan sikap (7,72%). Selain itu, kegiatan ini meningkatkan kesadaran kader posyandu terhadap peran strategis edukasi gizi dalam mendukung pertumbuhan optimal anak. Temuan ini menegaskan bahwa program Muntang PEKA efektif sebagai model edukasi gizi berbasis komunitas untuk mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat desa.

Kata kunci: edukasi gizi, pola asuh, isi piringku, kader posyandu, stunting

ABSTRACT

Stunting remains a major nutritional challenge in Indonesia, including in Purbalingga Regency, where the prevalence reaches 20.2%. This condition highlights the urgency of sustained stunting prevention efforts through education and community empowerment. One effective approach is balanced nutrition education based on the practical and easily



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

understood “Isi Piringku” guidelines. This community service activity was implemented through the Muntang PEKA (Muntang Peduli Keluarga), which is part of the PPK Ormawa UKMPR Unsoed. The program aimed to improve the knowledge, attitudes, and skills of posyandu cadres in applying balanced nutrition principles and preparing supplementary foods using local ingredients as a strategy for stunting prevention in Muntang Village. The activities were conducted through a series of interactive educational sessions, including presentations, group discussions, menu planning based on “Isi Piringku”, and hands-on practice in preparing supplementary foods. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test assessments. The three educational sessions demonstrated an average increase in participants’ knowledge (7.27%), skills (8.86%), and attitudes (7.72%). Furthermore, the program enhanced cadres’ awareness of the strategic role of nutrition education in supporting optimal child growth. These results indicate that the Muntang PEKA program is an effective model to support the acceleration of stunting reduction at the village.

Keywords: nutrition education, parenting, “Isi Piringku”, posyandu cadres, stunting

1. Pendahuluan

Gizi merupakan determinan utama status kesehatan yang berperan dalam menjaga keseimbangan perkembangan fisik dan mental. Kondisi gizi optimal dapat dicapai apabila kebutuhan zat gizi terpenuhi secara adekuat serta tidak hanya dipengaruhi berdasarkan asupan saat ini, tetapi juga pola konsumsi pada masa sebelumnya dengan asupan makanan sebagai faktor penentu langsung status gizi (Nova & Yanti, 2018). Berdasarkan konsep ilmu gizi, kebutuhan zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang harus dipenuhi sesuai dengan kebutuhan individu agar tubuh dapat tumbuh, berkembang, dan berfungsi secara normal. Pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan kognitif serta produktivitas seseorang di masa depan. Gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri, serta pemantauan berat badan. Status gizi merupakan hasil akhir pengukuran dari berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain asupan makan yang mencakup kualitas dan kuantitas bahan pangan, status kesehatan individu yang ditandai ada atau tidaknya penyakit infeksi, tingkat pendidikan orang tua yang memengaruhi pengetahuan pola makan dan gizi keluarga, kondisi

ekonomi seperti tingkat pendapatan, serta aktivitas fisik (Laswati, 2017).

Sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penerapan gizi seimbang, Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan memperkenalkan konsep “Isi Piringku” sebagai panduan praktis konsumsi makanan sehari-hari yang menekankan pembagian porsi seimbang yaitu 50% terdiri dari buah dan sayur serta 50% lainnya dari sumber karbohidrat dan protein. Namun, meskipun berbagai program intervensi gizi telah dilaksanakan, permasalahan gizi khususnya stunting masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi balita stunting di Indonesia masih berada pada angka 21,5%, lebih tinggi dibandingkan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2024 sebesar 14%, sementara di tingkat kabupaten prevalensi stunting di Kabupaten Purbalingga masih mencapai 20,2% dengan variasi kasus antar desa. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan menurut umur berada di bawah standar akibat kekurangan gizi kronis pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), infeksi berulang, serta pola asuh yang belum optimal, dan tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik tetapi juga menimbulkan konsekuensi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Berdasarkan penelitian Yusran et al. (2023) menunjukkan bahwa stunting berkorelasi dengan penurunan kemampuan belajar, peningkatan risiko

penyakit degeneratif, serta rendahnya produktivitas pada usia dewasa. Hal ini diperkuat oleh temuan Wulandari et al. (2023) mengenai rendahnya prestasi akademik, keterbatasan kapasitas intelektual, serta meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan jangka panjang pada anak dengan riwayat stunting. Oleh karena itu, pencegahan stunting perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan edukasi gizi, perbaikan pola asuh, serta pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas.

Kader posyandu memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan masyarakat sebagai ujung tombak dalam pemberian edukasi kesehatan dan gizi kepada keluarga, khususnya ibu dan balita. Kader posyandu berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan, pendampingan, serta pemantauan tumbuh kembang balita, serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan seperti bidan dan perawat dalam pelayanan kesehatan tingkat dasar. Oleh karena itu, keberadaan dan kapasitas kader posyandu menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan stunting di tingkat masyarakat (Hanifah & Hartriyanti, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat. Penelitian Pusmaika et al. (2024) melaporkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi gizi melalui konsep Isi Piringku. Selain itu, kegiatan penyuluhan gizi seimbang berbasis pangan lokal juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan pola makan sehat secara berkelanjutan (Bachmida et al., 2025).

Desa Muntang, Kabupaten Purbalingga merupakan salah satu desa yang memiliki potensi sumber daya manusia dan modal sosial yang cukup besar. Hal ini ditandai dengan keaktifan kader posyandu dan kelompok ibu-ibu PKK dalam kegiatan kemasyarakatan. Namun demikian, berdasarkan data Pemerintah Desa Muntang masih tercatat sebanyak 12 kasus stunting dengan prevalensi sebesar 14,49%, yang mengindikasikan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap penerapan gizi seimbang serta belum optimalnya pola asuh di tingkat keluarga. Kondisi tersebut mendorong dilaksanakannya program Kelas Muntang Peduli Keluarga (PEKA), sebuah program Peningkatan Kapasitas Organisasi

Mahasiswa (PPK Ormawa) yang diinisiasi oleh Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset (UKMPR) Universitas Jenderal Soedirman. Program ini berfokus pada pemberdayaan kader posyandu melalui pendekatan keluarga dengan rangkaian kegiatan edukasi pola asuh anak, penerapan prinsip gizi seimbang melalui konsep Isi Piringku, serta pelatihan pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bergizi berbasis bahan lokal. Pendekatan ini didukung oleh penguatan kapasitas kader posyandu dan peran aktif Tim Penggerak PKK sebagai strategi untuk mendorong perubahan perilaku gizi yang berkelanjutan di tingkat komunitas (Azrimaidaliza et al. 2021). Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Muntang mengenai gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” sebagai upaya pencegahan stunting, sekaligus meningkatkan kapasitas kader posyandu dalam mendukung program percepatan penurunan stunting di tingkat desa. Adapun target luaran dari kegiatan ini meliputi tersusunnya modul edukasi gizi seimbang, buku resep PMT lokal berbasis pangan setempat hasil karya kader posyandu, serta leaflet Isi Piringku sebagai media edukasi gizi bagi masyarakat.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan Muntang Peduli Keluarga (PEKA) dilaksanakan dalam tiga kelas utama yang masing-masing memiliki topik berbeda namun saling berkesinambungan. Kelas pertama dilaksanakan pada 2 Agustus 2025 dengan topik Pola Asuh Anak, kelas kedua pada 8 Agustus 2025 dengan topik Isi Piringku, dan kelas ketiga pada 14 Agustus 2025 dengan topik Pelatihan Pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Seluruh kegiatan dilaksanakan secara luring di Balai Desa Muntang, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah, dan diikuti oleh 21 kader posyandu aktif di wilayah tersebut.

Fokus utama kegiatan adalah peningkatan kapasitas kader posyandu dalam memberikan edukasi gizi kepada masyarakat, khususnya mengenai pola asuh anak yang tepat dan pemenuhan gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif yang

menekankan pada keterlibatan aktif peserta melalui diskusi, praktik langsung, serta evaluasi hasil belajar. Pelatihan dilaksanakan melalui empat tahapan metode pelaksanaan.

Pengerjaan *pre test*

Pengerjaan *pre test* dilakukan sebelum pemaparan materi dengan durasi 10 menit. *Pre test* berisikan 10 pertanyaan pilihan ganda menggunakan skala likert dengan 4 indikator jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), dan Sangat Setuju (4). Tes ini dikerjakan dalam waktu 10 menit. Tujuan pengerjaan *pre test* berfungsi untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap kader posyandu mengenai pola asuh yang baik kepada anak, penerapan pola makan keluarga dengan gizi seimbang berdasarkan pedoman “Isi Piringku” serta pemahaman mengenai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang sesuai untuk balita dan anak-anak sebagai upaya dalam pencegahan stunting sebelum diberikan materi.

Pemaparan Materi

Metode kegiatan dalam program ini dilaksanakan melalui tiga kelas pembelajaran interaktif yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kader posyandu dalam mendukung tumbuh kembang anak serta pencegahan stunting. Setiap kelas disusun dengan pendekatan partisipatif, berupa pemaparan materi oleh narasumber, diskusi kelompok, serta praktik penyusunan menu.

Pada kelas pertama, peserta dibekali dengan prinsip pola asuh positif dan strategi 5S (*surveillance, support, stimulation, structure, sustenance*) yang menjadi dasar penting dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Selain itu, peserta juga diperkenalkan pada deteksi dini tanda “*red flags*” perkembangan sebagai bentuk upaya pencegahan masalah pertumbuhan sejak dini.

Kelas kedua berfokus pada edukasi gizi dengan tema “Isi Piringku”. Materi meliputi empat pilar gizi seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014, yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala. Peserta juga memperoleh pembekalan terkait 10 pesan gizi seimbang dan panduan praktis “Isi Piringku” yang dapat dijadikan acuan dalam

menentukan proporsi makanan sehat sehari-hari. Penekanan diberikan pada pentingnya mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih serta meningkatkan asupan sayur dan buah. Dalam kegiatan ini, peran kader posyandu ditegaskan sebagai ujung tombak kesehatan masyarakat sekaligus agen perubahan perilaku positif. Narasumber yaitu Annisa Rahma Fadhila, S.Gz menegaskan pentingnya memilih bahan pangan bergizi, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, serta memperbanyak asupan sayur dan buah. Konsep lama “4 Sehat 5 Sempurna” sudah tidak relevan lagi dengan perkembangan ilmu gizi modern, karena kebutuhan gizi setiap anak perlu disesuaikan dengan kondisi individu anak masing-masing.

Sementara itu, kelas ketiga menitikberatkan pada praktik pembuatan menu dan pemberian makanan tambahan (PMT) bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Materi mencakup pemahaman tentang gizi seimbang pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dampak jangka panjang stunting terhadap kesehatan, serta pemanfaatan bahan pangan lokal dalam penyusunan menu. Peserta diberi contoh variasi menu sederhana namun bergizi, seperti telur dadar dengan teri, rolade ayam, sop pelangi, dan puding susu.

Diskusi Interaktif

Peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, kendala, serta pengalaman secara nyata di lapangan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menuangkan ide dalam pembuatan menu makan seimbang keluarga. Peserta dibagi menjadi enam kelompok untuk melakukan *Focus Group Discussion* (FGD). FGD berlangsung untuk membahas menu lokal yang dipilih oleh masing-masing kelompok berbasis “Isi Piringku” berupa 2 hidangan utama dan 2 makanan penutup. Para peserta dalam kelompok saling berdiskusi secara interaktif dalam menyusun menu makan seimbang untuk keluarga. Masing-masing kelompok kemudian mempresentasikan menu lokal hasil diskusi dan mendapatkan *review* dari narasumber apakah menu tersebut sesuai dengan konsep “Isi Piringku” atau tidak.

Praktik Bersama

Praktik bersama dilaksanakan dengan fokus pada penyusunan menu bergizi seimbang berbasis bahan pangan lokal melalui pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Pada tahap ini, peserta dibimbing langsung oleh narasumber yaitu Dinarika Susanti, A.Md iuntuk mengaplikasikan konsep gizi seimbang melalui kegiatan praktik pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sederhana. Menu-menu Pemberian Makanan Tambahan yang dipraktikkan bersama dengan narasumber dan kader posyandu merupakan makanan rumahan berbasis komoditas lokal Desa Muntang, dalam praktiknya menu dibuat sejumlah 4 menu utama dan 1 menu penutup seperti sop pelangi, sayur bening bayam, telur dadar ayam cincang, nasi teri ayam, dan puding susu tanpa gula.

Pengerjaan Post test

Post test dilakukan setelah seluruh sesi pelatihan selesai dengan instrumen yang sama seperti *pre test*. Hasil *pre test* dan *post test* dibandingkan secara kuantitatif untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Analisis dilakukan dengan menghitung persentase perubahan skor rata-rata pada tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan para peserta.

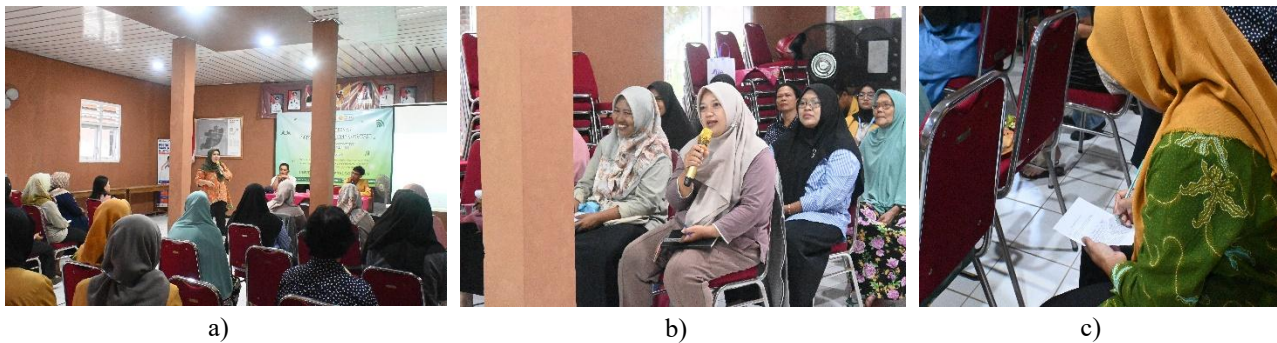
3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan Kelas Muntang Peduli Keluarga (PEKA) untuk cegah stunting berfokus pada materi pola asuh anak, gizi seimbang dan pencegahan stunting dari asupan makanan, penyusunan menu dari bahan pangan lokal, serta praktik pembuatan PMT. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader posyandu mengenai prinsip gizi seimbang, memperbaiki sikap terhadap penerapan pola makan sehat di tingkat rumah tangga, dan melatih

keterampilan mereka dalam mengimplementasikan praktik pemberian makanan bergizi seimbang bagi anak-anak dan balita. Melalui kegiatan ini, diharapkan kader dapat menjadi agen perubahan dalam peningkatan status gizi masyarakat, khususnya dalam upaya menurunkan prevalensi stunting di wilayah Desa Muntang.

Penyuluhan Pola Asuh Anak

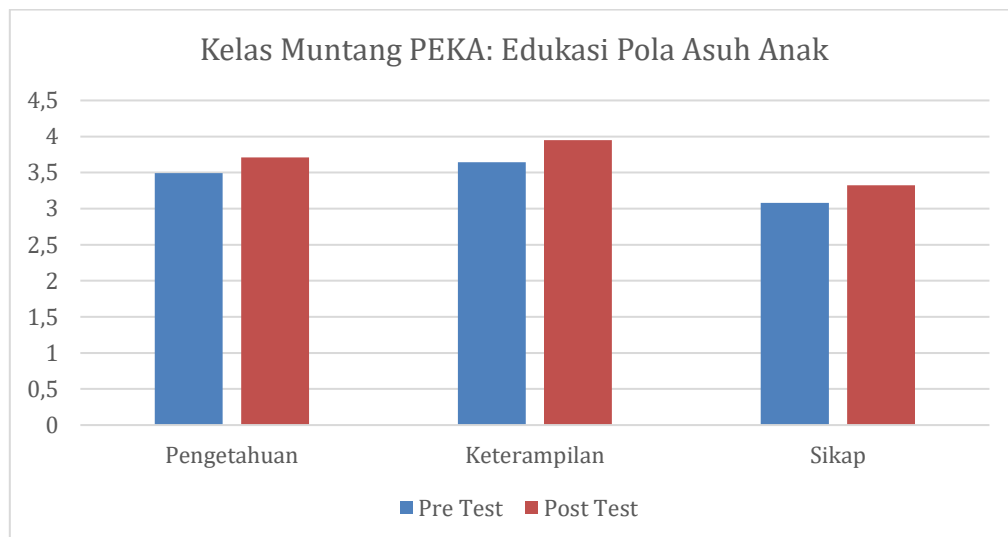
Materi yang disampaikan membahas secara komprehensif penerapan strategi 5S (*surveillance, support, stimulation, structure, dan sustenance*) yang meliputi pemantauan aktivitas anak sesuai tahapan usia, pemberian dukungan sosial dan emosional, stimulasi sensorik yang sesuai, penciptaan lingkungan yang terorganisir, serta pemenuhan kebutuhan biologis anak seperti gizi dan kesehatan. Selain itu, faktor yang berperan dalam pembentukan pola asuh baik yang berasal dari karakteristik orang tua seperti kepribadian, pengalaman perkembangan, sistem nilai dan spiritual, tingkat pengetahuan, latar budaya, serta struktur keluarga, maupun karakteristik anak, termasuk temperamen, usia, dan kemampuan. Rendahnya tingkat pendidikan ibu berkaitan dengan terbatasnya pengetahuan serta kurang optimalnya praktik pengasuhan dan pemenuhan asupan makanan bagi anak. Ibu dengan latar belakang pendidikan yang rendah memiliki kecenderungan risiko lebih tinggi untuk memiliki balita yang mengalami stunting. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola asuh gizi yang belum optimal dikarenakan ibu kurang memperhatikan kecukupan nutrisi serta ketepatan pemberian makanan pada anak (Shodikin et al. 2023). Disampaikan pula indikator “*red flags*” pada perkembangan anak yang mencakup potensi gangguan pada aspek fisik/motorik, kognitif, emosional, sosial, dan bahasa, sehingga kader mampu melakukan deteksi dini dan mendorong pemberian stimulasi yang tepat sejak awal.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pola asuh anak: a) pematerian oleh narasumber, b) sesi diskusi, dan c) pengerjaan *post test*

Tabel 1. Hasil *pre test* dan *post test* Kelas Muntang PEKA: Edukasi Pola Asuh Anak

Kategori	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan (%)
Pengetahuan	3,492	3,712	6,30%
Keterampilan	3,643	3,950	8,43%
Sikap	3,080	3,325	7,95%



Gambar 2. Hasil *pre test* dan *post test* peserta penyuluhan Kelas Muntang PEKA: Edukasi Pola Asuh Anak

Berdasarkan Tabel 1, hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat peningkatan peserta yaitu kader posyandu Desa Muntang di segi pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Pengetahuan peserta meningkat sebesar 6,30% yang menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi dengan baik tentang prinsip 5S pola asuh anak yang baik dalam mendukung pertumbuhan anak sebagai langkah preventif terjadinya stunting. Pada aspek keterampilan terjadi peningkatan sebesar 8,43% menunjukkan peserta mampu menerapkan kegiatan pola asuh anak sesuai dengan prinsip 5S. Adanya peningkatan yang lebih tinggi pada aspek keterampilan menunjukkan efektivitas metode penyuluhan. Selain itu, kader juga mampu

menerapkannya secara praktis. Hal ini terlihat dari kemampuan kader dalam mengidentifikasi kebutuhan anak, mengenali tanda-tanda *red flags* perkembangan, serta menentukan bentuk stimulasi yang sesuai dengan tahapan usia anak. Peningkatan pada aspek sikap sebesar 7,95% menunjukkan adanya perubahan positif dalam cara pandang dan kesiapan kader dalam menjalankan perannya untuk mengedukasi masyarakat lebih luas. Kader menjadi lebih peduli, responsif, dan memiliki komitmen untuk mendukung praktik pengasuhan yang lebih berkualitas sesuai dengan prinsip 5S. Perubahan sikap ini menjadi faktor pendukung keberlanjutan penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh.

Penyuluhan Gizi Seimbang dan “Isi Piringku”

Materi yang disampaikan mencakup kebutuhan gizi harian, perbedaan sumber protein hewani dan nabati, komposisi makanan seimbang sesuai “Isi Piringku”, serta kaitannya dengan masalah stunting. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media *powerpoint*, *leaflet*, dan diskusi interaktif. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, peserta diminta untuk mengerjakan *pre test* sebagai alat ukur pengetahuan, sikap, dan keterampilan awal mereka terkait gizi seimbang

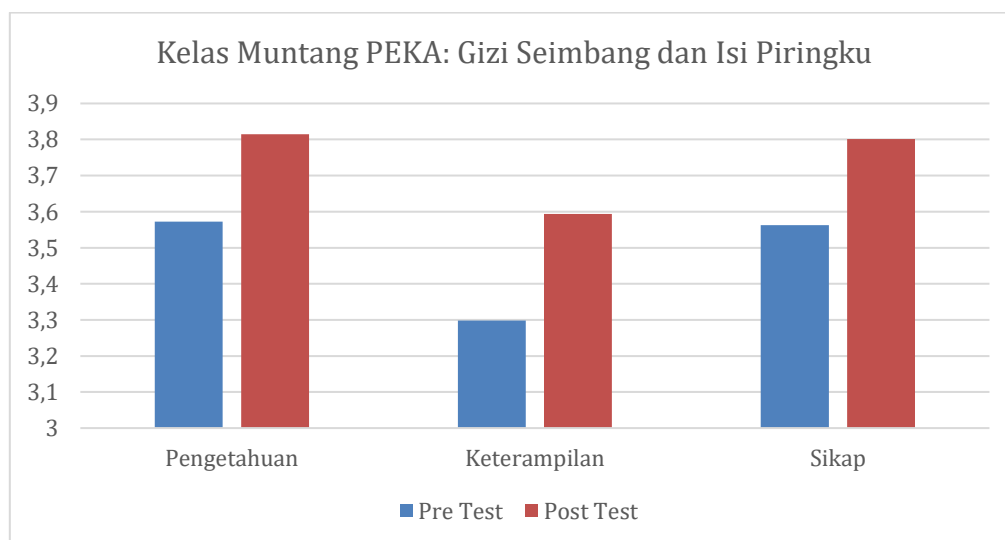
dan “Isi Piringku”. Tujuan pelaksanaan *pre test* ini adalah untuk memperoleh gambaran dasar tingkat pemahaman kader sebelum dilakukan intervensi edukatif. Setelah seluruh materi disampaikan dan kegiatan selesai, dilakukan kembali *post test* untuk menilai peningkatan pada ketiga aspek tersebut. Hasil *pre test* dan *post test* disajikan pada Tabel 2 yang menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada seluruh aspek, yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan “Isi Piringku”: a) pematerian oleh narasumber b) diskusi interaktif resep “Isi Piringku”, dan c) media tertulis berupa leaflet

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* Kelas Muntang PEKA: Gizi Seimbang dan “Isi Piringku”

Kategori	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan (%)
Pengetahuan	3,572	3,815	6,80%
Keterampilan	3,298	3,594	8,98%
Sikap	3,563	3,801	6,68%



Gambar 4. Hasil *pre test* dan *post test* peserta penyuluhan Kelas Muntang PEKA: Gizi Seimbang dan “Isi Piringku”

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa ketiga aspek yang diukur yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan, menunjukkan peningkatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan.

Peningkatan pengetahuan sebesar 6,80% mengindikasikan bahwa peserta memperoleh pemahaman baru terkait konsep gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pada aspek sikap sebesar 6,68% menunjukkan perubahan persepsi dan kesadaran peserta terhadap pentingnya perilaku makan sehat bagi pencegahan stunting. Sedangkan peningkatan keterampilan sebesar 8,98% menandakan bahwa peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam praktik penyusunan menu harian maupun dalam kegiatan Posyandu.

Peningkatan yang signifikan pada aspek keterampilan menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan praktik mempunyai efektivitas yang tinggi dalam memperkuat pemahaman teoritis sekaligus kemampuan penerapan kader pada saat membuat makanan yang bergizi seimbang. Pendekatan pelatihan berbasis praktik ini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas kader Posyandu. Melalui proses pembelajaran berbasis pengalaman, kader dapat memahami materi secara lebih mendalam, mengembangkan kepercayaan diri, serta meningkatkan kemampuan praktis mereka dalam memberikan edukasi gizi di masyarakat.

Praktik Penyusunan Menu dan Pembuatan PMT

Tahap kedua dari kegiatan ini adalah praktik penyusunan menu dan pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Kegiatan praktik bertujuan agar peserta tidak hanya memahami teori gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya dalam bentuk olahan pangan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan anak dan balita. Peserta dibagi menjadi enam kelompok, dan masing-masing diminta untuk menyusun dua menu utama serta dua menu pencuci mulut dengan memperhatikan keseimbangan zat gizi, kemudahan bahan, dan daya terima anak.

Pelaksanaan praktik ini memperkuat pemahaman kader terhadap pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal dalam mendukung ketahanan pangan dan gizi masyarakat. Prinsip *local food based nutrition* menjadi strategi penting dalam pembangunan gizi berkelanjutan karena menekankan penggunaan bahan pangan yang tersedia di sekitar masyarakat,

sehingga lebih murah, mudah diakses, dan memiliki nilai gizi yang baik (Neufeld et al, 2023). Selain itu, bahan pangan lokal juga berperan dalam menjaga keanekaragaman hayati dan budaya konsumsi tradisional yang sehat.

Pada tahap sosialisasi dan praktik pembuatan PMT, peserta terlebih dahulu diminta untuk menyusun resep keluarga sehat yang sesuai untuk diberikan kepada anak. Peserta dibagi menjadi enam kelompok. Masing-masing kelompok diminta menyusun dua menu utama dan dua menu pencuci mulut. Dari hasil penyusunan resep, salah satu kelompok berhasil menuliskan resep nasi goreng selimut dan capcay sebagai menu utama, serta puding labu kuning dan salad buah sebagai menu penutup. Seluruh menu yang dibuat oleh ibu-ibu kader posyandu kemudian dikumpulkan, dipilih dan dipraktikkan oleh kader Posyandu dengan pendampingan langsung dari ahli gizi. Pada saat praktik berlangsung, kelompok yang semula berjumlah enam kemudian disatukan menjadi lima kelompok, dan masing-masing kelompok diberikan menu yang berbeda. Menu yang dipraktikkan di antaranya sop jagung wortel dengan seledri, orak-arik telur teri dengan nasi, sayur bening bayam dengan labu siam, ayam cacah dengan telur, serta puding berbahan dasar susu UHT sebagai pencuci mulut. Proses praktik ini dilakukan menggunakan peralatan sederhana seperti kompor, wajan, panci, pisau, talenan, dan kotak bekal, dengan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh seperti ayam, telur, ikan teri, jagung, wortel, bayam, welok, seledri, nasi, susu UHT, serta buah segar.

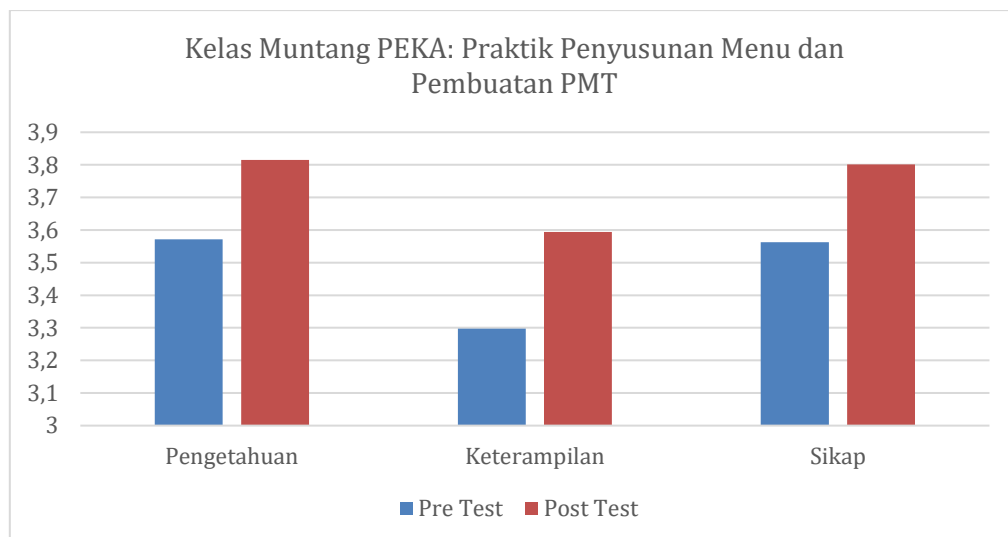
Selama kegiatan berlangsung, ahli gizi juga menjelaskan pentingnya PMT bagi balita dan anak-anak. PMT berperan penting untuk menambah asupan energi dan zat gizi yang mungkin tidak tercukupi dari makanan utama, sehingga dapat mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah terjadinya gizi buruk maupun stunting (Kemenkes RI, 2022; Leonez et al, 2020). Penjelasan ini memperkuat kesadaran kader bahwa PMT bukan hanya sebagai tambahan makanan namun juga menjadi intervensi penting dalam pemenuhan gizi anak di usia dini.



Gambar 5. Kegiatan praktik pembuatan PMT: a) pengerjaan *pre test* b) pematerian c) pendampingan bersama ahli gizi

Tabel 3. Hasil *pre test* dan *post test* Kelas Muntang PEKA: Praktik Penyusunan Menu dan Pembuatan PMT

Kategori	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan (%)
Pengetahuan	3,398	3,694	8,71%
Keterampilan	3,220	3,515	9,16%
Sikap	3,367	3,654	8,52%



Gambar 6. Hasil *pre test* dan *post test* peserta penyuluhan Kelas Muntang PEKA: Praktik Penyusunan Menu dan Pembuatan PMT

Berdasarkan Tabel 3, hasil evaluasi melalui instrumen *pre test* dan *post test* menunjukkan adanya peningkatan pada peserta penyuluhan yang signifikan pada semua aspek. Pada aspek keterampilan memiliki nilai tertinggi sebesar 9,16% yang menunjukkan peserta mampu mempraktikkan pemilihan menu dan pembuatan PMT dengan baik. Dominasi peningkatan pada aspek keterampilan tersebut memperlihatkan jika metode pembelajaran berbasis praktik (*experiential learning*) yang diterapkan dalam penyusunan menu dan pengolahan bahan pangan lokal efektif dalam mentransformasi pemahaman teoretis menjadi kemampuan teknis. Hal ini bertujuan agar peserta penyuluh mendapatkan proses belajar interaktif dan menyenangkan (Dewi

et al, 2025). Menurut Khotimah et al. (2023) keterampilan (observasi, mengaplikasikan konsep, dan menyimpulkan) dapat menjadi indikator penguasaan materi yang berhubungan dengan proses dan hasil belajar. Sementara itu, pada aspek pengetahuan meningkat sebesar 8,71% yang artinya peserta penyuluh dapat memahami konsep dasar pembuatan makanan tambahan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak. Adanya peningkatan nilai sikap tersebut menandakan penguatan keyakinan oleh peserta dan internalisasi nilai-nilai positif terhadap materi yang diberikan. Oleh karena itu, peserta penyuluh yang merupakan kader posyandu tersebut telah mencapai tahap penerimaan dan kesadaran emosional mengenai pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal

sebagai intervensi krusial dalam pemenuhan gizi anak serta pencegahan stunting.

Sebagai tindak lanjut, beberapa resep hasil kegiatan telah diterapkan oleh kader dalam kegiatan rutin Posyandu. Menu orak-arik telur teri dan sayur bening bayam menjadi contoh menu yang banyak diaplikasikan karena bahan-bahannya mudah didapatkan, biaya terjangkau, dan memiliki kandungan gizi tinggi. Orak-arik telur teri kaya protein hewani, kalsium, serta asam lemak esensial yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak anak sedangkan sayur bening bayam yang diketahui memiliki kandungan zat besi yang relatif tinggi sehingga berperan dalam mendukung proses pembentukan sel darah serta sintesis hemoglobin (Mukti et al, 2024). Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kader dalam menyusun menu sehat dan melakukan inovasi dalam pembuatan PMT. Selain itu, kegiatan juga mendorong kader untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi. Pemanfaatan bahan pangan seperti ikan teri, labu kuning, bayam, dan telur tidak hanya memperkaya kandungan zat gizi, tetapi juga mendukung ketahanan pangan masyarakat desa.



Gambar 7. Implementasi hasil praktik pembuatan PMT oleh kader pada layanan Posyandu balita (12–59 bulan)

Sebagai keberlanjutan program, menu hasil kegiatan ini akan terus disosialisasikan dan dipraktikkan dalam kegiatan Posyandu yang bertempat di Poliklinik Kesehatan Desa Muntang. Kader juga didorong untuk berinovasi dengan memanfaatkan bahan pangan lokal setempat yang bernilai gizi tinggi. Monitoring dan evaluasi akan dilakukan secara berkala untuk memastikan penerapan resep ini benar-benar berjalan dalam

kegiatan posyandu, sehingga kontribusinya terhadap penurunan angka stunting di Desa Muntang dapat terukur dengan baik. Penerapan hasil kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan aplikatif dalam penyuluhan gizi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kapasitas kader Posyandu. Dengan dukungan pemerintah desa dan tenaga kesehatan, diharapkan kegiatan semacam ini dapat direplikasi di wilayah lain guna memperkuat gerakan pencegahan stunting berbasis komunitas.

4. Simpulan

Kegiatan edukasi pola asuh, gizi seimbang dan “Isi Piringku”, serta praktik pembuatan PMT ke Kader Posyandu di Desa Muntang menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan (7,27%), sikap (7,72%), dan keterampilan (8,86%). Metode interaktif berbasis pangan lokal dan dukungan ahli gizi terbukti efektif memperkuat kapasitas kader. Edukasi berbasis komunitas ini juga strategis diterapkan di tingkat desa. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut melalui monitoring jangka panjang serta direplikasi di wilayah lain untuk mendukung percepatan penurunan stunting secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah mendanai seluruh rangkaian kegiatan PPK Ormawa Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset yang di dalamnya termasuk Kelas Muntang Peduli Keluarga (PEKA). Terima kasih pula penulis ucapkan kepada Pemerintah Desa Muntang, kader posyandu, para narasumber, serta Universitas Jenderal Soedirman atas dukungan yang diberikan, baik berupa fasilitas, pendampingan, maupun motivasi sehingga kegiatan edukasi pola asuh anak, gizi seimbang dan “Isi Piringku”, serta praktik pembuatan PMT dapat terlaksana dengan baik. Semoga dengan adanya kegiatan ini dapat membawa manfaat teoritis dan praktis bagi masyarakat agar lebih memperhatikan pentingnya kesehatan sebagai pilar dalam mewujudkan desa yang mandiri dan berdaya dengan kearifan lokal setempat.

Referensi

- Azrimaidaliza., Khairany, Y., & Putri, R. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 40-44.
- Bachmida, E. A., Antariksana, E., Widyastuti, S., et al. (2025). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(3), 118-127.
- Dewi, I. C., Minantyo, H., Wibowo, O. H., Wulandari, S., Caroline, K. M., Hadipratista, N. S., Ibrahim, R. P. S. & Wardanna, J. R. (2025). Pelatihan Teknik Pengolahan Makanan Tradisional Bagi Peserta Didik SD Citra Berkas Surabaya. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 5(1), 276-284.
- Hanifah, A., & Hartriyanti, Y. (2023). Efektivitas Berbagai Jenis Metode Pelatihan untuk Meningkatkan Kapasitas Kader Posyandu dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita: Literature Review. *Journal of Nutrition Collage*, 12(2). 121-134.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang (Permenkes No. 41 Tahun 2014). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pemberian Makanan Tambahan Balita*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khotimah, N., Rusyati, L., Sriwulan, W., & Hakim, M. I. (2023). Upaya Peningkatan Kemampuan Mengamati, Menerapkan Konsep, dan Meyimpulkan Peserta Didik Menggunakan Pembelajaran Berbasis Praktikum. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(3), 373-380.
- Laswati, D, T. (2017). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *AGROTECH*, 2(1), 69-73.
- Leonez, D. G. V. R., Melhem, A. R. D. F., Vieira, D. G., Mello, D. F. D., & Saldan, P. C. (2021). Complementary Feeding Indicators for Children Aged 6 to 23 Months According to Breastfeeding Status. *Revista Paulista de Pediatria*, 39, e2019408.
- Mukti, T. S., Ramadhan, F. V. A., & Hidayani, H. (2024). Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Hijau untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Jatirahayu Bekasi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1357-1362.
- Neufeld, L. M., Hendriks, S., & Hugas, M. (2023). Healthy Diet: a Definition for the United Nations Food Systems Summit 2021. *Science and Innovations for Food Systems Transformation*, 21-30.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Siswa MTS An-Nurkota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169-175.
- Pusmaika, R., Novfrida, Y., & Nurbayani, R. (2024). Edukasi Pedoman Makan Isi Piringku untuk Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 83-90.
- Shodikin, A. A., Mutalazimah, M., Muwakhidah, M., & Mardiyati, N. L. (2023). Tingkat Pendidikan Ibu dan Pola Asuh Gizi Hubungannya dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 33-41.
- World Health Organization. (2022). Nutrition. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
- Wulandari, W., Sutisna, M. I., Istianah, I., & Pitono, A. J. (2025). Efektivitas Edukasi Isi Piringku melalui Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri dalam Mencegah Anemia di MTS Cicangkang Hilir. *Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 21(2), 187-194.
- Yusran, R., Nanda, A., & Amalda, A. (2023). Upaya Pemenuhan Kesadaran Masyarakat dan Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Peningkatan Angka Stunting di Nagari Pariangan. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 131-140.