

## **Pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan MP-ASI sehat untuk cegah stunting**

**Sugirah Nour Rahman<sup>1</sup>, Samsiana<sup>2</sup>, Ikbal Syukroni<sup>3</sup>, Hezron Alhim Dos Santos<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>3</sup>Pengolahan dan Penyimpanan Hasil Perikanan, Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan, Indonesia

<sup>4</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Penulis korespondensi : Sugirah Nour Rahman

E-mail : sugirah.nour.rahman@fk.unila.ac.id

Diterima: 31 Oktober 2025 | Direvisi: 19 November 2025 | Disetujui: 19 November 2025 | Online: 26 November 2025

© Penulis 2025

### **Abstrak**

Masalah stunting masih menjadi beban kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Kampung Beru, sebuah desa pesisir di Kecamatan Takalar, Sulawesi Selatan, merupakan salah satu daerah yang menghadapi permasalahan stunting pada anak. Kondisi ini terus terjadi meskipun desa tersebut memiliki sumber daya laut yang melimpah. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan praktis para Ibu Rumah Tangga Nelayan dalam menyiapkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi bagi anak-anak mereka. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan para Ibu Rumah Tangga nelayan melalui kegiatan edukasi gizi dan pelatihan keterampilan memasak. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting serta kemampuan dalam mengolah MP-ASI bergizi dengan memanfaatkan hasil laut lokal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada pengetahuan dan keterampilan peserta. Lebih dari 85% Ibu Rumah Tangga Nelayan mengalami peningkatan pemahaman tentang pencegahan stunting dan mampu menyiapkan MP-ASI sehat dengan bahan pangan laut setempat. Edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pelatihan praktis terbukti efektif dalam memberdayakan keluarga nelayan di wilayah pesisir. Pendekatan ini dapat menjadi model berkelanjutan yang dapat diterapkan di daerah pesisir lainnya untuk mendukung ketahanan pangan rumah tangga dan mempercepat penurunan angka stunting.

**Kata kunci:** stunting; gizi; edukasi; MP-ASI.

### **Abstract**

The issue of stunting presents a significant public health burden in Indonesian. Kampung Beru, a coastal village in Takalar District, South Sulawesi is one of the areas facing serious problems with childhood stunting. This issue persists despite the village's abundant marine resources, primarily due to a critical gap in knowledge and practical skills among fishermen's wives concerning the preparation of nutritious complementary foods for young children. This community service program aimed to empower fishermen's wives through a series of nutrition education sessions and hands-on training. The intervention focused on increasing knowledge about stunting prevention and improving practical skills in preparing healthy complementary feeding using locally available seafood. The program demonstrated measurable improvements in both knowledge and practice among participants. More than 85% of fishermen's wives showed increased awareness of stunting prevention and were able to prepare healthy complementary foods using local seafood resources. Nutrition education combined with practical training in healthy complementary feeding effectively empowered fishermen's wives in coastal communities. This approach offers a sustainable model that can be replicated in other coastal communities to support household food security and accelerate stunting reduction.

**Keywords:** stunting; nutrition; education; complementary food.

## PENDAHULUAN

Stunting sebagai manifestasi dari malnutrisi kronis, merepresentasikan tantangan kesehatan masyarakat global yang krusial dengan implikasi jangka panjang yang menghambat pembangunan sumber daya manusia (Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional, 2018). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga memiliki konsekuensi multidimensi terhadap kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas suatu populasi (Soliman et al., 2021). Secara klinis, anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami defisit kognitif permanen dan kapasitas belajar yang suboptimal (Effendy et al., 2020; Nabugoomu et al., 2015). Lebih jauh, stunting meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular di usia dewasa, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes (Dewey & Begum, 2011). Kombinasi dampak ini secara agregat berkorelasi dengan penurunan produktivitas ekonomi, dengan estimasi kerugian makroekonomi mencapai hingga 3% dari Produk Domestik Bruto (PDB) suatu negara (Asadullah & Ramachandran, 2025).

Di Indonesia, penanggulangan stunting telah menjadi prioritas nasional, terbukti dari penurunan prevalensi yang signifikan dari 30,8% pada tahun 2018 menjadi 19,8% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Penurunan substansial ini merupakan indikator kunci dari kemajuan Indonesia dalam mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yang kedua, yaitu mengakhiri kelaparan. Meskipun demikian, tantangan ini masih persisten karena adanya disparitas regional. Data terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan bahwa beberapa wilayah, seperti Provinsi Sulawesi Selatan, masih memiliki prevalensi stunting sebesar 23,3%, yang berada di atas rata-rata nasional.

Desa Kampung Beru di Kabupaten Takalar, yang terletak sekitar 25 km dari Kota Makassar di Provinsi Sulawesi Selatan, merupakan salah satu wilayah pesisir yang menghadapi tantangan signifikan terkait stunting pada anak. Mayoritas penduduk desa ini menggantungkan hidup pada laut, dengan profesi utama sebagai nelayan. Meskipun desa ini memiliki potensi besar sebagai sumber pangan protein tinggi, potensi ini belum dapat dimaksimalkan oleh kelompok ibu rumah tangga nelayan. Faktor krusial yang berkontribusi pada tingginya angka stunting di desa ini adalah keterbatasan pengetahuan dan keterampilan praktis. Banyak masyarakat tidak memahami bahwa stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, sehingga anak dengan kondisi stunting dianggap lumrah.

Tingkat kesadaran ibu rumah tangga mengenai stunting dan gizi seimbang masih rendah. Terdapat kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dalam pengolahan Makanan Pendamping-ASI (MPASI). Kebiasaan pemberian makanan yang kurang tepat, seperti hanya memberikan kuah ikan atau mengandalkan camilan instan tinggi gula dan natrium, masih lazim. Keterbatasan akses terhadap informasi dan referensi mengenai kebutuhan gizi balita mengakibatkan kurangnya pengetahuan dan keterampilan para ibu dalam memanfaatkan hasil laut lokal secara optimal untuk menyiapkan MPASI yang padat gizi berbasis pangan lokal.

Rendahnya literasi gizi ini berdampak pada pola konsumsi anak, yang sering kali lebih menekankan pada rasa kenyang daripada kandungan zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga holistik dan berbasis komunitas. Dengan demikian, pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan MP-ASI sehat dapat menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sadar gizi, menurunkan risiko stunting, serta mendukung pembangunan sumber daya manusia pesisir yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi.

## METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih karena memiliki potensi sumber daya laut yang melimpah dan tingginya prevalensi risiko *stunting*. Mitra sasaran utama adalah 20 Ibu Rumah

Pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan MP-ASI sehat untuk cegah stunting

Tangga (IRT) yang berasal dari komunitas Ibu Rumah Tangga nelayan, dengan fokus pada ibu yang memiliki anak usia Baduta (6 bulan – 2 tahun). Pelaksanaan kegiatan dengan pendekatan edukasi-praktik-evaluasi yang terbagi dalam dua tahap utama: Edukasi Gizi dan Praktik Demo Masak MP-ASI Lokal.

Tahap pertama kegiatan edukasi gizi dilaksanakan dengan metode Ceramah Interaktif dan Tanya Jawab yang didukung oleh penggunaan media presentasi visual dan buku saku resep MP-ASI. Materi utama berfokus pada pentingnya MP-ASI berkualitas dalam mencegah stunting dan panduan praktis pemilihan bahan pangan hasil laut untuk diversifikasi gizi. Untuk mengukur efektivitas dan pengetahuan awal peserta, kegiatan diawali dengan pemberian pre-test terstruktur.

Tahap kedua adalah praktik demo masak yang memberikan kesempatan bagi ibu rumah tangga untuk belajar secara langsung mengolah MP-ASI menggunakan Pangan hasil laut kaya protein. Pada sesi ini mitras sasaran diperlihatkan cara memilih bahan yang bergizi, teknik memasak yang tepat untuk mempertahankan nilai gizi, serta penyusunan tekstur makanan yang sesuai dengan usia anak.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan Post-test menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses edukasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana peserta diajak berdiskusi mengenai praktik pemberian makanan yang biasa mereka lakukan dan kesulitan yang dihadapi di rumah. Materi edukasi juga dilengkapi dengan buku resep MP-ASI yang berisi panduan praktis pembuatan menu bergizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal sumber laut seperti ikan, udang, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan umbi-umbian. Tingkat pengetahuan dan efikasi diri ibu terkait MP-ASI meningkat signifikan setelah mengikuti pelatihan yang bersifat interaktif dan kontekstual (Gizaw et al., 2023).

Pengetahuan ibu mengenai MP-ASI memiliki peran krusial dalam menentukan status gizi anak, karena ibu menjadi pengambil keputusan utama dalam pemilihan dan penyajian makanan. Pemahaman yang baik tentang konsep MP-ASI, gizi seimbang, dan keamanan pangan rumah tangga memungkinkan ibu menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak (Bhutta et al., 2020).



**Gambar.1** Foto Kegiatan Pengabdian



**Gambar.2** Media Edukasi Buku Resep.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan pada Gambar 1 menunjukkan foto tim pengabdian dan ibu-ibu yang mengikuti sesi praktik pembuatan MP-ASI bersama dalam kegiatan untuk menciptakan kolaborasi upaya meningkatkan keterampilan pengolahan makanan bergizi untuk balita. Kegiatan demonstrasi pengolahan MP-ASI secara langsung mempraktikkan pembuatan MP-ASI dengan bimbingan tim pengabdian. Kegiatan praktik ini bertujuan agar ibu tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan mengolah bahan pangan menjadi menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Pendekatan berbasis praktik nyata ini sejalan dengan model edukasi masyarakat pesisir yang dimana pembelajaran interaktif dengan metode *community development*. Masyarakat yang memperoleh

Pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan MP-ASI sehat untuk cegah stunting

edukasi tentang gambaran umum stunting, yang membuat mereka lebih waspada terhadap ancaman stunting (Kadir et al., 2024).

Kegiatan edukasi gizi (penyuluhan dan demo MP-ASI) dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam hal ini ibu balita karena dalam proses pendidikan kesehatan terjadi penambahan informasi pada ibu. Gambar 2 menggambarkan media edukasi berupa buku resep, yang digunakan sebagai alat untuk mengedukasi ibu-ibu mengenai cara-cara mengolah makanan bergizi untuk anak.. Setelah diberikan informasi kesehatan maka ibu memiliki wawasan yang lebih luas mengenai pengertian ASI, MP-ASI dan cara pemberiannya. Pengetahuan ibu dapat menjadi penyebab tidak langsung terjadinya permasalahan gizi pada anak karena ibu berperan dalam penyediaan makanan pada anak (Mufida et al., 2020). Peningkatan pengetahuan pada ibu juga disebabkan oleh kemauan ibu untuk mengetahui lebih jauh.

Efektivitas program diukur melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta tentang MP-ASI. Tiga indikator utama yang diukur meliputi pengetahuan bahan MP-ASI, proses pengolahan, dan komposisi gizi MP-ASI.

**Tabel 1.** Gambaran Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Nelayan

Indikator	Rata-Rata Awal (Pre)	Rata-Rata Akhir (Post)
Pengetahuan Bahan MP-ASI	61.25	89.25
Pengetahuan Proses Pengolahan	71.25	85.75
Pengetahuan Komposisi MP-ASI	51.25	88.50

Sumber: Data Primer 2025.

Data pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan yang signifikan di seluruh indikator. Rata-rata peningkatan terbesar terjadi pada aspek pengetahuan komposisi MP-ASI, yang meningkat dari 51,25 menjadi 88,50. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memahami lebih baik bagaimana menyusun MP-ASI yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi anak. Selain peningkatan skor, perubahan nyata juga terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah dipelajari. Pada sesi diskusi akhir, sebagian besar ibu mampu menyebutkan bahan pangan lokal sumber protein (seperti ikan tongkol dan tempe), sumber karbohidrat (seperti ubi dan jagung), serta sumber vitamin dan mineral (seperti bayam dan wortel) yang sesuai untuk MP-ASI. Peserta juga memahami pentingnya variasi dan porsi yang tepat.

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai MP-ASI terbukti memiliki dampak langsung terhadap perbaikan status gizi anak, terutama pada wilayah pesisir dengan tingkat stunting yang tinggi. Ibu rumah tangga berperan sebagai pengambil keputusan utama dalam pemilihan dan penyajian makanan, sehingga peningkatan kapasitas mereka menjadi aspek kunci dalam intervensi gizi berbasis keluarga. Edukasi gizi secara langsung mampu meningkatkan perilaku pemberian makan dan praktik MP-ASI pada ibu dengan anak stunting di Indonesia

Program pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berbasis pada praktik nyata dan pemanfaatan bahan lokal dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga nelayan. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya MP-ASI berbahan lokal tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis dalam memilih dan mengolah bahan pangan sesuai standar gizi. Oleh karena itu, keberhasilan program pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis edukasi dan praktik dapat diterapkan dalam program pemberdayaan di berbagai daerah dengan prevalensi stunting yang tinggi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Program pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan praktik MP-ASI berbasis bahan lokal terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Edukasi partisipatif yang dipadukan dengan praktik langsung mampu memperkuat peran ibu dalam penyediaan pangan bergizi, serta menjadi strategi potensial dalam upaya pencegahan stunting di

Pemberdayaan ibu rumah tangga nelayan melalui edukasi gizi dan MP-ASI sehat untuk cegah stunting

wilayah pesisir. Program edukasi gizi berbasis praktik sebaiknya dilaksanakan secara periodik agar ibu rumah tangga nelayan semakin memahami dan menerapkan pengetahuan tentang MP-ASI dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung upaya pencegahan stunting.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra sasaran, para Ibu Rumah Tangga Nelayan Kampung Beru atas partisipasi aktif dalam kegiatan PKM.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asadullah, M. N., & Ramachandran, R. (2025). From MDGs to SDGs: Understanding Progress in Child Stunting in Asia. *Asian Development Review*, 42(3), 217–252. <https://doi.org/10.1142/S0116110525400116>
- Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional. (2018). *Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting terintegrasi Di Kabupaten/ Kota*.
- Bhutta, Z. A., Akseer, N., Keats, E. C., Vaivada, T., Baker, S., Horton, S. E., Katz, J., Menon, P., Piwoz, E., Shekar, M., Victora, C., & Black, R. (2020). How countries can reduce child stunting at scale: Lessons from exemplar countries. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112, 894S–904S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa153>
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal and Child Nutrition*, 7(SUPPL. 3), 5–18. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Effendy, D. S., Prangthip, P., Soonthornworasiri, N., Winichagoon, P., & Kwanbunjan, K. (2020). Nutrition education in Southeast Sulawesi Province, Indonesia: A cluster randomized controlled study. *Maternal and Child Nutrition*, 16(4). <https://doi.org/10.1111/mcn.13030>
- Gizaw, A. T., Sopory, P., & Sudhakar, M. (2023). Determinants of knowledge, attitude and self-efficacy towards complementary feeding among rural mothers: Baseline data of a cluster-randomized control trial in South West Ethiopia. *PLOS ONE*, 18(11 November), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293267>
- Kadir, A., Murniasi, E., Yusran, S., Hasanah Safei, N., Shaleh Assingkily, M., & Putri, N. (2024). Edukasi dan Pendampingan Stunting pada Masyarakat Daerah Pesisir di Desa Labengki. In *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4). <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024 Dalam Angka*.
- Mufida, L., Sartono, A., & Mufnaetty. (2020). Pengetahuan Gizi Ibu dan Praktik Diversifikasi Makanan Keluarga di Kelurahan Purworejo, Kecamatan Margoyoso, Pati. *Jurnal Gizi Unimus*, 9(2), 180–188.
- Nabugoomu, J., Namutebi, A., Kaaya, A. N., & Nasinyama, G. (2015). Nutrition Education Influences Child Feeding Knowledge Attitudes and Practices of Caregivers in Uganda. *American Journal of Health Research*, 3(2), 82. <https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20150302.15>
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1). <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>