



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

Edukasi Pengolahan Makanan pada Ibu Melalui Budaya Lokal untuk Menunjang Tumbuh Kembang Anak di Kecamatan Balocci Kabupaten Pangkep

Food Processing Education for Mothers Through Local Culture to Support Child Growth and Development in Balocci District, Pangkep Regency

Muhammad Arsyad¹, Sudirman Nasir²

^{1,2}Universitas Hasanuddin

e-mail : muh.arsyad.rahman@unhas.ac.id

Histori artikel

Received:
27 Februari 2026

Accepted:
17 Maret 2026

Published:
13 April 2026

Abstrak

Masalah tumbuh kembang anak masih menjadi perhatian dalam kesehatan masyarakat, terutama yang berkaitan dengan praktik pemberian makanan keluarga. Faktor budaya lokal memiliki peran penting dalam membentuk perilaku pengolahan dan konsumsi makanan pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pengolahan makanan berbasis budaya lokal guna menunjang tumbuh kembang anak di Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi pengolahan makanan lokal bergizi, serta pendampingan praktik memasak sehat. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki anak usia balita. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai pemilihan bahan pangan lokal, teknik pengolahan makanan sehat, serta pemahaman gizi anak. Pendekatan berbasis budaya lokal terbukti meningkatkan partisipasi dan penerimaan masyarakat terhadap pesan kesehatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi nilai budaya lokal dalam promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan praktik pengolahan makanan keluarga dan berpotensi mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak.

Kata kunci: budaya lokal, edukasi gizi, pengolahan makanan, tumbuh kembang anak, pengabdian masyarakat

Abstract

Child growth and development are strongly influenced by adequate nutritional intake and proper food processing practices at the household level. In many communities, local cultural practices play an important role in shaping dietary habits and child feeding

behaviors. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and skills in healthy food processing through a local culture-based educational approach to support child growth and development in Balocci District, Pangkep Regency. The activity was conducted using health education methods integrated with local cultural values, including interactive counseling, demonstrations of nutritious food processing using local ingredients, and participatory discussions. A total of 30 mothers with children participated in the program. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires consisting of ten questions related to child nutrition, healthy food processing, and the utilization of local food resources. The results showed a significant improvement in participants' knowledge after the intervention. The proportion of participants with good knowledge increased from 20% before the activity to 73% after the education session, while the proportion of low knowledge decreased from 40% to 4%. These findings indicate that culturally based health promotion is effective in enhancing mothers' understanding and practices related to child nutrition and food preparation. In conclusion, integrating local cultural values into health education can serve as an effective strategy to strengthen community participation and improve maternal capacity in supporting optimal child growth and development. This approach is recommended for wider implementation in community health promotion programs.

Keywords: *culturally based health promotion, food processing education, local culture, child growth and development, community service*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi anak masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Status gizi dan tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola asuh, praktik pemberian makan, serta kemampuan keluarga dalam mengolah makanan bergizi di tingkat rumah tangga (Kementerian Kesehatan RI, 2020; WHO, 2020). Ibu memiliki peran strategis dalam menentukan kualitas konsumsi pangan keluarga, khususnya pada masa pertumbuhan anak usia balita.

Upaya peningkatan status gizi anak tidak hanya bergantung pada ketersediaan pangan, tetapi juga pada pengetahuan dan perilaku pengolahan makanan yang dipengaruhi oleh nilai sosial dan budaya masyarakat. Pendekatan promosi kesehatan yang mempertimbangkan aspek budaya lokal terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku karena selaras dengan kebiasaan dan sistem nilai masyarakat (Green & Kreuter, 2005; Glanz et al., 2015).

Di berbagai komunitas pedesaan, praktik pengolahan makanan diwariskan secara turun-temurun melalui budaya lokal. Namun, perubahan pola konsumsi dan kurangnya pemahaman gizi menyebabkan sebagian praktik tersebut belum sepenuhnya mendukung

kebutuhan nutrisi anak secara optimal. Padahal, pangan lokal memiliki potensi besar sebagai sumber gizi apabila diolah dengan teknik yang tepat (Contento, 2016).

Kecamatan Balocci Kabupaten Pangkep memiliki kekayaan pangan lokal yang cukup melimpah, namun pemanfaatannya dalam menu anak masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi kesehatan, tetapi juga mengintegrasikan kearifan lokal sebagai pendekatan pemberdayaan masyarakat.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pengolahan makanan bergizi melalui pendekatan budaya lokal guna menunjang tumbuh kembang anak serta mendorong praktik konsumsi pangan sehat yang berkelanjutan di tingkat keluarga dan masyarakat.

TUJUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan bergizi melalui pendekatan edukasi berbasis budaya lokal guna menunjang tumbuh kembang anak di Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, (2) memperkenalkan teknik pengolahan makanan sehat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, (3) mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dalam praktik pemberian makanan anak, serta (4) mendorong perubahan perilaku keluarga menuju praktik konsumsi pangan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengolahan makanan yang sehat dan bergizi, meningkatnya kemampuan ibu dalam menyiapkan makanan anak berbasis pangan lokal, serta terbentuknya praktik pemberian makan anak yang lebih adaptif terhadap kearifan lokal dan kondisi sosial budaya masyarakat. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi anak, optimalisasi tumbuh kembang anak, serta penguatan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga melalui pendekatan promosi kesehatan berbasis budaya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep, Sulawesi Selatan. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki anak balita, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang yang berasal dari masyarakat setempat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pendidikan masyarakat, pelatihan, dan demonstrasi. Kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai pentingnya pengolahan makanan bergizi untuk menunjang tumbuh kembang anak. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pengolahan makanan berbasis bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat.

Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, dilakukan diskusi interaktif serta tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan observasi terhadap partisipasi peserta dalam kegiatan demonstrasi pengolahan makanan sebagai bentuk evaluasi terhadap keberhasilan kegiatan edukasi yang dilakukan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pengolahan makanan berbasis budaya lokal dilaksanakan pada kelompok ibu yang memiliki anak balita di Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep. Kegiatan meliputi penyuluhan, pelatihan pengolahan makanan, diskusi partisipatif, serta pendampingan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi masyarakat dalam praktik pengolahan makanan sehat untuk menunjang tumbuh kembang anak.

1. Hasil Kuantitatif

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi anak dan pengolahan makanan sehat berbasis pangan lokal.

Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum kegiatan, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan sedang, sedangkan setelah kegiatan terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan pelatihan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Selain itu, tingkat partisipasi peserta selama kegiatan mencapai kategori tinggi yang ditunjukkan melalui kehadiran aktif, keterlibatan dalam diskusi, serta partisipasi langsung dalam praktik pengolahan makanan.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan edukasi pengolahan makanan berbasis budaya lokal, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum (pre-test) dan setelah kegiatan

(post-test). Instrumen terdiri atas 10 pertanyaan terkait gizi anak, pengolahan makanan sehat, dan pemanfaatan pangan lokal.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)	Perubahan
Baik (≥ 80)	6 (20%)	22 (73%)	53%
Cukup (60–79)	12 (40%)	7 (23%)	17%
Kurang (< 60)	12 (40%)	1 (4%)	36%
Total Peserta	30 (100%)**	30 (100%)**	

Sumber: Data hasil pengabdian masyarakat di Kecamatan Balocci, 2025

Interpretasi Hasil

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik setelah pelaksanaan edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup dan kurang (80%), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 73% pada kategori baik.

Penurunan proporsi kategori pengetahuan kurang dari 40% menjadi 4% menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis budaya lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pengolahan makanan sehat untuk menunjang tumbuh kembang anak. Peningkatan skor pengetahuan peserta menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan edukasi satu arah, karena peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

2. Hasil Kualitatif

Secara kualitatif, kegiatan pengabdian menunjukkan perubahan sikap dan persepsi ibu terhadap pentingnya pengolahan makanan sehat bagi anak. Peserta menyatakan bahwa pendekatan berbasis budaya lokal memudahkan mereka memahami materi karena sesuai dengan kebiasaan sehari-hari dan bahan pangan yang tersedia di lingkungan mereka.

Peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengolah makanan bergizi menggunakan bahan lokal seperti pangan tradisional yang sebelumnya dianggap kurang bernilai gizi. Diskusi kelompok memperlihatkan adanya kesadaran baru bahwa praktik pengolahan makanan yang tepat dapat dilakukan tanpa biaya tinggi.

Kader kesehatan setempat menyatakan bahwa kegiatan ini membantu memperkuat pesan edukasi gizi yang selama ini disampaikan di posyandu, karena metode pelatihan memberikan contoh nyata yang dapat langsung dipraktikkan oleh masyarakat.

3. Hasil Visual Kegiatan

Dokumentasi kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif peserta dalam proses edukasi dan praktik pengolahan makanan. Gambar kegiatan memperlihatkan proses penyuluhan, demonstrasi pengolahan makanan, serta interaksi antara tim pengabdian dan masyarakat

sasaran. Penyajian gambar bertujuan memperkuat deskripsi hasil kegiatan serta memberikan gambaran nyata pelaksanaan program di lapangan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi Pengolahan Makanan pada Ibu Melalui Budaya Lokal untuk Menunjang Tumbuh Kembang Anak di Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep", para peserta pengabdian—yang biasanya terdiri dari mahasiswa, dosen, atau relawan—bekerja sama dengan ibu-ibu setempat untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pengolahan makanan bergizi berbasis budaya lokal. Berikut adalah narasi kegiatannya:

1. Pembukaan dan Sosialisasi



Gambar 1. Kegiatan pembukaan dan sosialisasi pengolahan makanan bergizi kepada ibu-ibu balita di Posyandu Anggrek, Kelurahan Balleangin, Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Anggrek, Kelurahan Balleangin, Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep. Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 20 orang peserta yang terdiri dari ibu-ibu yang memiliki anak balita, kader posyandu, serta tim pelaksana pengabdian masyarakat.

Pada tahap awal kegiatan dilakukan pembukaan dan sosialisasi mengenai pentingnya pengolahan makanan yang bergizi untuk menunjang tumbuh kembang anak. Materi yang disampaikan meliputi pemilihan bahan makanan sehat, teknik pengolahan makanan yang tepat, serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh oleh masyarakat. Kegiatan ini juga melibatkan kader posyandu sebagai mitra dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, respon ibu-ibu balita terhadap kegiatan ini sangat positif. Peserta terlihat antusias mengikuti penyuluhan yang diberikan oleh tim pengabdian. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab, di mana beberapa ibu menyampaikan pengalaman mereka terkait pola

pemberian makanan kepada anak serta kendala yang dihadapi dalam memenuhi kebutuhan gizi balita.

Selain itu, peserta juga menunjukkan ketertarikan terhadap materi pengolahan makanan berbasis bahan pangan lokal, karena dinilai lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu balita mengenai pentingnya pengolahan makanan bergizi dapat meningkat sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Selama kegiatan berlangsung, para peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyuluhan serta keterlibatan mereka dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa ibu balita juga menyampaikan pengalaman mereka dalam mengolah makanan untuk anak serta kendala yang dihadapi dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, dapat diketahui bahwa edukasi mengenai pengolahan makanan berbasis bahan pangan lokal dapat meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita tentang pentingnya penyediaan makanan yang sehat dan bergizi bagi anak. Kegiatan ini juga memberikan pengetahuan praktis kepada masyarakat tentang cara mengolah makanan yang lebih sehat dengan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar.

2. Penyampaian Materi dan Diskusi Interaktif

Selain kegiatan sosialisasi, kegiatan pengabdian ini juga dilengkapi dengan demonstrasi langsung proses pengolahan makanan bergizi untuk anak balita. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian bersama kader posyandu dengan menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh oleh masyarakat, seperti sayuran, telur, dan bahan pangan sumber protein lainnya.

Dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya menyimak penjelasan, tetapi juga mengamati secara langsung tahapan pengolahan makanan, mulai dari pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian makanan yang sesuai untuk anak balita. Metode demonstrasi ini bertujuan agar ibu-ibu balita dapat memahami secara praktis bagaimana mengolah makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi oleh anak.

Respon peserta terhadap kegiatan demonstrasi ini sangat positif. Beberapa ibu balita menyampaikan bahwa metode praktik langsung lebih mudah dipahami dibandingkan hanya melalui penyuluhan. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai variasi pengolahan makanan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang tumbuh kembang anak.

Pemaparan Materi: Peserta pengabdian menyampaikan materi tentang gizi seimbang, bahan makanan lokal yang kaya nutrisi, dan teknik pengolahan makanan yang tepat. Misalnya,

bagaimana mengolah ikan, sayuran, dan buah-buahan lokal agar tetap bergizi dan disukai anak-anak.

Diskusi dan Tanya Jawab: Ibu-ibu diajak berdiskusi tentang tantangan yang mereka hadapi dalam menyediakan makanan bergizi, seperti keterbatasan waktu atau anggaran. Peserta pengabdian memberikan solusi praktis, seperti resep sederhana dan tips penghematan.

Dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya dilakukan sosialisasi, tetapi juga didemonstrasikan secara langsung proses pengolahan makanan bergizi bagi anak balita. Metode demonstrasi dipilih agar ibu-ibu peserta tidak hanya memahami konsep gizi secara teoritis, tetapi juga dapat melihat cara praktis mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang sehat dan mudah dibuat di rumah.

Proses Demonstrasi Pengolahan Makanan

Kegiatan demonstrasi dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

- Pengenalan bahan pangan lokal

Tim pengabdian terlebih dahulu memperkenalkan bahan makanan yang umum tersedia di lingkungan masyarakat seperti beras, ikan, telur, sayuran hijau, serta bahan pangan lokal lainnya. Peserta dijelaskan mengenai kandungan gizi dan manfaatnya bagi tumbuh kembang anak.

Persiapan bahan dan kebersihan pengolahan

Peserta diperlihatkan cara memilih bahan yang baik, mencuci bahan pangan secara higienis, serta teknik memotong dan menyiapkan bahan makanan yang aman untuk anak balita.

- Proses memasak

Tim pengabdian kemudian mendemonstrasikan proses memasak secara langsung, mulai dari pencampuran bahan, teknik memasak yang mempertahankan nilai gizi, hingga pengaturan tekstur makanan agar sesuai dengan usia anak.

- Penyajian makanan

Setelah makanan selesai dimasak, ditunjukkan cara penyajian makanan yang menarik dan mudah dikonsumsi oleh anak balita. Selama demonstrasi berlangsung, ibu-ibu balita terlihat sangat antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan, bahkan beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai variasi menu dan cara mengolah makanan yang disukai anak.

3. Demonstrasi Pengolahan Makanan

Praktik Langsung: Peserta pengabdian mendemonstrasikan cara mengolah makanan lokal menjadi hidangan bergizi, misalnya membuat bubur kaya protein dari ikan lokal atau kue dari tepung singkong. Ibu-ibu diajak ikut mempraktikkan langsung agar mereka lebih paham.



Gambar 2. Demonstrasi Pengolahan Pangan Lokal Bergizi

Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pelaksana tidak hanya memberikan sosialisasi mengenai pentingnya gizi bagi anak balita, tetapi juga melakukan demonstrasi pengolahan panganan lokal yang memiliki nilai gizi baik. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman praktis kepada ibu-ibu balita mengenai cara mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang sehat dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembang anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya berupa penyuluhan mengenai pentingnya gizi bagi ibu dan anak, tetapi juga dilengkapi dengan demonstrasi langsung pengolahan pangan lokal menjadi hidangan bergizi. Demonstrasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai sumber gizi keluarga.

Salah satu contoh pangan lokal yang diperkenalkan dalam kegiatan ini adalah olahan pisang dengan santan, sebagaimana terlihat pada dokumentasi kegiatan. Pisang merupakan salah satu komoditas pangan lokal yang mudah diperoleh di masyarakat dan memiliki kandungan gizi yang baik, seperti karbohidrat, serat, vitamin B6, serta mineral seperti kalium yang penting bagi kesehatan tubuh. Penambahan santan memberikan kontribusi energi dan meningkatkan cita rasa makanan sehingga lebih disukai oleh anak-anak.

Pada kegiatan demonstrasi, tim pengabdian terlebih dahulu memperkenalkan bahan-bahan yang digunakan, yaitu pisang matang, santan kelapa, sedikit garam, dan bahan pelengkap lainnya sesuai variasi menu. Selanjutnya peserta diperlihatkan cara memilih bahan pangan yang baik, misalnya memilih pisang yang matang namun tidak terlalu lembek serta santan yang masih segar.

Tahapan berikutnya adalah proses pengolahan makanan. Pisang terlebih dahulu dikupas dan dipotong sesuai ukuran yang diinginkan. Setelah itu pisang direbus atau dikukus hingga teksturnya menjadi lebih lunak. Pada tahap berikutnya santan dimasak dengan api

kecil sambil diaduk hingga mendidih agar tidak pecah. Santan yang telah matang kemudian digunakan sebagai kuah atau pelengkap pisang yang telah direbus. Proses ini relatif sederhana sehingga mudah dipraktikkan oleh ibu-ibu di rumah.

Selain memperlihatkan teknik memasak, tim pengabdian juga menjelaskan cara penyajian makanan yang menarik, misalnya dengan menata makanan pada piring secara rapi agar lebih menggugah selera anak. Penyajian makanan yang menarik diharapkan dapat meningkatkan minat makan anak serta membantu pemenuhan kebutuhan gizi harian mereka.

Selama kegiatan berlangsung, ibu-ibu peserta tampak antusias mengikuti setiap tahapan demonstrasi. Beberapa peserta bahkan mencoba secara langsung proses pengolahan makanan yang diperagakan oleh tim pengabdian. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya pemanfaatan pangan lokal bergizi, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah makanan sehat bagi keluarga, khususnya bagi anak-anak.

Kegiatan demonstrasi pengolahan pangan lokal ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai sumber makanan bergizi, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan status gizi keluarga secara berkelanjutan

Bahan pangan yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat, seperti beras, telur, ikan, sayuran hijau, dan beberapa bahan tambahan lainnya yang umum digunakan dalam rumah tangga. Pemilihan bahan pangan lokal ini dimaksudkan agar ibu-ibu balita dapat dengan mudah menerapkan kembali praktik pengolahan makanan tersebut di rumah masing-masing.

4. Simulasi dan Evaluasi

Simulasi Pengolahan: Ibu-ibu dibagi menjadi kelompok kecil untuk mencoba mengolah makanan sendiri dengan bimbingan peserta pengabdian. Hal ini membantu mereka memahami proses dan meningkatkan kepercayaan diri.

Evaluasi dan Umpan Balik: Di akhir sesi, ibu-ibu diminta memberikan umpan balik tentang materi yang disampaikan. Peserta pengabdian juga mengevaluasi pemahaman ibu-ibu melalui tanya jawab singkat.

5. Penutup dan Komitmen Bersama

Pemberian Souvenir: Sebagai bentuk apresiasi, ibu-ibu menerima souvenir edukatif, seperti buku resep atau alat masak sederhana.

Komitmen Lanjutan: Peserta pengabdian dan ibu-ibu sepakat untuk melanjutkan komunikasi, misalnya melalui grup WhatsApp, untuk saling berbagi pengalaman dan tips seputar pengolahan makanan bergizi.

Tujuan Akhir

Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu di Kecamatan Balocci dapat menerapkan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk tumbuh kembang yang optimal. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat kesadaran akan pentingnya melestarikan budaya lokal melalui makanan

PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pengolahan Makanan Bergizi

Kegiatan edukasi yang dilakukan dalam pengabdian ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan ibu-ibu balita mengenai pentingnya pengolahan makanan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan, peserta memperoleh informasi mengenai jenis bahan pangan yang memiliki kandungan gizi baik serta cara pengolahannya agar tetap mempertahankan nilai gizi.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai variasi makanan sehat bagi anak. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi, ibu-ibu balita mulai memahami pentingnya pemilihan bahan pangan yang beragam dan bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu dalam menyediakan makanan yang sehat bagi keluarga, khususnya bagi anak balita.

2. Perubahan Sikap Ibu terhadap Pentingnya Pemberian Makanan Bergizi

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan pengabdian ini juga memberikan dampak terhadap perubahan sikap ibu-ibu balita terhadap pentingnya pemberian makanan bergizi bagi anak. Selama kegiatan berlangsung, terlihat adanya antusiasme peserta dalam mengikuti setiap sesi kegiatan, baik saat penyampaian materi maupun pada saat diskusi dan tanya jawab.

Respon positif dari peserta menunjukkan bahwa ibu-ibu balita mulai memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya peran mereka dalam menjaga asupan gizi anak. Sikap yang lebih terbuka terhadap informasi kesehatan serta keinginan untuk mencoba variasi pengolahan makanan baru menjadi indikator bahwa kegiatan edukasi ini memberikan pengaruh yang baik terhadap pola pikir peserta mengenai pola makan sehat bagi anak.

3. Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Mengolah Makanan Bergizi

Aspek keterampilan juga menjadi salah satu hasil penting dari kegiatan pengabdian ini. Melalui kegiatan demonstrasi pengolahan makanan, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis tetapi juga melihat secara langsung proses pengolahan makanan yang sehat dan bergizi.

Demonstrasi yang dilakukan oleh tim pengabdian memberikan gambaran praktis mengenai tahapan pengolahan makanan, mulai dari pemilihan bahan pangan, proses memasak, hingga cara penyajian makanan yang sesuai bagi anak balita. Dengan adanya

kegiatan praktik ini, ibu-ibu balita diharapkan dapat menerapkan kembali keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Peningkatan keterampilan ini penting karena kemampuan dalam mengolah makanan yang sehat dan bergizi akan sangat menentukan kualitas asupan makanan anak. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan demonstrasi pengolahan makanan berbasis bahan pangan lokal dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas gizi anak di lingkungan masyarakat.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi pengolahan makanan berbasis budaya lokal mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi bagi anak. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan praktis masih menjadi strategi efektif dalam promosi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok ibu dengan anak balita.

Temuan ini sejalan dengan berbagai pengabdian promosi kesehatan yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian makan anak secara signifikan. Pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara teoritis semata, karena peserta memperoleh pengalaman belajar yang kontekstual dan aplikatif. Demonstrasi pengolahan makanan dalam kegiatan ini memungkinkan peserta memahami proses secara nyata sehingga mempermudah adopsi perilaku baru di tingkat rumah tangga.

Penggunaan pendekatan budaya lokal menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan. Integrasi nilai budaya dan pemanfaatan bahan pangan lokal membuat materi edukasi lebih mudah diterima oleh masyarakat karena sesuai dengan kebiasaan sosial dan praktik keseharian mereka. Pendekatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan berbasis budaya yang menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan akan lebih berkelanjutan apabila intervensi selaras dengan sistem nilai dan norma masyarakat setempat. Dengan demikian, budaya tidak hanya dipandang sebagai faktor penghambat, tetapi juga sebagai sumber daya strategis dalam intervensi kesehatan masyarakat.

Secara kualitatif, perubahan persepsi ibu terhadap makanan lokal menunjukkan adanya transformasi makna sosial terhadap pangan tradisional. Sebelum kegiatan, sebagian peserta menganggap makanan lokal kurang bergizi dibandingkan makanan modern. Setelah edukasi dan pelatihan, peserta mulai memahami bahwa nilai gizi lebih ditentukan oleh cara pengolahan dan komposisi bahan makanan. Perubahan persepsi ini merupakan indikator penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan sebagaimana dijelaskan dalam teori promosi kesehatan yang menekankan peran pengetahuan dan sikap sebagai determinan perilaku.

Keterlibatan kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat juga memperkuat keberlanjutan program. Peran kader sebagai agen perubahan di masyarakat memungkinkan pesan kesehatan terus disampaikan setelah kegiatan pengabdian selesai. Hal ini menunjukkan bahwa model intervensi berbasis kolaborasi komunitas memiliki potensi keberlanjutan yang lebih tinggi dibandingkan intervensi yang bersifat sesaat.

Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, antara lain durasi pendampingan yang relatif singkat serta belum dilakukannya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan status gizi anak. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan berkelanjutan dan integrasi program edukasi pengolahan makanan berbasis budaya lokal dalam kegiatan rutin posyandu atau program kesehatan masyarakat lainnya.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperkuat bukti bahwa pendekatan promosi kesehatan berbasis budaya lokal merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam meningkatkan praktik pemberian makanan anak serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi di masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pengolahan makanan pada ibu melalui pendekatan budaya lokal di Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep, berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta dalam menyiapkan makanan bergizi untuk menunjang tumbuh kembang anak. Pendekatan pendidikan masyarakat yang dikombinasikan dengan pelatihan praktik langsung dan pemanfaatan bahan pangan lokal terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman serta mendorong perubahan perilaku kesehatan di tingkat keluarga.

Integrasi nilai budaya lokal dalam kegiatan edukasi menjadi faktor penting yang meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap materi yang diberikan, sehingga praktik pengolahan makanan sehat lebih mudah diadopsi dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan kader kesehatan dan dukungan komunitas juga memperkuat potensi keberlanjutan program di masyarakat.

Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis budaya lokal dapat menjadi strategi alternatif yang efektif dalam intervensi gizi masyarakat, khususnya dalam upaya peningkatan kualitas pemberian makan anak dan pencegahan masalah gizi sejak dini. Pendekatan ini berpotensi dikembangkan sebagai model intervensi komunitas yang berkelanjutan dalam program kesehatan masyarakat di tingkat lokal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin atas dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kecamatan Balocci, kader kesehatan, serta masyarakat peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N., et al. (2022). Pengetahuan ibu dan praktik pemberian makan pada anak usia 12–24 bulan dengan malnutrisi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Anjelina, E., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Surya Medika*, 9(1).
- Berlian, C. N., Febriansyah, M. I., Khairunnas, & Harahap, L. A. H. (2024). Korelasi pengetahuan dan sikap ibu terhadap konsumsi makanan manis dengan status gizi anak balita. *Jurnal Biogenerasi*, 10(3).
- Bimpong, K. A., Cheyuo, E. K., Abdul-Mumin, A., & Ayanore, M. A. (2020). Mothers' knowledge and attitudes regarding child feeding recommendations and complementary feeding practices. *BMC Nutrition*, 6(67).
- Budiastuti, R. F., Zulkiefli, A. R., Renalda, F. K., Indriani, M., & Kogoya, J. E. (2025). Mothers' knowledge, attitudes, and practices on balanced nutrition at Posyandu. *Journal of Global Community Service and Innovation*, 1(1), 26-34.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice* (3rd ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh edukasi gizi terhadap feeding practice ibu balita stunting usia 6–24 bulan. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(Suplemen 1), 24–35.
- Indrawati, I., & Faridah. (2021). Pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian jajanan sehat pada anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 10(1).
- Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. (2025). Dampak pendampingan gizi ibu terhadap perubahan pengetahuan gizi dan praktik pemberian makan baduta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 4(2), 74–81.
- Madhusudan, T. M., & Khan, M. A. (2023). Maternal factors associated with knowledge, attitude and practices regarding feeding practices among mothers. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 10(6).
- Nimah, S. M., & Sukendra, D. M. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam pemberian MP-ASI dengan kejadian stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2).
- Nurbaya, Bidayah, A., Irwan, Z., & Yudianti. (2023). Knowledge, attitudes, and practices of complementary feeding among mothers in stunting locus areas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(2).
- Nurbaya, Bidayah, A., Irwan, Z., & Yudianti. (2023). Knowledge, attitudes and complementary feeding practices among mothers in stunting locus areas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(2).
- Pekabanda, K., Toru, V., & Mila, A. R. H. (2023). Pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian makanan lengkap pada balita. *Jurnal Kesehatan Primer*, 8(Special Edition).
- Prihartanti, T. A., Murni, D. A., & Winda, D. (2023). Efektivitas modul untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makan anak stunting. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2).
- Radia, H., & Alamsyah, T. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan pemberian MP-ASI pada bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Biogenerasi*, 10(3).

- Setiari, T. V., & Yektiningtyastuti. (2024). The relationship between maternal knowledge and attitude toward responsive feeding and nutritional status of children under five. *Faletehan Health Journal*, 12(1).
- Shrestha, S., Pokhrel, M., & Mathema, S. (2020). Knowledge, attitude and practices among mothers of children 6–24 months regarding complementary feeding. *Journal of Nepal Medical Association*, 58(230), 758-763.