Demo Masak Menu Tinggi Protein Hewani Untuk Cegah Stunting

Ravi Masitah[1], Novianty[2], Irzal Fanany[3], Pesona Dessritina[4], Defi Selvianita[5], Iken Rahma Mahesty[6]

[1, 3, 4, 5, 6)] Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar

[2)] Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan

e-mail: ravimasitah@utu.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi tepat, salah satunya melalui peningkatan konsumsi protein hewani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam mengolah ikan patin sebagai sumber protein lokal untuk pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah demonstrasi masak partisipatif di Kelurahan 15 Ulu, Palembang, dengan melibatkan 25 ibu balita. Kegiatan mencakup pengenalan manfaat ikan patin, praktik pembuatan nugget dan bakso ikan patin, serta diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta yang signifikan dengan rata-rata nilai post-test (74,8) dibanding pre-test (53,6). Sebanyak 72% peserta berkomitmen mempraktikkan pembuatan nugget ikan patin karena mudah dibuat dan disukai anak. Kegiatan ini berhasil memberdayakan ibu balita melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan dan aplikatif, sekaligus mendorong pemanfaatan sumber daya lokal untuk perbaikan gizi keluarga. Dengan demikian, pendekatan demonstrasi masak terbukti efektif dalam mengedukasi masyarakat sekaligus memberdayakan mereka untuk turut serta dalam upaya pencegahan stunting secara mandiri. Kegiatan ini dapat disarankan dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: Stunting, Protein Hewani, Demo Masak

Abstract

Stunting remains a public health challenge that requires appropriate interventions, one of which is increasing the consumption of animal protein. This community service activity aims to enhance the knowledge and skills of mothers with toddlers in preparing catfish as a local protein source to prevent stunting. The method used was participatory cooking demonstrations in Kelurahan 15 Ulu, Palembang, involving 25 mothers with toddlers. Activities included introducing the benefits of catfish, practicing making catfish nuggets and meatballs, and conducting interactive discussions. Evaluation results showed a significant increase in participants' understanding, with an average post-test score of 74.8 compared to a pre-test score of 53.6. About 72% of participants committed to making catfish nuggets because they are easy to prepare and liked by children. This activity successfully empowers mothers with toddlers through an enjoyable and practical educational approach, while also encouraging the use of local resources to improve family nutrition. Thus, the cooking demonstration approach has proven effective in educating the community while empowering them to participate independently in efforts to prevent stunting. This activity can be recommended to be carried out continuously as an effort to prevent stunting.

Keywords: *Stunting, Animal Protein, Cooking Demo*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia dan global (Garina et al., 2024). Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin yang berlanjut selama 1000 hari pertama kehidupan hingga usia balita (Soofi et al., 2024), mengakibatkan keterlambatan perkembangan fisik dan kognitif yang dapat mempengaruhi kesehatan anak sepanjang hidup (Rukiko et al., 2023). Stunting merupakan hambatan utama bagi perkembangan anak di seluruh dunia (Erfina et al., 2025). Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan defisiensi zat gizi dalam waktu yang lama akibat pemberian makanan yang tidak bergizi dan tidak tepat jumlah. Keterlambatan pertumbuhan tersebut merupakan kombinasi dari malnutrisi energi, protein, dan defisiensi beberapa zat gizi mikro mulai dari janin hingga anak berusia dua tahun.

Anak dinyatakan stunting jika tinggi atau panjang badan menurut umur kurang dari -2 SD (Sofiyya Wahyurin et al., 2019). Stunting menyebabkan keterlambatan perkembangan, gangguan fungsi kognitif dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit menular pada anak-anak. Selain itu, stunting dapat menyebabkan menurunnya tingkat produktivas anak pada usia dewasa (Syeda et al., 2021). Stunting tidak hanya menggangu perkembangan fisik tetapi juga mental dan kognitif seorang anak yang menyebabkan kerugian seumur hidup (Dimitrova & Muttarak, 2020).

Stunting masih menjadi tantangan global yang mendesak, yang memengaruhi 149 juta anak balita dan menghambat perkembangan kognitif, ekonomi, dan sosial (Prayitno et al., 2025). Stunting merupakan masalah serius yang berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Mega Pertiwi & Winarti, 2024). Sekitar 148,1 juta, atau 22,3% anak di bawah usia lima tahun di seluruh dunia, mengalami stunting pada tahun 2022. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memiliki target global untuk mengurangi stunting sebesar 40% pada anak di bawah usia 4 tahun pada tahun 2050 (Abdullah et al., 2025). Prevalensi stunting di Indonesia berdasarkan data SSGI tahun 2024 masih sebesar 19,8%. Sementara itu Provinsi Sumatera Selatan memiliki 15,9% balita stunting (Kemenkes RI, 2025).

Langkah penting yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi stunting adalah memastikan bahwa asupan gizi adekuat (Hidayati1 et al., 2025). Gizi yang tidak memadai selama masa kanak-kanak dapat menyebabkan malnutrisi termasuk stunting (Dessie et al., 2025). Protein memegang peran yang sangat krusial dalam mendukung proses tumbuh kembang anak di usia balita. Terbukti, ketika asupan protein ditingkatkan hingga 15%, percepatan perkembangan anak juga tampak lebih pesat. Sumber protein yang berasal dari hewan diakui sebagai zat gizi penting yang tak tergantikan untuk fase pertumbuhan ini (Masitah, 2024). Kandungan gizi dalam makanan berprotein hewani lebih tinggi kualitasnya dibandingkan dengan sumber nabati. Protein hewani lebih mudah dicerna dan mengandung lebih banyak asam amino esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan (Hermawan et al., 2023).

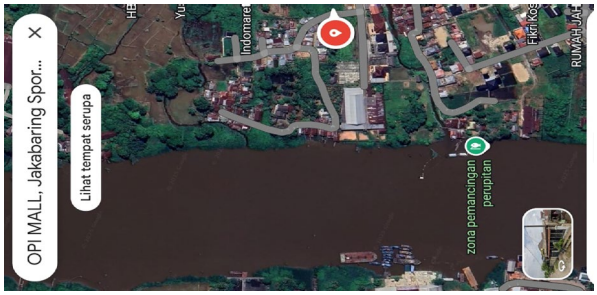
Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah konsumsi protein hewani salah satunya adalah dengan melakukan demo masak menggunakan bahan pangan lokal. Potensi lokal mencakup kekayaan yang dimiliki suatu daerah, baik dari segi alam, budaya, maupun sumber daya manusianya. Keanekaragaman potensi alam di setiap wilayah dipengaruhi oleh letak geografis, iklim, dan karakteristik bentang alam setempat (Ananda Putri et al., 2023). Ikan patin adalah jenis ikan tawar yang banyak terdapat di wilayah Kecamatan Seberang ULU 1 Kota Palembang. Ikan patin sangat mudah didapatkan di daerah tersebut, harganya murah dan mengandung protein tinggi. Demo masak menggunakan bahan dasar pangan lokal merupakan upaya yang tepat untuk memanfaatkan pangan lokal yang lebih optimal. Demonstrasi dilakukan dengan cara mempraktikkan secara langsung langkah-langkah untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini telah terbukti dapat memperdalam pemahaman menyeluruh tentang cara mengolah PMT (Fachirunisa et al., 2024). Kegiatan demonstrasi masak ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis orang tua dalam mengolah protein hewani lokal untuk pencegahan stunting. Melalui peragaan resep sederhana dan bergizi, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi balita sekaligus membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya asupan protein hewani dalam percepatan penurunan angka stunting.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Jalan Pangeran Ratu, Kelurahan 15 Ulu, Kecamatan Seberang ULU 1 Kota Palembang pada bulan November tahun 2023. Sasaran adalah ibu balita yang menetap di wilayah kegiatan sebanyak 25 orang. Metode pengabdian yang digunakan adalah demonstrasi melalui beberapa tahapan. Kegiatan diawali dengan memperkenalkan jenis protein hewani lokal yang terjangkau yaitu ikan patin, disertai penjelasan singkat tentang manfaatnya untuk mencegah stunting. Menu yang didemontrasikan pada saat kegiatan adalah nugget dan bakso ikan patin. Pemateri kemudian memandu peserta secara langkah demi langkah dalam mengolah bahan-bahan tersebut, mulai dari teknik dasar membersihkan dan mencampur bumbu hingga metode memasak yang tepat agar gizi tetap terjaga. Seluruh proses diperagakan secara visual disertai tips praktis mengatasi kesulitan yang biasa dihadapi ibu saat menyajikan makanan untuk anak. Acara diakhiri dengan sesi tanya jawab interaktif sembari mencicipi hasil masakan bersama, sehingga peserta

tidak hanya memahami teori tetapi juga mendapat pengalaman langsung yang dapat diterapkan di rumah.

Indikator keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan skor pengetahuan peserta yang terlihat dari perbandingan kuesioner pre-test dan post-test, serta komitmen nyata mereka untuk menerapkan ilmu yang didapat. Metode evaluasinya menggunakan kuesioner pre-test di awal untuk mengetahui pemahaman awal, lalu post-test di akhir untuk mengukur peningkatan pemahaman tentang protein hewani dan pencegahan stunting. Selain itu, digunakan angket sederhana pasca-kegiatan yang memuat pertanyaan tentang rencana tindak lanjut konkret seperti resep mana yang akan dicoba pertama kali dan kapan sehingga dapat menangkap tidak hanya aspek kognitif tetapi juga kesiapan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

HASIL

Sasaran kegiatan demo masak adalah ibu yang memiliki balita dengan karakteristik berikut.

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Kegiatan

Karakteristik	n	%
Usia		
≤ 20 tahun	3	12
21 – 29 tahun	7	28
≥ 30 tahun	15	60
Pendidikan		
Tinggi	10	40
Rendah	15	60
Pekerjaan		
Bekerja	0	0
Tidak bekerja	25	100

Berdasarkan data pada tabel 1 sebagian besar ibu balita berusia ≥ 30 tahun yaitu sebanyak 60%, pendidikan rendah (SD-SMP) 60% dan semua ibu (100%) tidak bekerja atau tidak berpenghasilan. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dilakukan pre-test dan post-test dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Pre-Test Dan Post-Test

Nilai	Min	Max	Mean
Pre-Test	30	60	53,6
Post-Test	60	90	74,8

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan setelah mengikuti kegiatan demo masak. Sebelum kegiatan, nilai pre-test peserta berkisar antara 30 hingga 60 dengan rata-rata 53,6, yang menunjukkan pemahaman awal yang masih terbatas. Setelah mengikuti seluruh sesi, nilai post-test peserta mengalami lonjakan menjadi 60 hingga 90 dengan rata-rata 74,8. Hal ini tidak hanya membuktikan efektivitas metode demonstrasi dalam menyampaikan materi, tetapi juga mencerminkan tingginya antusiasme peserta dalam menyerap informasi mengenai pemanfaatan protein hewani untuk pencegahan stunting. Selain itu, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 100% ibu akan mempraktikkan menu makanan yang didemontrasikan di rumah dengan uraian berikut.

Tabel 3 Komitmen Sasaran Kegiatan

Jenis Menu	n	%
Bakso ikan patin	7	28
Nugget ikan patin	18	72

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar ibu (72%) memilih untuk mempraktikkan nugget ikan patin karena lebih disukai anak dan mudah dibuat. Sisanya (28%) memilih baksa ikan patin, menunjukkan masih adanya ketertarikan pada menu lokal meski kurang populer.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian berjalan baik, semua peserta sangat antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan. Semua ibu adalah ibu rumah tangga sehingga semua ibu dapat hadir dan mengikuti semua kegiatan dari awal hingga akhir. Ibu mengungkapkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman ibu terkait protein hewani dan perannya untuk mencegah kejadian stunting. Berhasilnya kegiatan ini dibuktikan oleh terjadinya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dan demo masak. Sebelum kegiatan, nilai rata-rata 53,6, yang menunjukkan pemahaman awal yang masih terbatas. Setelah mengikuti seluruh sesi, nilai rata-rata meningkat menjadi 74,8.

Minimnya pemahaman masyarakat, khususnya para ibu, tentang pencegahan stunting dan pemanfaatan bahan pangan lokal turut menyumbang terjadinya kasus gizi buruk ini. Karena itulah, diperlukan langkah nyata untuk mengatasi masalah tersebut. Peran orang tua, terutama ibu, sangat krusial dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi anak selama masa tumbuh kembang. Ibu dengan wawasan gizi yang terbatas seringkali mengalami kesulitan dalam memilih, mengolah, hingga menyajikan makanan yang tepat untuk buah hatinya (Masitah, 2022). Pendekatan edukasi yang menyasar para ibu ternyata berhasil memperbaiki pola pemberian makan anak dalam berbagai konteks dan situasi (Masitah, 2025).

Demo masak adalah salah satu metode efektif untuk para ibu memperoleh wawasan baru dalam menyajikan hidangan bergizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang balita. Demo masak adalah sebuah kegiatan praktik memasak yang mengajarkan seluruh tahapan penyiapan makanan, mulai dari pengolahan bahan hingga penyajian akhir. Menu yang didemonstrasikan adalah bakso dan nugget ikan patin. Jenis ikan ini banyak terdapat di wilayah kegiatan dengan harga yang relatif murah. Biasanya masyarakat mengolah ikan patin hanya dimasak berkuah yang disebut dengan pindang patin, namun anak-anak jarang menyukai olahan tersebut.

Ikan patin telah menjadi salah satu komoditas air tawar yang paling digemari berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Sentra budidayanya tersebar di beberapa wilayah seperti Jawa Barat, Sumatera Selatan, Riau, Bengkulu, dan Kalimantan. Dari segi gizi, ikan patin mengandung protein sebesar 16,1% dan lemak 5,7%, yang menempatkannya dalam kategori sumber protein tinggi dengan kadar lemak sedang (Yunianto et al., 2023). Demonstrasi masak ini sengaja mengangkat bahan dasar protein hewani karena kandungan asam aminonya yang lengkap dan sangat penting bagi balita. Asam amino ini berperan dalam mengaktifkan enzim serta hormon pertumbuhan yang mendorong perkembangan tulang. Lebih dari itu, protein juga berfungsi sebagai pengatur utama dengan mengontrol kerja enzim dalam tubuh, sehingga benar-benar menjadi fondasi fundamental bagi proses tumbuh kembang anak (Bere et al., 2024).



Gambar 2. Kegiatan Demo Masak



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

SIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan, dapat disimpulkan bahwa demonstrasi masak ikan patin terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita mengenai pemanfaatan protein hewani untuk pencegahan stunting. Hal ini tercermin dari peningkatan nilai rata-rata post-test sebesar 74,8 dari sebelumnya 53,6, dengan sebagian besar peserta (72%) berkomitmen mempraktikkan pembuatan nugget ikan patin karena kepraktisan dan daya terimanya oleh anak.

SARAN

Untuk ke depannya, akan sangat baik jika ibu-ibu terus didampingi melalui grup WhatsApp agar bisa saling berbagi pengalaman saat mencoba resep di rumah. Kita juga bisa bekerja sama dengan kader posyandu setempat untuk memantau perkembangan anak sekaligus memperkenalkan variasi menu baru dari ikan patin yang lebih menarik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ibu balita yang telah bersedia mengikuti pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A., Emery, C., Xu, Y., & Mensah, F. (2025). Associations between child neglect, informal interventions in food neglect, and child stunting: Evidence from the Ghana families study. *Children and Youth Services Review*, *172*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108273

Ananda Putri, R., Sulastri, S., & Apsari, N. C. (2023). Pemanfaatan Potensi Lokal dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Demos*, *5*(1).

Bere, D. A., Dio, M. T., Feoh, J. C. J., Ratu, H. M., Oly, G. T., Palalangan, E., Diaz, S. L., Da Costa, V., Zogara, A. U., Poltekkes, P. G., & Kupang, K. (2024). Edukasi Gizi Dan Demo Masak Menu Protein Hewani Kepada Orang Tua Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Oemasi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 1690–1694. https://doi.org/10.31949/jb.v5i2.9038

Dessie, G., Li, J., Nghiem, S., & Doan, T. (2025). Child stunting, thinness, and their academic performance in Ethiopia: A longitudinal study. *Social Science and Medicine*, *373*. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118050

Dimitrova, A., & Muttarak, R. (2020). After the floods: Differential impacts of rainfall anomalies on child stunting in India. *Global Environmental Change*, *64*. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2020.102130

Erfina, E., Hariati, S., Tawali, S., Nurmaulid, N., Safari, K., & McKenna, L. (2025). Development and evaluation of blended interventions to prevent stunting in children of adolescent mothers: A mixed methods study. *Journal of Pediatric Nursing*, *85*, 697–705. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.10.003

Garina, L. A., Dewi, M. K., Trusda, S. A. D., Purbaningsih, W., Muflihah, H., Tursina, A., Respati, T., & Rahimah, S. B. (2024). Maternal, Child, and Household Risk Factors for Children with Stunting. *The Open Public Health Journal*, *17*(1). https://doi.org/10.2174/0118749445321448240823112908

Hermawan, D., Kurniasari, D., Sandayanti, V., Sari, N., & Listyaningsih, E. (2023). Relationships of deworming drug consumption and animal protein intake with stunting. *Parasite Epidemiology and Control*, *23*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.parepi.2023.e00326

Hidayati[1], T., Hanifah[2], I., Fakultas,), Kesehatan, I., Hafshawaty, U., Hasan, Z., & Probolinggo, G. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Dalam Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia 25 Tahun Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Medika: Medika*, *4*(3), 472–477.

Kemenkes RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.

Masitah, R. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan Dengan Stunting, Asi Ekslusif Dan Mpasi. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, *2*(3), 3–8.

Masitah, R. (2024). Konseling Gizi Keluarga Pencegahan Stunting melalui Konsumsi Protein Hewani. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, *4*(3), 01–09. https://doi.org/10.55606/jpikes.v4i3.4895

Masitah, R. (2025). Peningkatan Ketepatan Jenis, Porsi Dan Tekstur Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Melalui Konseling dan Penyuluhan Gizi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *5*(1), 76–83. https://doi.org/https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.388

Mega Pertiwi, L., & Winarti, E. (2024). Penyuluhan Program Pemberian Makanan Tambahan Lokal sebagai Penanggulangan Stunting di Kota Kediri. *Jurnal Medika: Medika*, *3*(2), 181–187.

Nadia Fachirunisa, P., Elvandari, M., Tri Wahju, S., Islam Kurniansyah, F., Studi Ilmu Gizi, P., Kesehatan, F., Singaperbangsa Karawang, U., Pacar Keling, P., & Kesehatan Kota Surabaya, D. (2024). Sosialisasi Demo Masak PMT Untuk Balita Gizi Kurang Dan Ibu Hamil KEK Kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Pacar Keling. *Journal of Human And Education*, *4*(3), 577–584.

Prayitno, G., Zuhriyah, L., Efendi, A., Arifin, S., Rahmawati, Auliah, A., & Subagiyo, A. (2025). Community-powered environmental pathways to reduce stunting: Food security, social capital, and open innovation in semi-urban Indonesia. *Environmental Challenges*, *21*. https://doi.org/10.1016/j.envc.2025.101350

Rukiko, M. D., Mwakalobo, A. B. S., & Mmasa, J. J. (2023). The impact of Conditional Cash Transfer program on stunting in under five year's poor children. *Public Health in Practice*, *6*. https://doi.org/10.1016/j.puhip.2023.100437

Sofiyya Wahyurin, I., Nur Aqmarina, A., Rahmah, H. A., Hasanah, A. U., Nataly, C., & Silaen, B. (2019). *Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting*.

Soofi, S. B., Khan, G. N., Sajid, M., Hussainyar, M. A., Shams, S., Shaikh, M., Ouma, C., Azami, S., Naeemi, M., Hussain, A., Umer, M., Hussain, I., Ahmed, I., & Ariff, S. (2024). Specialized nutritious foods and behavior change communication interventions during the first 1000 d of life to prevent stunting: a quasi-experimental study in Afghanistan. *American Journal of Clinical Nutrition*, *120*(3), 560–569. https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.07.007

Syeda, B., Agho, K., Wilson, L., Maheshwari, G. K., & Raza, M. Q. (2021). Relationship between breastfeeding duration and undernutrition conditions among children aged 0–3 Years in Pakistan. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *8*(1), 10–17. https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2020.01.006

Yunianto, A. E., Aisyah, I. S., Neni, N., Fatimah, Di. S., Aulia, A. D., Salsabila, D., Khairinisa, S., Ningsih, S. R., Nuriyah, V. P., & Hadi, Z. T. (2023). Edukasi Gizi Dan Pelatihan Ikan Patin Sebagai Salah Satu Makanan Alternatif Peningkatan Kecukupan Protein Dan Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(1), 275. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12028