



**EDUKASI TENTANG PANGAN LOKAL SEBAGAI ASUPAN GIZI HARIAN BAGI BALITA  
UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SIBEDI, KECAMATAN MARAWOLA,  
KABUPATEN SIGI**

*Education on The Use of Local Food as Daily Nutritional Intake for Toddler to Prevent  
Stunting In Sibedi Village, Marawola District, Sigi District*

**Ummu Aiman\*, Nurulfuadi, Hijra, Aldiza Intan Randani, Febiani Riskika, Devi Nadila, Try  
Nur Ekawati, Dian Novriyanti**

Program Studi Gizi Universitas Tadulako Palu

*Jalan Soekarno Hatta Km. 9, Tondo, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah 94118*

\*Alamat korespondensi : [ummuaiman@untad.ac.id](mailto:ummuaiman@untad.ac.id)

*(Tanggal Submission: 15 April 2025, Tanggal Accepted : 18 Desember 2025)*



**Kata Kunci :**

*Balita, Pangan  
Lokal, Stunting*

**Abstrak :**

Permasalahan stunting di Kabupaten Sigi merupakan masalah masyarakat yang membutuhkan penanganan khusus, termasuk di Kecamatan Marawola, Desa Sibedi. Angka prevalensi stuntingnya mencapai 25,6%. Angka tersebut masih lebih tinggi dari prevalensi stunting nasional, yaitu 15,8%. Oleh karena itu, masih dibutuhkan kegiatan yang dapat menurunkan prevalensi tersebut. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan wawasan ibu rumah tangga terhadap penyebab dan risiko stunting pada anak balita, serta kandungan gizi yang terdapat pada sumber pangan lokal dan meningkatkan kemampuan ibu rumah tangga dalam pengolahan sumber pangan lokal bergizi melalui resep makanan sehari-hari yang dapat diberikan pada balita. Metode kegiatan ini berbentuk sosialisasi dan pembagian buku-buku saku yang berisi resep makanan berbasis pangan lokal yang dapat dijadikan referensi untuk menyiapkan makanan keluarga sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait pencegahan stunting. Dari hasil *pre-post test*, proporsi pengetahuan tinggi meningkat dari 22,9% menjadi 91,4%. Hal ini menunjukkan peningkatan literasi gizi yang signifikan, terutama pada pemahaman tentang definisi stunting, faktor risiko, dan pentingnya pemenuhan gizi seimbang.

**Key word :**

*Toddlers, Local  
Food, Stunting*

**Abstract :**

The stunting problem in Sigi Regency remains a public health concern that requires specific interventions, including in Marawola District, Sibedi Village, where the prevalence rate reached 25.6%. This figure is higher than the national stunting prevalence of 15.8%, indicating the need for targeted efforts to reduce it. This community service activity aimed to enhance housewives' understanding

of the causes and risks of stunting among toddlers, introduce the nutritional content of local food sources, and improve their skills in processing nutritious local foods through practical daily recipes for toddlers. The activity was conducted through socialization sessions and the distribution of pocket books containing local food-based recipes as references for preparing daily family meals. The results demonstrated that this program was effective in increasing mothers' knowledge regarding stunting prevention. Based on pre- and post-test results, the proportion of participants with a high level of knowledge increased from 22.9% to 91.4%. This finding indicates a significant improvement in nutrition literacy, particularly in understanding the definition of stunting, associated risk factors, and the importance of meeting balanced nutritional needs.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Aiman, A., Nurulfuadi, Hijra, Randani, A. I., Riskika, F., Nadila, D., Ekawati, T. N., & Novriyanti, D. (2025). Edukasi Tentang Pangan Lokal Sebagai Asupan Gizi Harian Bagi Balita untuk Pencegahan Stunting di Desa Sibedi, Kecamatan Marawola, Kabupaten Sigi. *Jurnal Abdi Insani*, 12(12), 6552-6558. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i12.2527>

## PENDAHULUAN

Prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan sebesar 6,4% selama periode 2013 hingga 2018, menurut data Riskesdas. Hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah anak balita yang mengalami stunting mencapai 27,7%. Penurunan ini selaras dengan tujuan prioritas nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, yang bertujuan menurunkan angka stunting pada balita menjadi 14%. Saat ini, pemerintah sedang berupaya menyusun alat dan strategi untuk mempercepat pencegahan stunting, termasuk Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting untuk periode 2018 hingga 2024 (Kementrian Kesehatan, 2018).

Kabupaten Sigi berada sekitar 30 km dari kota besar provinsi, sehingga menjadi salah satu kabupaten yang paling dekat dengan Kota Palu. Angka stunting di Kabupaten Sigi mencapai 36,8% pada tahun 2022, sehingga dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius karena melebihi ambang batas 30% (Kementerian Kesehatan, 2022; de Onis & Branca, 2016). Terdapat 25 lokasi di Kabupaten Sigi yang berpotensi menjadi fokus lokasi stunting dalam pelaksanaan program aksi konvergensi penurunan stunting (Fitrauni *et al.*, 2022). Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa setelah gempa mengguncang Kota Palu, Kabupaten Sigi, dan Kabupaten Donggala, persentase anak balita yang mengalami stunting mencapai 48,5%, *underweight* sebesar 32,1%, dan *wasting* sebesar 13,7% (Nurulfuadi *et al.*, 2021).

Kebutuhan untuk memperoleh nutrisi makro dan mikro pada dua tahun pertama kehidupan anak sangat signifikan untuk mendukung percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pengoptimalan proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut dapat difasilitasi melalui penyediaan makanan pendamping ASI setelah mencapai usia enam bulan. Kualitas dari makanan yang disuplai memiliki peranan yang krusial dalam mencegah terjadinya stunting. Salah satu indikator penting dari kualitas makanan adalah keanekaragaman dalam jenis makanan yang dikonsumsi, di mana semakin beragam variasi konsumsi pangan, maka status gizi anak akan semakin meningkat (Noor & Listyandini, 2020).

Pangan lokal bisa menjadi pilihan yang baik untuk mengurangi stunting. Selain itu, pangan lokal biasanya terkait dengan budaya dan tradisi masyarakat, serta mudah dijangkau oleh semua kalangan dengan harga yang tidak terlalu mahal dan memiliki nilai gizi yang cukup tinggi. Contoh pangan lokal yang bisa membantu meningkatkan kesehatan gizi adalah daun kelor dan daun singkong. Daun kelor memiliki kandungan beta-karoten empat kali lebih banyak dibanding wortel, kalium tiga kali lipat dibanding pisang, zat besi 25 kali lebih banyak dibanding bayam, vitamin C tujuh kali lipat dibanding jeruk, kalsium empat kali lebih tinggi dari susu, dan protein dua kali lipat dibanding yoghurt.

Dengan demikian, daun kelor bisa menjadi sumber makanan yang membantu mengatasi kekurangan gizi pada anak-anak serta meningkatkan daya tahan tubuh (Krisnadi, 2015).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu dilakukan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu rumah tangga tentang penyebab dan bahaya stunting pada anak balita. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mengenalkan nilai gizi yang ada pada makanan lokal serta meningkatkan kemampuan ibu dalam memasak makanan bergizi dari bahan-bahan lokal untuk kebutuhan anak balita. Manfaat yang diharapkan dari pengabdian ini adalah agar keluarga lebih aktif dalam mencegah stunting, melalui pengembangan kreasi masakan dari bahan lokal yang beragam dan diminati anak-anak, serta memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi secara baik.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Sibedi, Kecamatan Marawola, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah pada Tanggal 15 Juli tahun 2024. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah ibu balita yang berada di Desa Sibedi berjumlah 35 orang.

Metode yang digunakan meliputi tahapan sebagai berikut :

- 1) Registrasi Peserta, dilakukan untuk mengetahui banyaknya jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini.
- 2) Melakukan *pre-test*. Sebelum memberikan sosialisasi kepada ibu balita, terlebih dahulu dilakukan pengukuran pengetahuannya tentang stunting dengan menggunakan kuesioner.
- 3) Sosialisasi tentang Stunting dan pemanfaatan pangan lokal dalam menu sehari-hari. Sosialisasi dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan media *powerpoint*.
- 4) Pembagian buku menu, untuk meningkatkan keterampilan tentang cara mengolah makanan berbasis kearifan lokal.
- 5) Melakukan *post-test*. Setelah seluruh rangkaian kegiatan pelatihan selesai, peserta kembali mengisi kuesioner yang sama pada waktu *pre-test*.

Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan kader tentang stunting dan pengolahan pangan lokal. Tingkat pengetahuan dikatakan tinggi jika skor yang diperoleh  $\geq 75\%$ , dan dikatakan rendah jika skor yang diperoleh  $< 75\%$ . Metode evaluasi yang digunakan hanya pada satu aspek, yaitu pengetahuan ibu balita terhadap stunting dan pemanfaatan pangan lokal. Aspek pengetahuan ibu balita dievaluasi menggunakan *pre* dan *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Sibedi, Kecamatan Matawola, Kabupaten Sigi, yang berjarak sekitar 20.6km dari kampus Universitas Tadulako dan dapat dicapai dalam waktu sekitar 30 menit menggunakan kendaraan. Kegiatan ini menerapkan metode pendidikan gizi dengan penekanan pada masalah stunting dan pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif untuk mencegah stunting pada anak-anak balita, serta mendistribusikan buku resep kepada para ibu dengan balita yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini dimulai dengan sambutan dari ketua tim dan pengenalan anggota tim pelaksana, dihadiri oleh Kepala Desa Sibedi yang diwakili oleh perangkat desanya, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan acara yang ditampilkan pada Gambar 1.

Pelaksanaan *pre-test* untuk ibu balita sebelum kegiatan pengabdian dan *post-test* setelah kegiatan tersebut bertujuan untuk menilai perubahan pengetahuan yang dialami oleh peserta. Selanjutnya, Ketua Tim Pengabdian memberikan penyuluhan mengenai masalah stunting pada balita serta pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai langkah pencegahan stunting, yang dapat dilihat dalam Gambar 2. Sebanyak 35 ibu balita berpartisipasi dalam acara ini. Antusiasme peserta terlihat dari aktifitas mereka dalam bertanya, yang mencerminkan upaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap materi selama sesi diskusi yang diadakan setelah penyampaian informasi.



Gambar 1. Pembukaan dan pengenalan Tim Pengabd



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Pangan Lokal Sebagai Asupan Harian Balita untuk Pencegahan Stunting



Gambar 3. Pembagian Buku Saku Resep Makanan Berbasis Pangan Lokal

Peserta pelatihan menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang dibahas. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan buku saku yang berisi resep masakan menggunakan bahan makanan lokal kepada peserta, sehingga dapat dijadikan panduan dalam membuat makanan sehari-hari untuk keluarga, seperti yang ditampilkan dalam Gambar 3. Keragaman makanan menjadi indikator untuk mengevaluasi kualitas konsumsi, yang berguna dalam menilai kecukupan asupan zat gizi makro dan mikro bagi anak-anak. Pemenuhan gizi yang seimbang melalui penggunaan berbagai jenis makanan berperan sebagai indikator dalam mencapai kondisi gizi yang baik, serta sebagai upaya mencegah terjadinya stunting di masa depan (Prastia & Listyandini, 2020).

Berdasarkan hasil *pre-post test* mengalami peningkatan pengetahuan terkait stunting dan pengolahan makanan berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting dan keterampilan ibu tentang cara mengolah makanan berbasis kearifan lokal, yang tersaji pada Tabel

1. Hasil tes peserta sebelum dan setelah pelaksanaan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 68,5% pada kategori pengetahuan tinggi. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa edukasi gizi dengan pendekatan berbasis pangan lokal mampu meningkatkan literasi gizi ibu secara nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian Noor & Listyandini (2020) yang menegaskan bahwa edukasi gizi berhubungan erat dengan peningkatan kualitas konsumsi pangan.

Selain pengetahuan, keterampilan ibu dalam mengolah pangan lokal juga meningkat. Diskusi dan buku saku resep memberi contoh praktis pemanfaatan bahan seperti daun kelor, ubi, dan singkong. Peserta menyatakan lebih percaya diri dalam menyiapkan variasi menu sehari-hari untuk balita. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pemanfaatan pangan lokal tidak hanya mendukung keberlanjutan pangan tetapi juga memperbaiki status gizi anak (Prastia & Listyandini, 2020; Rachmi *et al.*, 2018).

Analisis data *pre-post test* memperlihatkan bahwa intervensi edukasi meningkatkan pemahaman konseptual (pengetahuan tentang stunting, kebutuhan gizi, dan risiko kesehatan) sekaligus keterampilan praktis (kemampuan memilih, mengolah, dan menyajikan pangan lokal). Hasil ini mendukung teori bahwa literasi gizi yang baik akan mendorong perubahan perilaku makan di tingkat rumah tangga, yang merupakan strategi efektif pencegahan stunting jangka panjang (Nguyen *et al.*, 2019; WHO, 2020).

Tabel 1. Hasil *Pre-post Test* Peserta

Tingkat Pengetahuan	n	%
<b>Pre Test</b>		
Tinggi	8	22,9
Rendah	27	77,1
<b>Post Test</b>		
Tinggi	32	91,4
Rendah	3	8,6

Kegiatan ditutup dengan pemberian cendera mata kepada peserta sebagai bentuk apresiasi dan antusiasme terhadap kegiatan pengabdian ini yang tersaji pada Gambar 4.



Gambar 4. Foto Bersama dan Pemberian Cendera Mata Kepada Peserta



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait stunting. Dari hasil *pre-post test*, proporsi pengetahuan tinggi meningkat dari 22,9% menjadi 91,4%. Hal ini menunjukkan peningkatan literasi gizi yang signifikan, terutama pada pemahaman tentang definisi stunting, faktor risiko, dan pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Selain itu, pengabdian ini dapat menambah wawasan ibu dalam mengolah pangan lokal seperti daun kelor, ubi, dan singkong menjadi menu bergizi. Peningkatan pengetahuan ini memperkuat peran keluarga sebagai aktor utama dalam upaya pencegahan stunting berbasis rumah tangga.

### Saran

Intervensi serupa sebaiknya diperluas ke desa lain dengan prevalensi stunting tinggi, agar dampaknya lebih luas. Program lanjutan dapat mengintegrasikan pelatihan memasak berbasis pangan lokal secara berkesinambungan, disertai monitoring status gizi balita. Kolaborasi lintas sektor seperti pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan akademisi perlu diperkuat untuk memastikan keberlanjutan program.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kata Terima kasih diucapkan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat melalui Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Untad yang telah mendanai pengabdian ini melalui skema pengabdian diseminasi hasil penelitian tahun 2024. Terima kasih juga ditujukan kepada perangkat Desa Sibedi, Kecamatan Marawola, Kabupaten Sigi atas fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan pengabdian ini hingga dapat berlangsung dengan sukses, serta kepada seluruh pihak yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-income and Middle-income Countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- de Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood Stunting: A global Perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12(S1), 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Fitrauni, R., Muchlis, N., & Arman. (2022). Strategi Percepatan Penurunan Stunting di Kabupaten Sigi. *Journal of Muslim Community Health*, 3(4). <https://doi.org/10.52103/jmch.v3i4.1237>
- FAO. (2019). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2019: Safeguarding against economic slowdowns and downturns*. Rome: FAO.
- Gibson, R. S., & Hotz, C. (2001). Dietary Diversification/Modification Strategies to Enhance Micronutrient Content and Bioavailability of diets in Developing Countries. *British Journal of Nutrition*, 85(S2), S159–S166. <https://doi.org/10.1079/BJN2001309>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018*.
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Krisnadi. (2015). *Kelor Super Nutrisi*. Moringa Indonesia.
- Nguyen, P. H., Scott, S., Avula, R., Tran, L. M., Menon, P., & Headey, D. (2019). Trends and Drivers of Change in the Prevalence of Child Stunting in South Asia. *Maternal & Child Nutrition*, 15(S4), e12874. <https://doi.org/10.1111/mcn.12874>
- Nurulfuadi, N., Ariani, A., Hartini, D. A., Aiman, U., Nadila, D., Rahman, A., & Husna, S. (2021). Permasalahan Gizi Pada Anak Balita Pasca Gempa: Studi Kasus di Palu, Sigi, dan Donggala. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 127–134. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i1.302>
- Noor Prastia, T., & Listyandini, R. (2020). Keragaman Pangan Berhubungan dengan Stunting Pada Anak Usia 6–24 Bulan. *HeartY*, 8(1). <https://doi.org/10.32832/hearty.v8i1.3631>



- Rachmi, C. N., Agho, K. E., Li, M., & Baur, L. A. (2018). Stunting, Underweight and Overweight in Children Aged 2.0–4.9 Years in Indonesia: Prevalence Trends and Associated Risk Factors. *PLoS ONE*, 13(5), e0197134. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197134>
- Tontisirin, K., Nantel, G., & Bhattacharjee, L. (2002). Food-based Strategies to Meet the Challenges of Micronutrient Malnutrition in the Developing World. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(2), 243–250. <https://doi.org/10.1079/PNS2002155>
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting Maternal and Child Undernutrition in Low-income and Middle-income Countries: Variable Progress Towards an Unfinished Agenda. *The Lancet*, 397(10282), 1388–1399. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00394-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00394-9)
- WHO. (2020). *Nutrition landscape information system (NLIS) Country Profile Indicators: Interpretation Guide*. Geneva: World Health Organization.