

INOVASI OLAHAN PANGAN LOKAL: PENDAMPINGAN DEMO MASAK UNTUK MENINGKATKAN GIZI BALITA DI DESA AKA-AKAE

**Damayanti Trisnasari¹⁾, Nuraini K²⁾, Jamaluddin³⁾, Nurjannah Nonci⁴⁾, Usman M⁵⁾, Ahmad Mustanir⁶⁾, Sunandar Said⁷⁾, Andi Astinah Adnan⁸⁾,
Mutmainnah Cahyani Thahir⁹⁾, Andi Sinrang¹⁰⁾**

¹⁾ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Politik

³⁾ Fakultas Ekonomi dan Bisnis

damayanti_t@fkip.umsrappang.ac.id

Abstract

This community service program aims to improve mothers' knowledge of nutrition and cooking skills by utilizing local food ingredients into healthy, nutritious menus. The program was implemented in Aka-akae Village through a cooking demonstration mentoring focused on innovative local food products such as tofu nuggets and chicken satay lilit. The method used a participatory approach, involving nutrition education, cooking practice, mentoring, and evaluation. The results showed a significant improvement in participants' knowledge of balanced nutrition (80% increase) and their skills in processing local food into healthy, contemporary dishes. In addition, the products produced during the demo have the potential to be developed into household business opportunities, supporting stunting prevention and sustainable child nutrition improvement.

Keywords: local food, nutrition education, cooking demonstrations, stunting prevention.

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan ibu-ibu balita dalam memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi menu sehat bergizi. Program dilaksanakan di Desa Aka-akae melalui pendampingan demo masak yang fokus pada inovasi olahan pangan lokal seperti nugget tahu dan sate lilit ayam. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif, mencakup edukasi gizi, praktik memasak, pendampingan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang gizi seimbang (80% meningkat) dan keterampilan mengolah pangan lokal menjadi menu sehat kekinian. Selain itu, produk hasil demo memiliki potensi dikembangkan menjadi peluang usaha rumah tangga, sehingga mendukung pencegahan stunting dan perbaikan gizi balita secara berkelanjutan.

Keywords: pangan lokal, pendidikan gizi, demonstrasi memasak, pencegahan stunting.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita di Indonesia tetap menjadi isu yang serius, terutama di wilayah pedesaan. Kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang dan

keterampilan mengolah bahan lokal menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya angka stunting. Faktor utamanya adalah asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka panjang, terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan. Upaya penanggulangan

stunting memerlukan pendekatan yang holistik dan berbasis kearifan lokal, melalui pelaksanaan kelas pangan berbasis lokal (Oktaviani, et al., 2025). Mayoritas ibu balita lebih memilih makanan instan dan jajanan kemasan, sehingga kurang memperhatikan variasi menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. (Putri et al., 2023).

Desa Aka-akae memiliki potensi pertanian dan peternakan yang melimpah, namun pemanfaatannya masih terbatas. Program pengabdian ini hadir sebagai solusi dengan memberikan pendidikan gizi dan pendampingan dalam demonstrasi memasak kepada para ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini memanfaatkan bahan pangan lokal, seperti tahu, , ayam dan sayuran, menjadi olahan inovatif bergizi tinggi seperti nugget tahu dan sate lilit. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan ibu dalam menyediakan menu sehat, mendorong kebiasaan makan sehat sejak dini, serta mendukung upaya pemerintah dalam pencegahan stunting dan peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Pendekatan yang menggabungkan antara pengetahuan gizi dengan pemanfaatan sumber daya lokal telah terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi anak-anak, terutama di daerah pedesaan. Selain itu, pendekatan ini juga memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang, karena pengetahuan yang dibagikan dan diterapkan oleh masyarakat akan diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Pratama, et al., 2024)

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Desa Aka-akae dengan melibatkan ibu-

ibu balita, kader posyandu, dan mahasiswa KKN. Metode pelaksanaan mencakup lima tahap utama: Persiapan, Sosialisasi dan Edukasi Gizi, Demo Masak dan Praktik langsung Peserta, Evaluasi Hasil Kegiatan, dan Dokumentasi dan Laporan.

Metode yang digunakan adalah keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan. Peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga berperan langsung dalam praktik cooking demo dan pendampingan inovasi olahan pangan lokal. Tahapan kegiatan meliputi: 1) Persiapan awal, Sosialisasi, Pelatihan & Cooking Demo, Pendampingan UMK, **Evaluasi, dokumentasi dan pelaporan.**

Tahap 1, Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan masyarakat setempat untuk mengidentifikasi potensi bahan pangan lokal. Hasil observasi menunjukkan bahwa hasil pangan lokal daerah setempat bisa dijadikan sebagai olahan makanan yang bisa dicampur dengan protein nabati dan hewani.

Tahap 2, Sosialisasi dan Penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan untuk memperkenalkan tujuan program kepada masyarakat, khususnya tentang pentingnya inovasi olahan pangan lokal dalam meningkatkan gizi balita.

Tahap 3, Cooking Demo /praktek langsung. Pada Tahap ini, kegiatan berupa praktik langsung memasak oleh dosen dan mahasiswa dengan memanfaatkan tanaman lokal, pangan nabati dan hewani.

Tahap 4, Evaluasi, Kegiatan dievaluasi melalui diskusi terbuka dan pengisian umpan balik. Dari hasil evaluasi, ditemukan bahwa masyarakat sangat antusias terhadap inovasi pangan lokal dalam meningkatkan gizi anak.

Tahap 5, Dokumentasi dan Pelaporan. Seluruh kegiatan didokumentasikan melalui foto dan

video, yang selanjutnya menjadi bagian dari laporan pengabdian, sekaligus sebagai bahan promosi kegiatan serupa ke depan. Pelaporan akhir disusun oleh tim pengabdian untuk disampaikan kepada pihak institusi serta mitra penyelenggara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pendampingan Demo Masak “Inovasi Olahan Pangan Lokal ” dalam meningkatkan gizi balita di Desa Aka-akae berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari masyarakat, khususnya ibu-ibu balita. Kegiatan ini melibatkan dosen, mahasiswa KKN Angkatan 7, kader posyandu, serta pemerintah desa. Hasil pelaksanaan dapat dirinci sebagai berikut:

a. Partisipasi Peserta

Tingkat partisipasi masyarakat sangat tinggi, di mana 85% dari target sasaran hadir mengikuti kegiatan. Peserta terdiri atas ibu-ibu balita, kader posyandu, dan pengurus PKK.



Gambar 1. Partisipasi peserta

Antusiasme terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi tanya jawab, diskusi, dan praktik langsung.



Gambar 2. Penjelasan menu sehat gizi seimbang

b. Peningkatan Pengetahuan Gizi

Sebelum kegiatan, sebagian besar ibu balita memiliki pemahaman terbatas mengenai pentingnya gizi seimbang. Berdasarkan kuesioner awal, hanya 40% peserta memahami konsep dasar pemenuhan gizi balita. Setelah edukasi, pemahaman peserta meningkat menjadi 90%, ditandai dengan kemampuan menjelaskan kembali prinsip gizi seimbang, variasi menu sehat, dan kebutuhan protein nabati serta hewani.



Gambar 3. Praktek Langsung

c. Peningkatan Keterampilan Memasak Menu Sehat

Melalui sesi demonstrasi memasak dan praktik langsung, para peserta belajar cara membuat dua menu sehat yang berbasis bahan lokal, yaitu nugget tahu dan sate lilit ayam.

d. Produk Olahan dan Dampak Ekonomi

Produk yang dihasilkan berupa nugget tahu dan sate lilit terbukti menarik minat anak-anak karena bentuk dan rasanya yang bervariasi. Selain meningkatkan pemenuhan gizi keluarga, kegiatan ini membuka peluang wirausaha berbasis UMKM.



Gambar 4. Produk olahan di makan oleh balita

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis praktik langsung melalui metode cooking demo efektif meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari & Dewi (2022) yang menyatakan bahwa edukasi interaktif berbasis pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita hingga 70% lebih baik dibanding metode ceramah biasa.

Peningkatan pemahaman gizi dan keterampilan memasak juga berkontribusi langsung pada pencegahan stunting. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti tahu, ikan, dan sayuran menjadi strategi efektif

karena bahan-bahan ini murah, mudah didapat, dan kaya nutrisi. Hal ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan RI (2023) tentang optimalisasi pangan lokal dalam program perbaikan gizi masyarakat.

Selain aspek kesehatan, kegiatan ini membuka peluang ekonomi kreatif berbasis kuliner. Hasil demo masak memunculkan ide kewirausahaan, di mana peserta dapat mengolah nugget tahu dan sate lilit sebagai produk komersial. Potensi ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pendampingan UMKM dan promosi produk berbasis komunitas, yang sekaligus memperkuat kemandirian ekonomi keluarga. Pendekatan ini dapat direplikasi di desa lain dengan kondisi serupa, khususnya wilayah dengan potensi bahan lokal melimpah namun tingkat pengetahuan gizi masyarakat masih rendah.

Tabel 1. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

| No | Aspek yang Dinilai | Siklus I | Siklus II | Indikator Keberhasilan |
|----|-------------------------|----------|-----------|--|
| 1 | Pengetahuan gizi | 55% | 80% | ≥ 75% peserta memahami konsep gizi seimbang |
| 2 | Keterampilan memasak | 60% | 85% | ≥ 80% peserta mampu praktik menu sehat |
| 3 | Pemanfaatan bahan lokal | 65% | 90% | ≥ 75% peserta menggunakan bahan lokal |
| 4 | Inovasi produk kuliner | 40% | 70% | ≥ 60% peserta menghasilkan menu sehat kekinian |
| 5 | Peluang usaha | 20% | 50% | ≥ 40% peserta berpotensi memasarkan produknya |



Gambar 1: Skema Pelaksanaan

SIMPULAN

Pendampingan demo masak berbasis bahan pangan lokal terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan ibu balita di Desa Aka-akae. Kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya pada peningkatan kualitas konsumsi balita, tetapi juga membuka peluang inovasi produk olahan sehat bernilai ekonomi. Model pendampingan ini berpotensi direplikasi di desa lain untuk mendukung program pencegahan stunting dan perbaikan gizi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang, pemerintah Desa Aka-akae, kader posyandu, serta seluruh mahasiswa KKN Angkatan 7 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Pencegahan Stunting Nasional. Jakarta: Kemenkes.
- Sari, M., & Dewi, L. (2022). Edukasi Gizi dan Inovasi Olahan Pangan Lokal. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 135-144.
- Oktaviani, E. (2025). Kelas Pangan Berbasis Lokal sebagai Upaya Penurunan Stunting Balita: Pengabdian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 869-876.
- Pratama, R., Daulay, Z. Z., Tanjung, L. F. R., Aulia, S. N., Ramadhani, S., Mayasari, U., & Ridwan, M. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat dalam Penurunan Stunting Melalui Sosialisasi Menu Makanan Bergizi Seimbang. *MENARA RIAU*, 18(2), 130-145.
- Putri, R. A., Sulastri, S., & Apsari, N. C. (2023). Pemanfaatan potensi lokal dalam upaya pencegahan stunting. *IJD: International Journal of Demos*, 5(1), 16-28.