SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan
Volume 10, Nomor 3, Juni 2026, hal. 3410 – 3415
ISSN : 2614-5251 (print) | ISSN : 2614-526X (elektronik)

Pemberdayaan Ibu rumah tangga dalam pengelolaan MPASI berbasis bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting* di Desa Sigapiton

Cut Saura Salmira[1], Muh Arfah[2], Yuan Pariasi[3], Mahani Datita Sitepu[4], Wiwiek Indriany Sary S.[5], Elly Rosmawati[6], Sukmawati[7]

[1]Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia
[2]Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan, Sains, dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Indonesia
[3,4]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
[5]Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Cahaya Prima, Indonesia
[6]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
[7]Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sains Islam Al Mawaddah Warrahmah Kolaka, Indonesia

Penulis korespondensi : Yuan Pariasi
E-mail : yuanpariasii@gmail.com

Diterima: 01 Mei 2026| Direvisi: 27 Juni 2026| Disetujui: 29 Juni 2026| Online: 30 Juni 2026
© Penulis 2026

Abstrak
Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Toba. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga terkait pengelolaan Makanan Pendamping ASI (MPASI) berbasis bahan pangan lokal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga melalui edukasi dan demo memasak MPASI di Desa Sigapiton. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki balita dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi memasak, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah intervensi. Nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji paired sample t-test. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Dengan demikian, edukasi melalui metode demonstrasi memasak MPASI berbasis bahan pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga sebagai upaya pencegahan *stunting*. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk memberikan dampak yang lebih luas.

Kata kunci: edukasi; MPASI; bahan pangan lokal; demonstrasi memasak; stunting.

Abstract
Stunting remains a significant public health problem in Indonesia, including in Toba Regency. One of the efforts to prevent stunting is by improving mothers' knowledge regarding the preparation of complementary feeding (MPASI) based on local food ingredients. This activity aimed to increase the knowledge of housewives through education and cooking demonstrations on MPASI in Sigapiton Village. The participants were 15 housewives with children under five years old. The methods used included health education, cooking demonstrations, and evaluation using pre-test and post-test. The results showed an increase in participants' knowledge scores after the intervention. The average post-test score was higher than the pre-test score. The normality test indicated that the data were normally distributed, so the analysis was continued using a paired sample t-test. The test results showed a

significant difference between pre-test and post-test scores ($p < 0.05$). This indicates that the educational activity was effective in improving participants' knowledge. In conclusion, education through cooking demonstrations of MPASI based on local food ingredients can be an effective strategy to improve mothers' knowledge as an effort to prevent stunting. Similar activities are expected to be conducted continuously to achieve a broader impact.

Keywords: education; complementary feeding; local food; cooking demonstration; stunting.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan yang mendalam di Indonesia, terutama pada anak-anak usia di bawah lima tahun (Martony, 2023). Kondisi ini terjadi ketika seorang anak mengalami kekurangan gizi kronis yang menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otaknya. Anak yang mengalami *stunting* biasanya memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan standar usianya dan berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan (Rahman et al., 2023). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi *stunting* di Indonesia pada tahun 2024 tercatat sebesar 19,8%, yang berarti hampir 1 dari 5 anak Indonesia mengalami masalah ini (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Di Sumatera Utara, prevalensi *stunting* juga menjadi masalah utama, dengan beberapa kabupaten menunjukkan angka yang lebih tinggi dari angka nasional. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024, prevalensi balita pendek dan sangat pendek di Sumatera Utara mencapai 22%, lebih tinggi dari angka nasional yang sebesar 19,8%. Selain itu, angka wasting di Sumatera Utara tercatat sebesar 9%, sementara angka nasional adalah 7,8%. Untuk status gizi underweight, Sumatera Utara mencatatkan angka 17,7%, sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional yang berada pada 16,9%. Kabupaten Toba, sebagai salah satu wilayah di Sumatera Utara, juga menunjukkan angka prevalensi *stunting* yang signifikan, meskipun ada penurunan yang cukup menggembirakan dalam beberapa bulan terakhir. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Toba, pada Agustus 2024 tercatat sebanyak 1.008 anak balita mengalami *stunting* dari total 10.176 anak yang diukur dan ditimbang. Namun, pada November 2024, angka *stunting* di Kabupaten Toba mengalami penurunan menjadi 766 anak, dengan prevalensi *stunting* per November 2024 tercatat sebesar 7,53%. Penurunan ini menunjukkan adanya upaya yang mulai membuahkan hasil, namun masalah *stunting* di wilayah ini masih perlu perhatian lebih lanjut untuk mencapai angka yang lebih rendah lagi (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Salah satu solusi yang dapat mengatasi masalah *stunting* di Kabupaten Toba adalah edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu rumah tangga dalam pengelolaan Makanan Pendamping ASI (MPASI) berbasis bahan pangan lokal (Khatimah & Avila, 2023). Edukasi mengenai pemilihan bahan pangan yang bergizi dan cara pengelolaannya yang tepat sangat penting dalam meningkatkan status gizi anak-anak dan mencegah terjadinya *stunting* lebih lanjut (Munawaroh et al., 2022). Dalam upaya ini, program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Yayasan Bakti Berkarya Untuk Bangsa (BARAKARSA) di Desa Sigapiton bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga dalam pengelolaan MPASI berbasis bahan pangan lokal (Oktaviana et al., 2025). Salah satu metode yang digunakan dalam program ini adalah demo memasak, di mana ibu rumah tangga dilibatkan langsung dalam pengolahan MPASI menggunakan bahan pangan lokal seperti jagung, ikan, dan sayuran. Melalui sesi demo memasak, ibu-ibu diberikan pengetahuan praktis tentang cara memasak makanan bergizi dan seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak (Helmizar et al., 2026; Mardiah et al., 2025).

Dengan pelatihan ini, ibu rumah tangga diharapkan dapat mengolah MPASI dengan bahan pangan yang mudah diakses dan bergizi, mengurangi ketergantungan pada bahan makanan instan, serta meningkatkan status gizi anak-anak mereka (Harnawati et al., 2025). Program pengabdian kepada masyarakat di Desa Sigapiton diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam mencegah *stunting*

dan menciptakan pola makan sehat yang berkelanjutan bagi keluarga di desa tersebut (Indah Ayudia et al., 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sigapiton, Kecamatan Ajibata, Kabupaten Toba, dilaksanakan dengan pendekatan *social mapping* untuk memetakan kondisi sosial, ekonomi, serta kebutuhan masyarakat terkait pemberdayaan ibu rumah tangga dalam pengelolaan Makanan Pendamping ASI (MPASI) berbasis bahan pangan lokal. Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki balita di Desa Sigapiton, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang.

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tiga tahap. Tahap persiapan diawali dengan identifikasi kelompok sasaran, yaitu ibu rumah tangga yang memiliki balita. Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara langsung, diskusi kelompok terarah, dan observasi lapangan untuk menggali informasi mengenai tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan pemberian makan anak, serta pemahaman tentang pentingnya MPASI berbasis bahan pangan lokal. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang kondisi masyarakat, mencakup faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang memengaruhi pola makan keluarga. Hasil analisis ini menjadi landasan dalam merancang materi edukasi yang relevan dan menentukan metode penyampaian yang efektif.

Tahap kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 19 November 2025, dengan menggunakan dua metode utama, yaitu penyuluhan (edukasi) tentang gizi dan MPASI berbasis bahan pangan lokal, serta demonstrasi memasak MPASI menggunakan bahan lokal seperti jagung, ikan, dan sayuran. Peserta terlibat langsung dalam praktik pengolahan MPASI, sehingga mendapatkan pengalaman praktis yang memudahkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Dokumentasi kegiatan juga dilakukan sebagai bagian dari pelaksanaan program.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Teknik evaluasi yang digunakan adalah kuesioner dalam bentuk pre-test yang diberikan sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara statistik, dimulai dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dilanjutkan dengan uji paired sample t-test untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Meskipun wawancara dan observasi digunakan pada tahap persiapan *(social mapping)* untuk mengumpulkan data awal, kedua teknik tersebut tidak digunakan sebagai teknik evaluasi hasil intervensi.

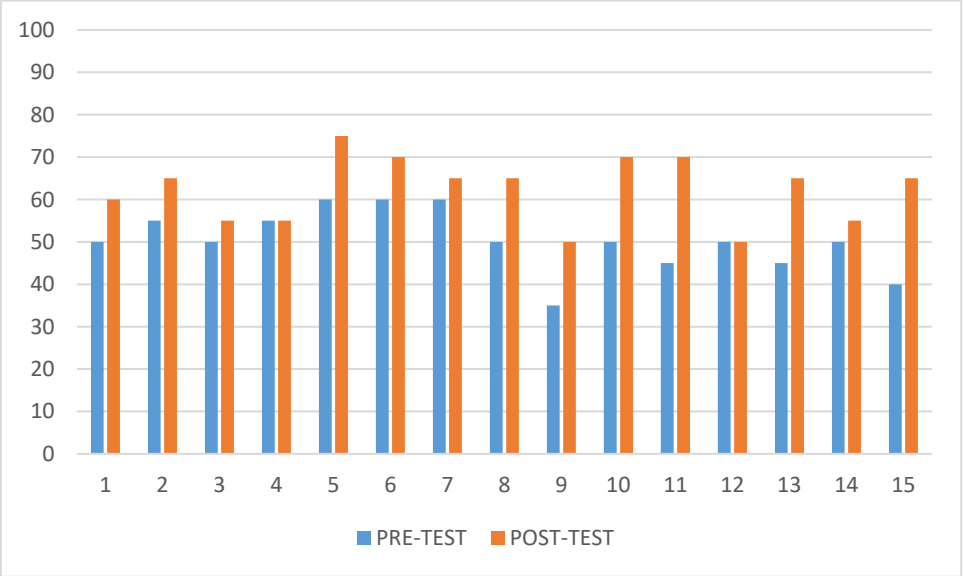
Dengan pendekatan *social mapping*, setiap intervensi yang dilakukan diharapkan sesuai dengan kondisi lokal dan dapat diterima baik oleh masyarakat. Program ini tidak hanya bertujuan memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan pola makan keluarga yang berkelanjutan serta mendukung upaya pencegahan stunting di Desa Sigapiton.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sigapiton, Kecamatan Ajibata, Kabupaten Toba. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 19 November 2025. Gambar 1 menyajikan dokumentasi pelaksanaan kegiatan edukasi dan demonstrasi memasak MPASI berbasis bahan pangan lokal di Desa Sigapiton. Pada gambar tersebut tampak ibu-ibu rumah tangga sebagai peserta yang mengikuti jalannya kegiatan dengan antusias, didampingi oleh tim pelaksana yang memberikan arahan dan pendampingan selama proses demonstrasi berlangsung. Kegiatan terlihat berjalan interaktif, di mana peserta tidak hanya menyimak pemaparan materi, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik pengolahan bahan pangan lokal seperti jagung, ikan, dan sayuran. Suasana yang terekam dalam gambar mencerminkan adanya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta, yang mengindikasikan partisipasi aktif masyarakat dalam setiap rangkaian kegiatan. Dengan demikian, Gambar 1 berfungsi sebagai bukti visual bahwa program pengabdian benar-benar dilaksanakan di lapangan sekaligus menggambarkan keterlibatan langsung peserta dalam proses pembelajaran praktis pengelolaan MPASI.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Edukasi dan Demo Memasak



Gambar 2. Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan Peserta Pemberdayaan MPASI

Gambar 2 menyajikan distribusi dan frekuensi pengetahuan peserta pemberdayaan MPASI dalam bentuk grafik yang membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* dari 15 orang peserta. Berdasarkan gambar tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan demonstrasi memasak, yang ditandai dengan nilai *post-test* yang umumnya lebih tinggi dibandingkan *pre-test* pada hampir seluruh peserta. Beberapa peserta menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, seperti pada R5, R10, dan R11, dengan selisih nilai yang cukup besar antara *pre-test* dan *post-test*, yang mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan selama kegiatan dapat dipahami dengan baik. Di sisi lain, terdapat pula beberapa peserta dengan peningkatan yang tidak terlalu besar, seperti pada R3, R4, dan R12, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pemahaman awal atau konsentrasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, kecenderungan peningkatan nilai setelah intervensi mengindikasikan bahwa metode demonstrasi memasak efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pengelolaan MPASI berbasis bahan pangan lokal. Melalui praktik langsung, peserta tidak hanya

menerima informasi secara teoritis, tetapi juga dapat mengamati dan mengikuti proses secara visual dan praktik, sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam. Dengan demikian, kegiatan pemberdayaan ini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga dalam pengelolaan MPASI berbasis bahan pangan lokal sebagai salah satu upaya pencegahan *stunting*. Sebelum dilakukan uji perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas nilai *pre-test* dan *post-test* tentang pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov	***Shaphiro-Wilk***
	Sig	**Sig**
Pre-test	0,061	0,186
Post-test	0,026	0,187

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji *Shapiro-Wilk* untuk *pre-test* sebesar 0,186 dan *post-test* sebesar 0,187. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dapat menggunakan uji parametrik, yaitu uji *paired sample t-test.*

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Samples Test*

	Paired Samples Test		
	t	**df**	**Sig.(2-tailed)**
Prepost-test	-5.672	14	0,000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* yang disajikan pada Tabel 2, diperoleh nilai t sebesar -5,672 dengan derajat kebebasan (df) = 14 dan nilai signifikansi *(p-value)* sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi berupa kegiatan pemberdayaan melalui demo memasak MPASI. Dengan demikian, kegiatan yang dilakukan dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga terkait pengelolaan MPASI berbasis bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting.*

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pemberdayaan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan melalui metode demo memasak MPASI berbasis bahan pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga di Desa Sigapiton. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor pengetahuan pada sebagian besar peserta, serta diperkuat dengan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Metode demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan tambahan informasi, tetapi juga membantu meningkatkan pemahaman praktis peserta dalam pengelolaan MPASI sebagai upaya pencegahan *stunting*.

Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak peserta. Selain itu, diperlukan pendampingan lanjutan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari berbagai pihak juga penting untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan *stunting*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Bakti Berkarya Untuk Bangsa (BARAKARSA) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga

disampaikan kepada Pemerintah Desa Sigapiton yang telah memberikan izin serta dukungan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis turut mengapresiasi partisipasi aktif masyarakat Desa Sigapiton dalam mengikuti kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.

DAFTAR RUJUKAN

Harnawati, R. A., Rahmanindar, N., & Andari, I. D. (2025). *MPASI Lokal Bergizi: Strategi Inovatif Cegah Stunting*. Penerbit NEM.

Helmizar, H., Azrimaidaliza, A., Putri, Y. I., Zain, G. R., Febmahanelal, A., Sari, S. R., & Ariyasra, U. (2026). Pendampingan Edukasi Gizi dan Demonstrasi MPASI Berbahan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita di Kota Padang, Sumatera Barat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *6*(1), 177–186.

Indah Ayudia, E., Hafizah, H., Marhami Iskandar, M., Wiliam Gading, P., Frizki Asty, Z., Anenta Veonika, D., Tri Hardiningsih, D., Miftahurrahmah, M., Fisiologi, D., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Jambi, U., Mikrobiologi dan Parasitologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, D., Gizi, D., & Fitofarmaka, D. (2025). Sinergi Edukasi Gizi Dan Pemanfaatan Bahan Lokal Dalam MPASI Untuk Cegah Stunting Pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1).

Kementerian Kesehatan RI. (2025). *SURVEI STATUS GIZI INDONESIA 2024*.

Khatimah, N. H., & Avila, D. Z. (2023). Edukasi Gizi Yang Tepat Dalam Mencegah Stunting Dengan Menggunakan Media Booklet dan Poster. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(4), 3491–3497. https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6849

Mardiah, A., Zoraya, S. I., & Azmi, F. (2025). Pemberdayaan ibu melalui cooking class MPASI untuk mencegah stunting Empowering mothers through baby-led weaning cooking classes to prevent stunting. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 5, Number 2). https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif

Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan solusi di era modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(2), 1734–1745.

Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, *3*(2), 47–60.

Oktaviana, R., Nurmala, I., Afianto, R., Arfah, M., Pratama, E., & Nabila, R. R. (2025). OPTIMALISASI EDUKASI MPASI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN ORANG TUA BALITA DI PERKAMPUNGAN ADAT NAGARI SIJUNJUNG. *As-Sidanah : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *7*(1), 92–102. https://doi.org/10.35316/assidanah.v7i1.92-102

Rahman, H. N., Nugrahani, C. I., Ferdina, C. S., Christiana, E., Sari, A. P., Iszakiyah, N., Amin, E. S., & Rahman, T. (2023). *Cegah stunting sebagai upaya wujudkan generasi emas*. Penerbit NEM.