



## Strategi Pencegahan Stunting di Desa Penyabangan: Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penyusunan Menu Gizi Berbasis Ikan

*Stunting Prevention Strategy in Penyabangan Village: Empowering Housewives in the Preparation of Fish-Based Nutrition Menus*

Luh Seri Ani<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Arya Utami<sup>2</sup>, I Made Merdana<sup>2</sup>, I Gede Gawandhi Arrya<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

<sup>3</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

\*Email Korespondensi: seriani@unud.ac.id

### bsttrak

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat dicegah. Pemberdayaan ibu rumah tangga (IRT) melalui peningkatan pengetahuan tentang makanan bergizi seperti ikan merupakan salah satu intervensi yang sudah terbukti efektif dalam menurunkan kejadian stunting pada anak usia 6-59 bulan. Pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan komunitas IRT melalui workshop penyusunan menu harian bergizi berbasis pangan lokal ikan untuk mencegah stunting di Desa Penyabangan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui workshop dengan tema "gizi cerdas anak sehat". Kegiatan berlangsung di Kantor Balai Riset dan Penyuluhan Perikanan Gondol, melibatkan 20 IRT dari kelompok Poklaksar Ainun dan Bahagia. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, serta praktik merancang menu harian berbahan ikan. Evaluasi dilakukan melalui pre-posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat dari 47% pada pre-test menjadi 95% pada post-test (peningkatan rerata jawaban benar sebesar 9,6 poin). Seluruh peserta menyatakan puas dan sangat puas terhadap pelaksanaan workshop. Kegiatan ini berhasil membekali IRT dengan keterampilan praktis dalam mengolah pangan lokal (ikan) menjadi menu bergizi sebagai upaya preventif stunting di tingkat keluarga. Untuk memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap penurunan stunting, maka disarankan untuk menyelenggarakan workshop secara berkala serta memperluas sasaran ke desa- desa lainnya.

**Kata kunci:** pemberdayaan IRT, pencegahan stunting, gizi seimbang, pangan lokal, ikan

### Abstract

*Stunting is a preventable public health problem. Housewife empowerment through increased knowledge about nutritious foods such as fish is one of the interventions that has been proven effective in reducing the incidence of stunting in children aged 6-59 months. This service aims to empower the IRT community through a workshop on preparing a nutritious daily menu based on fish local food to prevent stunting in Penyabangan Village. This activities were carried out with a participatory approach through a workshop with the theme "Smart Nutrition for Healthy Children". The activity took place at the Gondol Fisheries Research and Extension Center Office, involving 20 housewife from the Poklaksar Ainun and Bahagia groups. The activity was carried out by lecture methods, discussions, and the practice of designing a daily menu made from local ingredients, namely fish. Evaluation is carried out through a pre-posttest to measure knowledge improvement. The data was analyzed descriptively. The results of the evaluation showed a significant increase in the participants' knowledge, with the average score increasing from 47% in the pre-test to 95% in the post-test (increase in the average correct answer by 9.6 points). All participants expressed satisfaction and were very satisfied with the implementation of the workshop. This activity succeeded in equipping IRTs with practical skills in processing local food (fish) into nutritious menus as an effort to prevent stunting at the family level. To make a broader contribution to reducing stunting, it is recommended to hold workshops regularly and expand the target to other villages*

**Keywords:** Housewife empowerment, stunting prevention, balanced nutrition, local food, fish

### Pesan Utama:

- Pemberdayaan ibu rumah tangga melalui workshop penyusunan menu berbasis ikan lokal terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam upaya pencegahan stunting di tingkat keluarga.

- Strategi penggunaan pangan lokal yang diolah menjadi menu bergizi dengan simulasi biaya terjangkau (Rp10.000 per porsi) memberikan solusi konkret bagi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan gizi anak secara berkelanjutan.



Copyright (c) 2026 Authors.

Received: 16 November 2025  
Accepted: 25 January 2026

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i1.1079>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## GRAPHICAL ABSTRACT

### Smart Nutrition, Healthy Children: Empowering Mothers to Fight Stunting with Local Fish

#### From Knowledge to Action: The Workshop Journey



##### The 1,000-Day Window

Stunting is irreversible growth failure occurring within the first 1,000 days of life.



##### Participatory Learning

Housewives engaged in interactive lectures, discussions, and 'Fill My Plate' menu-design simulations.



##### Practical Fish-Based Menus

Participants mastered recipes like Fish Nuggets and Tofu Soup using local fish varieties.

#### High Impact on a Low Budget



##### 95% Post-Workshop Knowledge Score

Average participant knowledge rose significantly from a 47% pre-test baseline.



##### Nutrition for Under Rp 10,000

Mothers proved that nutrient-dense, fish-based meals can be prepared affordably for family portions.



##### Empowered Maternal Roles

Workshop participation increased awareness of mothers as nutritional educators and food intake supervisors.

#### Dramatic Knowledge & Role Transformation



NotebookLM

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan pada bayi 0-5 tahun yang dapat dicegah (Kemenkes RI, 2022). Stunting didefinisikan sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Kondisi stunting bersifat irreversibel sebagai akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan atau infeksi berulang kronis yang terjadi dalam 1000 hari pertama kelahiran (HPK). Salah satu penyebab stunting adalah kekurangan gizi kronis terutama pada anak usia dini (Harvin et al., 2022; Ilmayanti et al., 2022).

Kejadian stunting nampak menurun menjadi 21,6% di tahun 2022, 17,8 di tahun 2023, 23,2 tahun 2024 (World Health Organization, 2025). Akan tetapi, penurunan angka stunting belum mencapai target RPJMN yaitu kejadian stunting di Indonesia sebesar 14% tahun 2024. Negara Indonesia melaporkan kejadian stunting yang masih tinggi yaitu sebesar 24,4% tahun 2021 meningkat menjadi 19,8 % tahun 2024 (Unicef, 2025). Sampai saat ini kejadian stunting di Kabupaten Buleleng dilaporkan sebesar 8,9%, angka ini lebih rendah dari angka nasional

akan tetapi masih memerlukan penurunan kejadian hingga memenuhi target pulau Bali yaitu dibawah 6,15% (Pemerintah Provinsi Bali, 2024).

Stunting pada anak berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif anak dan risiko mengalami masalah kesehatan saat dewasa. Stunting pada anak usia dini memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan kognitif (Deshpande & Ramachandran, 2022; Ekholuenetale et al., 2020; Lestari et al., 2024). Anak-anak stunting mengalami penurunan 7% dalam perkembangan kognitif yang optimal, dibandingkan dengan anak yang tidak stunting. Anak yang mengalami gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang buruk berdampak terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia di masa depannya (Azwar et al., 2024). Sehingga pengendalian masalah gizi penting dilakukan untuk mencegah kejadian stunting serta masalah gizi lainnya.

Ibu rumah tangga memegang peranan penting dalam penurunan kejadian stunting. Ibu memiliki peran mulai dari masa kehamilan, menyusui hingga 1.000 hari kelahiran. Nutrisi ibu pada masa hamil juga menentukan status nutrisi bayi yang dikandung. Peran ibu juga sangat dibutuhkan dari usia 0 hingga 1.000 hari kelahiran dalam penyediaan nutrisi, memastikan praktik pemberian makan yang tepat, dan menjaga kebersihan anak-anak mereka (Has et al., 2024; Saleh et al., 2021; Yunitasari et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut maka pengabdian ini ditujukan untuk memberdayakan ibu-ibu rumah tangga dalam pencegahan kejadian stunting pada balita.

Intervensi pemberdayaan ibu rumah tangga melalui pendidikan, otonomi, dan keterlibatan masyarakat untuk menurunkan kejadian stunting sudah banyak terbukti. Sebuah studi literatur melaporkan adanya bukti tentang efektivitas pemberdayaan perempuan dalam mencegah stunting pada anak usia 6-59 bulan (Margatot & Huriah, 2021). Bukti yang sama juga dijumpai dari studi yang dilakukan di Ethiopia Barat mendapatkan bahwa pemberdayaan perempuan yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan penurunan angka stunting pada anak-anak (Wassie et al., 2024). Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan dari sepuluh negara Asia berkembang dari tiga wilayah Asia dijumpai bahwa pendidikan ibu sangat berpengaruh dalam mengurangi kekurangan gizi termasuk stunting pada anak-anak (Soharwardi et al., 2025)

Desa Penyabangan merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Gerokgak Kabupaten Buleleng yang memiliki masalah stunting. Meskipun kejadian stunting di Kabupaten Buleleng diketahui mengalami penurunan, akan tetapi upaya program percepatan penurunan stunting masih gencar di upayakan. Masalah utama yang dihadapi adanya risiko stunting pada kelompok rentan yaitu kelompok penduduk dengan kategori status ekonomi kurang, dan tingkat pendidikan menengah ke bawah. Masalah lain yang dihadapi adalah rendahnya keterlibatan ibu rumah tangga dalam perbaikan gizi keluarga. Intervensi melalui pemberdayaan ibu rumah tangga dapat menjadi solusi meningkatkan status kesehatan komunitas termasuk pencegahan stunting dalam keluarga.

Desa Penyabangan berada di wilayah pesisir pantai utara dan dekat dengan Kantor Balai Riset dan Penyuluhan Perikanan Gondol. Sumber daya ikan di desa ini berlimpah. Akan tetapi pengetahuan IRT dalam mengolahnya menjadi menu gizi seimbang masih rendah. Banyak IRT yang merasa mengolah makanan bergizi itu mahal atau sulit. Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk memberdayakan IRT di Desa Penyabangan melalui workshop penyusunan menu harian murah (simulasi Rp. 10.000 per porsi), praktis dan bergizi berbasis bahan pangan lokal ikan, sebagai strategi pencegahan stunting. Kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap penurunan prevalensi stunting secara berkelanjutan dan pemberdayaan ekonomi rumah tangga.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan deskriptif-kuantitatif berbasis partisipatif, yang menekankan pemberdayaan komunitas melalui intervensi edukatif dan praktik langsung. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, sehingga meningkatkan retensi pengetahuan dan penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

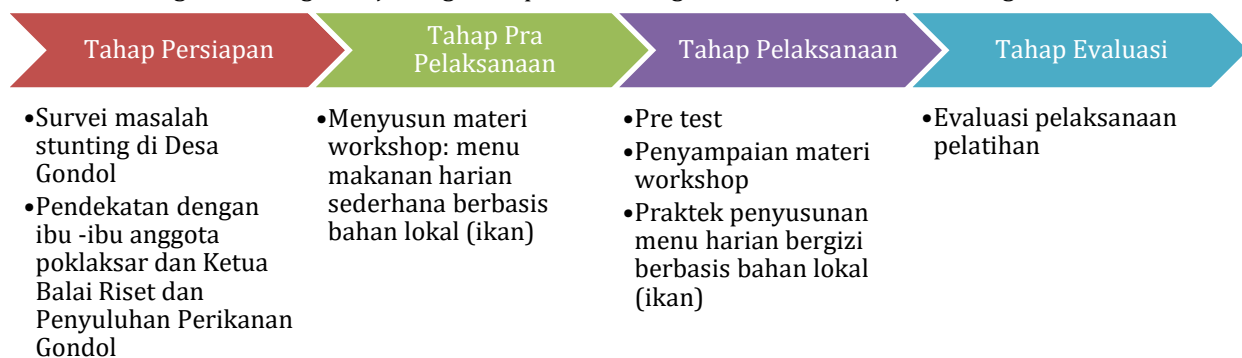
Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Agustus 2025, pukul 08.00-12.00 Wita, bertempat di Kantor Balai Riset dan Penyuluhan Perikanan Gondol (KBRPP), Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, Bali. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada aksesibilitas yang mudah bagi peserta setempat, fasilitas ruang terbuka yang mendukung kegiatan praktik, serta kolaborasi dengan lembaga penelitian perikanan yang menyediakan bahan pangan lokal seperti ikan segar untuk demonstrasi.

### Partisipan dan Sampel

Peserta kegiatan terdiri dari 20 IRT yang merupakan anggota kelompok Pengolah dan Pemasar Ikan (Poklaksar) Ainun dan Bahagia di Desa Penyabangan. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu IRT berusia 25-50 tahun, berdomisili di Desa Penyabangan dan belum pernah mengikuti program gizi keluarga serupa dalam 2 tahun terakhir. Pemateri terdiri dari 3 ahli, yaitu satu dosen ahli kesehatan masyarakat dari Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, satu penyuluh perikanan dari KBRPP Gondol, serta satu ahli gizi komunitas. Selain itu, tim pendukung melibatkan 12 mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas Udayana untuk logistik dan fasilitasi.

### Prosedur Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama, dengan durasi total  $\pm$  4 jam, sebagai berikut:



**Gambar 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian**

#### Tahap Persiapan

Survei awal dilakukan melalui wawancara semi-struktural dengan 3 IRT untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dasar tentang gizi dan stunting. Instrumen survei menggunakan kuesioner sederhana dengan skala Likert (1-5) untuk 15 pertanyaan terkait pemahaman pola makan seimbang dan deteksi dini stunting. Persiapan juga mencakup koordinasi dengan Perbekel Desa Penyabangan dan KBRPP Gondol untuk kegiatan surat menyurat terkait pelaksanaan workshop, penyediaan tempat kegiatan, bahan serta peralatan dapur. Koordinasi juga dilakukan dengan ketua kelompok Poklaksar Ainun dan Bahagia dengan tujuan untuk mengkoordinir anggotanya bersedia berpartisipasi dalam kegiatan workshop serta menentukan waktu kegiatan dilaksanakan.

#### Tahap Pra Pelaksanaan

Tahap pra pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan, seperti menyusun materi workshop, menyiapkan daftar undangan, sertifikat dan bingkisan untuk peserta workshop, berkomunikasi dengan pemateri, serta menyiapkan rencana evaluasi. Undangan dikirimkan kepada 20 anggota Poklaksar (10 IRT anggota poklaksar Ainun dan 10 IRT dari Poklaksar Bahagia). Untuk memastikan kehadiran IRT di acara workshop maka panitia meminta kontak masing-masing untuk konfirmasi kehadiran. Jika ada IRT yang berhalangan, maka ibu tersebut bisa digantikan dengan anggota lainnya. Materi workshop disusun oleh pemateri, panitia bertugas untuk memastikan materi workshop sudah siap sekurang-kurangnya satu (1) hari sebelum kegiatan workshop di mulai. Selain itu panitia juga bertugas untuk memastikan kesediaan dan kehadiran tepat waktu dalam kegiatan

workshop.

### **Tahap Pelaksanaan.**

Kegiatan dibuka dengan sambutan dari Perwakilan Kepala Desa, Ketua panitia dan Kepala Balai Riset dan Penyuluhan Perikanan Gondol, Grokgak Buleleng sekaligus membuka acara workshop. Materi disampaikan secara interaktif dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung, meliputi: pengenalan stunting dan pencegahannya, pemberdayaan dan komitmen keluarga: mengajak keluarga mendukung konsumsi ikan untuk anak, dasar gizi seimbang untuk keluarga dan praktek memasak menu sarapan berbahan ikan. Sebelum pemberian materi dilakukan pretest dan posttest di akhir materi.

Pemberian materi dibagi menjadi 4 sesi. Sesi pertama (1) pemberian materi tentang sosialisasi tentang stunting, penyebab multifaktorial (termasuk nutrisi ibu hamil dan balita), serta dampaknya terhadap keluarga di tengah keterbatasan ekonomi. Materi diberikan ± 45 menit dengan dukungan media PowerPoint (PPT), disampaikan oleh dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana. Sesi kedua (2) adalah pemberian materi tentang pemberdayaan keluarga dalam pencegahan stunting melalui pengenalan gizi seimbang berbasis pangan lokal. Materi diberikan ± 45 menit. Sesi ketiga (3) adalah pemberian materi tentang dasar gizi seimbang untuk keluarga selama ± 30 menit. Sesi keempat (4) adalah praktik menyusun dan memasak menu sarapan harian sederhana berbahan dasar ikan. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing terdiri dari 5 orang, dipandu oleh pemateri dan mahasiswa KKN. Setiap kelompok merancang menu dengan anggaran simulasi Rp10.000 per porsi, menggunakan bahan yang tersedia. Kegiatan praktek dilakukan selama 120 menit.

Panitia menyiapkan bahan makanan dilengkapi dengan daftar harga, resep menu harian dan pedoman menu "isi Piringku" dari Kemenkes yaitu 1/2 piring sayur/buah, 1/3 protein, 1/3 karbohidrat. Peserta diminta untuk memilih bahan serta mengisi lembar kerja yang berisi nama bahan, jumlah yang dibutuhkan per porsi, harga per unit, dan total biaya. Peserta selanjutnya diminta menyiapkan menu untuk satu porsi anak usia 5-12 tahun, termasuk lauk ikan, nasi/sumber karbohidrat, sayur, dan buah dengan total biaya maksimal Rp10.000 per porsi. Masing-masing kelompok menyajikan hasil olahan dilengkapi dengan daftar bahan dan harga per porsi. Revisi dilakukan jika porsi yang disajikan lebih dari Rp. 10.000.

### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi formatif dilakukan melalui sharing kelompok dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman. Pasca kegiatan dilakukan posttest dengan kuisioner yang sama dengan pretest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Adapun target peningkatan rata-rata skor  $\geq 20\%$  yang diharapkan. Selain itu, observasi partisipatif oleh tim pendamping mencatat tingkat keterlibatan dengan mengamati tingkat partisipasi dalam praktik dan umpan balik verbal.

### **Instrumen dan Analisis Data**

Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner pre dan post-test dan lembar lembar observasi. Kegiatan juga didokumentasikan melalui foto dan video. Analisis data pengabdian dilakukan secara deskriptif sederhana untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan partisipan dalam kegiatan workshop. Etika kegiatan dijaga dengan informed consent dari peserta serta menjaga kerahasiaan data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan workshop penyusunan menu harian bergizi ini dapat dinilai berhasil berdasarkan aspek ketertiban pelaksanaan, interaksi antar peserta dan pelaksana serta manfaat yang dirasakan oleh partisipan. Pada tabel 1. menyajikan bahwa semua peserta memberikan nilai puas dan sangat puas terhadap penyelenggaraan kegiatan pelatihan ini.

**Tabel 1. Tingkat kepuasan peserta terhadap penyelenggaraan workshop**

Aspek yang dinilai	Skor Tingkat Kepuasan			
	1	2	3	4
<i>Menurut anda, seberapa tertib pelaksanaan pelatihan ini</i>			5	15
<i>Panitia mampu menjalankan tugasnya dengan baik</i>				20
<i>Keramahan dan kesopanan panitia dan fasilitator saat pelaksanaan kegiatan</i>			3	17
<i>Kenyamanan ruang atau lingkungan kegiatan</i>			1	19
<i>Keakraban antar peserta kegiatan</i>				20
<i>Kesesuaian materi kegiatan dengan kebutuhan peserta</i>			2	18
<i>Kejelasan informasi saat pelaksanaan kegiatan</i>			1	19
<i>Kemampuan fasilitator mengantarkan materi</i>			4	16
<i>Kegiatan ini memberi manfaat bagi peserta</i>			1	19
<i>Kegiatan ini dapat meningkatkan niat untuk berperilaku</i>			6	14

Keterangan: 1= sangat tidak puas; 2=tidak puas; 3= puas; 4=sangat puas

Melakukan evaluasi dalam kegiatan pengabdian berdampak terhadap perubahan perilaku dari sasaran program. Hasil ini didukung oleh penelitian tentang dampak evaluasi program gizi untuk mengurangi stunting pada anak usia 6-23 bulan di Pedesaan Malawi yang mendapatkan bahwa evaluasi program gizi memberi manfaat dalam perubahan perilaku hidup bersih dan sehat bagi ibu balita (Parul, C., M et al., 2020). Kegiatan pengabdian melalui pendekatan edukasi memberi kontribusi terhadap optimalisasi kapasitas kognitif masyarakat dalam pencegahan stunting (Rahman et al., 2025).

**Partisipasi Kegiatan Workshop**

Workshop dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2025 di BKRPP Gondol berlokasi di Banjar Dinas Gondol, Penyabangan, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, Bali. Workshop berlangsung sesuai dengan yang direncanakan dihadiri oleh 20 peserta ibu rumah tangga anggota Poklaksar Ainun dan Bahagia, perwakilan Kepala Desa, Kepala lingkungan desa Gondol, tim penyuluh dari KBRPP Gondol, pemateri serta mahasiswa KKN Universitas Udayana di Desa Penyabangan. Mereka terlihat antusias mengikuti kegiatan workshop ini, karena kegiatan seperti ini jarang dilakukan. Gambar 1. menampilkan peserta kegiatan workshop



**Gambar 2. Peserta kegiatan workshop**

Keaktifan kegiatan pengabdian juga dilaporkan dari kegiatan pengabdian penyuluhan pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat di Desa Lancok Aceh Utara. Melalui partisipasi masyarakat tujuan kegiatan dapat tercapai (Fitriani et al., 2022). Partisipasi aktif peserta kegiatan pengabdian juga dapat di evaluasi melalui antusias peserta dalam mengikuti kegiatan, seperti yang dilaporkan dari kegiatan pengabdian pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat di Desa Lugusari Kabupaten Pringsewu (Marlina et al., 2023).

**Presentasi**

Kegiatan workshop diawali dengan penyampaian kata sambutan dari Ketua Panitia, Kepala Desa Penyabangan dan Kepala Kantor KBRPP Gondol sekaligus membuka acara. Sebelum penyampaian materi, dilakukan pengisian kuisisioner pretest dan *inform consent* sebagai persetujuan ikut berpartisipasi dalam kegiatan workshop. Materi pertama yang diberikan tentang stunting dan pencegahannya diberikan oleh Dosen Ilmu

Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana yang sudah berpengalaman dibidang kesehatan ibu dan anak. Materi kedua diberikan oleh Ketua Tim Penyuluh Perikanan dari Kantor KBRPP Gondol, yang sudah berpengalaman dalam melakukan edukasi tentang pengolahan hasil laut. Materi ketiga diberikan oleh ahli gizi yang sudah berpengalaman dalam melakukan edukasi tentang Gizi. Materi disampaikan dengan metode ceramah dengan bantuan presentasi PPT. Ceramah diselingi dengan interaksi aktif mengajak peserta terlibat tanya jawab untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peserta sekaligus mengevaluasi pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan. Gambar 2. menyajikan dokumentasi foto situasi pemberian materi dengan metode ceramah.

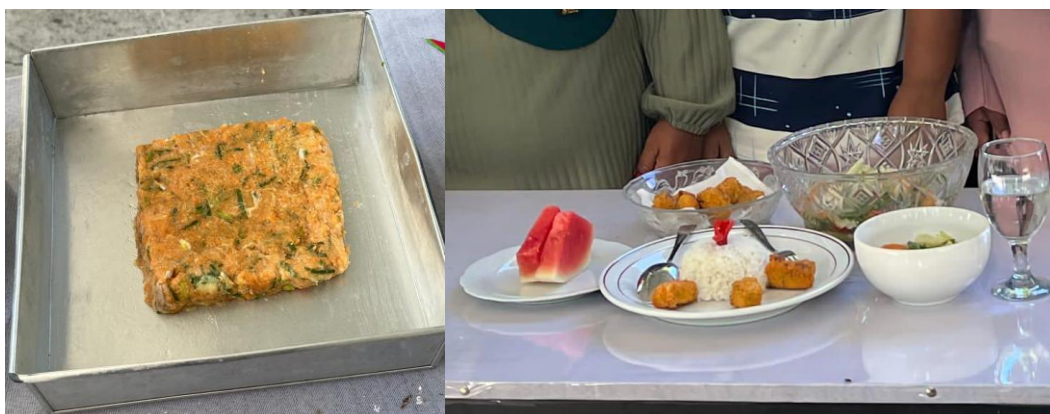


**Gambar 3. Dokumentasi pemberian materi dengan metode ceramah**

Metode presentasi dalam memberikan materi pengabdian juga dilakukan dalam kegiatan pelatihan masak menu sarapan bagi ibu-ibu PKK Desa Wisata Tista. Dalam laporan disampaikan bahwa peserta dengan seksama mendengarkan materi dari pembicara, aktif bertanya dan mengikuti pelatihan dengan baik (Turker et al., 2022). Kegiatan ceramah tentang menu sarapan juga dilaporkan membawa dampak kemandirian ibu dalam hal pengolahan makanan yang bergizi dan sehat untuk mencegah kejadian stunting di Desa Sukarara, Jonggat, Lombok Tengah (Marlina et al., 2023).

#### **Praktek Menyusun Menu dan Memasak.**

Peserta praktek dibagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok didampingi oleh fasilitator. Setiap kelompok diminta untuk menyiapkan menu makanan sederhana. Sebelum praktek dimulai, para peserta diminta untuk memilih bahan makanan dan resep yang sudah disediakan oleh panitia. Selanjutnya peserta dipersilahkan memulai mengolah bahan mengikuti resep masing-masing kelompok. Dibagian akhir, peserta diminta untuk menyajikan hasil olahan di meja yang sudah disediakan. Pemateri kemudian memberi komentar terhadap masing masing sajian yang ditampilkan oleh peserta. Adapun menu yang dipilih oleh peserta adalah naget ikan tongkol dan sup tahu. Gambar 3 menyajikan dokumentasi praktek memasak dan hasil olahannya





**Gambar 4. Dokumentasi foto praktek menyusun menu dan memasak berbahan dasar ikan**

Berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti praktek masak. Mereka mendapatkan pengalaman memasak makanan bergizi dengan cara sederhana dan biaya yang terjangkau. Seorang peserta mengungkapkan bahwa hasil praktek ini bisa diterapkan karena bahan mudah dijumpai dan cara masaknya tidak sulit, “Saya fikir sulit membuat naget dari ikan, sekarang saya tau caranya mengolah ikan tangkapan suami menjadi naget”, katanya. Peserta lain menambahkan bahwa naget bisa dipersiapkan sebelumnya. “Naget bisa disimpan dilemari es, kalau mau makan tinggal digoreng sebentar, sudah siap disajikan. Sangat praktis” imbuhnya.

Berdasarkan ungkapan dari peserta praktek dapat disimpulkan bahwa praktek masak ini memberikan manfaat bagi peserta. Keberhasilan demonstrasi masak dalam meningkatkan antusiasme peserta mengikuti kegiatan pelatihan juga di dukung oleh laporan pengabdian lainnya. Melalui demonstrasi masak peserta antusias mengikuti pelatihan serta mampu dalam mempraktekkan metode pengolahan makanan (Hari Minantyo et al., 2024; Trisdayanti et al., 2022)

### Tingkat Pengetahuan

Tabel 2. menampilkan distribusi hasil pretest dan posttest peserta praktek. Berdasarkan hasil pretest dari peserta pelatihan didapatkan adanya peningkatan jawaban benar peserta pada pertanyaan tentang pengetahuan makanan bergizi serta peran ibu dalam pencegahan stunting sebanyak 9,6 point. Rerata hasil pretest mendapatkan skor sebesar 47% peserta yang mampu menjawab dengan benar. Rerata hasil posttest jauh lebih tinggi yaitu sebesar 95% peserta mampu menjawab dengan benar. Hasil ini menunjukkan efektivitas edukasi gizi terhadap perubahan perilaku ibu dalam mencegah stunting pada balita. Temuan ini mendapat dukungan dari studi lain yang mendapatkan bahwa pengetahuan dan praktik gizi ibu mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi gizi (Aryani et al., 2024; Rahmadani et al., 2025)

**Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil pretes dan posttes kegiatan pelatihan**

No	Pertanyaan	Pretest		Posttest		Selisih N (%)
		Jawaban benar n	Jawaban benar %	Jawaban benar n	Jawaban benar %	
1	Stunting adalah kondisi dimana tinggi badan balita lebih pendek dibandingkan tinggi badan balita lain yang seusianya.	17	85	20	100	3 (15)
2	Pertumbuhan tinggi badan balita lambat, pertumbuhan gigi lambat dan pendiam adalah gejala stunting.	15	75	20	100	5 (25)
3	Untuk mengetahui apakah balita mengalami stunting maka perlu dilakukan pengukuran panjang badan atau tinggi badan balita berdasarkan usia.	12	60	19	95	7 (35)
4	Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah anemia.	5	25	19	95	14 (70)
5	Kekurangan gizi sejak dalam kandungan hingga balita bisa menjadi penyebab terjadinya stunting. Gizi Seimbang	12	60	18	90	6 (30)
6	Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral.	15	75	20	100	5 (25)
7	Sarapan sangat penting dilakukan	14	70	20	100	6 (30)
8	Air putih mencegah tubuh agar tidak dehidrasi atau kekurangan air.	9	45	19	95	10 (45)
9	Pilar gizi seimbang yaitu makan-makanan bervariasi, aktifitas fisik, senam, dan olahraga.	5	25	19	95	14 (70)

No	Pertanyaan	Pretest		Posttest		Selisih
		Jawaban benar		Jawaban benar		
		n	%	n	%	N (%)
10	Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber "Bahan bakar" (energy) utama bagi tubuh . Peran Ibu rumah tangga dalam pencegahan stunting	2	10	20	100	18 (90)
11	Ibu rumah tangga sebagai promotor konsumsi ikan bagi keluarga	4	20	15	75	11 (55)
12	Ibu rumah tangga sebagai educator gizi keluarga	15	75	19	95	4 (20)
13	Ibu rumah tangga berperan dalam menyusun menu dan menyiapkan makanan bergizi bagi keluarga	9	45	20	100	11 (80)
14	Ibu rumah tangga berperan mengidentifikasi masalah gizi pada anggota keluarga	6	30	18	90	12 (60)
15	Ibu rumah tangga berperan dalam pengawasan perilaku makan bagi keluarga	1	5	19	95	18 (90)
	Rerata	9,4	47	19	95	9,6 (48)

Pemberian edukasi gizi secara luas dapat meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam pencegahan stunting bagi balita. Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian yang menguji efek edukasi nutrisi terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan dalam pemberian makan pada balitanya (Heryanda & Khoiriyah, 2024; Mbogori & Murimi, 2019; Mitra et al., 2020; Muluye et al., 2020). Meskipun edukasi gizi seimbang dapat memperbaiki pengetahuan maupun keterampilan ibu dalam pemberian makanan bergizi pada keluarga, tetapi belum sepenuhnya dapat memperbaiki status nutrisi pada balita (Mangalik et al., 2025). Hal ini dimungkinkan oleh karena adanya penyebab multifactorial dari status nutrisi dan stunting pada balita seperti riwayat sakit balita (Ilmayanti et al., 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan pula upaya yang menggabungkan intervensi dari sektor-sektor seperti kesehatan, air, dan sanitasi, pertanian, perlindungan sosial, dan edukasi untuk menurunkan angka stunting pada balita. Rekomendasi ini didasarkan pada hasil sitematik literatur riview yang mendapatkan bahwa sinergis tindakan lintas sektor lebih efektif daripada intervensi terisolasi (Dwi et al., 2025)

Faktor ekonomi, dan pola makan juga diketahui mempengaruhi status gizi balita (Harvin et al., 2022). Solusi permasalahan rendahnya pendapatan ekonomi di masyarakat sebagai penyebab stunting tidak cukup hanya melalui intervensi program nutrisi tambahan, melainkan membutuhkan perubahan struktural yang lebih mendasar seperti pengaturan keuangan, dan perbaikan penghasilan (Latif et al., 2025), Workshop penyusunan menu sehat bergizi berbahan dasar ikan di Desa Penyabangan ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan teoretis, tetapi memberikan solusi konkret bagi keluarga dengan status ekonomi kurang untuk tetap bisa menyajikan menu bergizi (seperti naget ikan dan sup tahu) dengan biaya terjangkau. Praktek memasak makanan bergizi yang diselenggarakan dengan simulasi anggaran Rp 10.000 per porsi menjadi salah satu solusi bagi masyarakat dengan ekonomi kurang untuk tetap menyiapkan makanan bergizi bagi balita dengan biaya terjangkau. Selain itu hasil olahan ikan seperti nugget ikan dapat dijual sehingga dapat menjadi sumber penghasilan. Pada tabel 3 juga ditampilkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga kurang sadar akan peran mereka dalam perbaikan gizi keluarga. Diantara 5 peran yang ditanyakan maka peran sebagai pengawasan perilaku makan (5%) yang paling sedikit disadari oleh mereka, disusul oleh peran sebagai promotor dalam perbaikan gizi keluarga (20%). Hal ini dimungkinkan oleh faktor pengetahuan dan keterampilan gizi yang terbatas, norma budaya, dan pemberdayaan yang lemah. Hasil ini linier dengan hasil scoping review yang mendapatkan bahwa pengetahuan ibu yang rendah cenderung meningkatkan kejadian stunting (Yani et al., 2023). Studi lain mendapatkan bahwa pengetahuan ibu secara signifikan memengaruhi nutrisi anak, karena tingkat literasi yang lebih tinggi menyebabkan praktik pemberian makan yang lebih baik (Umar, 2021). Upaya perbaikan pengetahuan dan keterampilan IRT dalam pencegahan stunting melalui workshop "gizi cerdas anak sehat" berhasil meningkatkan skor post-test pengetahuan tentang peran IRT sebagai promotor dan pengawas konsumsi perilaku makan masing-masing menjadi 75% dan 95%. Ibu rumah tangga memiliki banyak peran, salah satunya adalah sebagai pendidik anak-anaknya. Pernyataan ini mendapat dukungan dari sebuah kajian Pustaka yang mendapatkan bahwa ibu memberikan dorongan belajar bagi anak-anak dengan mendidik mereka (Mislaini et al., 2020). Ibu rumah tangga juga dapat berperan ganda sebagai pengurus rumah tangga juga sebagai pencari nafkah (Telaumbanua, 2018). Dalam pencegahan stunting, peran ibu rumah tangga sangat penting untuk ditingkatkan.

## KESIMPULAN

Kegiatan workshop pemberdayaan IRT di Desa Penyabangan berhasil dilaksanakan secara interaktif dan memberikan manfaat nyata. Secara kognitif, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari rata-rata skor 47% menjadi 95%. Secara praktis, IRT berhasil menguasai keterampilan mengolah pangan lokal (ikan) menjadi menu bergizi (naget dan sup tahu) dengan simulasi biaya terjangkau Rp10.000 per porsi. Workshop ini berhasil meningkatkan kesadaran IRT akan perannya sebagai promotor gizi keluarga. Disarankan agar program ini diintegrasikan dengan kegiatan rutin desa atau Posyandu untuk menjamin keberlanjutan pencegahan stunting berbasis komunitas. Selain itu, jangkauan sasaran kegiatan disarankan untuk diperluas untuk mencapai target menurunkan prevalensi stunting khususnya di wilayah pedesaan.

## PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dan "APC didanai oleh Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Udayana, hibah nomor: B/231.39/UN14.4.A/PM.01.01/2025.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Udayana atas pembiayaan kegiatan pengabdian ini. Terimakasih juga diberikan kepada Kepala Kantor Riset dan Penyuluhan Perikanan Gondol beserta staf, atas dukungan terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A., Herawati, V. D., Mufidah, N., & Eriyanti, E. (2024). The Effect Of Health Education On Nutrition On Increasing Mothers ' Knowledge In Preventing Stunting In Children. *International Conference on Economy, Education, Technology, and Environment*, 2(1), 119–125.
- Azwar, A., Rekawati, E., Setiawan, A., & Rahmadiyah, D. C. (2024). Nutrition Program Terhadap Penurunan Kejadian Stunting Pada Balita : Systematic Review. *Jurnal Kesehatan*, 16(2), 124–132. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v16i2.44794>
- Deshpande, A., & Ramachandran, R. (2022). Early childhood stunting and later life outcomes: A longitudinal analysis. *Economics & Human Biology*, 44, 101099. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101099>
- Dwi, A., Setyawan, R., Setyawan, T., & Sucipto, E. (2025). The Impact of Multisectoral Nutrition Interventions on Stunting Rates Among Children Under Five Years Old : A Systematic Review General Practitioner , Toroh 2 Public Health Center , Grobogan Head of Administration , Toroh 2 Public Health Center , Grobogan. *The International Journal of Medical Science and Health Research* 54, 10(06), 54–95.
- Ekhoulenetale, M., Barrow, A., Ekhoulenetale, C. E., & Tudeme, G. (2020). Dampak stunting terhadap perkembangan kognitif anak. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 68(1).
- Fitriani, A., Lestari, M., . E., Friscila, I., Us, H., . L., Wahyuni, Y. F., Safina, S., & Hasibuan, S. R. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 35–42. <https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.448>
- Hari Minantyo, Soediro, M., Victor Yuwono, Baswara Yua Kristama, Masbudi, R. I., & Lau, J. (2024). Pelatihan Memasak Berbahan Dasar Ikan Lele Dan Ikan Patin Bagi Ibu-Ibu Pkk Di Kecamatan Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 7(02), 180–191. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v7.i02.a7999>
- Harvin, M., Oktaviani, D., Sri, A., Hastuti, O., Widiyanti, C. R., Panti, S., Yogyakarta, R., No, J. T., Panti, S., Yogyakarta,

- R., & No, J. T. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Balita Yogyakarta , Indonesia. *Jurnal Keperawatan I CARE*, 3(1), 74–82.
- Has, E. M. M., Krisnana, I., & Efendi, F. (2024). Enhancing Maternal Caregiving Capabilities Model to Prevent Childhood Stunting: A UNICEF-Inspired Model. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608231226061>
- Heryanda, M. F., & Khoiriyah, N. (2024). Effects of healthy eating patterns based nutrition education and providing structured supplementary feeding on improving the nutritional status of stunted children. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(3), 512. <https://doi.org/10.30867/action.v9i3.1749>
- Ilmayanti, N., DS, H. J., Zuraidah, & Sari, K. (2022). Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Bayi. *Jurnal Keperawatan STIKES Hang Tuah Tanjungpinang*, 15(2), 12–26.
- Kemendes RI. (2022). *Mengenal Apa Itu Stunting*. [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting)
- Latif, S. A., Adam, A., & Kamaruddin, S. A. (2025). Economic Income as a Cause of Stunting : An Analysis Based on the Perspective of Karl Marx : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v14i1.1231> LITERATURE
- Lestari, E., Siregar, A., Hidayat, A. K., & Yusuf, A. A. (2024). Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood: A longitudinal study in Indonesia. *PLoS ONE*, 19(5), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295380>
- Mangalik, G., Tampubolon, R., & Lamaliwa, W. L. (2025). Pemantauan Pola Asuh dan Tumbuh Kembang Balita Cegah Stunting Melalui Intervensi Gizi Menu “ Si MENANG ” Monitoring Parenting Patterns and Toddler Growth and Development to Prevent Stunting through Nutritional Intervention with the ‘ Si MENANG ’ Menu. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 265–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.728>
- Margatot, D. I., & Huriah, T. (2021). The effectiveness of women empowerment in preventing stunting in children aged 6-59 months. *Bali Medical Journal*, 10(3Special issue), 1230–1234. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2852>
- Marlina, L., Adawiyah, R., Gitosaputro, S., & Efendi, U. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat di Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. *Dedikasi Sains Dan Teknologi*, 3(1), 22–36. <https://doi.org/10.47709/dst.v3i1.1983>
- Mbogori, T., & Murimi, M. (2019). Effects of a nutrition education intervention on maternal nutrition knowledge, dietary intake and nutritional status among food insecure households in Kenya. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(5), 1831. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20191798>
- Mislaini, M., Hoktaviandri, H., & Muliati, I. (2020). Peran Ibu Sebagai Pendidik Dalam Keluarga. *Jurnal Kawakib*, 1(1), 64–83. <https://doi.org/10.24036/kwkib.v1i1.14>
- Mitra, M., Susmaneli, H., Septiani, W., & Nurlisis, N. (2020). Effect of Nutritional Education on Improving Mother’s Knowledge and Nutritional Status of Malnourished Toddlers in Pekanbaru City Indonesia. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 53(2), 244–253. <http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied>
- Muluye, S. D., Lemma, T. B., & Diddana, T. Z. (2020). Effects of Nutrition Education on Improving Knowledge and Practice of Complementary Feeding of Mothers with 6-to 23-Month-Old Children in Daycare Centers in Hawassa Town, Southern Ethiopia: An Institution-Based Randomized Control Trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6571583>
- Parul, C., M, H. K., John, P., Yunhee, Kang, Julie, Ruel-Bergeron, J, Audrey, B., Maithilee, Mitra, Lee, W., & Rolf, K., & Jr, W. K. P. (2020). Impact Evaluation of a Comprehensive Nutrition Program for Reducing Stunting in

Children Aged 6–23 Months in Rural Malawi. *The Journal of Nutrition*, 150(11), 3024–3032.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/jn/nxaa236>

- Pemerintah Provinsi Bali. (2024). *Predikat Prevalensi Stunting Provinsi Bali*.  
<https://www.baliprov.go.id/web/provinsi-bali-kembali-memperoleh-predikat-angka-prevalensi-stunting-terendah-se-indonesia/>
- Rahmadani, R. A., Setiawati, A., Aris, I., & Lontaan, A. (2025). Effectiveness of nutrition education on stunting prevention behavior in mothers under five. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 1–8.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.61099/junedik.v3i1.68>
- Rahman, F., Laily, N., Wulandari, A., Faisal, M. A., & Yustikasari, I. (2025). Optimalisasi Kapasitas Kognitif untuk Pencegahan Stunting Melalui Pendekatan Edukasi Multimodal di Desa Sungai Alang Optimization of Cognitive Capacity for Stunting Prevention Through a Multimodal Educational Approach in Sungai Alang Village. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 316–323. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.844>
- Saleh, A., Syahrul, S., Hadju, V., Andriani, I., & Restika, I. (2021). Role of Maternal in Preventing Stunting: a Systematic Review. *Gaceta Sanitaria*, 35, S576–S582. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.087>
- Soharwardi, M. A., Malik, N. I., Anjum, R., Haleem, M. S., Leghari, I. U., Ahmad, J. B., Maryam, R., Nazir, M., Fatima, S., Ahmed, F., & Tang, K. (2025). Role of Maternal Empowerment in Addressing Child Malnutrition: Evidence from Asian Developing Countries. *Children*, 12(5), 1–19. <https://doi.org/10.3390/children12050597>
- Telaumbanua, M. (2018). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga The Role Of Housewives To Improve Their Family's Welfare Marietta. *Sosio Informa*, 4(02), 418–436.
- Trisdayanti, N. P. E., Martadajaya, I. G. M. I. D., & Hendrayana, I. M. (2022). Pelatihan Pengolahan Makanan Pagi (Breakfast) Bagi Pelaku Wisata di Nusa Lembongan, Bali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Makardhi*, 2(1), 30–37. <https://doi.org/10.52352/makardhi.v2i1.694>
- Turker, S. B., Widyastuti, K., & Astuti, N. M. E. O. (2022). Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Makan Pagi Bagi Ibu Pkk Desa Wisata Tista, Kerambitan, Tabanan. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 8(1), 36–41. <https://doi.org/10.9744/jmp.8.1.36-41>
- Umar, F. (2021). Family Centered Approaches to Stunting Prevention. *Journal of Health Literacy and Qualitative Research*, 1(2), 84–98.
- Unicef. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Kemajuan Berkelanjutan dalam Mengatasi Malnutrisi Anak*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/media/24481/file/update-gizi-volume-6.pdf>
- Wassie, E. G., Tenagashaw, M. W., & Tiruye, T. Y. (2024). Women empowerment and childhood stunting: evidence from rural northwest Ethiopia. *BMC Pediatrics*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04500-5>
- World Health Organization. (2025). *Joint child malnutrition estimates*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>
- Yani, D. I., Rahayuwati, L., Fauziah, & Rizqi, S. (2023). Family Household Characteristics and Stunting : An Update Scoping Review. *Nutrients*, 15(233), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu15010233>  
Academic
- Yunitasari, E., Pradanie, R., Arifin, H., Fajrianti, D., & Lee, B. O. (2021). Determinants of stunting prevention among mothers with children aged 6–24 months. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 378–384. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6106>