

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DAN KREASI MAKANAN PENGGANTI NASI MELALUI DEMO MASAK DI DESA WANARATA

Penulis Elsa Fitriyana Cahyaningsih, Deli Asfia N, Delia Putri, Fauzan Fahrurozi, Fina Dwi
Sela D, Farah Shodiqotun, Anisa Anggraeni, Sarpini

Universitas Islam Negeri Prof.K.H Saifuddin Zuhri
Email: 2017202022@mhs.uinsaizu.ac.id

Abstrak

Demo masak merupakan kegiatan memperagakan cara memasak suatu hidangan secara langsung di depan audiens. Tujuannya bisa beragam, seperti memperkenalkan resep baru, mengajarkan teknik memasak tertentu, atau memberikan edukasi gizi, terutama dalam konteks stunting. Program kerja ini dilakukan dengan memperagakan Langkah- langkah memasak mulai dari persiapan bahan hingga penyajian hidangan. Demo masak seringkali digunakan untuk memberikan pengetahuan tentang gizi, teknik memasak, atau cara mengolah bahan makanan tertentu, terutama makanan lokal atau makanan yang cocok untuk kondisi tertentu seperti stunting. Demo masak bisa dilakukan di posyandu ataupun perkumpulan ibu-ibu PKK guna mengajarkan cara membuat MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) ataupun sebagai makanan pengganti nasi untuk anak diatas 3 tahun yang sehat dan bergizi, atau di acara-acara Kesehatan untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang. Demo masak juga bisa menjadi bagian dari program promosi makanan lokal, juru masak memperagakan kreasi masakan dengan bahan pangan lokal. Dengan demikian, demo masak bukan hanya sekedar acara memasak, tetapi juga merupakan metode pembelajaran yang efektif dan interaktif.

Kata kunci : Demo Masak, Edukasi Gizi, Program Kerja, Stunting, Pangan Lokal

Abstract

Demonstrations is an activity that showcases the process of preparing a dish directly in front of an audience. The objectives may vary, such as introducing new recipes, teaching specific cooking techniques, or providing nutritional education, particularly in the context of stunting prevention. This program is carried out by demonstrating the step-by-step cooking process, from ingredient preparation to dish presentation. Cooking demonstrations are often used to provide knowledge about nutrition, cooking techniques, or ways to process certain food ingredients, especially local foods or those suitable for specific conditions such as stunting. These activities can be conducted at community health posts (posyandu) or women's groups (PKK) to teach how to prepare complementary foods for breast milk (MP-ASI) or nutritious rice substitutes for children over the age of three.

Cooking demonstrations are also commonly included in health-related events to promote balanced nutrition. Moreover, they can serve as a means of promoting local food, where cooks showcase creative dishes made from local ingredients. Thus, cooking demonstrations are not merely cooking events but also serve as an effective and interactive learning method.

Keywords : *Cooking Demonstration, Nutrition Education, Work Program, Stunting, Local Food*

Pendahuluan

Menu sehat dan bergizi untuk anak dengan menggunakan bahan pangan lokal memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah stunting. Stunting adalah kondisi anak mengalami gangguan pertumbuhan yang menyebabkan tinggi badan mereka tidak mencapai potensi genetik yang seharusnya. Stunting dapat terjadi akibat kekurangan gizi yang diperlukan oleh tubuh anak selama masa pertumbuhan (kementerian kesehatan, 2016). dalam menyusun menu sehat dan bergizi untuk anak dengan pangan lokal, perlu diperhatikan berbagai faktor; pertama, variasi makanan menjadi kunci utama dalam menyediakan zat gizi yang lengkap bagi anak. Mengombinasikan berbagai jenis makanan seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani akan memastikan anak mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Ngaisyah,dkk., 2019).

Kondisi saat ini masih banyak anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang baik sehingga terjadi stunting. Asupan gizi yang baik didapatkan dari makanan yang tepat sesuai yang tersedia di daerah masing-masing. Gizi yang baik adalah pondasi penting bagi seorang anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama bagi mereka yang tumbuh dan berkembang di lingkungan rentan. Hasil survei status gizi indonesia (SGI) 2021 menunjukkan 1 dari 4 anak indonesia mengalami stunting dan 1 dari 10 anak mengalami gizi kurang.

Edukasi tentang pentingnya menu sehat dan bergizi untuk menggunakan pangan lokal juga perlu dilakukan secara terus menerus. Orang tua, guru, dan komunitas perlu diberikan pengetahuan dan informasi mengenai manfaat dan cara menyusun menu sehat dengan bahan pangan lokal. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, semua pihak dapat bersama-sama mencegah stunting dan memberikan anak-anak masa depan yang lebih baik melalui pola makan yang sehat dan bergizi (Citrakesumasari, dkk., 2023; pebrianti, dkk., 2022).

Dengan memanfaatkan bahan pangan lokal dalam menyusun menu sehat dan bergizi untuk anak, maka tidak hanya memberikan zat gizi yang dibutuhkan oleh anak, tetapi juga mendukung keberlanjutan lingkungan dan perekonomian lokal.

Menu sehat dan bergizi untuk anak dengan menggunakan bahan pangan lokal memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah stunting (Madyowati, dkk., 2023; Pebrianti, dkk., 2023). dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang segar, organik, dan bebas dari bahan tambahan kimia, kita dapat memberikan yang lebih baik bagi anak-anak.

Bahan pangan lokal yang di produksi secara bertanggung jawab juga mendukung keberlanjutan lingkungan dan perekonomian lokal (Pebrianti, dkk., 2023).

Variasi makanan juga menjadi kunci utama dalam menyediakan gizi yang lengkap bagi anak, mengombinasikan berbagai jenis makanan seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani akan memastikan anak mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Lailiyah, dkk., 2023; Sakinah, dkk., 2013). Pemerintah juga memiliki peran penting dalam mencegah stunting dengan memberikan dukungan dan kebijakan yang mendukung pengembangan pangan lokal. Peningkatan aksesibilitas, ketersediaan, dan kualitas bahan pangan lokal dapat menjadi langkah strategis dalam mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan anak secara keseluruhan. Dalam kegiatan demo masak, penggunaan bahan pangan lokal dalam menyusun menu sehat dan bergizi akan menjadi fokus utama. Peserta akan diajak untuk berinovasi dalam memasak menggunakan bahan-bahan lokal yang mudah didapatkan di sekitar mereka. Melalui kegiatan ini diharapkan kesadaran akan pentingnya menu sehat untuk mencegah stunting semakin meningkat di kalangan masyarakat.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD). Metode ABCD berfokus pada pengembangan berbasis aset atau potensi yang dimiliki oleh masyarakat itu sendiri, bukan pada kekurangan atau permasalahan semata. Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai subjek utama yang memiliki aset, kekuatan, dan kapasitas untuk mendorong perubahan dan perbaikan dalam kehidupan mereka.

Menurut para ahli, metode ABCD menekankan pada identifikasi dan penguatan aset lokal seperti individu, kelompok, lembaga, serta sumber daya alam dan budaya yang tersedia di lingkungan masyarakat. Peneliti atau fasilitator berperan mendampingi dan memberdayakan masyarakat agar mampu mengorganisasi potensi yang ada guna mencapai tujuan bersama secara berkelanjutan.

Dalam konteks pengabdian masyarakat di Desa Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, metode ini sangat relevan karena mendorong penguatan kapasitas lokal dengan melibatkan UMKM desa dan kader kesehatan sebagai penggerak utama. Program kerja disusun berdasarkan kekuatan dan sumber daya yang telah ada di masyarakat, sehingga lebih adaptif, kontekstual, dan berkelanjutan. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan dengan pendekatan ABCD mencakup:

a. *Discover* (Menemukan Aset)

Tim kuliah kerja nyata (KKN) melakukan pemetaan aset masyarakat dengan mengidentifikasi potensi individu (seperti kader kesehatan dan pelaku UMKM), aset kelembagaan (PKK, posyandu), serta sumber daya lokal yang dapat digunakan dalam upaya pencegahan stunting. Pengamatan langsung dan wawancara digunakan untuk menggali potensi ini.

b. *Dream* (Merancang Impian Bersama)

Bersama warga, tim merancang visi dan harapan terhadap kondisi yang ingin dicapai, seperti terciptanya menu sehat alternatif bagi anak-anak yang sulit makan nasi, dan

meningkatkan peran kader dalam edukasi gizi. Forum diskusi dan curah pendapat digunakan untuk menyepakati tujuan kolektif.

c. *Design* (Mendesain Kegiatan Berbasis Aset)

Dengan melibatkan aset lokal yang telah teridentifikasi, dirancanglah kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan olahan makanan bergizi menggunakan bahan-bahan lokal seperti ayam, tahu, dan nasi. Tim dan masyarakat bersama-sama menyusun rencana kegiatan, termasuk pelatihan kreasi menu sehat dan demo masak.

d. *Deliver* (Melaksanakan dan Merayakan Aksi)

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi kepada kader dan ibu-ibu PKK, dilanjutkan dengan demo masak pembuatan sempol bergizi sebagai alternatif makanan anak. Kegiatan ini menekankan kolaborasi aktif antara tim KKN dan warga setempat. Hasil kegiatan dipublikasikan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok sebagai bentuk apresiasi dan diseminasi hasil kerja bersama.

e. *Document and Reflect* (Mendokumentasikan dan Refleksi)

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan catatan lapangan. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk melihat dampak dan efektivitas pendekatan berbasis aset ini. Refleksi bersama juga dilakukan untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan program serta merancang keberlanjutan inisiatif oleh masyarakat sendiri.

Hasil

Pada hari Minggu, 10 Agustus 2025, kelompok KKN 122 melaksanakan kegiatan Demo Masak di Balai Desa Wanarata. Acara ini dihadiri oleh Kader dan anggota PKK serta perangkat desa setempat. Melalui kegiatan Demo masak telah diidentifikasi terkait rendahnya pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan stunting dan kurangnya variasi makanan pengganti nasi untuk anak-anak yang tidak suka dengan nasi. Dalam Demo masak yang terlihat pada Gambar 1, Percobaan pembuatan sempol ayam tahu nasi sebelum dilaksanakan Demo masak.



Gambar 1. Proses pembuatan sempol ayam tahu nasi

Pelaksanaan Demo masak yang dilakukan KKN kelompok 122 ini dilakukan dengan membawa bahan-bahan mentah pembuatan sempol ayam tahu nasi, sempol ayam tahu nasi yang setengah jadi, dan sampel sempol ayam tahu nasi yang sudah jadi untuk dicicipi oleh kader dan anggota PKK yang mengikuti kegiatan ini. Berikut terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Mengedukasi peserta tentang cara pembuatan sempool ayam tahu nasi

Antusias tinggi peserta dalam berdiskusi dan mengajukan pertanyaan tentang upaya pencegahan stunting dan kreasi makanan pengganti nasi dalam hal ini yaitu pembuatan sempol ayam tahu nasi ini memberikan pengetahuan baru untuk kader dan anggota PKK dalam menginovasi makanan yang bergizi untuk anak-anak yang enggan memakan nasi.



Gambar 3. Foto bersama Kades Wanarata, Bu Bidan, kader dan anggota PKK



Gambar 4. Penyerahan kenang-kenangan dan ucapan terimakasih

Kegiatan Demo masak ini merupakan wujud pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam mengedukasi upaya pencegahan stunting bagi anak-anak dan kreasi makanan pengganti nasi untuk anak-anak yang enggan memakan nasi di Desa Wanarata. Demo Masak ini mendapatkan tanggapan positif dari para peserta yakni Ibu kader dan anggota PKK. Melalui Demo masak ini, peserta diberikan arahan dan edukasi mengenai cara membuat sempol ayam tahu nasi. Dengan demikian, anak-anak yang enggan makan nasi bisa mendapatkan gizi yang seimbang sehingga dapat mencegah adanya stunting pada anak-anak di desa wanarata ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Demo masak ini, peserta yang terdiri dari kader dan anggota ibu-ibu PKK mendapatkan edukasi tentang stunting. Stunting adalah kondisi anak mengalami gangguan pertumbuhan yang menyebabkan tinggi badan mereka tidak mencapai potensi genetik yang seharusnya. Stunting dapat terjadi akibat kekurangan gizi yang diperlukan oleh tubuh anak selama masa pertumbuhan.

Dalam menyusun menu sehat dan bergizi untuk anak dengan pangan lokal, perlu diperhatikan berbagai faktor, pertama, variasi makanan menjadi kunci utama dalam menyediakan zat gizi yang lengkap bagi anak. Dalam kegiatan demo masak, penggunaan bahan pangan lokal dalam menyusun menu sehat dan bergizi akan menjadi fokus utama. Peserta akan diajak untuk berinovasi dalam memasak menggunakan bahan-bahan lokal yang mudah didapatkan di sekitar mereka.

Dalam konteks pengabdian masyarakat di Desa Wanarata, Bantarbolang metode PAR sangat relevan karena mendorong keterlibatan langsung antara tim dan masyarakat setempat. Pendekatan ini menciptakan ruang untuk dialog dua arah yang produktif, di mana penduduk desa tidak hanya berperan sebagai objek penelitian, tetapi juga sebagai aktor utama dalam proses menemukan masalah dan solusinya.

Melalui kegiatan Demo masak telah diidentifikasi terkait rendahnya pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan stunting dan kurangnya variasi makanan pengganti nasi untuk anak-anak yang tidak suka dengan nasi. Sehingga Setelah Demo masak yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UIN SAIZU Kelompok 122, diharapkan masyarakat di Desa Wanarata semakin memperhatikan makanan apa saja yang diperlukan oleh anak-anak, dan pentingnya mengkreasikan makanan agar anak mau makan makanan yang berinovasi namun tetap bergizi tinggi dan seimbang sehingga dapat mencegah adanya stunting.

REFERENSI

- Anggraini, R., Sari, D. P., & Hidayah, N. (2023). Sosialisasi stunting dan demonstrasi pembuatan MP-ASI sebagai upaya pencegahan stunting di Kelurahan Bangkingan. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 7(2), 1120–1128.
- Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Astuti, L. M., & Puspitasari, R. (2022). Program Dapur Sehat Stunting (DASHAT) dalam menurunkan angka stunting di Desa Tambi, Wonosobo. *Jurnal Servis: Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 45–55. Nacreva Publisher.
- Citrakesumasari, C., Nasrah, N., Lestari, D., Sahabuddin, S.M.N., Rahmah, N., Wijaya, M., Asysa, N., Hasim, S.N., Kurniati, Y., & Rachmat, M. (2023). Edukasi dan inovasi pangan untuk pencegahan stunting pada ibu hamil di kabupaten Gowa, Sulawesi selatan. In *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3 (1).
- Hasmia, M., Sukmawati, Abidin, U. W., (2021) Hubungan hygiene dan sanitasi lingkungan terhadap kejadian stunting pada balita di Desa Kurma. *Journal Peqquruang Conference Series*, 3 (2)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). <https://kemkes.go.id/id/penjelasan-lengkap-soal-pangan-cegah-stunting>
- Lailiyah, W. N., Tanjung, G. S., Rifqiyyah, Q. Z., Suhaili, S., Zumroh, A., & Maulidah, A.
- W. M. (2023). Pelatihan pembuatan nugget ikan dalam rangka pencegahan stunting di Desa Gintungan, Lamongan. In *DedikasiMU Journal of Community Service*, 5 (2).
- Madyowati, S. O., Handarini, K., Kusyairi, A., Hariyani, N., Sumaryam, S., Trisbiantoro, D., Hayati, N., & Budiyanto, D. (2023). Penyuluhan olahan pangan lokal dan produk berbasis ikan sebagai upaya pencegah stunting. *Monsu Ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Ngaisyah, M. D., Adiputra, A. K., Metty. (2019). Pemberdayaan kelompok PKK melalui peningkatan panganekaragaman makanan stunting berbasis ikan di Desa Kanigoro, Saptosari, Gunungkidul, Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari seri 9*.
- Ningsih, S., & Aprilianti, E. (2021). Peningkatan kreativitas pembuatan MP-ASI berbasis ikan nila melalui demonstrasi masak di Desa Banglas. *Jurnal Riau Community Engagement (JRuCe)*, 3(1), 10–18. Universitas Riau.
- Pebrianti, S. A., Nurkhopipah, A., Rizqi, A., Negara, M. I. P., & Hendarsyah, N. (2023). Edukasi keamanan dan ketahanan pangan rumah tangga untuk pencegahan stunting di Jambugeulis dan Bunigeulis Kuningan. *BEMAS Jurnal Bermasyarakat*, 4 (1).

- Pramesti, D., & Fadhillah, N. (2020). Edukasi gizi seimbang melalui demo masak MP-ASI "Nugget Ceria" di Kelurahan Meri. *Jurnal Abdi Aisyiyah (JAA)*, 2(1), 33–39. STIKES Aisyiyah Malang.
- Sakinah, N. & Ayustaningwarno, F. (2013). Pengaruh substitusi tepung terigu dengan tepung rumput laut sargassum sp terhadap kandungan zat gizi dan kesukaan MP- ASI biskuit kaya zat besi." *Journal of Nutrition College*, 2 (1).
- Widodo, S., & Kurniawati, N. (2022). Edukasi dan demonstrasi masak MP-ASI berbahan lokal untuk pencegahan stunting di Desa Gambiran. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 5(3), 250–258. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Wiliyanarti, P. F. W., Nasrullah, D., Salam, R., & Cholic, I. (2022). Edukasi pemberian makanan tambahan berbasis bahan lokal untuk balita stunting dengan media animasi. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 17 (1).
- Wulandari, T., & Suryani, I. (2021). Edukasi dan demonstrasi olahan frozen food berbasis ikan air tawar sebagai upaya pencegahan stunting. *Nutrizione: Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(2), 75–83. Universitas Negeri Semarang.
- Yuliana, A., & Saputri, D. (2023). Demonstrasi pembuatan cookies tempe sebagai MP-ASI inovatif untuk pencegahan stunting di Desa Bekonang. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 5(1), 200–207. Universitas Muhammadiyah Surakarta.