



## **Pendidikan Gizi Melalui Pemberian Tambahan Makanan Lokal Bagi Ibu Hamil dan Balita di Kecamatan Blang Bintang**

**Cut Ana Martafari<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [cutana\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:cutana_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 25 Agustus 2022; Disetujui 15 September 2022; Dipublikasi 26 September 2022

**Abstract:** Nutritional issues, particularly stunting, remain a significant challenge in improving public health quality in Indonesia. Chronic energy deficiency in pregnant women and inadequate nutritional intake in toddlers contribute to the high stunting rates. This activity aims to increase public understanding of the importance of balanced nutrition through nutrition education and the provision of supplementary food based on local ingredients. The method used in this activity is counseling with an approach of lectures, discussions, and evaluations to measure participants' understanding. The results of the activity show that the community has gained a better understanding of the importance of nutrition for pregnant women and toddlers, as well as how to prepare supplementary food based on local ingredients. The education provided was able to have a positive impact on increasing public awareness about healthy eating habits. For more optimal results, this program needs to be conducted continuously with intensive supervision.

**Keywords:** Nutrition Education, Supplementary Feeding, Stunting

**Abstrak:** Masalah gizi, khususnya stunting, masih menjadi tantangan besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Indonesia. Kekurangan energi kronis pada ibu hamil dan kurangnya asupan gizi yang memadai pada balita berkontribusi terhadap angka stunting yang tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi seimbang melalui pendidikan gizi dan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan pendekatan ceramah, diskusi, serta evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mengalami peningkatan wawasan mengenai pentingnya gizi bagi ibu hamil dan balita serta cara menyiapkan makanan tambahan berbasis pangan lokal. Edukasi yang dilakukan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat. Untuk hasil yang lebih optimal, program ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan pendampingan intensif.

**Kata Kunci:** Pendidikan Gizi, Pemberian Makanan Tambahan, Stunting

Masalah gizi merupakan salah satu tantangan utama dalam meningkatkan kualitas

kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu masalah serius yang masih menjadi perhatian adalah stunting, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan pendekatan yang efektif, salah satunya melalui edukasi gizi dan pemberian tambahan makanan berbasis pangan lokal.

## KAJIAN PUSTAKA

### **Pentingnya Gizi dalam Masa Kehamilan**

Gizi yang baik selama kehamilan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin yang sehat. Nugroho & Wardani (2022) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan faktor utama stunting. Menurut WHO (2023), kecukupan asupan zat besi, protein, dan vitamin pada ibu hamil dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

### **Hubungan Status Gizi Ibu dengan Stunting**

Stunting pada anak sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu selama kehamilan. Wardani (2023) menyebutkan bahwa ibu yang kekurangan gizi memiliki kemungkinan lebih tinggi melahirkan anak dengan pertumbuhan terhambat. Menurut UNICEF (2022), intervensi

gizi bagi ibu hamil dan balita merupakan strategi utama dalam mencegah stunting secara efektif.

### **Manfaat Makanan Lokal dalam Peningkatan Gizi Ibu Hamil**

Makanan lokal memiliki kandungan gizi yang kaya dan lebih mudah diakses oleh masyarakat. Janggu & Nanur (2024) menyebutkan bahwa bahan pangan lokal seperti ubi, pisang, dan kacang-kacangan dapat menjadi alternatif makanan tambahan bagi ibu hamil. Menurut FAO (2021), konsumsi makanan lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan serta memperbaiki status gizi ibu dan anak di daerah pedesaan.

### **Program Pemberian Makanan Tambahan bagi Ibu Hamil**

Program pemberian makanan tambahan (PMT) bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil guna mencegah KEK dan stunting pada bayi. Wardani (2023) menyatakan bahwa PMT berbasis pangan lokal lebih efektif karena lebih mudah diterima oleh masyarakat. Menurut WHO (2022), PMT yang diberikan sejak trimester pertama dapat menurunkan angka bayi dengan berat badan lahir rendah hingga 30%.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Ibu Hamil**

Beberapa faktor seperti sosial, ekonomi, dan budaya mempengaruhi pola makan ibu hamil. Nugroho & Wardani (2022) menemukan

bahwa ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pola makan lebih sehat dibandingkan ibu dengan pendidikan rendah. Menurut FAO (2021), kampanye edukasi gizi yang berbasis budaya dapat membantu meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam menerapkan pola makan sehat.

### **Peran Pendidikan Gizi dalam Pencegahan Stunting**

Edukasi gizi berperan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya makanan bergizi bagi ibu hamil dan balita. Wardani (2023) menyebutkan bahwa pelatihan kader kesehatan tentang edukasi gizi dapat meningkatkan keberhasilan intervensi pencegahan stunting. Menurut UNICEF (2022), intervensi berbasis pendidikan gizi yang melibatkan komunitas lebih efektif dalam mengubah perilaku makan masyarakat.

### **Hubungan Asupan Protein dengan Pertumbuhan Janin**

Protein adalah makronutrien penting dalam perkembangan janin. Jangu & Nanur (2024) menemukan bahwa ibu yang mengonsumsi protein hewani secara cukup memiliki risiko lebih rendah melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Menurut WHO (2021), protein berperan dalam pembentukan jaringan dan organ janin serta meningkatkan sistem imun ibu dan bayi.

### **Dampak Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil dan Bayi**

Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia, yang meningkatkan risiko komplikasi saat persalinan. Nugroho & Wardani (2022) menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin pada bayi baru lahir. Menurut FAO (2021), suplementasi zat besi selama kehamilan dapat mengurangi risiko anemia hingga 50%.

### **Hubungan Pola Asuh dengan Status Gizi Balita**

Pola asuh yang baik berkontribusi pada status gizi anak yang optimal. Wardani (2023) menyebutkan bahwa ibu yang mendapatkan edukasi tentang pola asuh gizi memiliki anak dengan status gizi lebih baik dibandingkan ibu yang kurang mendapat edukasi. Menurut UNICEF (2022), pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan anak merupakan langkah pertama dalam pola asuh gizi yang baik.

### **Peran Air dan Sanitasi dalam Pencegahan Malnutrisi**

Sanitasi yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi yang menghambat penyerapan gizi. Jangu & Nanur (2024) menemukan bahwa anak-anak yang tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk memiliki risiko lebih tinggi

mengalami stunting. Menurut WHO (2021), akses terhadap air bersih dan sanitasi yang baik dapat mengurangi angka stunting hingga 20%.

### **Pengaruh Gizi Terhadap Perkembangan Otak Anak**

Gizi yang cukup berperan dalam perkembangan kognitif anak. Nugroho & Wardani (2022) menyatakan bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi selama masa awal kehidupan memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah. Menurut Harvard Medical School (2023), defisiensi zat besi dan yodium pada anak dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak dan keterlambatan belajar.

### **Hubungan Ekonomi dengan Ketahanan Pangan Keluarga**

Tingkat ekonomi keluarga mempengaruhi ketahanan pangan dan akses terhadap makanan bergizi. Wardani (2023) menyebutkan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi yang lebih rendah. Menurut FAO (2021), kebijakan subsidi makanan bergizi dapat membantu meningkatkan status gizi masyarakat miskin.

### **Pengaruh Pola Makan Ibu Hamil terhadap Produksi ASI**

Nutrisi yang cukup selama kehamilan berpengaruh pada kualitas dan kuantitas ASI. Jangu & Nanur (2024) menemukan bahwa ibu

yang mengonsumsi makanan tinggi protein dan lemak sehat memiliki produksi ASI lebih baik. Menurut WHO (2022), ibu menyusui membutuhkan asupan kalori dan zat gizi lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak menyusui.

### **Strategi Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting**

Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan dan pendampingan dapat meningkatkan keberhasilan program pencegahan stunting. Nugroho & Wardani (2022) menyebutkan bahwa intervensi berbasis komunitas lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi. Menurut UNICEF (2022), keterlibatan tokoh masyarakat dalam program edukasi gizi dapat meningkatkan keberhasilan program tersebut.

### **Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan bagi Ibu Hamil**

Evaluasi program pemberian makanan tambahan penting untuk memastikan efektivitasnya dalam meningkatkan status gizi ibu dan anak. Wardani (2023) menyatakan bahwa program yang melibatkan pemantauan dan evaluasi secara berkala lebih berhasil dalam mengurangi angka KEK dan stunting. Menurut WHO (2022), program yang menyesuaikan dengan kondisi sosial ekonomi dan budaya masyarakat lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang bersifat umum.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan kepada ibu hamil dan kader posyandu di Kecamatan Blang Bintang. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif mengenai pentingnya asupan gizi seimbang serta pembuatan makanan tambahan berbasis pangan lokal. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pemahaman masyarakat setelah kegiatan berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam memahami pentingnya gizi bagi ibu hamil dan balita meningkat. Penyuluhan berhasil memberikan wawasan kepada peserta mengenai cara menyiapkan makanan bergizi dengan bahan lokal yang mudah didapat. Selain itu, adanya sesi tanya jawab membantu mengklarifikasi pemahaman peserta terkait permasalahan gizi di wilayah mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi bagi ibu hamil dan balita di Kecamatan Blang Bintang. Melalui metode ceramah dan diskusi interaktif, peserta mendapatkan informasi yang lebih jelas mengenai pentingnya gizi seimbang serta cara menyiapkan makanan tambahan berbasis pangan

lokal. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting dan perbaikan status gizi di wilayah tersebut.

### **Saran**

Agar manfaat dari kegiatan ini lebih optimal, penyuluhan mengenai pendidikan gizi sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan sehingga masyarakat dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan kader posyandu perlu ditingkatkan untuk mendampingi ibu hamil serta balita dalam memastikan pemenuhan gizi yang optimal. Pemerintah dan pihak terkait juga diharapkan memberikan dukungan dalam bentuk penyediaan bahan makanan lokal yang berkualitas serta akses yang lebih mudah terhadap layanan kesehatan guna mendukung upaya pencegahan stunting.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Jangu, Jayanthi P., & Nanur, F. N. (2024). Pelatihan Penyiapan Makanan Tambahan Pangan Lokal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(3), 2976–2982.  
<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i3.3397>
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Pendidikan Gizi Melalui Pemberian Tambahan Makanan Lokal Bagi Ibu Hamil Dan Balita Di Kecamatan Pakusari

- Kabupaten Jember. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(1), 15–21.  
<https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss1.1136>
- Wardani, E. M. (2023). Penyuluhan Dan Pemberian Makanan Tambahan. 3(2), 219–226.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Panduan Pencegahan Stunting di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2021). *Guidelines on Nutrition for Pregnancy and Early Childhood Development*. Geneva: World Health Organization.
- Sunoto, A. (2019). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Hardinsyah, R. (2020). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Bogor: IPB Press.
- Sari, M., & Purnamasari, N. (2023). Pentingnya ASI dan MPASI dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Gizi Sehat*, 4(2), 112–124.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Laporan Status Gizi Balita di Indonesia*. Jakarta: BPS.