
JAGUNG AJAIB : RAHASIA IBU CERDAS BIKIN BALITA SEHAT

Rikhly Faradisy Mursyida¹, Nadyatus Safa²
STIKES Sukma Wijaya Sampang
rikhlydesy87@gmail.com¹, nadyasyafa78@gmail.com²

Abstrak

Kekurangan gizi pada balita masih menjadi tantangan di berbagai daerah, khususnya wilayah pedesaan. Salah satu faktor penyebab adalah rendahnya pengetahuan ibu dalam memilih serta mengolah bahan pangan bergizi yang mudah dijangkau. Jagung sebagai pangan lokal memiliki kandungan nutrisi baik, namun pemanfaatannya untuk mendukung gizi keluarga masih terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi balita dan keterampilan dalam mengolah jagung menjadi makanan sehat, seperti puding jagung. Kegiatan dilaksanakan di Desa Taman Sareh, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, dengan sasaran 30 ibu. Metode meliputi pelatihan, demonstrasi, diskusi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas peserta (56,7%) memiliki pemahaman rendah dengan skor ≤ 50 . Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan, dengan 23,3% peserta memperoleh skor ≥ 80 dan 20% mencapai skor sempurna (100). Pelatihan ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan praktis ibu dalam pemanfaatan pangan lokal untuk balita.

Kata Kunci: Gizi Balita, Jagung, Pelatihan, Pangan Lokal, Pemberdayaan Ibu.

Abstract

Malnutrition in toddlers is still a challenge in various regions, especially rural areas. One of the causative factors is the low knowledge of mothers in choosing and processing nutritious food ingredients that are easy to reach. Corn as a local food has good nutritional content, but its use to support family nutrition is still limited. This community service activity aims to increase mothers' understanding of the importance of nutrition for toddlers and skills in processing corn into healthy food, such as corn pudding. The activity was carried out in Taman Sareh Village, Camplong District, Sampang Regency, with a target of 30 mothers. The method includes training, demonstration, discussion, and evaluation using pre-test and post-test. The pre-test results showed that the majority of participants (56.7%) had low understanding with a score of ≤ 50 . After the training, there was a significant improvement, with 23.3% of participants achieving a score of ≥ 80 and 20% achieving a perfect score (100). This training has proven to be effective in improving nutritional knowledge and practical skills of mothers in the use of local food for toddlers

Keywords: Toddler Nutrition, Corn, Training, Local Food, Maternal Empowerment.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, malnutrisi anak masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama, terutama di daerah pedesaan. Stunting dan wasting masih cukup umum, terutama di daerah dengan akses pangan dan pendidikan yang buruk, menurut Survei Status Gizi Indonesia terbaru. (Wulandari D. T., et al., 2025). Ketidaktahuan ibu tentang pola makan sehat dan teknik pemberian makan yang tepat merupakan salah satu faktor penyebabnya. Oleh karena itu, memanfaatkan masakan lokal untuk meningkatkan status gizi anak tidak selalu merupakan pilihan terbaik, meskipun tersedia. (Shabrina N. Z., et al., 2024).

Jagung memiliki potensi yang sangat besar sebagai pangan lokal karena ketersediaannya yang melimpah, penyebarannya luas, dan harganya terjangkau dibandingkan sumber karbohidrat lainnya. Jika dimasak dengan benar, jagung mengandung protein, vitamin, mineral, dan komponen fungsional lainnya yang penting untuk pertumbuhan anak selain energi. (Winarti C, et al., 2024). Namun, stunting belum ditangani dengan baik di tingkat masyarakat melalui intervensi yang melibatkan pengolahan pangan lokal, edukasi gizi ibu, dan inovasi pangan lokal (Muhammad Fatih Ramadhan et al., 2024).

Kurangnya pola pemberian makan yang bervariasi dan praktik perawatan gizi yang tidak memadai secara langsung berkaitan dengan malnutrisi pada balita, yang meliputi stunting, wasting, dan berat badan lahir rendah. Menurut sebuah studi yang dilakukan di Puskesmas Siempat Rube, ibu yang mempraktikkan teknik pemberian makan yang salah dan kurang informasi tentang gizi seimbang lebih mungkin memiliki bayi stunting antara usia 24 dan 60 bulan (Rina Elvrida et al., 2024). Perbedaan pengetahuan gizi ibu antara daerah pedesaan dan perkotaan juga dicatat dalam studi serupa yang dilakukan di Jawa Barat; ibu di daerah pedesaan yang memiliki anak stunting cenderung memiliki skor pengetahuan yang lebih rendah daripada ibu di daerah perkotaan (Reni Indriyani et al., 2023).

Berdasarkan survei lapangan yang dilakukan pada 21 Juni 2025 di Desa Telela, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, banyak balita usia 0-5 tahun mengalami gizi buruk akibat ketidaktahuan para ibu tentang gizi balita. Dusun Telela memiliki tujuh balita dengan gizi buruk tertinggi di Banjar Desa Telela. Tujuan dari proyek pengabdian masyarakat di Desa Talelah ini adalah untuk memberikan pengetahuan lebih lanjut kepada para ibu tentang manfaat gizi jagung dan mengajarkan mereka cara mengolahnya. Tujuannya adalah agar para ibu rumah tangga dapat memanfaatkan jagung sebagai bahan dasar makanan sehat dan ramah balita secara mandiri melalui strategi partisipatif yang mencakup pelatihan dan demonstrasi pengolahan makanan.

Selain itu, sebuah studi tentang penerimaan balita terhadap puding jagung yang dibuat dengan kacang hijau sebagai pengganti tepung jagung (PMT) menemukan bahwa produk tersebut tidak hanya terjangkau, tetapi juga sesuai secara gizi dan organoleptik dapat diterima oleh balita (warna, rasa, aroma, dan tekstur) (Hanum dkk., 2024). Hasil ini menunjukkan bahwa suplemen makanan yang kreatif dan menarik secara visual, terbuat dari produk daerah seperti jagung dan kacang hijau, dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan asupan makanan balita.

Edukasi atau pelatihan gizi dan terapi komunikasi gizi juga telah terbukti berhasil meningkatkan perilaku dan pemahaman ibu tentang pola makan. Menurut sebuah studi tentang intervensi komunikasi gizi interpersonal di pedesaan Indonesia (NNCC-IPC), ibu yang berpartisipasi dalam intervensi lebih cenderung mengikuti pedoman Pemberian Makanan Pendamping ASI (PMA) WHO untuk keragaman pangan minimum dan frekuensi makan, serta memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pemberian makan anak (Starkweather, C. dkk., 2020). Pemahaman ini didukung oleh konteks sosial yang suportif, edukasi ibu, dan akses terhadap informasi gizi.

Perlunya intervensi kontekstual yang mengintegrasikan edukasi gizi dengan demonstrasi pengolahan pangan lokal ditonjolkan oleh disparitas pengetahuan dan praktik antara ibu di pedesaan dan perkotaan, serta minimnya suplemen pangan lokal yang menarik dan bergizi. Selain meningkatkan kesadaran para ibu,

pelatihan yang direncanakan dalam program layanan masyarakat tentang mengubah jagung menjadi puding jagung akan memberikan bukti yang dapat diverifikasi bahwa makanan lokal yang tersedia dapat diubah menjadi pengganti yang aman, sehat, dan lezat untuk suplemen makanan balita konvensional.

METODE

Inisiatif pengabdian masyarakat ini menggunakan metodologi pembelajaran partisipatif dan demonstrasi yang melibatkan ibu rumah tangga sebagai peserta aktif. Kegiatan ini berlangsung di Dusun Talelah, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur. Lokasi ini dipilih karena tingginya angka kejadian gizi buruk pada balita dan pemanfaatan sumber daya pangan lokal yang belum memadai. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 2 Juli 2025. Populasi dan sampel penelitian ini terdiri dari 30 ibu rumah tangga di Desa Banjar Talelah yang bersedia berpartisipasi dari awal hingga akhir.

Langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Mengatur kerja sama dengan Kepala Desa dan Bidan di Banjar Talelah tentang izin kegiatan, serta kesepakatan jadwal dan lokasi pelaksanaan.
- 2) Tim berkoordinasi dengan kader posyandu dan membuat kuisioner untuk membuat daftar pertanyaan bagaimana pengetahuan ibu tentang pentingnya memenuhi gizi balita dengan menggunakan bahan pangan lokal.
- 3) Membuat leaflet dan bahan-bahan yang di perlukan untuk demonstrasi.

b. Tahap pelaksanaan

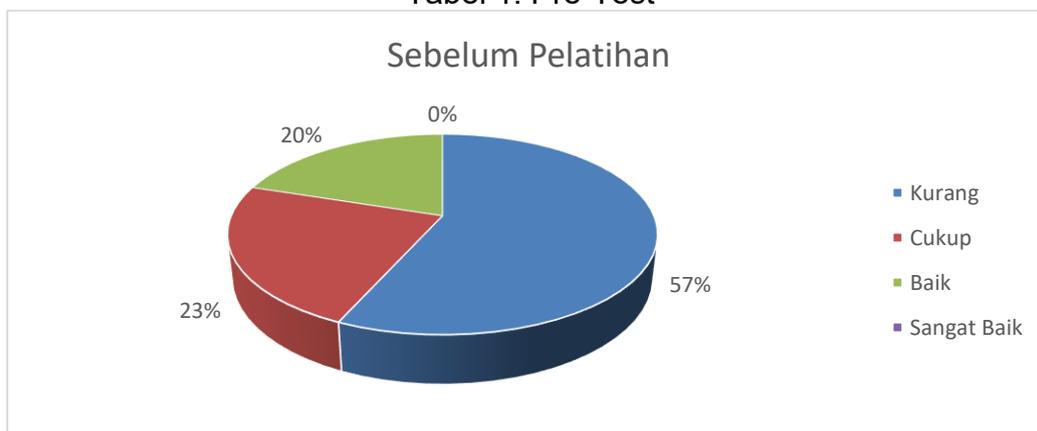
- 1) Perkenalan peserta tim pengabdian dan doa
- 2) Melakukan kegiatan pre-test untuk mengkaji pengetahuan ibu tentang pentingnya memenuhi gizi balita.
- 3) Kegiatan edukasi dengan leaflet di lakukan dengan 30 peserta pada tanggal 02 juli 2025.

c. Tahap Evaluasi

Setelah edukasi dan demonstrasi, evaluasi tatap muka dilakukan melalui sesi tanya jawab. Para ibu harus memahami cara memasak makanan bergizi dan bersumber lokal untuk balita, sehingga mereka dapat berlatih kapan saja untuk mengurangi malnutrisi dan meningkatkan daya tarik makanan. Evaluasi konklusif dilakukan untuk mengukur pemahaman para ibu tentang cara menyiapkan makanan bergizi sesuai dengan tahap perkembangan balita.

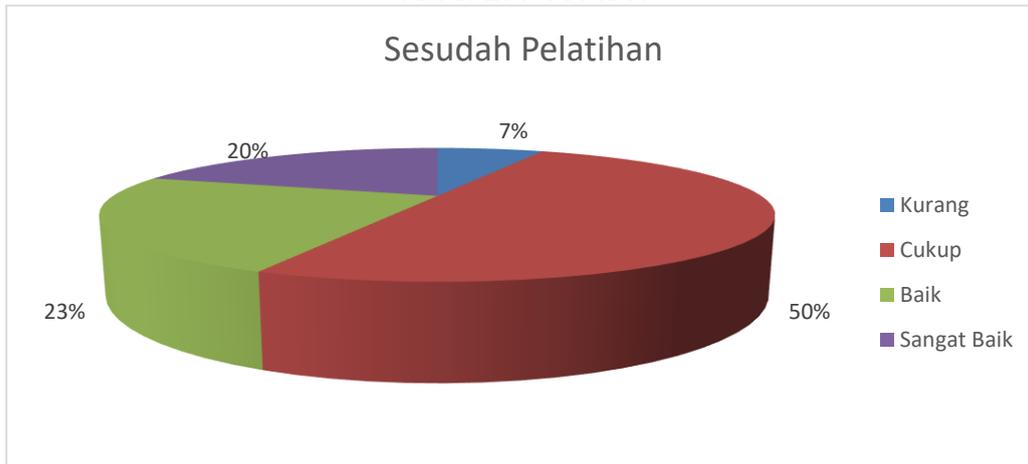
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pre-Test



Hasil pre-test menunjukkan bahwa di Desa Talelah, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, terdapat 30 ibu Rumah Tangga, dimana 17 orang (56,7%) memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 7 orang (23,3%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dari sini, dan 6 orang (20%) memiliki pengetahuan Baik dapat di simpulkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga di Desa Talelah, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

Tabel 2. Post-test



Hasil pada post-test terhadap 30 ibu rumah tangga di Desa Talelah, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, menunjukkan bahwa terdapat 6 Orang (20%) yang memiliki pengetahuan Sangat baik, 7 Orang (23,3%) dengan pengetahuan baik, 15 orang (50%) memiliki pengetahuan yang kurang, sedangkan 7 orang (6,7%) memiliki pengetahuan yang cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu rumah tangga mengenai peningkatan gizi bagi balita berbasis pangan lokal



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Foto bersama

Tabel 3. Hasil

Variabel	Mean \pm SD	Min – Maks	p-value*
Pre-test (sebelum pelatihan)	48,2 \pm 12,5	30 – 70	-
Post-test (sesudah pelatihan)	81,6 \pm 10,7	65 – 100	<0,001

Uji paired t-test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,05$) di tabel ini menggambarkan bahwa setelah pelatihan, proporsi ibu dengan pengetahuan rendah menurun drastis (56,7% \rightarrow 6,7%), sedangkan kategori baik dan sangat baik meningkat (20% \rightarrow 43,3%).

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan penilaian. Pada tahap persiapan, tim melibatkan tokoh masyarakat, bidan, dan kader Posyandu untuk menjamin kelancaran pelaksanaan program dan dukungan masyarakat yang komprehensif. Selain itu, pembuatan kuesioner dan pamflet sangat penting untuk mengevaluasi pengetahuan awal para ibu dan berfungsi sebagai sumber pembelajaran visual. Alat-alat ini membantu peserta memahami materi secara lebih mendalam.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan perkenalan dan doa bersama, dilanjutkan dengan tes awal untuk menilai pemahaman para ibu tentang pentingnya gizi balita. Hasil tes awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas. Instruksi diberikan melalui ceramah menggunakan brosur, dilengkapi dengan demonstrasi pembuatan puding jagung, pilihan makanan lokal yang bergizi dan sederhana.

Tahap penilaian meliputi sesi tanya jawab dan tes lanjutan. Hasil tes akhir menunjukkan peningkatan pemahaman para ibu yang substansial. Beberapa peserta memperoleh nilai yang memuaskan, bahkan ada yang meraih skor sempurna, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan berbasis ceramah, disertai pamflet dan demonstrasi, efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para ibu..

Program ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis para ibu. Para ibu memperoleh keahlian langsung dalam mengubah bahan-bahan lokal menjadi makanan bergizi dan menarik bagi anak-anak melalui demonstrasi dan latihan praktis dalam menyiapkan puding jagung. Hal ini sejalan dengan temuan Hanum & Nuraeni (2024), yang menunjukkan bahwa puding jagung dengan pengganti kacang hijau diterima dengan baik dan tepat sebagai makanan tambahan untuk balita. Oleh karena itu, inovasi langsung yang memanfaatkan sumber daya pangan lokal dapat menjadi pendekatan berkelanjutan untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak di Banjar Talelah.

Penemuan ini sejalan dengan teori pembelajaran aktif, yang menyatakan bahwa sintesis pendekatan verbal, visual, dan taktil dapat meningkatkan retensi informasi. Selebaran berfungsi sebagai pengingat, tetapi demonstrasi memberikan kesempatan bagi para ibu untuk belajar secara eksperiensial. Komunikasi langsung memfasilitasi kemungkinan peserta untuk menguraikan informasi dan meningkatkan pemahaman mereka.

Praktik ini menggambarkan bahwa memberdayakan perempuan melalui penggunaan pangan lokal, seperti jagung, meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktis mereka dalam menyediakan makanan bergizi bagi balita.

Pendekatan ini berpotensi berfungsi sebagai paradigma intervensi yang efektif untuk mengurangi kekurangan gizi di masyarakat pedesaan.

KESIMPULAN

Inisiatif pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan pangan berbasis jagung lokal efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam memenuhi kebutuhan gizi balita. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang substansial setelah mengikuti instruksi pendidikan dan pengalaman praktis. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan perempuan melalui pelatihan berbasis masyarakat dapat menjadi alat untuk meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan mengatasi tantangan gizi pada masa bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Rina Elvrida Berutu; Risti Rosmiati; Esi Emilia; Nila Reswari Haryana; Fatma Tresno Ingtyas. (2024). Maternal Knowledge of Balanced Nutrition and Maternal Feeding Practices Associated with Stunting in Children Aged 24-60 Months in the Puskesmas Siempat Rube Working Area. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI). DOI:10.56338/mppki.v7i7.5288
- Hanum, Anida Luthfia; Nuraeni, Ani. (2024). Daya Terima Puding Jagung (*Zea mays saccharata* Sturt L.) dengan Substitusi Kacang Hijau (*Vigna radinata* L.) sebagai Alternatif PMT Balita. Institut Pertanian Bogor (IPB). (Tesis/disertasi/laporan penelitian).
- Reni Indriyani, Yulia Novika, Mindo Lupiana, Endang Sri Wahyuni. (2023). Kajian camilan tortilla chips dari formulasi tepung jagung dan tempe untuk pencegahan stunting (Study of Tortilla Chips Snack from Corn Flour and Tempeh Formulation for Stunting Prevention). Amerta Nutrition, Vol. 7 No. 3, hlm. 358-364. DOI:10.20473/amnt.v7i3.358-364
- Fatmalina, Febry; Rostika Flora; Windi Indah Fajar Bingsih. (2023). Optimalisasi kandungan gizi cookies berbahan dasar ikan gabus dan jagung sebagai makanan tambahan untuk menanggulangi stunting pada balita. Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan. DOI: 10.30867/gikes.v5i3A.1761.
- Starkweather, C., Guarino, A., Bennion, N. et al. An interpersonal nutrition campaign and maternal knowledge and childhood feeding practices: a case study from mothers in rural Indonesia. Arch Public Health 78, 62 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13690>
- Winarti C, Widaningrum, Widayanti SM, Setyawan N, Qanytah, Juniawati, Suryana EA, Widowati S. Nutrient Composition of Indonesian Specialty Cereals: Rice, Corn, and Sorghum as Alternatives to Combat Malnutrition. Prev Nutr Food Sci. 2023 Dec 31;28(4):471-482. DOI:10.3746/pnf.2023.28.4.471.
- 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, Vol. 5 No. 3, hlm. 145-154. DOI: 10.47679/jchs.202512
- Shabrina N. Zhafira, Dina Rahayuning Pangestuti, & Apoina Kartini. (2024). Low Maternal Nutrition Knowledge and Insufficient Energy Intake in Toddlers as Risk Factors for Stunting in Agricultural Areas. Amerta Nutrition, Vol. 8, No. 3 SP, hlm. 259-268. DOI: 10.20473/amnt.v8i3SP.259-268
- Muhammad Fatih Ramadhan, Herlina Dimiati, Hidayaturrahmi, & Rosaria Indah. (2024). The Correlation between Stunting, Maternal Knowledge, and Nutritional Care in Aceh, Indonesia. Amerta Nutrition, Vol. 8, No. 4, hlm. 513-518. DOI:10.20473/amnt.v8i4.513-518