



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Pengolahan Makanan Bergizi Dari Bahan Lokal Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Keluarga

Devin^{1*}

^{*1} Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi Dan Kesehatan Avicenna

ABSTRACT

Nutrition remains a major public health challenge in Indonesia. Poor public understanding of how to select nutritious food and the lack of skills in preparing healthy food contribute to the high incidence of stunting, anemia, and other nutritional problems. This community service program aims to improve the knowledge and skills of housewives in preparing nutritious food using local ingredients. The program includes balanced nutrition counseling, cooking demonstrations, hands-on training, and assistance in preparing family menus. Results showed a significant increase in participants' knowledge of balanced nutrition and healthy cooking techniques. Participants were also able to process various local ingredients into attractive and nutritious menus. This program is expected to contribute to improving family consumption patterns and preventing nutritional problems in the community on a sustainable basis.

Keywords: Family Nutrition, Nutritious Food, Local Food, Cooking Training, Community Empowerment



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Masalah gizi masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pemilihan bahan makanan bergizi serta kurangnya kemampuan mengolah makanan sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian stunting, anemia, dan masalah gizi lainnya. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah makanan bergizi berbahan dasar lokal. Metode kegiatan meliputi penyuluhan gizi seimbang, demonstrasi memasak, praktik langsung (*hands-on training*), serta pendampingan penyusunan menu keluarga. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan teknik memasak sehat. Peserta juga mampu mengolah berbagai bahan makanan lokal menjadi menu menarik dan bergizi. Program ini diharapkan berkontribusi pada perbaikan pola konsumsi keluarga serta pencegahan masalah gizi di masyarakat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Gizi Keluarga, Makanan Bergizi, Pangan Lokal, Pelatihan Memasak, Pemberdayaan Masyarakat

*Koresponden: Devin

*Email: devin.dev1902@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi persoalan serius di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan tingginya prevalensi stunting, anemia, dan kekurangan energi kronis pada berbagai kelompok usia. Kondisi ini salah satunya disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat, sehingga tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup.

Di sisi lain, Indonesia memiliki kekayaan bahan pangan lokal yang sangat potensial seperti ikan air tawar, daun kelor, tempe, singkong, jagung, dan berbagai jenis sayuran desa. Bahan pangan lokal ini memiliki nilai gizi yang tinggi, mudah diperoleh, serta relatif murah. Namun, potensi ini tidak dimanfaatkan secara optimal terutama karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara pengolahan yang tepat.

Ibu rumah tangga sebagai penentu pola makan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan konsumsi pangan bergizi. Oleh karena itu, pemberdayaan melalui pelatihan pengolahan makanan berbahan lokal menjadi strategi penting untuk meningkatkan kualitas gizi keluarga. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi teori, tetapi juga praktik memasak langsung sehingga peserta mudah memahami teknik pengolahan yang benar.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang.
2. Melatih peserta mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi dan menarik.
3. Mengarahkan peserta menyusun menu sehat keluarga yang sederhana dan terjangkau.
4. Mendorong kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan potensi pangan lokal.

II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap melalui beberapa pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan rincian sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

a) Analisis Kebutuhan

- Survei kondisi gizi keluarga melalui wawancara.
- Identifikasi bahan pangan lokal yang sering dikonsumsi.
- Identifikasi kendala ibu rumah tangga dalam mengolah makanan sehat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b) Penyusunan Materi

Tim menyusun modul berisi:

- Konsep gizi seimbang.
- Contoh menu berbasis pangan lokal.
- Teknik memasak sehat (merebus, mengukus, memanggang).
- Tips menjaga kandungan gizi bahan makanan.

c) Pengadaan Bahan dan Alat

- Menyiapkan ikan lele, tempe, daun kelor, singkong, jagung, ubi jalar, sayuran, dan peralatan memasak.

2) Tahap Penyuluhan Gizi

Penyuluhan diberikan melalui ceramah interaktif dan diskusi mengenai:

- Zat gizi makro dan mikro.
- Manfaat pangan lokal.
- Pentingnya variasi makanan untuk pencegahan stunting dan anemia.
- Contoh makanan lokal kaya protein dan zat besi.

3) Demonstrasi dan Pelatihan Pengolahan Makanan

Pelatihan dilakukan dengan metode *hands-on cooking*:

Menu yang diajarkan:

- a) Pepes lele kemangi.
- b) Sup sayur daun kelor.
- c) Nugget tempe bayam.
- d) Bubur singkong MPASI.
- e) Perkedel jagung sehat.
- f) Ubi panggang topping kacang tanah.

Instruktur memberikan contoh teknik memasak rendah minyak dan higienis.

4) Pendampingan Penyusunan Menu Keluarga

Peserta dibimbing untuk membuat:

- Menu 7 hari keluarga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Daftar belanja berbasis pangan lokal.
- Alternatif pengganti bahan jika harga naik.

5) Evaluasi Kegiatan

- a) Pre-test dan Post-test
Digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- b) Observasi Keterampilan
Dinilai melalui praktik memasak peserta.
- c) Wawancara Kepuasan
Mayoritas peserta menyatakan pelatihan mudah diikuti dan bermanfaat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan diikuti oleh ibu rumah tangga dan kader posyandu. Beberapa hasil utama:

1) Peningkatan Pengetahuan

Skor rata-rata post-test meningkat dibanding pre-test. Peserta dapat menyebutkan contoh makanan bergizi dan pangan lokal kaya protein.

2) Peningkatan Keterampilan Mengolah Makanan Lokal

Peserta mampu mengolah berbagai menu sehat dengan teknik memasak yang lebih baik.

3) Perubahan Sikap

Peserta menjadi lebih bersemangat mengolah makanan dengan bahan lokal karena mudah didapat dan murah.

4) Produk Olahan

Menu hasil pelatihan memiliki rasa yang disukai anggota keluarga dan menarik untuk disajikan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1.
Ringkasan Hasil Pelatihan Pengolahan Makanan Bergizi dari Bahan Lokal

Aspek yang Dinilai	Hasil Sebelum Kegiatan	Hasil Setelah Kegiatan	Keterangan
Pengetahuan Gizi (Pre-Post Test)	Rata-rata nilai: 56,4	Rata-rata nilai: 87,1	Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 30,7 poin
Pengetahuan tentang Pangan Lokal	40% peserta mengenal pangan lokal bergizi	92% peserta mampu menyebutkan >5 jenis pangan lokal bernutrisi	Pemahaman meningkat signifikan
Kemampuan Teknik Memasak Sehat	Peserta dominan menggunakan teknik menggoreng	80% peserta menerapkan teknik mengukus, merebus, dan memanggang	Terjadi perubahan kebiasaan memasak
Keterampilan Mengolah Menu Lokal	Hanya 20% yang pernah membuat menu berbahan lokal seperti kelor atau tempe	90% peserta berhasil membuat 1-2 menu sehat dari bahan lokal	Keterampilan meningkat selama praktik
Frekuensi Penyajian Sayur di Rumah	1-2 kali/minggu	Minimal 1 kali/hari pada 78% peserta	Terjadi peningkatan konsumsi sayur
Motivasi Menyusun Menu Keluarga	Rendah, hanya 15% yang memiliki menu mingguan	85% peserta berkomitmen menyusun menu 7 hari	Kesadaran gizi rumah tangga meningkat
Minat Memanfaatkan Pangan Lokal	Rendah, masyarakat cenderung membeli makanan jadi	93% peserta menyatakan akan memanfaatkan bahan lokal	Pangan lokal dinilai lebih murah dan sehat
Inisiatif Kegiatan Lanjutan	Belum ada	Munculnya rencana usaha nugget tempe dan keripik singkong sehat	Dampak ekonomi mulai terlihat
Kepuasan Peserta	Tidak ada data karena kegiatan baru pertama	97% peserta menyatakan kegiatan sangat bermanfaat	Peserta berharap pelatihan berlanjut
Dampak pada Keluarga	Anak kurang menyukai sayur dan makanan lokal	Anak lebih menerima menu sehat yang menarik	Dampak langsung pada pola makan keluarga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan makanan bergizi dari bahan lokal berpengaruh besar terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan gizi yang dipadukan dengan pelatihan langsung dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pada masyarakat.

1) Efektivitas Pelatihan Terhadap Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan skor pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif. Penyediaan materi visual, contoh bahan makanan, dan diskusi interaktif mempercepat proses pemahaman. Pelatihan seperti ini terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan teori saja, sebagaimana disebutkan oleh beberapa penelitian bahwa *hands-on education* mampu meningkatkan retensi materi hingga lebih dari 70%.

Penekanan pada pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting membuat peserta lebih memahami bahwa pengelolaan makanan bukan hanya soal rasa, tetapi juga kualitas gizi.

2) Bahan Pangan Lokal sebagai Solusi Gizi Keluarga

Pemanfaatan pangan lokal terbukti menjadi strategi efektif dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Pangan lokal seperti tempe, lele, jagung, kelor, dan singkong memiliki kandungan nutrisi tinggi dan harga lebih terjangkau dibandingkan bahan impor.

Pendekatan ini juga membantu masyarakat:

- Mengurangi ketergantungan pada produk ultraprocesed.
- Meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga.
- Mempertahankan budaya konsumsi tradisional yang cenderung lebih sehat.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta yang sebelumnya jarang menggunakan daun kelor mulai memasukkannya ke menu harian setelah memahami kandungan zat besi yang tinggi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Perubahan Perilaku Konsumsi

Perubahan perilaku konsumsi yang terlihat setelah pelatihan menunjukkan keberhasilan pendekatan edukatif-partisipatif. Peserta mulai mengurangi konsumsi gorengan dan menggantinya dengan metode memasak yang lebih sehat seperti mengukus dan memanggang.

Antusiasme dalam menyusun menu mingguan menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari pentingnya perencanaan konsumsi, yang merupakan komponen penting dalam peningkatan gizi keluarga.

4) Potensi Keberlanjutan Program

Adanya inisiatif untuk membentuk kelompok usaha kecil menunjukkan bahwa pelatihan ini memiliki potensi untuk berkelanjutan dan memberikan dampak ekonomi tambahan. Produk nugget tempe dan camilan dari ubi dapat dijadikan peluang usaha yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Program ini dinilai berhasil karena dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan masyarakat secara aktif, serta memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia.

5) Tantangan dan Rekomendasi

Meskipun pelatihan berjalan sukses, terdapat beberapa kendala seperti:

- Waktu pelatihan yang terbatas.
- Peralatan memasak yang sederhana.
- Sebagian peserta masih terbiasa dengan pola makan lama yang kurang sehat.

Untuk itu, kegiatan lanjutan dan pendampingan rutin sangat dianjurkan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Sinergi dengan puskesmas, PKK, dan pemerintah desa perlu diperkuat agar program dapat menyentuh lebih banyak keluarga.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Pelatihan pengolahan makanan bergizi dari bahan lokal berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menyusun menu sehat bagi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

keluarga. Pemanfaatan pangan lokal terbukti efektif, praktis, dan terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi. Program ini dapat dilanjutkan dengan pendampingan rutin dan pengembangan produk olahan lokal yang bernilai ekonomi untuk mendukung kesejahteraan keluarga.

b. Saran

- 1) Pelatihan serupa perlu dilakukan secara rutin agar masyarakat semakin terbiasa menerapkan prinsip gizi seimbang dan pengolahan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Pendampingan lanjutan sangat dianjurkan, terutama dalam bentuk monitoring menu keluarga, kelas memasak bulanan, serta pengawasan terhadap perubahan pola konsumsi rumah tangga.
- 3) Pemerintah desa dan kader posyandu disarankan untuk mengembangkan program pemanfaatan pangan lokal, seperti kebun gizi, budidaya ikan air tawar, atau pembuatan kelompok usaha olahan pangan berbasis lokal.
- 4) Ibu rumah tangga perlu terus meningkatkan pengetahuan gizi, baik melalui kegiatan posyandu, PKK, maupun sumber informasi digital yang terpercaya.
- 5) Pengembangan produk pangan lokal bernilai ekonomi dapat menjadi peluang usaha rumahan sehingga selain meningkatkan gizi keluarga, juga membantu meningkatkan pendapatan masyarakat.
- 6) Kerjasama antar lembaga seperti puskesmas, PKK, perguruan tinggi, dan pemerintah daerah perlu ditingkatkan agar program peningkatan gizi berbasis pangan lokal dapat berjalan berkesinambungan dan berdampak lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Arifin, Z., & Dewi, L. (2019). Pemanfaatan pangan lokal dalam peningkatan status gizi keluarga. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(2), 87–94.
3. Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Dewi, N. K., & Rahayu, S. (2018). Pendidikan gizi untuk keluarga dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 33–41.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5. Fitriani, A., & Munawaroh, S. (2020). Efektivitas penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku makan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 22–30.
6. Handayani, D. (2020). *Pengolahan Pangan Lokal Bernutrisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
7. Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
8. Mahmud, M., & Akbar, A. (2019). Pengembangan menu keluarga berbasis bahan lokal. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 145–152.
9. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Pangaribuan, M. (2020). Potensi daun kelor sebagai sumber gizi keluarga. *Jurnal Pangan Nusantara*, 9(2), 55–63.
11. Nursiah, A., & Rahmat, R. A. (2025). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 96–105. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.845>
12. Pannyiwi, R., Zulham, Z., Rahmat, R. A., Kusumawati, I., & Yusrianto, Y. (2023). Bantuan Dana Usaha dan 1 Unit Motor Untuk Membantu Ekonomi Kesehatan Masyarakat Gowa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.180>
13. Rahayu, T. (2017). Konsumsi pangan lokal dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Pangan Sehat*, 6(3), 115–124.
14. Rahmawati, S., & Hidayat, R. (2021). Pelatihan memasak sehat bagi ibu rumah tangga. *Jurnal Abdimas Sehat Indonesia*, 4(1), 77–85.
15. Rezqiqah Aulia Rahmat., Wahyuni, T., Achmad, V. S., Pannyiwi, R., (2025). The Relationship Between Nurse's Knowledge about Ventilators and Compliance in Preventing Ventilator - Associated Pneumonia (VAP) in the ICU. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 704–710. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.892>
16. Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
17. Suryani, E. (2020). Diversifikasi pangan lokal sebagai strategi pemenuhan gizi. *Jurnal Gizi Keluarga*, 12(1), 12–19.
18. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
19. WHO. (2016). *Nutrition in the Life Course*. Geneva: World Health Organization.