



SOSIALISASI GIZI KELUARGA: MAKANAN SEHAT DARI BAHAN LOKAL UNTUK MENCEGAH STUNTING DAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Salma Eka Pratiwi^{1*}, Firman Syah Efendi², Aiska Suci Ramadhani³, Ilham Ridho Nugroho⁴, Arum Firda Lutfiana⁵, Mufti Pingkan Ramadhani⁶, Ni'mal Maula Sanjaya⁷, Nurlita Olyvia⁸, Sharla Melani Sukma Putri⁹, Salma Safira Az-Zahra¹⁰, Aniza Mar'atus Sholekhah¹¹

¹⁻¹¹Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:

02-09-2026

Disetujui:

03-09-2026

Dipublikasi:

04-09-2026

Kata Kunci:

Gizi Keluarga; Pangan Lokal; Stunting; Penyakit Tidak Menular; Food Tasting

ABSTRAK

Pemenuhan gizi seimbang penting dalam menjaga kesehatan keluarga serta mendukung pencegahan stunting pada balita dan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada orang dewasa maupun lansia. Permasalahan tersebut masih ditemukan di Dusun Karangjati, Desa Karangduren, antara lain rendahnya asupan protein hewani pada balita, pola konsumsi yang kurang seimbang, serta tingginya konsumsi gula, garam, dan lemak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang bergizi, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juli 2026 dengan melibatkan 40 ibu-ibu PKK. Metode yang digunakan berupa sosialisasi partisipatif melalui ceramah interaktif dan diskusi dua arah, dilengkapi leaflet “Isi Piringku”, slide presentasi, serta kegiatan *food tasting*. Produk yang diperkenalkan berupa Nugget Tahu sebagai alternatif makanan bergizi untuk balita dan Bolu Pisang sebagai alternatif camilan bagi orang dewasa dan lansia. Evaluasi dilakukan melalui observasi, diskusi, dan umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif terhadap olahan pangan lokal yang diperkenalkan. Sebanyak 95% peserta menyatakan Nugget Tahu memiliki tekstur dan cita rasa yang disukai anak-anak, sedangkan Bolu Pisang memperoleh tanggapan positif karena teksturnya lembut dan rasanya tidak terlalu manis. Kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan *food tasting* dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang kontekstual serta mendukung penerapan pola makan sehat berbasis pangan lokal dalam keluarga.

PENDAHULUAN

Kesehatan yang baik tidak terlepas dari apa yang dikonsumsi setiap hari. Makanan bergizi bukan sekadar sumber energi untuk menjalankan aktivitas, tetapi juga berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kesehatan tubuh sepanjang kehidupan. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal perlu diperhatikan sejak awal kehidupan. Pola konsumsi makanan yang sehat tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi, tetapi juga menjadi salah satu upaya penting dalam mencegah berbagai bentuk malnutrisi dan Penyakit Tidak Menular (PTM) (Domili et al., 2022). Menurut World Health Organization (WHO, 2026), pola makan yang sehat dapat melindungi individu dari berbagai bentuk malnutrisi serta PTM.

Permasalahan gizi saat ini semakin kompleks karena masyarakat menghadapi tantangan ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu ancaman stunting pada balita akibat kekurangan gizi kronis di satu sisi serta meningkatnya risiko PTM yang berkaitan dengan pola makan tidak seimbang di sisi lainnya (WHO, 2024).

Stunting memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia karena dapat menghambat pencapaian potensi fisik dan kognitif anak sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Di sisi lain, pola konsumsi yang cenderung tinggi gula, garam, lemak tidak sehat, dan makanan ultra-proses, disertai rendahnya konsumsi serat, turut meningkatkan risiko PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia (WHO, 2026). Dalam konteks ini, keluarga memiliki peranan strategis sebagai unit terkecil dalam membentuk kebiasaan makan dan menentukan kualitas konsumsi harian.

Penerapan pola makan bergizi seimbang, beragam, dan aman dengan memanfaatkan bahan pangan lokal merupakan salah satu langkah penting dalam meningkatkan kesehatan keluarga (Ruwiah et al., 2021). Pedoman “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menekankan proporsi makanan pokok, protein, sayuran, dan buah serta pembatasan Gula, Garam, dan Lemak (GGL). Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ikan, ubi, kentang, dan kacang-kacangan juga dapat menjadi sumber gizi yang terjangkau (WHO & FAO, 2024).

Namun, di Dusun Karangjati, Desa Karangduren, masih terdapat kesenjangan dalam penerapan pola makan sehat. Kondisi tersebut antara lain ditandai dengan rendahnya asupan protein hewani pada balita dan tingginya konsumsi karbohidrat, sementara anggota keluarga dewasa dan lansia menghadapi risiko PTM yang berkaitan dengan pola makan tinggi lemak dan penggunaan minyak jelantah. Kondisi tersebut diperparah oleh anggapan bahwa makanan sehat membutuhkan biaya yang mahal serta keterbatasan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan yang sehat, bergizi, dan mudah diterapkan bagi anggota keluarga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Sosialisasi Gizi Keluarga: Makanan Sehat dari Bahan Lokal untuk Mencegah Stunting dan Penyakit Tidak Menular”. Kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu-ibu PKK Dusun Karangjati dalam mengolah pangan lokal sebagai bagian dari penerapan pola makan bergizi seimbang bagi keluarga. Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi mengenai panduan “Isi Piringku”, pemenuhan gizi untuk mendukung pencegahan stunting, faktor risiko PTM, pembatasan Gula, Garam, dan Lemak (GGL), serta pengenalan olahan pangan lokal melalui *food tasting*. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan peserta memperoleh pengetahuan dan pengalaman praktis yang dapat diterapkan dalam pengelolaan makanan keluarga sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan dengan pendekatan sosialisasi partisipatif dan *food tasting*. Metode ini dipilih untuk memungkinkan penyampaian informasi gizi secara langsung sekaligus memberikan pengalaman kepada peserta dalam mengenali dan mencoba olahan pangan lokal secara praktis (Sari et al., 2023).

Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juli 2026 bertempat di Dusun Karangjati, Desa Karangduren. Sasaran kegiatan adalah 40 ibu-ibu PKK Dusun Karangjati yang memiliki peran dalam pengelolaan makanan dan penentuan menu harian keluarga. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi empat tahapan utama sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi analisis kebutuhan informasi masyarakat, penyusunan materi edukasi gizi, pembuatan media visual berupa slide presentasi dan leaflet “Isi Piringku”, serta

penyiapan sampel olahan pangan lokal berupa Nugget Tahu dan Bolu Pisang yang telah diolah sebelumnya.

2. Tahap Penyampaian Materi

Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif dan diskusi dua arah dengan menggunakan slide presentasi dan leaflet “Isi Piringku”. Materi yang disampaikan meliputi prinsip gizi seimbang lintas generasi, pemenuhan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk mendukung pencegahan stunting, faktor risiko dan tanda awal Penyakit Tidak Menular (PTM), serta pembatasan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang terjangkau.

3. Tahap *Food Tasting*

Peserta dilibatkan dalam sesi *food tasting* dengan mencicipi secara langsung sampel produk olahan pangan lokal yang disajikan, yaitu Nugget Tahu dan Bolu Pisang. Pada tahap ini, peserta juga memperoleh penjelasan mengenai bahan yang digunakan, nilai gizi secara umum, estimasi biaya, serta kemudahan pengolahan resep di rumah.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi keaktifan peserta, diskusi, serta pengumpulan umpan balik mengenai penerimaan rasa dan kemudahan penerapan resep olahan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Umpan balik peserta digunakan untuk mengetahui respons terhadap produk yang diperkenalkan dan pemahaman praktis peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung kesehatan keluarga. Kegiatan dirancang dengan pendekatan edukatif dan partisipatif agar peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga dapat memahami serta mengenali penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui sosialisasi dan pengalaman langsung dalam mencicipi olahan pangan lokal, peserta diperkenalkan pada alternatif makanan yang bergizi, ekonomis, dan relatif mudah diterapkan sebagai bagian dari menu keluarga.



Gambar 1. Persiapan Pelaksanaan Edukasi

Tahap Persiapan Pelaksanaan Edukasi

Tahap persiapan merupakan tahapan awal yang dilakukan untuk memastikan kegiatan sosialisasi gizi keluarga dapat terlaksana secara terarah dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Dusun Karangjati, Desa Karangduren. Berdasarkan materi sosialisasi yang telah disiapkan, kegiatan diarahkan pada penguatan pemahaman masyarakat mengenai gizi keluarga, makanan

sehat berbahan lokal, pencegahan stunting dan penyakit tidak menular, serta penerapan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Materi sosialisasi juga menempatkan pangan lokal sebagai salah satu sumber makanan yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga secara ekonomis dan praktis.

Persiapan pertama dilakukan melalui analisis kebutuhan informasi masyarakat. Analisis ini menjadi dasar dalam menentukan substansi edukasi yang diberikan kepada peserta. Materi sosialisasi menunjukkan beberapa persoalan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pemenuhan gizi keluarga, antara lain pola makan yang tidak seimbang, anggapan bahwa makanan sehat harus mahal, serta praktik pengolahan makanan dan sanitasi yang belum optimal. Pola makan yang tidak seimbang dapat terjadi ketika masyarakat lebih menekankan rasa kenyang dibandingkan kecukupan dan keberagaman zat gizi. Selain itu, pemahaman yang kurang mengenai pangan sehat dapat menimbulkan anggapan bahwa makanan bergizi harus berasal dari bahan yang mahal atau produk tertentu. Materi juga memberikan perhatian terhadap praktik pengolahan makanan, seperti penggunaan minyak goreng secara berulang dan kebiasaan kebersihan yang perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, kebutuhan informasi peserta diarahkan pada pengetahuan yang bersifat praktis dan dapat diterapkan dalam pengelolaan makanan keluarga sehari-hari (Wulansari et al., 2025).

Tahap selanjutnya adalah penyusunan materi edukasi gizi berdasarkan kebutuhan tersebut. Materi disusun dengan cakupan yang meliputi isu kesehatan keluarga, pola makan tidak seimbang, pengenalan gejala awal diabetes dan hipertensi, konsep “Isi Piringku”, kekayaan pangan lokal, pemilihan sumber zat gizi, serta penerapan kebiasaan dapur sehat. Materi mengenai “Isi Piringku” menjadi salah satu bagian penting karena memberikan panduan mengenai komposisi makanan dalam satu kali makan. Dalam bahan sosialisasi, sumber karbohidrat dan lauk ditempatkan pada satu bagian, sedangkan sayuran dan buah menjadi bagian lainnya. Penjelasan tersebut digunakan untuk membantu peserta memahami bahwa makanan keluarga perlu disusun secara beragam dan tidak hanya berorientasi pada pemenuhan rasa kenyang (Chuchita et al., 2025).

Penyusunan materi juga memperhatikan potensi pangan lokal yang tersedia dan dapat dimanfaatkan masyarakat. Bahan sosialisasi memperkenalkan beberapa bahan pangan seperti ikan kembung, kentang, ubi, tahu, tempe, daun kelor, dan labu siam sebagai bagian dari kekayaan pangan lokal. Tahu dan tempe secara khusus diperkenalkan sebagai sumber protein nabati, sementara berbagai bahan pangan lainnya dapat digunakan sebagai alternatif dalam penyusunan menu keluarga. Dengan pendekatan tersebut, edukasi tidak hanya memberikan informasi mengenai apa yang sebaiknya dikonsumsi, tetapi juga mengarahkan peserta untuk mengenali bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Untuk mendukung penyampaian materi, tahap persiapan juga mencakup pembuatan media visual berupa slide presentasi dan leaflet “Isi Piringku”. Slide presentasi digunakan sebagai media utama dalam menjelaskan materi secara sistematis, mulai dari persoalan gizi keluarga hingga pemanfaatan pangan lokal dan kebiasaan hidup sehat. Sementara itu, leaflet “Isi Piringku” dipersiapkan sebagai media pendukung yang menyederhanakan informasi mengenai komposisi makanan sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Penggunaan media visual tersebut membantu menghubungkan penjelasan konseptual dengan contoh makanan yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain persiapan materi dan media, dilakukan pula penyiapan sampel makanan lokal berupa Nugget Tahu dan Bolu Pisang yang telah diolah sebelumnya. Kedua makanan tersebut dipersiapkan untuk mendukung kegiatan *food tasting*. Penyiapan sampel dimaksudkan agar peserta memperoleh pengalaman langsung dalam mengenali alternatif olahan pangan berbasis bahan lokal. Pemanfaatan tahu dan pisang sebagai bahan olahan juga selaras dengan pesan utama

materi sosialisasi mengenai pentingnya mengenali dan memanfaatkan potensi pangan lokal. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti pada penyampaian informasi mengenai pangan sehat, tetapi juga memberikan contoh nyata dalam bentuk produk makanan yang dapat diamati dan dicicipi oleh peserta (Amilia et al., 2024).

Oleh karena itu, tahap persiapan mengintegrasikan analisis kebutuhan masyarakat, penyusunan materi gizi, penyediaan media edukasi, serta penyiapan produk pangan lokal sebagai satu kesatuan yang mendukung pelaksanaan kegiatan. Persiapan tersebut menjadi dasar agar proses sosialisasi berlangsung secara komunikatif dan kontekstual, sekaligus menghubungkan pengetahuan mengenai gizi keluarga dengan praktik pemanfaatan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari (Virnanda et al., 2024).

Penyampaian Materi Gizi Seimbang

Penyampaian materi merupakan tahapan utama dalam kegiatan sosialisasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan secara interaktif melalui ceramah dan diskusi dua arah dengan menggunakan media leaflet “Isi Piringku” serta slide presentasi. Pendekatan ini digunakan agar informasi yang disampaikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi dapat dikaitkan dengan kebiasaan makan dan kondisi kesehatan keluarga peserta. Materi yang diberikan mencakup prinsip gizi seimbang lintas generasi, pemenuhan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pencegahan stunting, faktor risiko dan tanda awal Penyakit Tidak Menular (PTM), serta pembatasan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL).

Salah satu materi yang menjadi perhatian utama adalah penerapan konsep “Isi Piringku”. Konsep ini diperkenalkan sebagai panduan sederhana bagi keluarga dalam menentukan komposisi makanan dalam satu kali makan. Peserta diberikan pemahaman bahwa pemenuhan gizi tidak cukup hanya dengan mengonsumsi makanan yang mengenyangkan, tetapi juga perlu memperhatikan keberagaman sumber zat gizi. Dalam materi sosialisasi, sumber karbohidrat dan lauk ditempatkan pada satu bagian, sedangkan sayuran dan buah menjadi bagian lainnya. Penjelasan tersebut diharapkan dapat membantu peserta memahami pentingnya keseimbangan dan keberagaman makanan dalam menu keluarga.

Penyampaian materi juga diarahkan pada pemahaman mengenai pemenuhan kebutuhan gizi pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Periode tersebut menjadi salah satu perhatian penting karena pemenuhan gizi yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan pada anak. Oleh karena itu, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya pemilihan sumber pangan yang mengandung zat gizi secara memadai, termasuk protein, sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Edukasi mengenai gizi keluarga menjadi penting karena ibu memiliki peran dalam menentukan bahan makanan, mengolah makanan, dan menyusun menu yang dikonsumsi anggota keluarga sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan Ruwiah et al. (2021) yang menekankan pentingnya pendidikan gizi sebagai salah satu upaya dalam pencegahan stunting.

Selain pencegahan stunting, materi juga memberikan perhatian terhadap risiko PTM, khususnya pada anggota keluarga dewasa dan lansia. Peserta diberikan informasi mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan serta penggunaan minyak goreng secara berulang. Kebiasaan tersebut perlu mendapatkan perhatian karena pola konsumsi yang tidak seimbang berkaitan dengan risiko berbagai gangguan kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus, dan kolesterol tinggi. Dengan demikian, edukasi tidak hanya berorientasi pada pemenuhan gizi anak, tetapi juga mencakup upaya menjaga kesehatan anggota keluarga pada kelompok usia lainnya.

Materi mengenai pangan lokal menjadi bagian penting dalam penyampaian edukasi karena peserta diarahkan untuk mengenali bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai

sumber makanan bergizi. Beberapa bahan yang diperkenalkan antara lain ikan kembung, kentang, ubi, tahu, tempe, daun kelor, dan labu siam. Tahu dan tempe diperkenalkan sebagai sumber protein nabati yang relatif mudah diperoleh, sedangkan bahan pangan lainnya dapat dikombinasikan untuk menghasilkan menu keluarga yang beragam. Pendekatan tersebut sekaligus berupaya memberikan alternatif terhadap anggapan bahwa makanan sehat selalu membutuhkan bahan yang mahal.

Penyampaian materi melalui diskusi dua arah juga memberikan ruang bagi peserta untuk menghubungkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman mereka dalam mengelola makanan keluarga. Informasi mengenai bahan pangan lokal, komposisi makanan, pengolahan makanan, serta pembatasan GGL disampaikan dalam bentuk yang praktis sehingga lebih mudah dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari. Penggunaan media visual berupa slide dan leaflet turut membantu peserta memahami informasi yang diberikan karena materi konseptual dapat langsung dihubungkan dengan contoh makanan yang familiar bagi masyarakat.

Dengan demikian, penyampaian materi gizi seimbang tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga menjadi tahap awal dalam membangun kesadaran peserta mengenai pengelolaan makanan keluarga. Pemahaman mengenai komposisi makanan, pemanfaatan pangan lokal, pemenuhan gizi balita, serta pembatasan GGL menjadi dasar bagi peserta sebelum memperoleh pengalaman langsung melalui kegiatan *food tasting*. Tahapan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dirancang secara berurutan, yaitu memberikan pengetahuan terlebih dahulu kemudian memperkuatnya melalui contoh nyata berupa olahan pangan lokal yang dapat diamati dan dicicipi oleh peserta.

Food Tasting dan Analisis Olahan Pangan Lokal

Sesi *food tasting* merupakan tahapan kegiatan yang memberikan pengalaman langsung kepada peserta setelah memperoleh materi mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Dalam sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengamati, mencium aroma, serta mencicipi secara langsung dua jenis olahan pangan lokal yang disajikan, yaitu **Nugget Tahu** dan **Bolu Pisang**. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperkenalkan bentuk pengolahan pangan lokal yang dapat menjadi alternatif dalam penyusunan makanan keluarga.

1. Nugget Tahu sebagai Alternatif Olahan Pangan untuk Balita

Tahu merupakan salah satu sumber protein nabati yang relatif terjangkau dan mudah diperoleh masyarakat. Namun, penyajian tahu dalam bentuk yang sama secara berulang dapat menyebabkan variasi makanan menjadi terbatas. Oleh karena itu, tahu dimodifikasi menjadi nugget dengan tambahan sayuran dan telur sehingga menghasilkan bentuk dan tekstur yang berbeda serta lebih menarik bagi anak.

Berdasarkan tanggapan peserta selama *food tasting*, 95% ibu-ibu menyetujui bahwa Nugget Tahu memiliki tekstur renyah di luar dan lembut di dalam dengan cita rasa gurih yang disukai anak-anak. Respons tersebut menunjukkan bahwa bentuk pengolahan dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam meningkatkan daya terima makanan pada anak. Temuan ini sejalan dengan Siregar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kreasi pengolahan tahu menjadi nugget dapat menjadi alternatif dalam penyediaan variasi makanan padat gizi. Thaifur (2025) juga menunjukkan bahwa modifikasi pangan berbahan dasar tahu dan sayur dapat menjadi salah satu alternatif dalam penyediaan makanan yang mengandung zat gizi bagi anak dengan tetap mempertimbangkan keterjangkauan bahan.

2. Bolu Pisang sebagai Alternatif Camilan bagi Keluarga

Untuk anggota keluarga dewasa dan lansia, disajikan sampel Bolu Pisang yang dibuat dengan pembatasan penggunaan gula murni serta tanpa penambahan minyak berlebih atau minyak jelantah. Pisang dimanfaatkan sebagai salah satu bahan utama dalam olahan tersebut.

Penggunaan bahan pangan lokal ini diharapkan dapat memberikan alternatif camilan yang lebih sesuai dengan pesan edukasi mengenai pembatasan Gula, Garam, dan Lemak (GGL).

Peserta memberikan tanggapan positif terhadap tekstur Bolu Pisang yang lembut dan rasa manis yang tidak berlebihan. Pengolahan dengan pembatasan penggunaan gula dan minyak menjadi contoh sederhana bahwa prinsip pembatasan GGL dapat diterapkan dalam penyusunan kudapan keluarga. Kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan pengaruh Bolu Pisang terhadap kadar gula darah, kolesterol, atau tekanan darah, tetapi memberikan contoh alternatif pengolahan makanan yang dapat dikaitkan dengan materi mengenai pola konsumsi yang lebih sehat.

3. Pengalaman *Food Tasting* dalam Mendukung Pembelajaran

Pendekatan *food tasting* memberikan pengalaman langsung kepada peserta bahwa makanan berbahan lokal dapat diolah menjadi produk dengan rasa dan tekstur yang dapat diterima. Peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal, tetapi juga dapat menilai karakteristik makanan melalui pengalaman mencicipi secara langsung.

Pengalaman tersebut dapat membantu menghubungkan materi edukasi dengan praktik pengolahan makanan di rumah. Peserta dapat memperoleh gambaran mengenai bahan yang digunakan, bentuk pengolahan, rasa, tekstur, serta kemungkinan penerapan resep dalam menu keluarga. Hal tersebut sejalan dengan Dwiyanti et al. (2025) yang menunjukkan pentingnya integrasi demonstrasi pengolahan makanan dan pencicipan langsung dalam edukasi mengenai perilaku memasak sehat. Dalam konteks kegiatan ini, *food tasting* menjadi pelengkap penyampaian materi sehingga edukasi tidak hanya berlangsung melalui ceramah, tetapi juga melalui pengalaman langsung.

Evaluasi Kegiatan dan Potensi Keberlanjutan Program

Evaluasi merupakan tahapan akhir dalam kegiatan sosialisasi yang dilakukan untuk mengetahui respons peserta terhadap materi dan kegiatan yang telah diberikan. Evaluasi dilaksanakan melalui diskusi, observasi terhadap keaktifan peserta selama kegiatan, serta pengumpulan umpan balik mengenai penerimaan rasa dan kemudahan penerapan resep olahan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai respons peserta terhadap produk yang diperkenalkan dan pemahaman praktis terhadap materi yang telah disampaikan.

Berdasarkan proses kegiatan, masyarakat menunjukkan respons positif terhadap contoh olahan pangan lokal yang diberikan melalui sesi *food tasting*. Pada produk Nugget Tahu, sebanyak 95% ibu-ibu menyetujui bahwa produk tersebut memiliki tekstur renyah di luar, lembut di dalam, serta cita rasa gurih yang disukai anak-anak. Respons tersebut menunjukkan bahwa modifikasi pangan lokal menjadi bentuk makanan yang berbeda dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan variasi makanan bagi anak. Temuan ini juga sejalan dengan Siregar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kreasi pengolahan tahu menjadi nugget dapat menjadi alternatif dalam menyediakan variasi makanan bagi balita.

Respons positif juga terlihat pada olahan Bolu Pisang yang digunakan sebagai alternatif camilan bagi anggota keluarga dewasa dan lansia. Peserta memberikan tanggapan positif terhadap tekstur produk yang lembut serta rasa manis yang tidak berlebihan. Olahan tersebut diperkenalkan dengan pembatasan penggunaan gula dan tanpa penambahan minyak berlebih atau minyak jelantah. Hal ini memberikan contoh bahwa prinsip pembatasan Gula, Garam, dan Lemak dapat diperkenalkan melalui modifikasi makanan yang tetap mempertahankan karakteristik rasa dan tekstur yang dapat diterima oleh keluarga.

Pengalaman langsung melalui *food tasting* menjadi salah satu aspek pendukung dalam evaluasi kegiatan karena peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai makanan sehat,

tetapi juga dapat menilai secara langsung karakteristik olahan yang diperkenalkan. Pengalaman terhadap rasa, aroma, warna, dan tekstur makanan memberikan gambaran kepada peserta mengenai kemungkinan pemanfaatan bahan pangan lokal dalam bentuk olahan yang berbeda. Kondisi tersebut berpotensi mendorong peserta untuk mencoba kembali pengolahan makanan serupa di rumah. Pendekatan ini sejalan dengan Dwiyanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa integrasi demonstrasi pengolahan makanan dan pencicipan langsung dapat mendukung niat penerapan perilaku memasak sehat.

Dari sisi keberlanjutan, kegiatan sosialisasi diharapkan tidak berhenti pada pelaksanaan kegiatan dan pengalaman mencicipi olahan, tetapi dapat dilanjutkan melalui praktik pengelolaan makanan keluarga. Pengetahuan mengenai “Isi Piringku”, pemanfaatan bahan pangan lokal, pengolahan makanan yang lebih sehat, serta pembatasan GGL dapat menjadi bekal bagi ibu-ibu PKK dalam menyusun menu keluarga secara lebih beragam dan seimbang. Keberadaan bahan pangan lokal di sekitar masyarakat juga dapat menjadi faktor pendukung karena bahan tersebut relatif mudah diperoleh dan dapat diolah sesuai dengan kebutuhan keluarga.

Keberlanjutan kegiatan juga berpotensi diperkuat melalui peran ibu-ibu PKK sebagai pihak yang terlibat langsung dalam pengelolaan makanan keluarga. Pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh selama kegiatan dapat dibagikan melalui interaksi antaranggota PKK maupun dalam lingkungan keluarga. Dengan demikian, kegiatan pengabdian memiliki peluang untuk memberikan manfaat yang lebih luas apabila pengetahuan dan praktik yang diperkenalkan dapat diterapkan setelah kegiatan selesai.

Secara keseluruhan, evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dipadukan dengan pengalaman langsung melalui *food tasting* memberikan proses pembelajaran yang lebih kontekstual. Peserta memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang sekaligus contoh konkret mengenai bagaimana bahan pangan lokal dapat diolah menjadi makanan yang menarik, ekonomis, dan lebih sehat. Kegiatan ini menjadi salah satu upaya edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai bagian dari pengelolaan makanan keluarga, termasuk dalam mendukung pencegahan stunting dan mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi gizi keluarga dan *food tasting* di Dusun Karangjati, Desa Karangduren, memberikan edukasi kepada ibu-ibu PKK mengenai pentingnya gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, penerapan prinsip “Isi Piringku”, pemenuhan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), serta pembatasan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL). Kegiatan juga memberikan contoh pengolahan pangan lokal melalui Nugget Tahu dan Bolu Pisang yang dapat diterapkan sebagai alternatif makanan keluarga.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap olahan pangan yang diperkenalkan. Nugget Tahu dinilai memiliki tekstur dan cita rasa yang dapat diterima, sedangkan Bolu Pisang memperoleh tanggapan positif karena memiliki tekstur lembut dan rasa manis yang tidak berlebihan. Pengalaman langsung melalui *food tasting* membantu menghubungkan materi edukasi dengan contoh pengolahan makanan yang dapat dilakukan menggunakan bahan pangan lokal.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dipadukan dengan pengalaman langsung dapat menjadi salah satu pendekatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pemenuhan gizi keluarga. Pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar juga dapat menjadi alternatif dalam menyediakan makanan yang beragam, bergizi, dan terjangkau. Penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan stunting serta mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular dalam keluarga.

REFERENSI

- Amilia, R., Pamungkas, C. E., Makmun, I., Lestari, C. I., Andira, A., Gustiana, Y., & Listi, I. S. (2024). Implementasi gerakan dapur sehat atasi stunting melalui pengolahan bahan pangan lokal dan gizi seimbang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(3), 2993–3000. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v8i3.25876>
- Chuchita, C., Irawan, A., Sylvani, M. M., Hutapea, S. T. M. G., Pereiz, Z., & Oksal, E. (2025). Sosialisasi inovasi berbahan lokal jajanan rimbang sehat bergizi untuk mencegah stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(6), 7677–7687. <https://doi.org/10.31764/jmm.v9i6.34819>
- Domili, I., Anasiru, M. A., Igrisa, Y., & Kumalasari, M. (2022). Upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) dan demonstrasi makanan selingan berbahan pangan lokal. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4349–4356. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10796>
- Dwiyanti, A., Silvia, F., Agustin, N., Nadin, E., & Amelia, R. (2025). Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan nugget tempe (PMT) dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(3), 190–194.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, United Nations Children's Fund, World Food Programme, & World Health Organization. (2025). *The state of food security and nutrition in the world 2025*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Cegah stunting dengan makanan bergizi seimbang pada 1000 hari kehidupan pertama anak*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Pedoman pembatasan gula, garam, dan lemak (GGL) untuk pencegahan penyakit tidak menular*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ruwiah, R., Harleli, H., Sabilu, Y., Fithria, F., & Sueratman, N. E. (2021). Peran pendidikan gizi dalam pencegahan stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 151–158. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.417>
- Sari, D. N., Zisca, R., & Astuti, Y. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 4(1), 85–94.
- Siregar, N., Simamora, M. F., Tambunan, G., & Debatara, F. (2025). Edukasi: Kreasi pengolahan tahu menjadi nugget tahu sebagai makanan sehat bagi balita. *Teladan Bahagia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 39–51.
- Thaifur, A. Y. B. R. (2025). Edukasi dan pengolahan nugget ayam, tahu, bayam untuk pencegahan stunting dan anemia mendukung program makan bergizi gratis (MBG). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(2), 1273–1278.
- Virnanda, R., Solfema, S., & Putri, L. D. (2024). Upaya keluarga mengolah makanan bergizi dengan bahan pangan lokal dalam mencegah stunting. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 3(4). <https://doi.org/10.58192/populer.v3i4.2840>
- World Health Organization. (2024). *Malnutrition*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2026). *Healthy diet*. World Health Organization.
- World Health Organization, & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2024). *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization*.
- Wulansari, I., Djuwarno, E. N., & Jafar, C. P. S. H. (2025). Pemberdayaan ibu dan keluarga melalui makanan tradisional untuk menurunkan risiko stunting di Desa Pangaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 4(3), 178–184. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v4i3.34177>