

## Penyuluhan Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya

Kejora Handarini<sup>1</sup> dan Sri Oetami Madyowati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>) Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Dr. Soetomo, Indonesia

<sup>2</sup>) Program Studi Budi Daya Perairan, Fakultas Pertanian < Universitas Dr. Soetomo, Indonesia

Email korespondensi: [kejora.handarini@unitomo.ac.id](mailto:kejora.handarini@unitomo.ac.id)

### ABSTRAK

Kondisi Stunting di Indonesia masih tinggi, nilainya mencapai 27,67 % di tahun 2019, dan masih berada di urutan keempat dunia serta urutan kedua di Asia Tenggara. Untuk menyelesaikan masalah stunting, sangat diperlukan peran perguruan tinggi, diantaranya melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan pada Ibu-ibu orang tua anak yang sekolah di Pos Paud Terpadu (PPT) Cahaya Mentari yang berlokasi di Jl. Pakis Tirtosari Raya No.72, RW.5, Pakis, Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya, Jawa Timur 60256. Adapun tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan pada ibu-ibu tentang gizi seimbang pada balita untuk mencegah stunting serta pemberian menu olahan pangan yang menarik pada balita dengan memanfaatkan sumber protein pangan lokal seperti ikan lele dan patin. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu: persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa (1) meningkatnya pengetahuan ibu-ibu Paud Dukuh Pakis Tirtosari tentang gizi seimbang pada balita serta olahan pangan menarik bergizi tinggi berbahan baku pangan lokal dalam usaha mencegah stunting (2) Pemberian buku saku gizi seimbang dan resep olahan yang dapat dijadikan panduan bagi ibu-ibu sehingga dapat meminimalisir kasus stunting. Para ibu-ibu peserta kegiatan pengabdian ini terlihat sangat antusias dan berdasarkan pretest dan post test yang dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang gizi seimbang balita, olahan pangan bergizi tinggi berbahan pangan lokal menunjukkan peningkatan.

**Keywords:** balita, stunting, gizi seimbang, olahan tinggi protein, pangan lokal

### PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi kesehatan anak yang terganggu pertumbuhannya yang bisa terjadi dalam kurun waktu yang panjang serta menyebabkan tinggi badan anak akan lebih pendek dari usia menjadi standarnya (Mahmudiono, T., Sumarmi, S., & Rosenkranz, 2017). Menurut (Kemenkes, 2018) dinyatakan bahwa stunting adalah ancaman terhadap kualitas manusia dan sangat mempengaruhi kekuatan dan kemampuan daya saing generasi penerus bangsa. Kondisi stunting di Indonesia merupakan masalah gizi yang utama, dan menduduki peringkat ke empat dunia serta kedua se Asia Tenggara, dan dilaporkan pada bahwa, pada tahun 2019 angka stunting di Indonesia mencapai 26,7% (Pranita, 2021). Stunting dapat menyebabkan kerentanan anak dalam menghadapi penyakit meningkat, tidak maksimalnya tingkat kecerdasan anak, dan yang berdampak lebih luas adalah akan beresiko pada menurunnya produktivitas. Sehingga secara luas akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi negara, serta meningkatnya kemiskinan dan memperlebar jarak antara golongan kaya dan miskin. Stunting juga dapat mengakibatkan timbulnya persoalan yang berkaitan dengan resiko terjadinya perkembangan otak tidak optimal sehingga perkembangan motorik

terhambat, kesakitan, kematian, dan juga terhambatnya pertumbuhan mental. Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting adalah pengetahuan ibu yang rendah mengenai gizi dan olahan pangan bergizi sehingga mempengaruhi asupan pada ibu hamil, bayi dan balita

Gizi adalah zat makanan pokok yg diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh, dan zat tersebut oleh balita digunakan untuk proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Sari, 2012). Gizi merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan balita, karenanya status gizi tersebut merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengetahui pertumbuhan seorang balita. Status gizi balita disebabkan oleh beberapa faktor seperti asupan gizi dan penyakit infeksi (faktor langsung) selain itu juga dipengaruhi oleh pola asuh, pengetahuan ibu, status ekonomi, dan layanan kesehatan (faktor tidak langsung) (Supriasa, 2014).

Pada masa balita hingga masa pra sekolah, merupakan masa yang terpenting bagi anak-anak, sering disebut sebagai *golden moment*, periode emas, dimana periode ini tidak akan terulang lagi. Pada masa seperti ini balita perlu mendapat dukungan dan perhatian orang tua seperti fasilitas pemenuhan kesehatan, sarana bermain, lingkungan, pendidikan, dan juga sosialisasi dengan teman sesama balita. Kebiasaan anak balita ini bergerak aktif kemana-mana dan sangat antusias mempelajari hal-hal baru, keinginan bermain bersama dengan teman seusianya, tentu memerlukan perhatian dari orang tuanya agar kesehatan fisik dan mental balita ini tetap optimal. Kesehatan fisik balita diperoleh dari asupan gizi yang seimbang antara sumber protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral sehingga dapat menunjang aktifitas kesehariannya. Aktivitas fisik yang tinggi, seperti bermain dan berkegiatan lainnya di sekolah pra TK atau Pendidikan anak usia dini (PAUD), sangat memerlukan energi yang tinggi pula agar tercapai keseimbangan antara jumlah asupan dengan kalori yang dikeluarkan.

Status gizi anak balita dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah pendidikan dan pengetahuan orang tuanya khususnya ibu. Selain itu faktor yang lain adalah, tingkat pendapatan, jumlah keluarga dan pemberian makanan tambahan. Ibu memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang balita, sehingga berdasarkan pendidikan dan pengetahuan tersebut berdampak pada pemenuhan gizi, konsumsi makanan keluarga, pola makan anak, variasi penyajian menu makanan yang menarik dan penciptaan situasi yang menyenangkan saat anak-anaknya makan. Hal ini sesuai dengan yang dilaporkan oleh (Yendi et al., 2017) bahwa terdapat hubungan antara peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dengan status gizi anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Malang, yang mengindikasikan hubungan yang kuat yakni sebesar 78%.

Ibu sebagai orang tua sekaligus pengasuh utama balita memiliki peran yang sangat penting dalam pemberian asupan pangan. Jika pengetahuan ibu rendah, dalam menentukan jenis, dan jumlah makanan yang diberikan, maka akan berdampak pada asupan gizi yang kurang pada balita, dan mengakibatkan status gizi buruk, yang salah satunya adalah penyebab terjadinya stunting (Sari dan Ratnawati, 2018).

Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang, memilih sumber bahan baku pangan lokal yang digunakan, mengolah makanan bagi balita, mengatur menu dalam seminggu sehingga balita tidak bosan, sangat diperlukan bagi ibu-ibu untuk mengantisipasi anaknya tidak mengalami gizi buruk, gizi lebih maupun stunting. Anak-anak sekolah di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), merupakan golongan yang rawan juga terkena stunting, mengingat anak yang bersekolah di tingkat pendidikan ini berusia balita, dan merupakan masa-masa tumbuh kembang semua organ, kecerdasan dan mentalnya. Peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu, orang tua anak PAUD ini menjadi penting, mengingat peran ibu merupakan faktor penentu status gizi anak serta kecerdasannya. Oleh karena latar belakang tersebut maka perlu dilakukan

kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu-ibu, yang merupakan orang tua para balita yang sekolah di PPT Cahaya Mentari, Pakis Tirtosari Surabaya, sebagai upaya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, pemilihan sumber bahan baku pangan lokal, jenis-jenis olahan makanan bagi balita, dan cara mengatur menu bagi balita agar tetap berselera dalam menyantap makanannya.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang gizi seimbang pada balita serta olahan pangan menarik bergizi tinggi berbahan baku pangan lokal dalam usaha mencegah stunting
2. Memberikan panduan pengetahuan tentang gizi seimbang dan olahan pangan balita melalui pemberian buku saku, dimana dapat dijadikan panduan bagi ibu-ibu sehingga dapat meminimalisir kasus stunting.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **Lokasi dan Penerima Pengabdian Masyarakat**

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : Balai RW 5 Pakis Tirtosari Jl. Pakis Tirtosari 05 Surabaya, dan program ini berupa penyuluhan pada kelompok ibu-ibu Pos Paud Terpadu (PPT) Cahaya Mentari yang berada di Jl. Pakis Tirtosari Raya No.72, RW.5, Pakis, Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya, Jawa Timur 60256

### **Metode pelaksanaan kegiatan**

Pelaksanaan program kegiatan Pengabdian masyarakat di kelompok ibu-ibu Pos Paud Terpadu (PPT) Cahaya Mentari dilakukan melalui tiga tahapan:

### **Persiapan pelaksanaan berupa sarana dan prasarana penyuluhan:**

Pada tahap ini tim melakukan koordinasi mengenai waktu dan tempat untuk diadakan penyuluhan dengan anggota perwakilan ibu-ibu orang tua PPT Cahaya Mentari. Saat koordinasi tersebut disampaikan apa yang menjadi permasalahan ibu-ibu dalam penyediaan menu gizi balita seimbang, sehingga dapat diberikan solusi melalui kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Setelah itu, para pengabdian membuat materi penyuluhan mengenai gizi seimbang pada balita serta olahan pangan menarik bergizi tinggi berbahan baku pangan lokal dalam usaha mencegah stunting. Dan kemudian dilanjutkan untuk membuat buku saku gizi dan olahan pangan menarik untuk balita, pencegah stunting.

### **Pelaksanaan Penyuluhan dan Pemberian buku Saku Gizi**

Sebelum melaksanakan penyuluhan, para peserta kegiatan pengabdian masyarakat, diberikan Pre Test, yang berisikan soal dengan pertanyaan seputar gizi seimbang, sumber pangan lokal sebagai bahan baku asupan balita, dan olahan pangan yang sehat. Hasil pre test akan di rekapitulasi untuk menunjukkan kesiapan peserta menerima materi. Setelah itu, dilakukan pelaksanaan penyuluhan kepada peserta. Kemudian kepada para peserta, diberikan buku saku gizi dan olahan pangan menarik untuk balita pencegah stunting. Dan selanjutnya dilakukan Pos Test, untuk mengetahui sampai seberapa peningkatan pengetahuan ini di peroleh oleh peserta.

### **Pembuatan Laporan**

Setelah tahap pelaksanaan kegiatan, selanjutnya adalah penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, yang kemudian laporan ini dipublikasikan berupa jurnal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemberian Buku Saku**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung pada pukul 09.00 dan berakhir pada pukul 13.00 wib. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan pre test terlebih dahulu selama 1 jam, yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dan diskusi tanya jawab selama 2 jam, selanjutnya dilakukan kegiatan post test, dan diakhiri dengan pemberian buku saku.

#### ***Pelaksanaan Pre Test dan Post Test***

Tujuan pelaksanaan pre test adalah untuk mengetahui sampai di mana pengetahuan ibu-ibu, orang tua PPT Cahaya Mentari. Peserta terdiri dari 30 orang, dan diberikan pertanyaan sebanyak 20 soal, yang kemudian jawaban dari peserta direkapitulasi. Rata-rata hasil pre test yang dilaksanakan menunjukkan nilai 55, yang artinya pengetahuan ibu-ibu tersebut rata-rata hanya bisa menjawab 10 soal dari 20 pertanyaan. Hal ini memberikan arti bahwa penyuluhan yang akan dilaksanakan menjadi penting bagi para ibu, karena hanya Sebagian soal yang mampu dijawab.

Setelah penyuluhan dilaksanakan, kemudian diberikan buku saku gizi dan lalu diselenggarakan post test. Post test yang dilaksanakan pada peserta yang telah mengikuti acara pengabdian sampai selesai, terdiri dari 30 orang, dan menunjukkan hasil rata-rata post test adalah 85, hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu peserta kegiatan ini setelah dilakukan penyuluhan, menjadi meningkat pengetahuannya. Nilai rata-rata 85 setelah post test ini diperoleh, dikarenakan peserta lebih memahami, dan saat berdiskusi, peserta sangat antusias mengenai materi penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita serta olahan pangan menarik bergizi tinggi berbahan baku pangan lokal

#### ***Pelaksanaan Penyuluhan***

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dapat diikuti oleh peserta dengan baik dan lancar. Antusias peserta dinilai cukup baik, karena selama penyuluhan berlangsung, banyak dilakukan tanya jawab dan diskusi antara peserta dan narasumber. Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai. Dalam diskusi yang berjalan, peserta juga menyampaikan terimakasih karena mendapatkan pengetahuan bahwa dalam menghasilkan olahan pangan yang menarik dan bergizi seimbang dapat diupayakan dari bahan pangan lokal yang ada di sekitar kita.

Pemberian buku saku kepada peserta sangat diapresiasi, karena buku ini akan memudahkan ibu-ibu untuk mengingat materi yang diberikan, mengenai gizi seimbang, dan olahan pangan menarik dari bahan pangan lokal.

### **Materi Penyuluhan**

#### ***Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang***

Makanan balita bergizi seimbang adalah makanan yang diberikan kepada balita dengan memperhatikan keberagaman komponen gizi dengan jenis yang lengkap dan jumlah pemberian/porsi yang tepat. Makanan yang dapat dikatakan sehat dan bergizi seimbang terdiri dari lima kelompok gizi utama, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral

Pada usia balita ini, pertumbuhan anak menjadi hal yang sangat vital, karena kegiatan balita sudah tidak seperti bayi lagi, balita lebih aktif berjalan, berlari, melompat dan memanjat. Oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan tumbuh dan berkembang, balita membutuhkan energi dan nutrisi lebih banyak dibandingkan usia sebelumnya. Makanan yang bergizi seimbang, harus memperhatikan dalam satu porsi pangan yang diberikan mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

### **Karbohidrat**

Karbohidrat adalah sumber energi terbesar buat balita. Asupan karbohidrat dibutuhkan sebesar 50 sampai 60% dari total kalori harian. Memang disinyalir, karbohidrat merupakan penyebab obesitas pada balita dan anak-anak di dunia. Namun masih terdapat karbohidrat yang baik bagi tubuh yakni karbohidrat kompleks, seperti beras merah, roti berbahan gandum utuh, umbi-umbian, buah dan sayuran (Pranita, 2021)

Jumlah dan jenis sumber karbohidrat dalam asupan pangan balita adalah sbb:

(1) Sayuran : Pemberian sayuran yang beragam yang baik adalah sebanyak 3 sampai 5 porsi per hari, dimana satu porsi bisa terdiri dari satu cangkir sayur yang berbentuk dedaunan, tiga per empat cangkir berupa jus sayuran, atau setengah cangkir sayuran lain dalam bentuk potongan yang direbus, seperti wortel, brokoli, serta sayuran lain dalam keadaan mentah seperti mentimun.

(2) Buah: Pemberian buah kepada balita dapat diberikan 2 sampai 4 porsi per hari. Adapun satu porsi buah tersebut dapat diberikan dengan jumlah setengah cangkir buah potong seperti pisang, apel, jeruk, pir, dll atau dalam bentuk lembut yang sudah diblender menjadi jus sebanyak tiga perempat cangkir.

(3) Sereal, dan Umbi-umbian: Pemberian karbohidrat dari sereal dan umbi-umbian digunakan sebagai sumber energi. Jumlah yang dapat diberikan sebanyak 6 porsi per hari, adapun setiap porsinya setara dengan setengah cangkir nasi atau pasta seperti macaroni, mie, bisa juga satu potong roti, atau 30 gram jenis sereal (jagung) dan umbi yang lain seperti kentang, ubi kayu ubi jalar dan lain lain. Proses masaknya bisa direbus, dipanggang ataupun ditumis.

### **Protein**

Protein adalah zat gizi yang sangat diperlukan bagi tubuh balita, karena memiliki fungsi yang sangat vital, protein merupakan salah satu nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar. Ketika protein dikonsumsi kemudian oleh sistem pencernaan akan diubah menjadi asam amino, yang kemudian akan digunakan oleh tubuh untuk berfungsi sebagai :

Sumber energi :Kalori yang dapat diperoleh dari protein adalah per gramnya : 4 Kalori. Jika balita kekurangan protein dalam jangka panjang dapat mengakibatkan penyakit stunting, kwashiorkor dan kekurangan kalori protein.

(2) Zat pembangun dan perbaikan : Pada masa balita ini sangat penting untuk memperhatikan asupan jenis dan jumlah proteinnya, karena sedang dalam masa pertumbuhan. Apalagi jika para balita mengalami sakit, tentu jumlah asupan protein yang dibutuhkan semakin tinggi.

(3) Zat pembentuk antibody: Salah satu tugas protein dalam tubuh adalah membentuk antibodi, zat ini merupakan zat yang mencegah tubuh kita untuk tidak terserang penyakit dan infeksi, dengan cara memerangi infeksi bakteri atau virus. Selain itu, antibody akan membantu mencegah terjadinya masuknya penyakit dari bakteri dan virus yang sama di kemudian hari.

(4) Zat pembentuk enzim, hormon, dan sebagai zat pengangkut: Protein sebagai zat pembentuk enzim, yang penting bagi terjadinya reaksi biokimia dalam tubuh seperti berlangsungnya sistem pencernaan menghancurkan racun, kontraksi otot, sistem peredaran darah dll.

### **Lemak**

Lemak merupakan zat yang dibutuhkan oleh balita sebagai

(1) Sumber energi

(2) Sebagai pembentuk membran dan struktur sel-sel tubuh sekaligus pengantar sejumlah zat serta penyerap vitamin yang larut dalam lemak

- (3) Sebagai alat transport berbagai zat dalam metabolisme tubuh
- (4) Sebagai pengatur suhu tubuh (insulator)
- (5) Sejumlah jenis asam lemak esensial harus ada dalam makanan yang balita konsumsi lantaran tubuh tak bisa memproduksinya sendiri.
- (6) Anak yang bertumbuh dalam kondisi kekurangan asupan lemak dalam menu hariannya tidak akan optimal pertumbuhannya. Balita akhirnya sulit mencapai berat badan ideal anak. Bukan hanya itu, kulit pun jadi kering, fungsi metabolisme tubuh secara keseluruhan terganggu dan anak kekurangan energi untuk beraktivitas,

### **Mineral**

#### **(1) Kalsium**

Kalsium memiliki fungsi yang paling banyak jika dibandingkan dengan mineral yang lain di dalam tubuh diantaranya adalah (1) mengatur kontraksi otot tubuh dan detak jantung (2) untuk membantu membangun tulang dan gigi, dan (3) memastikan [pembekuan darah](#) berjalan normal. Sumber kalsium terdapat dalam kacang kedelai, produk susu dan olahannya, tahu, ikan, kacang-kacangan, serta sayuran hijau seperti brokoli dan kubis.

#### **(2) Zat besi**

Adapun beberapa sumber zat besi adalah daging merah, hati, buah kering, kacang-kacangan, biji-bijian, sereal, sayuran berdaun hijau gelap, tepung kedelai, ikan tuna, kalkun, dan salmon, serta telur.

### **Pembuatan menu gizi balita seimbang**

Beberapa hal penting dalam pembuatan makanan bagi balita adalah (1) sumber bahan pangan tersebut mudah diperoleh; (2) memiliki nilai gizi yang memenuhi kecukupan gizi; (3) Mudah dilakukan pengolahan; (4) Harganya ekonomis; (5) Mudah disukai dan diterima oleh balita; (6) memiliki mutu protein yang sesuai sehingga dapat memacu pertumbuhan fisik; (7) Jenis makanan disesuaikan dengan umur balita; (8) Bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna, dan racun; dan (9) Memenuhi nilai sosial, ekonomi, budaya, dan agama.

Berikut ini adalah contoh menu makanan bergizi seimbang dan cara pembuatannya:

#### **Nugget brokoli ikan patin**

**Cara Membuat:** masukan potongan brokoli, irisan daging ikan patin, dan potongan roti tawar dan diblender. Tambahkan semua bahan kemudian blender lagi. Tambahkan telur, aduk, masukkan dalam loyang. Kukus adonan sampai matang, tunggu dingin, Bentuk adonan menggunakan cetakan /dipotong Baluri dengan tepung roti hingga merata.

#### **Sup krim bayam-lele**

**Cara Membuat:** Mendidihkan air secukupnya, lalu rebus bayam hingga layu. Kemudian, angkat. Merendam bayam dalam air es hingga dingin, lalu tiriskan. Menumis bawang bombay dan bawang putih hingga layu, memasukan daging lele dan bayam, lalu tumis sebentar. Masukkan tumisan ke dalam mangkuk blender tambahkan susu, lalu diblender hingga lembut. Tuangkan ke dalam panci. Lalu, tambahkan kaldu, krim segar, merica, garam pala, dan daun salam. Kemudian, didihkan. Angkat, sajikan dengan bahan pelengkapanya

#### **Bola-bola nasi ikan teri**

**Cara Membuat:** Mengocok telur kemudian memasukkan ke dalam nasi, tahu, wortel, tepung, teri nasi goreng, bawang putih, daun bawang serta garam dan lada. Mengaduk rata semua bahan sampai tercampur dengan sempurna. Mengambil adonan lalu membentuk menjadi bola-bola. Kemudian mengukus selama kurang lebih 15-20 menit

agar bola-bola nasi matang sempurna. Mengocok lepas 1 butir telur, lalu mencelupkan bola-bola nasi satu persatu kedalam telur. Lalu dimasukkan ke dalam tepung roti. Hal ini dilakukan hingga bola-bola nasi habis. Menggoreng bola-bola nasi hingga kecokelatan.

### **Gimbap**

**Cara membuat:** Mencampurkan nasi hangat dengan minyak wijen dan garam secukupnya, kemudian mengaduk sampai rata dan membiarkan nasi dingin. Siapkan potongan wortel rebus, bayam matang, dan sosis panggang. letakkan nori beri nasi dan isian, digulung, dan dipotong sekitar 1 cm.

### **Singkong schotel**

**Cara membuat:** memanaskan wajan, masukkan margarin sampai lumer lalu tumis bawang putih sampai harum, memasukkan wortel dan daging cincang sampai matang atau berwarna kecokelatan, memasukkan susu UHT, keju, dan garam. memasak sampai mendidih sambil diaduk, lalu matikan kompor dan dinginkan. setelah adonan daging dingin, masukkan makaroni dan telur aduk sampai rata. Memasukkan ke dalam cetakan kue, sesuaikan dengan porsi makan anak . mengukus selama 30 menit, lalu hidangkan selagi hangat.



**Gambar 1.** Koordinasi waktu & tempat



**Gambar 2.** Peserta Penyuluhan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada ibu-ibu PPT Cahaya Mentari, telah berjalan dengan lancar dan semua peserta mengikuti dengan antusias. Berdasarkan hasil pre test dan post test menunjukkan hasil bahwa setelah penyuluhan peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada balita serta olahan pangan menarik bergizi tinggi berbahan baku pangan lokal dalam mencegah stunting. Saran : diberikan penyuluhan pada kelompok masyarakat yang lain agar bisa meminimalkan terjadinya stunting di Jawa Timur

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. (2018). *Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi*.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180407/1825480/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi-2/>
- Mahmudiono, T., Sumarmi, S., & Rosenkranz, R. R. (2017). Household dietary diversity and child stunting in East Java, Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(2), 317–325.
- Pranita, E. (2021). *Kasus Stunting Terbanyak, Indonesia Tempati Urutan Keempat Dunia*.  
<https://www.kompas.com/sains/read/2021/05/19/090300723/kasus-stunting-terbanyak-indonesia-tempati-urutan-keempat-dunia?page=all>.
- Sari dan Ratnawati, L. Y. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep. *Amerta Nutrition*, 2(2), 182–188.
- Sari, M. (2012). Pengetahuan Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Terhadap Tumbuh Kembang Balita Di Puskesmas Lak Lak Kutacane Aceh Tenggara. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 1(No.3).
- Supariasa, I. D. N. (2014). *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yendi, yoseph denianus nong, Eka, ni luh putu, & Maemunah, N. (2017). Hubungan Antara Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi anak Dengan Status Gizi Anak Praekolah Di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(2), 763–769.  
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/537>