

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

Deffrinica¹, Benedhikta Kikky Vuspita Sari², Japo Alberto³, Margaretha Lidya Sumarni⁴, Veneranda Rini Hapsari², Aloysius Hari Kristianto¹

¹Program Studi Manajemen, Institut Shanti Bhuana, Indonesia

²Program Studi Kewirausahaan, Institut Shanti Bhuana, Indonesia

³Program Studi Argoteknologi, Institut Shanti Bhuana, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Institut Shanti Bhuana, Indonesia

Penulis korespondensi : Deffrinica

E-mail : deffrinica@shantibhuana.ac.id

Diterima: 01 Mei 2026 | Direvisi: 27 Mei 2026 | Disetujui: 29 Mei 2026 | Online: 16 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama di wilayah pedesaan dan perbatasan yang memiliki keterbatasan akses terhadap edukasi gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menyiapkan menu lokal bergizi sebagai upaya pencegahan stunting di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kecamatan Bengkayang, Kabupaten Bengkayang, Provinsi Kalimantan Barat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Februari, 2 Maret, dan 9 April 2026 dengan melibatkan 18 peserta yang terdiri atas ibu balita, kader kesehatan, dan masyarakat setempat. Metode pemberdayaan yang digunakan meliputi dialog partisipatif, *Focus Group Discussion* (FGD), diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan pangan lokal, dan praktik langsung *cooking class* berbasis pangan lokal. Tahapan kegiatan terdiri atas koordinasi mitra, edukasi gizi, demonstrasi menu sehat, praktik memasak bersama, serta evaluasi kegiatan melalui observasi dan diskusi reflektif bersama peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 83,3% peserta memahami konsep gizi seimbang, 88,9% peserta memahami pentingnya protein hewani, dan 94,4% peserta mampu menyebutkan jenis pangan lokal bergizi yang dapat dimanfaatkan sebagai menu sehat balita. Peserta juga mampu mempraktikkan pengolahan menu sehat berbasis pangan lokal secara mandiri. Program ini memberikan implikasi positif terhadap peningkatan literasi gizi keluarga, keterampilan pengolahan pangan lokal, serta penguatan kapasitas masyarakat dalam mendukung pencegahan stunting berbasis keluarga secara berkelanjutan di wilayah perbatasan.

Kata kunci: *cooking class*; edukasi gizi; pangan lokal; pencegahan stunting; pengabdian masyarakat.

Abstract

Stunting remains a public health issue that requires serious attention, especially in rural and border areas with limited access to nutrition education. This community service activity aims to improve community knowledge and skills in preparing nutritious local menus as an effort to prevent stunting in Kampung Pisang, Sebalo Village, Bengkayang District, Bengkayang Regency, West Kalimantan Province. The activity was held on February 18, March 2, and April 9, 2026, involving 18 participants consisting of mothers of toddlers, health cadres, and the local community. The empowerment methods used included participatory dialogue, *Focus Group Discussion* (FGD), interactive discussions, demonstrations of local food processing, and hands-on practice cooking class based on local food. The activity stages consisted of partner coordination, nutrition education, healthy menu demonstrations,

joint cooking practices, and activity evaluation through observation and reflective discussions with participants. The results showed that 83.3% of participants understood the concept of balanced nutrition, 88.9% of participants understood the importance of animal protein, and 94.4% of participants were able to identify types of nutritious local foods that can be used as healthy menus for toddlers. Participants were also able to practice independently, preparing healthy menus based on local food. This program has positive implications for improving family nutritional literacy, local food processing skills, and strengthening community capacity in supporting sustainable family-based stunting prevention in border areas.

Keywords: cooking class; nutrition education; local food; stunting prevention; community service

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu persoalan kesehatan masyarakat di Indonesia yang membutuhkan perhatian serius karena berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Anak yang mengalami stunting berisiko memiliki kemampuan belajar lebih rendah, rentan terhadap penyakit, dan berpotensi mengalami penurunan produktivitas ketika dewasa. Studi longitudinal di Indonesia menunjukkan bahwa individu yang mengalami stunting pada masa kanak-kanak cenderung memiliki lama sekolah lebih pendek, skor kognitif lebih rendah, serta peluang ekonomi yang lebih terbatas saat dewasa (E. L. Id et al., 2024). Selain itu, penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa stunting berkorelasi dengan penurunan performa akademik, meningkatnya risiko penyakit tidak menular, dan rendahnya daya saing tenaga kerja di masa depan (E. L. Id et al., 2024). Oleh karena itu, percepatan penurunan stunting menjadi agenda prioritas nasional melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif, penguatan sanitasi, edukasi keluarga, serta kolaborasi lintas sektor yang berkelanjutan.

Wilayah pedesaan dan perbatasan masih menghadapi tantangan besar dalam upaya pencegahan stunting, terutama karena keterbatasan akses informasi gizi, rendahnya literasi kesehatan keluarga, serta belum optimalnya pemanfaatan sumber pangan lokal. Kondisi tersebut umum terjadi pada kawasan terpencil yang memiliki keterbatasan layanan kesehatan, pendampingan gizi, dan akses edukasi berbasis masyarakat. Kabupaten Bengkayang sebagai wilayah perbatasan di Kalimantan Barat juga menghadapi tantangan serupa, termasuk di Kampung Pisang. Padahal, Kampung Pisang memiliki potensi pangan lokal yang cukup melimpah seperti ikan, telur, sayuran hijau, umbi-umbian, daun kelor, dan hasil kebun lainnya yang bernilai gizi tinggi. Namun, hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan pangan belum otomatis berbanding lurus dengan status gizi anak apabila keluarga belum memiliki pengetahuan tentang pemilihan bahan pangan, pola makan balita, dan keterampilan pengolahan menu bergizi seimbang (Schwendler et al., 2023; Hayuningsih et al., 2024). Studi lain juga menegaskan bahwa pemanfaatan pangan lokal melalui edukasi gizi dan pelatihan memasak terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu, keragaman konsumsi pangan rumah tangga, serta perilaku pemberian makan anak secara lebih tepat (Hariawan et al., 2024). Dengan demikian, permasalahan utama di Kampung Pisang bukan semata pada keterbatasan bahan pangan, melainkan pada belum optimalnya kapasitas keluarga dalam mengolah sumber pangan lokal menjadi menu sehat, praktis, dan sesuai kebutuhan tumbuh kembang balita (Wiliyanarti et al., 2022).

Pendekatan edukasi gizi berbasis praktik langsung dinilai lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah, terutama pada masyarakat pedesaan dan perbatasan yang membutuhkan metode pembelajaran sederhana, mudah dipahami, dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah masyarakat memahami pentingnya pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga, tahapan berikutnya adalah membangun kemampuan praktis dalam mengolah bahan pangan tersebut menjadi menu sehat bagi balita. Studi menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis komunitas dengan metode partisipatif lebih efektif meningkatkan perubahan perilaku keluarga dibandingkan dengan penyampaian materi secara pasif (Mustofa et al., 2026). Oleh karena itu, edukasi yang

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

melibatkan praktik langsung menjadi strategi yang relevan untuk menjawab permasalahan di Kampung Pisang.

Kondisi sebelumnya menunjukkan bahwa persoalan utama di Kampung Pisang bukan terletak pada ketersediaan bahan pangan, melainkan pada keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan lokal menjadi menu bergizi seimbang. Pengetahuan gizi perlu diterjemahkan menjadi kemampuan nyata, seperti memilih bahan makanan yang sesuai kebutuhan anak, mengombinasikan sumber karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, serta mengolah makanan dengan cara yang aman dan menarik bagi anak. Penelitian oleh Famida (2024) menegaskan bahwa kualitas pola makan anak balita masih menjadi tantangan utama di wilayah prioritas stunting di Indonesia, sehingga edukasi berbasis praktik rumah tangga sangat diperlukan.

Melalui kegiatan *cooking class*, masyarakat dapat belajar secara langsung mengenai pemilihan bahan pangan lokal, teknik pengolahan makanan sehat, penyusunan menu seimbang, serta cara penyajian makanan yang menarik bagi anak. Metode ini memberi kesempatan kepada peserta untuk melihat proses, mencoba sendiri, dan memperoleh pengalaman praktis dalam menyiapkan makanan bergizi dari bahan yang tersedia di sekitar rumah, seperti ikan, telur, daun kelor, sayuran hijau, dan umbi-umbian. Keragaman pangan rumah tangga terbukti berhubungan dengan penurunan risiko stunting, sehingga pemanfaatan pangan lokal secara kreatif menjadi langkah penting dalam pencegahan stunting (Surmita et al., 2025).

Berdasarkan rangkaian permasalahan dan potensi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah pangan lokal menjadi menu bergizi sebagai upaya pencegahan stunting di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kecamatan Bengkayang, Kabupaten Bengkayang, Provinsi Kalimantan Barat melalui edukasi gizi dan *cooking class*. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong pemanfaatan pangan lokal seperti ikan, telur, daun kelor, sayuran hijau, tempe, dan umbi-umbian sebagai sumber gizi keluarga yang mudah diperoleh dan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak. Selain itu, program ini diharapkan dapat memperkuat kapasitas masyarakat dan peran ibu dalam mendukung pencegahan stunting berbasis keluarga secara berkelanjutan. Pendekatan pemberdayaan melalui edukasi partisipatif dan praktik langsung pengolahan pangan lokal dinilai relevan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam penerapan pola makan sehat di tingkat rumah tangga (Pasaribu et al., 2025); (Nurkholik et al., 2024).

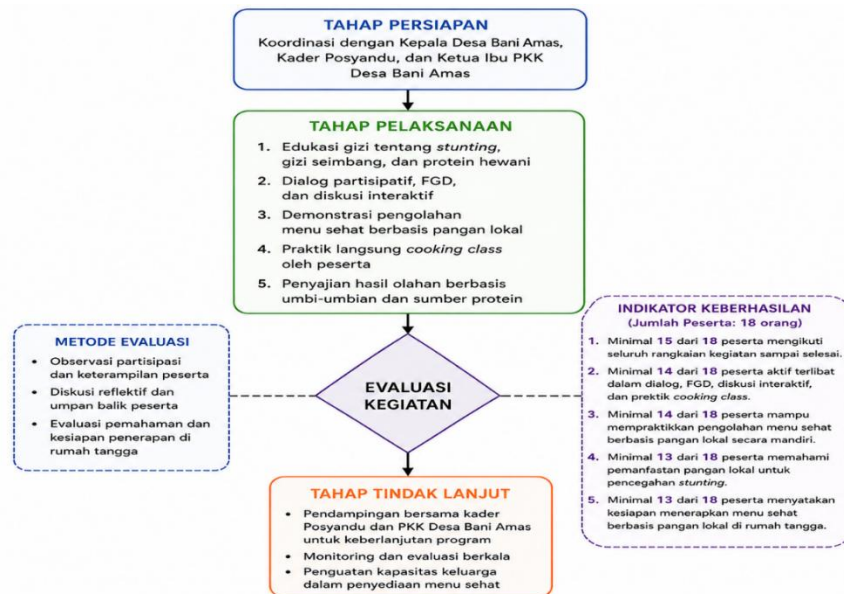
METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat secara partisipatif melalui dialog, *Focus Group Discussion* (FGD), diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung (*hands-on cooking class*) berbasis pangan lokal. Pendekatan ini dipilih karena keterlibatan aktif masyarakat dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan pola makan sehat di tingkat rumah tangga. Kegiatan dilaksanakan di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kecamatan Bengkayang, Kabupaten Bengkayang, Provinsi Kalimantan Barat pada tanggal 18 Februari, 2 Maret, dan 9 April 2026 dengan melibatkan 18 peserta yang terdiri atas ibu balita, kader Posyandu, dan masyarakat setempat (Zahra et al., 2026).

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan utama. Sebelumnya, evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif, diskusi reflektif, dan penilaian sederhana terhadap pemahaman peserta mengenai gizi seimbang, pentingnya protein hewani, serta pemanfaatan pangan lokal setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi juga dilakukan terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pengolahan menu sehat berbasis pangan lokal melalui kegiatan *cooking class*. Hasil evaluasi kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif kuantitatif menggunakan persentase capaian peserta pada setiap indikator kegiatan. Kemudian, tahap pertama berupa koordinasi dan persiapan bersama pemerintah desa, kader Posyandu, dan mitra masyarakat yang dilaksanakan pada 18 Februari 2026. Tahap kedua berupa edukasi gizi, diskusi interaktif, dan penyampaian materi pencegahan stunting yang dilaksanakan pada 2 Maret 2026. Tahap ketiga berupa demonstrasi pengolahan pangan lokal, praktik

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

cooking class, dan evaluasi kegiatan yang dilaksanakan pada 9 April 2026. Alur pelaksanaan kegiatan tersaji pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal dilaksanakan di Kampung Pisang, Kabupaten Bengkayang. Kegiatan ini diikuti oleh 18 peserta yang terdiri atas kader kesehatan, dan masyarakat setempat. Secara umum, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan *stunting* serta meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah pangan lokal menjadi menu bergizi dari bahan lokal. Pendekatan edukasi gizi berbasis komunitas dinilai efektif karena praktik pemberian makan anak, keberagaman pangan, dan pengetahuan pengasuh merupakan faktor penting dalam pencegahan *stunting* (Wulandari et al., 2025).

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan kepala desa, Ibu Ketua PKK dan kader Posyandu untuk menentukan waktu, tempat, peserta, serta kebutuhan teknis kegiatan. Tahap koordinasi penting dilakukan karena keberhasilan program pemberdayaan masyarakat sangat dipengaruhi oleh keterlibatan mitra lokal dan kesesuaian program dengan kebutuhan masyarakat. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa masyarakat memiliki akses terhadap berbagai bahan pangan lokal seperti ikan, telur, daun kelor, bayam, tempe, singkong, dan ubi. Namun, sebagian peserta belum memanfaatkan bahan tersebut secara optimal sebagai menu sehat balita. Kondisi ini sejalan dengan temuan Beatty et al. (2024) Hal ini menyatakan bahwa rendahnya literasi gizi keluarga menjadi salah satu faktor belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal dalam pencegahan *stunting*.

Tahap pelaksanaan diawali dengan edukasi mengenai *stunting*, faktor risiko, dampak *stunting* terhadap tumbuh kembang anak, pentingnya gizi seimbang, kebutuhan protein hewani, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi keluarga. Materi disampaikan melalui ceramah singkat, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta lebih mudah memahami materi dan menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari. Pendekatan edukasi interaktif berbasis praktik langsung dinilai lebih efektif dibandingkan penyuluhan pasif karena memungkinkan peserta memperoleh pengalaman nyata dalam pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan sehat, dan

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting* pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

praktik pemberian makan anak secara tepat (Pasaribu et al., 2025). Peserta mempraktikkan langsung pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat untuk balita. Bahan yang digunakan meliputi Ubi Ungu, kacang-kacangan, ikan, ayam kampung, dan daun kelor. Kegiatan praktik langsung dipilih karena memberikan pengalaman nyata kepada peserta sehingga materi gizi tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diterapkan dalam rumah tangga. Haryanti et al. (2024) Menjelaskan bahwa kombinasi edukasi gizi dan praktik memasak mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyiapkan makanan sehat bagi anak.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi Gizi dan Pencegahan Stunting di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang pada 2 Maret 2026



Gambar 3. Praktik Cooking Class Menu Lokal Bergizi Bersama Peserta di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang pada 9 April 2026

Tabel 1. Data Kehadiran Peserta Kegiatan Edukasi Gizi dan Cooking Class Berbasis Pangan Lokal di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang Tahun 2026

No	Uraian	Keterangan
1	Jumlah peserta hadir	18 orang
2	Lokasi kegiatan	Kampung Pisang, Kabupaten Bengkayang
3	Bentuk kegiatan	Edukasi gizi dan <i>cooking class</i>
4	Sasaran kegiatan	Ibu balita, kader kesehatan, masyarakat

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

Dampak Kegiatan terhadap Mitra

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai gizi seimbang, pentingnya protein hewani, dan pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga. Sebanyak 83,3% peserta telah memahami konsep gizi seimbang, 88,9% peserta memahami pentingnya protein hewani, dan 94,4% peserta mampu menyebutkan contoh pangan lokal bergizi yang dapat dimanfaatkan sebagai menu sehat balita. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan pengolahan menu sehat berbasis pangan lokal secara mandiri melalui kegiatan *cooking class*. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan stunting.

Temuan ini sejalan dengan Yuliantie & Ningrum (2024) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis demonstrasi memasak mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam penyusunan menu sehat keluarga serta praktik pemberian makan anak. Selain itu, Pasaribu et al., (2025) juga menjelaskan bahwa pemberdayaan masyarakat berbasis pemanfaatan pangan lokal dapat memperkuat kapasitas keluarga dalam mendukung pencegahan stunting berbasis rumah tangga.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Peserta Setelah Kegiatan Edukasi Gizi dan Cooking Class Berbasis Pangan Lokal di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang Tahun 2026

No	Aspek Evaluasi	Jumlah Peserta	Persentase (%)
1	Peserta hadir mengikuti kegiatan	18	100
2	Aktif dalam diskusi dan praktik	16	88,9
3	Memahami konsep gizi seimbang	15	83,3
4	Memahami pentingnya protein hewani	16	88,9
5	Mampu menyebutkan contoh pangan lokal bergizi	17	94,4
6	Mampu mengikuti praktik <i>cooking class</i>	18	100
7	Bersedia menerapkan menu sehat di rumah	16	88,9

Kendala yang Ditemukan dan Solusi

Selama pelaksanaan kegiatan, ditemukan beberapa kendala dalam proses edukasi dan praktik pengolahan pangan lokal. Pertama, sebagian peserta belum terbiasa menyusun menu balita berdasarkan prinsip gizi seimbang dan kebutuhan nutrisi anak. Kedua, masih terdapat persepsi bahwa makanan sehat identik dengan biaya mahal sehingga pemanfaatan bahan pangan lokal belum optimal. Ketiga, beberapa peserta belum memiliki variasi keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal agar lebih menarik dan disukai anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbatasan literasi gizi keluarga masih menjadi tantangan dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat pedesaan dan wilayah perbatasan (Unicef, 2020).

Untuk mengatasi kendala tersebut, tim pengabdian memberikan contoh menu sederhana berbasis bahan pangan lokal dengan biaya terjangkau, dengan bahan lokal seperti ubi ungu dan protein ikan, ayam, dan sayuran lainnya yang mudah didapatkan, melakukan demonstrasi dan praktik memasak secara langsung, serta mendorong kader Posyandu dan ibu-ibu untuk melanjutkan edukasi gizi secara berkala kepada masyarakat. Pendekatan pendampingan berbasis komunitas dinilai efektif karena memungkinkan masyarakat memperoleh pembelajaran secara langsung dan berkelanjutan melalui interaksi sosial di lingkungan sekitar. Pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) menekankan bahwa keterlibatan aktif masyarakat dalam proses edukasi dapat meningkatkan kapasitas keluarga dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan (Osekua et al., 2025). Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas berpengaruh positif terhadap praktik pemberian makan anak, keberagaman konsumsi pangan rumah tangga, dan pencegahan stunting pada keluarga berisiko (Laila et al., 2024).

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

Tabel 3. Kendala dan Solusi Pelaksanaan Edukasi Gizi dan Cooking Class Berbasis Pangan Lokal di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang Tahun 2026

No	Kendala	Solusi
1	Peserta belum terbiasa menyusun menu balita sesuai prinsip gizi seimbang	Memberikan contoh menu sederhana berbasis pangan lokal
2	Masih terdapat anggapan bahwa makanan sehat membutuhkan biaya mahal	Menjelaskan pemanfaatan bahan pangan lokal yang murah dan mudah diperoleh
3	Variasi pengolahan pangan lokal masih terbatas	Melakukan praktik langsung melalui <i>cooking class</i>
4	Waktu edukasi dan praktik kegiatan terbatas	Mendorong edukasi lanjutan melalui kader Posyandu

Diskusi

Secara umum, kegiatan edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan stunting. Pendekatan edukasi berbasis komunitas dinilai efektif karena masyarakat tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam praktik pengolahan pangan dan pemberian makan anak (Yuliantie & Ningrum, 2024). Temuan kegiatan ini sejalan dengan program pengabdian yang dilakukan oleh (Muslimin et al., 2026) Menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis demonstrasi memasak mampu meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai penyusunan menu sehat dan praktik pemberian makan anak pada wilayah prioritas stunting. Penelitian lain oleh (Wulandari et al., 2025) Juga menjelaskan bahwa pendekatan *community-based nutrition education* berpengaruh positif terhadap praktik pemberian makanan pendamping ASI dan keberagaman konsumsi pangan rumah tangga pada keluarga dengan balita. Selain itu, program *cooking class* berbasis pangan lokal yang dilakukan oleh (Yuliantie & Ningrum, 2024) Menunjukkan bahwa praktik pengolahan pangan lokal secara langsung dapat meningkatkan keterampilan ibu dalam memanfaatkan bahan pangan lokal murah dan mudah diperoleh sebagai menu sehat keluarga.

Pendekatan edukasi berbasis praktik dan pemberdayaan masyarakat dinilai relevan diterapkan pada masyarakat pedesaan dan wilayah perbatasan karena mampu menjembatani keterbatasan literasi gizi keluarga melalui pembelajaran yang sederhana, aplikatif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh (Yuliantie & Ningrum, 2024) Menunjukkan bahwa demonstrasi memasak berbasis bahan pangan lokal efektif meningkatkan keterampilan ibu dalam penyusunan menu sehat dan praktik pemberian makan anak. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Pasaribu et al. (2025) yang menyatakan bahwa edukasi partisipatif berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran keluarga mengenai pentingnya keberagaman pangan dan pemanfaatan sumber pangan lokal dalam pencegahan stunting. Dalam kegiatan ini, praktik *cooking class* tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam memilih bahan pangan, menyusun menu sehat, dan mengolah makanan bergizi bagi balita. Pendekatan praktik langsung dinilai lebih efektif karena peserta dapat belajar melalui pengalaman nyata yang mudah diterapkan di rumah tangga. Hal ini didukung oleh penelitian (Huljannah et al., 2022) Yang menjelaskan bahwa *participatory nutrition education* mampu meningkatkan perubahan perilaku konsumsi keluarga secara lebih berkelanjutan dibandingkan dengan edukasi pasif.

Pemanfaatan pangan lokal seperti ikan, telur, daun kelor, tempe, sayuran hijau, dan umbi-umbian menjadi kekuatan utama program karena bahan pangan tersebut mudah diperoleh, terjangkau, dan memiliki kandungan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan anak. Temuan ini sejalan

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

dengan laporan (Unicef, 2020) Hal ini menegaskan bahwa optimalisasi pangan lokal dan keberagaman konsumsi pangan rumah tangga merupakan strategi penting dalam mendukung pencegahan stunting dan perbaikan kualitas diet anak pada negara berkembang. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan dalam mendukung percepatan penurunan stunting di wilayah pedesaan dan perbatasan.



Gambar 4. Penyampaian Materi Edukasi Gizi dan Pencegahan Stunting di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang pada 2 Maret 2026



Gambar 5. Praktik *Cooking Class* Menu Lokal Bergizi Bersama Peserta di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang pada 9 April 2026

Dokumentasi kegiatan pada Gambar 2 sampai Gambar 5 menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian telah dilaksanakan secara partisipatif, mulai dari penyampaian materi edukasi gizi, praktik *cooking class*, penyajian hasil menu lokal bergizi, hingga keterlibatan peserta sampai akhir kegiatan. Keterlibatan aktif peserta selama proses diskusi dan praktik memasak menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis praktik lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan dengan penyuluhan satu arah. Pendekatan partisipatif memungkinkan peserta memperoleh pengalaman langsung dalam memilih bahan pangan, mengolah menu sehat, serta memahami penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan (2025) yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat berbasis pemanfaatan pangan lokal mampu meningkatkan keterampilan keluarga dalam penyusunan menu sehat dan praktik pemberian makan anak sebagai bagian dari pencegahan stunting.

Selain meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal, kegiatan *cooking class* juga memberikan pengalaman praktis yang dapat diterapkan secara langsung di tingkat rumah tangga. Pendekatan edukasi berbasis praktik dinilai lebih efektif karena

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

peserta dapat belajar melalui pengalaman nyata dan interaksi sosial selama kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan Zahra et al., (2026) Yang menjelaskan bahwa edukasi gizi interaktif berbasis komunitas berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam mendukung pencegahan stunting pada keluarga balita. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Mustofa et al. (2026) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas dan partisipasi aktif masyarakat lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi keluarga dibandingkan edukasi pasif.

Model kegiatan edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal perlu dilanjutkan melalui pendampingan kader Posyandu agar pemanfaatan pangan lokal sebagai menu sehat balita dapat berlangsung secara berkelanjutan. Pendampingan berkelanjutan dinilai penting untuk mempertahankan perubahan perilaku konsumsi keluarga dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya keberagaman pangan rumah tangga. Menurut Unicef (2020) Optimalisasi pangan lokal dan edukasi keluarga berbasis komunitas merupakan strategi penting dalam mendukung perbaikan kualitas diet anak dan percepatan penurunan stunting di wilayah pedesaan dan kelompok rentan. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal merupakan strategi pengabdian yang relevan, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dalam mendukung pencegahan stunting di Kampung Pisang, Desa Bani Amas, Kabupaten Bengkayang.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal di Kampung Pisang, Desa Seballo, Kabupaten Bengkayang mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan pangan lokal sebagai menu sehat balita untuk pencegahan stunting. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami konsep gizi seimbang, pentingnya protein hewani, serta pemanfaatan pangan lokal bergizi dalam penyusunan menu sehat keluarga. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan pengolahan menu sehat berbasis pangan lokal secara mandiri melalui kegiatan *cooking class*. Dengan demikian, pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik langsung dinilai relevan dan aplikatif dalam mendukung pencegahan stunting berbasis keluarga di wilayah pedesaan dan perbatasan.

Kegiatan edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal perlu dilanjutkan secara berkelanjutan melalui pendampingan kader Posyandu dan edukasi berbasis masyarakat agar pemanfaatan pangan lokal sebagai menu sehat keluarga dapat diterapkan secara konsisten di tingkat rumah tangga. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan evaluasi pretest dan posttest sehingga peningkatan pengetahuan peserta dapat diukur secara lebih kuantitatif. Selain itu, pengembangan variasi menu sehat berbasis pangan lokal perlu terus dilakukan untuk mendukung perubahan perilaku konsumsi keluarga secara berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Shanti Bhuana atas dukungan institusional dan fasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada Kepala Desa Bani Amas beserta jajaran pemerintah desa atas kerja sama, dukungan, dan bantuan koordinasi selama kegiatan berlangsung. Terima kasih turut disampaikan kepada Ibu-Ibu PKK dan para kader Desa Bani Amas atas partisipasi aktif, bantuan pelaksanaan kegiatan, serta kontribusi dalam menggerakkan masyarakat. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh masyarakat yang telah menunjukkan antusiasme dan mendukung kelancaran kegiatan sehingga program edukasi gizi dan *cooking class* berbasis pangan lokal ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Beatty, A., Suriastini, W., Borkum, E., Leith, W., & Null, C. (2024). *A cluster randomized controlled trial of a community - based initiative to reduce stunting in rural Indonesia*. September 2023. <https://doi.org/10.1111/mcn.13593>
- Hariawan, M. H., Hasanbasri, M., Arjuna, T., Gizi, S., Kesehatan, F. I., Yogyakarta, U. A., Mada, U. G.,

Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkayang

- Gizi, D., Kedokteran, F., Masyarakat, K., & Gadjah, U. (2024). *Stunting dan Keragaman Pangan pada Balita Usia 24-59 Bulan di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey Tahun 2014- Stunting and Dietary Diversity in Children 24-59 Months in Indonesia (Analysis of Indonesian Family Life Survey 2014-2015)*. 8(3), 380–389. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.38>
- Haryanti, F., Hartini, S., Andarwati, F., Risnawati, H., Pratiwi, A. N., Kusumawati, A. S., Cahyani, R. D., & Lusmilasari, L. (2024). *Maternal knowledge on nutritional-focused nurturing care and associated factors among women with stunted children aged 6-23 months in Yogyakarta, Indonesia : A cross-sectional study*. 10(4), 472–480.
- Hayuningsih, A., Kartasurya, M. I., Sutuningsih, D., & Adi, M. S. (2024). *Faktor Maternal , Keragaman Pangan dan Kelengkapan Imunisasi sebagai Determinan Stunting Baduta di Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara The Maternal , Dietary Diversity , and Immunization Completeness Factors as the Determinants of Two-Year-Old Toddler Stunting in Kalinyamatan District Jepara Regency*. 8(1), 45–54. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1SP.2024.45-54>
- Huljannah, N., Rochmah, T. N., & Garuda, P. (2022). PROGRAM PENCEGAHAN STUNTING DI INDONESIA. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 17(3), 281–292.
- Id, E. L., 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*. 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295380>
- Id, U. F., Pramesthi, I. L., Id, S. K., Id, A. R. P. S., Rahmawati, R., Suciyanti, D., Id, G. G., & Diana, A. (2024). *PLOS ONE Problem nutrients in diet of under-five children and district food security status : Linear programming analyses of 37 stunting priority districts in Indonesia*. 12, 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314552>
- Laila, A., Gallant, M., Bain, M., Alexander, C., Reis, L., Welboren, A., Massow, M. Von, Parizeau, K., Walton, K., Ma, D. W. L., & Haines, J. (2024). *Household Food Waste Intervention Is Feasible , Acceptable , and Effective*. *Journal Of Nutrition Education and Behavior*, 56(2), 110–117. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.11.004>
- Muslimin, I., Fajriana, H., Salim, A., Salaka, S. A., & Amin, E. (2026). *Implementation evaluation of a local food based supplementary feeding program to support child nutrition in West Sulawesi , Indonesia Evaluasi implementasi program pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal untuk mendukung status gizi anak di Sulawesi Barat , Indonesia Abstrak*. 11(1), 375–384.
- Mustofa, A., Suhartatik, N., Wibowo, E., & Sari, A. M. (2026). *Socioeconomic priorities and stunting in rural indonesia : A mixed-method study*. 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317329>
- Nurkholik, D., Permana, S., Rohita, T., Galuh, U., & Artikel, R. (2024). *Cooking Class Sebagai Upaya Pencegahan Stunting sangat kompleks . Dimana faktor yang menyebabkan secara langsung adalah kurangnya*. 1(April), 39–46.
- Osekua, M., Koku, L., & Agho, K. E. (2025). *Early Initiation of Breastfeeding and Exclusive Breastfeeding in Anglophone and Francophone West African Countries : Systematic Review and Meta - Analysis of Prevalence*. *Maternal & Child Nutrition REVIEW*, 2030, 1–11. <https://doi.org/10.1111/mcn.13792>
- Pasaribu, R. D., Nasution, E., & Angkat, A. C. (2025). *Pemberdayaan Ibu dalam Pemanfaatan Pangan Lokal Berbasis Ikan Campur untuk Mencegah Stunting : Sebuah Studi Refleksi dalam Penelitian Aksi Partisipatif Empowering Mothers in Utilizing Local Food Based on Mixed Fish to Prevent Stunting : A Reflection Study*. *Amerta Nutrition*, 9(3), 514–523. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i3.2025.514-523>
- Schwendler, T. R., Jayawickrama, H., Rowel, D., Abdulloeva, S., Silva, C. De, Romano, O., & Kodish, S. R. (2023). *A comparison of observed feeding practices of infants and young children aged 6 – 23 months to national responsive feeding recommendations in Sri Lanka*. November 2022. <https://doi.org/10.1111/mcn.13522>
- Surmita, S., Sekartini, R., Kekalih, A., & Chandra, D. N. (2025). *The role of dietary diversity and other factors to stunting among infants and toddlers in West Java , Indonesia*. 1–11.
- Unicef. (2020). *Improving Young Children ' s Diets During the Complementary Feeding Period*. In Edukasi gizi dan *cooking class* menu lokal bergizi berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada masyarakat Kampung Pisang Kabupaten Bengkulu

Unicef Programming Guidance.

- Wiliyanarti, P. F., Nasruallah, D., Salam, R., & Cholic, I. (2022). EDUKASI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBASIS BAHAN. *National Nutrition Journal*, 1, 104–111.
- Wulandari, D. T., Azizah, N., Rahmawati, V. E., & Annuchasari, H. (2025). Community-Based Insights on Maternal Nutrition Knowledge and Its Role in Preventing Stunting and Wasting in Rural Indonesian Children. *Journal of Current Health Sciences*, 5(3), 145–154. <https://doi.org/10.47679/jchs.2025128>
- Yuliantie, P., & Ningrum, N. W. (2024). Effective stunting prevention : Empowering maternal nutrition education in rural Indonesia through AKUR PENTING intervention. *Health Sciences International Journal*, 2(2), 183–190.
- Zahra, A., Ainiyyah, N., Siswati, T., Sitasari, A., Ar-rasyid, A. H., & Attawet, J. (2026). *Effectiveness of an interactive nutrition education kit on mothers ' knowledge and attitudes toward stunting prevention : a quasi-experimental study*. 42(04), 1–10. <https://doi.org/10.22146/bkm.v42i04.27998>