

PENDIDIKAN KESEHATAN PADA IBU BALITA TENTANG PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI DARI SAWI DAN IKAN LELE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DALAM MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG BALITA***HEALTH EDUCATION FOR MOTHERS OF CHILDREN UNDER FIVE REGARDING NUTRITIOUS MEALS MADE FROM MUSTARD GREENS AND CATFISH TO IMPROVE MATERNAL KNOWLEDGE IN SUPPORTING CHILD GROWTH AND DEVELOPMENT*****Susanti Tria Jaya^{1*}, Fresty Africia²**

1,2 STIKes Pamenang

*Korespondensi Penulis : santitria2023@gmail.com

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan balita yang optimal merupakan parameter penting pembangunan modal manusia. Kegagalan tumbuh kembang pada masa balita dapat berdampak jangka panjang, seperti stunting, gangguan perkembangan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, serta rendahnya produktivitas di masa dewasa, sehingga menjadi ancaman serius bagi kualitas generasi mendatang. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi sebelum, selama kehamilan, dan setelah melahirkan. Pendidikan kesehatan tentang pemberian makanan bergizi berbasis pangan lokal seperti sawi dan ikan lele merupakan salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita sebagai langkah awal dalam mendukung tumbuh kembang balita secara optimal. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pemberian makanan bergizi dari sawi dan ikan lele sebagai upaya mendukung tumbuh kembang balita. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 dengan tahapan penyampaian materi menggunakan leaflet dan power point, dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan serta pemberian olahan makanan berbahan sawi dan ikan lele kepada 35 ibu balita di Posyandu Melati Desa Terte. Evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi tanya jawab, dan hasil menunjukkan seluruh peserta aktif berpartisipasi serta terjadi peningkatan pemahaman ibu balita mengenai pemberian makanan bergizi setelah pendidikan kesehatan diberikan. Peningkatan pengetahuan ini menjadi indikator awal keberhasilan kegiatan, sementara dampaknya terhadap tumbuh kembang balita secara optimal memerlukan pemantauan dan pendampingan lanjutan. Pendidikan kesehatan berbasis pangan lokal ini merupakan strategi yang layak dikembangkan dan direplikasi secara berkelanjutan guna mendukung penurunan angka stunting.

Kata kunci: makanan bergizi, sawi, ikan lele, balita**Abstract**

Optimal growth and development in toddlers is a key indicator of human capital development. Failure to thrive during the toddler period can have long-term consequences, such as stunting, impaired cognitive development, reduced immune function, and lower productivity in adulthood, posing a serious threat to the quality of future generations. One of the contributing factors is mothers' limited knowledge of nutrition before, during, and after pregnancy. Health education on providing nutritious food from local ingredients such as mustard greens and catfish is a promotive and preventive strategy to improve mothers' knowledge as an initial step toward supporting optimal toddler growth and development. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge of providing nutritious food from mustard greens and catfish as an effort to support toddler growth and development. The activity was conducted in May 2026, delivering material through leaflets and PowerPoint presentations, followed by a food-preparation demonstration and the distribution of processed dishes made from mustard greens and catfish to 35 mothers at Posyandu Melati, Terte Village. Evaluation was carried out through a question-and-answer discussion; results showed that all participants were actively engaged and that mothers' understanding of providing nutritious food improved after the health education session. This

improvement in knowledge serves as an early indicator of the activity's success, while its impact on optimal toddler growth and development requires further monitoring and continued support. Health education based on affordable, locally available food is a viable strategy that should continue to be developed and replicated to support the reduction of stunting rates.

Keywords: *nutritious food, mustard greens, catfish, toddlers*

Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita (anak usia di bawah lima tahun) akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan berada di bawah standar anak seusianya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Proporsi balita stunting menjadi salah satu parameter penting dalam pembangunan modal manusia suatu daerah. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri menunjukkan angka stunting pada tahun 2019 sebesar 10,4% (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2025). Hasil bulan timbang yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri pada tahun 2021 terhadap 85.000 balita menunjukkan prevalensi stunting sebesar 12,5%. Pemerintah Kabupaten Kediri menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi 18% pada tahun 2025 dan di bawah 10% pada tahun 2026, sejalan dengan harapan pemerintah daerah agar prevalensi stunting dapat ditekan hingga mencapai angka satu digit.

Dampak jangka panjang stunting antara lain anak lebih rentan sakit, penurunan kemampuan kognitif, gangguan keseimbangan fungsi tubuh, kerugian ekonomi, postur tubuh tidak optimal saat dewasa, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular terkait pola makan pada usia lanjut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Salah satu penyebab stunting adalah praktik pengasuhan yang kurang baik, termasuk rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi sebelum dan selama kehamilan, serta setelah melahirkan. Berdasarkan data nasional (Riskesdas dan SSGI), bukan data spesifik lokasi kegiatan, sekitar 60% anak usia 0–6 bulan di Indonesia belum mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, dan dua dari tiga anak usia 0–24 bulan belum menerima Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang memadai (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Fenomena nasional ini menjadi salah satu dasar teoretis pentingnya edukasi gizi bagi ibu balita, sekalipun data prevalensi masalah gizi spesifik di Posyandu

Melati Desa Tertek belum tersedia pada saat kegiatan ini dilaksanakan dan disarankan menjadi bagian dari pengkajian awal (need assessment) pada kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya. Rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi anak menyebabkan asupan dan kecukupan gizi balita tidak terpenuhi, sehingga edukasi masyarakat menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan stunting.

Pendidikan kesehatan pada ibu balita merupakan salah satu media promosi kesehatan untuk memberikan makanan bergizi dan mengolah bahan pangan lokal, dengan memprioritaskan aspek promotif dan preventif melalui perilaku hidup sehat. Perlu ditegaskan bahwa perubahan status tumbuh kembang balita secara antropometris merupakan hasil jangka panjang yang tidak dapat dievaluasi secara langsung dalam satu kali kegiatan pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pemberian makanan bergizi dari sawi dan ikan lele sebagai langkah promotif dan preventif awal, yang diharapkan menjadi fondasi bagi perbaikan pola asuh gizi dan pada akhirnya mendukung tumbuh kembang balita secara optimal dalam jangka panjang.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Melati Desa Tertek Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah seluruh ibu balita yang hadir di Posyandu Melati Desa Tertek, sejumlah 35 ibu balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pemberian makanan bergizi dari bahan pangan lokal yaitu sawi dan ikan lele sebagai upaya mendukung tumbuh kembang balita

A. Tahap Persiapan

Tim pengusul melakukan kunjungan lapangan untuk mengamati langsung kondisi dan permasalahan di lokasi mitra pengabdian kepada masyarakat, dilanjutkan dengan

pengajuan permohonan izin dan koordinasi bersama perangkat desa serta bidan Desa TerteK. Tahap ini juga mencakup diskusi penyusunan rencana kerja, penetapan jadwal, serta penyiapan materi edukasi (leaflet dan power point) dan produk olahan pangan (nugget dan mi berbahan sawi dan ikan lele) yang akan digunakan pada tahap pelaksanaan.

B. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di bawah koordinasi penanggung jawab kegiatan bersama mitra pada setiap tahapan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian makanan bergizi, konsep gizi seimbang, keunggulan bahan pangan lokal, manfaat sawi dan ikan lele bagi balita, serta cara pengolahan pangan yang tepat, seperti mencuci bahan makanan, memasak pada suhu yang sesuai, dan menghindari penggunaan bahan tambahan berbahaya, disertai contoh resep olahan sawi dan ikan lele untuk balita. Materi disampaikan dengan metode ceramah menggunakan leaflet dan power point, dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan serta pembagian produk olahan sawi dan ikan lele, seperti nugget dan mi sawi-lele, kepada seluruh peserta.

C. Tahap Evaluasi

Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui sesi diskusi tanya jawab secara lisan di akhir kegiatan, dengan pemberian hadiah (doorprize) bagi ibu balita yang aktif dan mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Evaluasi pada kegiatan ini bersifat kualitatif berdasarkan observasi keaktifan dan kebenaran jawaban peserta selama sesi tanya jawab, dan belum menggunakan instrumen pretest-posttest yang terstandarisasi maupun anthropometri langsung terhadap balita. Keterbatasan ini menjadi catatan penting sekaligus rekomendasi metodologis bagi pelaksanaan PKM sejenis di masa mendatang, agar peningkatan pengetahuan dan dampaknya terhadap tumbuh kembang balita dapat diukur secara lebih terstruktur dan terukur..

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberian makanan bergizi dari bahan pangan lokal sawi dan ikan lele dilaksanakan pada tanggal 17–23 Mei 2026, dihadiri oleh 35 ibu balita di Posyandu Melati,

Desa TerteK. Pelaksanaan kegiatan melibatkan beberapa mahasiswa bersama tim dosen, yang berperan menyampaikan materi menggunakan metode ceramah, diakhiri dengan sesi diskusi tanya jawab.

Seluruh 35 peserta (100%) mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan terlibat aktif pada sesi tanya jawab. Pada sesi tersebut, sebagian besar peserta yang ditunjuk mampu menjawab pertanyaan seputar materi makanan bergizi dari sawi dan ikan lele dengan benar, yang secara kualitatif mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah menerima edukasi dibandingkan sebelum kegiatan berlangsung. [Catatan bagi penulis: jumlah pertanyaan yang diajukan, jumlah peserta yang ditanya, dan jumlah jawaban benar sebaiknya dicatat dan dicantumkan secara kuantitatif di sini apabila datanya tersedia, misalnya dalam bentuk tabel rekapitulasi sesi tanya jawab, untuk memperkuat bukti peningkatan pengetahuan.] Pemberian doorprize pada sesi tanya jawab turut meningkatkan antusiasme ibu balita untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.

Sebagai indikator keberhasilan awal, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita tentang pentingnya pemberian makanan bergizi dari bahan pangan lokal. Dampak kegiatan terhadap capaian tumbuh kembang balita secara optimal, seperti perubahan status gizi atau antropometri anak, memerlukan pemantauan lanjutan dalam jangka waktu tertentu (misalnya melalui evaluasi berkala di posyandu setiap bulan) dan berada di luar cakupan evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan satu kali pertemuan ini.

Pembahasan

A. Partisipasi Ibu Balita sebagai Bentuk Pemberdayaan Masyarakat

Kehadiran 35 ibu balita di Posyandu Melati Desa TerteK dengan tingkat partisipasi aktif penuh dalam kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis posyandu masih menjadi strategi yang tepat guna dalam menjangkau kelompok sasaran pencegahan stunting. Perlu ditegaskan bahwa peserta kegiatan ini adalah seluruh ibu balita yang hadir di posyandu tanpa seleksi berdasarkan status gizi anak, sehingga edukasi ini bersifat promotif dan preventif bagi seluruh populasi sasaran, bukan merupakan intervensi khusus bagi kelompok balita dengan status stunting.

Pemberdayaan ibu melalui penyuluhan dan pelatihan pengolahan pangan bergizi berbasis bahan lokal telah terbukti menjadi salah satu strategi kunci dalam program pencegahan stunting berbasis masyarakat, sebagaimana ditunjukkan pada kegiatan serupa di Desa Bongsopotro, yang melibatkan ibu secara langsung sebagai agen perubahan dalam pemenuhan gizi anak, bukan sekadar penerima informasi yang pasif (Revitasari et al., 2022). Keterlibatan aktif semacam ini penting mengingat akar masalah stunting yang telah diuraikan dalam pendahuluan, yaitu rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi sebelum, selama, dan setelah kehamilan, hanya dapat diperbaiki melalui pendekatan partisipatif yang mendorong ibu terlibat langsung dalam proses belajar, bukan sekadar mendengarkan ceramah satu arah.



Gambar 1 Kegiatan penyampaian materi pendidikan kesehatan pada ibu balita di Posyandu Melati Desa Tertek

B. Efektivitas Media Leaflet dan Power Point sebagai Sarana Edukasi Gizi

Pemilihan leaflet dan power point sebagai media penyampaian materi dalam kegiatan ini sejalan dengan sejumlah hasil penelitian dan pengabdian masyarakat terkini. Penelitian penyuluhan kesehatan dengan media power point pada ibu balita di Desa Karangsari, Kabupaten Garut, menunjukkan bahwa metode audiovisual berbasis slide power poin berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang stunting beserta tindakan pencegahannya, dengan rerata skor pengetahuan yang meningkat signifikan setelah penyuluhan diberikan (Safitri, Sari, & Kuswati, 2024).

Penggunaan leaflet sebagai media pendamping juga memiliki dasar empiris yang kuat. Leaflet berperan penting dalam meningkatkan kesadaran serta sikap ibu

mengenai stunting, karena bentuknya yang ringkas, berisi teks singkat disertai gambar sederhana, sehingga mudah dipahami dan dapat dibaca ulang oleh anggota keluarga lain di rumah (Lestari & Sefrina, 2024). Temuan serupa diperoleh dari kegiatan edukasi gizi berbasis leaflet pada ibu balita dan ibu hamil di Kelurahan Pangkalan Jati, Kota Depok, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang stunting dan Pedoman Gizi Seimbang (Ramadhani & Kuswandi, 2023). Menurut penulis, kombinasi power point yang menyampaikan materi secara terstruktur dan interaktif, dengan leaflet sebagai media yang bisa dibawa pulang dalam kegiatan ini dapat dipandang sebagai strategi yang saling melengkapi, sehingga mampu memaksimalkan retensi pengetahuan ibu balita baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

C. Potensi Ikan Lele sebagai Sumber Protein Hewani Lokal untuk Pencegahan Stunting

Pemilihan ikan lele sebagai bahan pangan lokal dalam kegiatan ini memiliki justifikasi gizi yang kuat berdasarkan sejumlah penelitian pangan dan gizi. Analisis nilai gizi konsentrat protein ikan lele dumbo (*Clarias gariepinus*) ukuran jumbo menunjukkan bahwa ikan ini memiliki profil asam amino yang lengkap, terdiri atas delapan asam amino esensial, lima asam amino non-esensial, dan dua asam amino semi-esensial, yang menjadikannya sumber protein hewani bermutu tinggi dan berpotensi diaplikasikan sebagai bahan fortifikasi pangan (Asriani, Santoso, & Listyarini, 2019). Penelitian tentang naget lele dengan substitusi modified cassava flour (mocaf) juga menegaskan bahwa ikan lele kaya akan protein dan asam amino esensial, seperti lisin dan leusin, yang dibutuhkan anak untuk mendukung pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, pembentukan antibodi, serta penyerapan kalsium, sehingga cocok dikembangkan sebagai kudapan tinggi protein untuk balita (Hasanah, L.N., & Fitriani, R.J., 2020).

Temuan terbaru turut memperkuat rasionalitas ini. Studi mengenai olahan *Clarias* sp. yang dikombinasikan, menegaskan bahwa ikan lele merupakan sumber protein hewani yang kaya akan asam amino esensial dan mineral, sehingga berpotensi digunakan

sebagai bahan pangan fungsional dalam upaya pencegahan stunting (Fatmawati, 2026). Penelitian formulasi ikan lele dan bayam hijau pada produk risoles roti tawar sebagai kudapan balita turut menunjukkan bahwa kombinasi ikan lele dengan sayuran hijau mampu meningkatkan nilai gizi dan daya terima produk pada anak (Riestamala, Fajar, & Setyobudi, 2021), yang secara konsep serupa dengan kombinasi sawi dan ikan lele yang dikembangkan dalam kegiatan ini. Temuan-temuan tersebut memperkuat dasar ilmiah pemilihan ikan lele sebagai bahan olahan nugget dan mi dalam kegiatan pengabdian ini, sebagai upaya konkret meningkatkan asupan protein hewani balita, mengingat rendahnya konsumsi protein hewani telah lama menjadi salah satu akar masalah stunting di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Pemilihan bahan pangan lokal dengan harga terjangkau bahkan bisa dibudidayakan skala rumahan merupakan alternative bahan pangan lokal yang bisa menjadi pilihan utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita dan mencegah stunting.

D. Kontribusi Sawi sebagai Sumber Vitamin dan Mineral Pendukung Tumbuh Kembang Balita

Selain protein hewani, pemenuhan zat gizi mikro juga berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang balita. Kajian pengabdian masyarakat mengenai pengolahan sawi hijau menjadi produk pangan bernilai ekonomis menunjukkan bahwa sawi hijau kaya akan vitamin A, B, C, E, dan K, serta mengandung karbohidrat, protein, dan lemak baik, di samping mineral penting seperti kalsium, kalium, mangan, folat, zat besi, fosfor, dan magnesium (Alifah, Nurfida, & Hermawan, 2019). Kandungan vitamin K pada sawi bahkan tergolong paling tinggi dibandingkan sayuran lain dan berperan penting dalam proses pembekuan darah, sementara kadar vitamin C-nya turut berkontribusi terhadap penguatan sistem imun tubuh balita (Alifah, Nurfida, & Hermawan, 2019). Kekayaan mikronutrien inilah yang menjadikan sawi sebagai pelengkap ideal bagi sumber protein hewani seperti ikan lele, sehingga kombinasi keduanya dalam satu produk olahan, seperti nugget maupun mi sawi-lele, secara konseptual mendekati prinsip

gizi seimbang yang dianjurkan dalam upaya pencegahan stunting.



Gambar 2

E. Pentingnya Edukasi Pengolahan Pangan yang Aman dan Tepat

Materi tentang cara pengolahan pangan yang benar, mulai dari pencucian bahan, pengaturan suhu memasak, hingga penghindaran bahan tambahan berbahaya, yang disampaikan dalam kegiatan ini merupakan komponen esensial dari edukasi gizi, bukan sekadar pelengkap. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan lima faktor kunci dalam penyediaan pangan yang aman, yaitu menjaga kebersihan, mencegah kontaminasi, menyimpan makanan pada suhu yang aman, memanaskan makanan pada suhu yang tepat, serta menggunakan air dan bahan baku yang aman untuk dikonsumsi (Lestari, 2020). Prinsip ini relevan diterapkan dalam pengolahan sawi dan ikan lele, mengingat kandungan gizi suatu bahan pangan, betapa pun tingginya, tidak akan optimal dimanfaatkan oleh tubuh apabila cara pengolahannya keliru, misalnya melalui pemasakan berlebihan yang merusak vitamin larut air atau penggunaan bahan tambahan yang tidak aman. Oleh karena itu, pemberian resep dan produk olahan secara langsung dalam kegiatan ini merupakan langkah strategis untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan penerapan praktis di tingkat rumah tangga, sehingga ibu tidak hanya memahami apa yang harus diberikan kepada anak, tetapi juga bagaimana cara mengolahnya dengan tepat dan aman.

F. Peran Evaluasi Interaktif dalam Penguatan Pembelajaran Ibu Balita

Pemberian doorprize pada sesi tanya jawab yang meningkatkan antusiasme ibu balita untuk menjawab pertanyaan menunjukkan bahwa pendekatan andragogi partisipatif, yang melibatkan penguatan positif, efektif mendorong keterlibatan aktif peserta dewasa dalam proses pembelajaran. Strategi ini konsisten dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan bahwa tujuan utama penyuluhan kesehatan adalah peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan pada akhirnya perbaikan status kesehatan masyarakat (Safitri, Sari, & Kuswati, 2024), di mana proses evaluasi interaktif berupa sesi tanya jawab menjadi indikator sederhana namun efektif untuk mengukur pemahaman peserta secara langsung di lapangan, sekaligus memberikan umpan balik bagi tim pelaksana mengenai keberhasilan penyampaian materi.

G. Implikasi terhadap Upaya Pencegahan Stunting secara Berkelanjutan

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa kombinasi antara edukasi gizi berbasis media (leaflet dan power point) dengan pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau (sawi dan ikan lele) merupakan strategi yang selaras dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pencegahan stunting, sebagaimana menjadi prioritas nasional mengingat prevalensi stunting balita di Indonesia masih berada pada angka yang signifikan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) dan turut menjadi perhatian khusus di tingkat kabupaten (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2025). Namun demikian, keberhasilan peningkatan pengetahuan dalam satu kali kegiatan tidak serta-merta menjamin perubahan perilaku konsumsi dalam jangka panjang. Pendampingan yang berkelanjutan, pemantauan penerapan resep di tingkat rumah tangga, serta kolaborasi lintas sektor bersama kader posyandu dan bidan desa, sebagaimana telah dirintis dalam metode kegiatan ini, perlu terus diperkuat agar peningkatan pengetahuan yang telah dicapai dapat bertransformasi menjadi perubahan pola asuh gizi yang konsisten dan berdampak nyata terhadap penurunan prevalensi stunting di wilayah setempat.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pemberian makanan bergizi dari sawi dan ikan lele pada ibu balita di Posyandu Melati, Desa

Tertek, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, yang diikuti oleh 35 ibu balita secara aktif, terbukti menjadi media promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal, sebagai langkah awal dalam mendukung tumbuh kembang balita. Penggunaan media leaflet dan power point yang dipadukan dengan pembagian olahan pangan berbahan sawi dan ikan lele, seperti nugget dan mi, mampu menumbuhkan antusiasme dan partisipasi aktif peserta, sebagaimana terlihat dari tingginya keterlibatan ibu dalam sesi diskusi tanya jawab. Sawi dan ikan lele terbukti menjadi kombinasi pangan lokal yang potensial dalam upaya pencegahan stunting, karena ikan lele kaya akan protein hewani dan asam amino esensial, sementara sawi menyumbangkan vitamin serta mineral penting bagi pertumbuhan anak. Peningkatan pengetahuan yang dicapai dalam kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dengan pendampingan dan evaluasi status gizi balita secara berkala agar dapat bertransformasi menjadi dampak nyata terhadap tumbuh kembang balita secara optimal. Dengan demikian, kegiatan ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan berbasis pangan lokal yang terjangkau dan mudah diakses masyarakat merupakan strategi promotif dan preventif yang layak untuk terus dikembangkan dan direplikasi secara berkelanjutan guna mendukung upaya penurunan angka stunting di wilayah setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, S., Nurfida, A., & Hermawan, A. (2019). Pengolahan Sawi Hijau menjadi Mie Hijau yang Memiliki Nilai Ekonomis Tinggi di Desa Sukamanis Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 52–58.
- Asriani, Santoso, B., & Listyarini, I. (2019). Nilai Gizi Konsentrat Protein Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) Ukuran Jumbo. *Jurnal Kelautan dan Perikanan Terapan (JKPT)*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2025). *Data Prevalensi Stunting Kabupaten Kediri*.
- Fatmawati. (2026). Analysis of Carbohydrate and Protein Content in Processed *Clarias* sp. and *Moringa oleifera* as an Effort to

- Prevent Stunting. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, R. A., & Sefrina, L. R. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Leaflet dengan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Stunting. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(3), 7420–7428.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.33608>
- Lestari, T. R. P. (2020). Penyelenggaraan Keamanan Pangan sebagai Salah Satu Upaya Perlindungan Konsumen. Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial, 11(1), 91–104.
- Ramadhani, L. N., & Kuswandi, F. D. (2023). Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2023. Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2(2), 155–161.
<https://doi.org/10.53823/jpgkm.v2i2.105>
- Revitasari, N., Kurniawati, M., Rohman, R. N., Amellia, H. T. A., & Putri, S. M. (2022). Penyuluhan dan Pemberian Makanan Tambahan sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Bongsopotro. Abdimas Galuh, 4(2), 586–591.
- Riestamala, E., Fajar, I., & Setyobudi, S. I. (2021). Formulasi Ikan Lele dan Bayam Hijau terhadap Nilai Gizi, Mutu Organoleptik, Daya Terima Risoles Roti Tawar sebagai Snack Balita.
- Safitri, P. F. A., Sari, A., & Kuswati. (2024). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dengan Media Power Poin terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita tentang Stunting di Desa Karang Sari Kabupaten Garut Tahun 2023.
- Hasanah, L.N., & Fitriani, R.J. (2020). Daya Terima dan Kandungan Gizi Naget Lele (Clarias gariepinus) dengan Substitusi Modified Cassava Flour (Mocaf) sebagai Alternatif Kudapan Tinggi Protein untuk Balita. 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, 10(2).