Pemberdayaan Kader Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Melalui Edukasi Gizi untuk Mendukung Pencegahan Stunting dan Demonstrasi Inovasi Cemilan Cookies Berbasis Tepung Premix Sukahitu di Desa Tanjung Selamat, Kabupaten Deli Serdang

Mahdiah[1], Ratna Zahara[2]

[1,2] Program Studi Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia
e-mail: didimahdiah14@gmail.com[1], ratnazahara08@gmail.com[2]

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting melalui edukasi serta demonstrasi pengolahan tepung premix Sukahitu. Kegiatan dilaksanakan pada 13–15 Mei 2025 di Balai Desa Tanjung Selamat, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Peserta utama berjumlah 30 orang, terdiri atas 20 kader dan 10 ibu hamil/menyusui. Namun, rekap evaluasi pre-test dan post-test pada naskah sumber mencatat 33 responden sehingga perbedaan jumlah ini menjadi keterbatasan pelaporan. Kegiatan menggunakan ceramah, diskusi, media booklet/video, dan demonstrasi. Dalam rekap evaluasi yang tersedia, proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 39,4% menjadi 90,9%, sedangkan sikap positif meningkat dari 78,8% menjadi 100%. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 74,53 (SD 18,97) menjadi 96,15 (SD 8,17), dan rerata skor sikap meningkat dari 91,10 (SD 11,51) menjadi 99,18 (SD 2,22). Nilai p yang dilaporkan untuk kedua luaran adalah 0,001. Hasil ini menunjukkan perubahan pengetahuan dan sikap pada rekap evaluasi, tetapi tidak membuktikan dampak langsung terhadap pertumbuhan anak atau kejadian stunting. Hasil ini menunjukkan perubahan pengetahuan dan sikap pada rekap evaluasi, tetapi tidak membuktikan dampak langsung terhadap pertumbuhan anak atau kejadian stunting.

***Kata kunci**: demonstrasi; edukasi gizi; pemberdayaan kader; stunting; tepung premix Sukahitu*

Abstract

This community service activity aimed to improve participants' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition and stunting prevention through nutrition education and a demonstration using Sukahitu premix flour. The activity was conducted on 13–15 May 2025 at Tanjung Selamat Village Hall, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, North Sumatra, Indonesia. Participants consisted of 20 community health cadres and 10 pregnant and/or breastfeeding women. However, the evaluation summary recorded 33 respondents, indicating a discrepancy in participant reporting. Activities included lectures, discussions, booklet and video-based education, and food preparation demonstrations. The results showed that the proportion of participants with good knowledge increased from 39.4% to 90.9%, while positive attitudes increased from 78.8% to 100%. Mean knowledge scores improved from 74.53 (SD 18.97) to 96.15 (SD 8.17), while mean attitude scores increased from 91.10 (SD 11.51) to 99.18 (SD 2.22). Both outcomes showed statistically significant differences (p=0.001). These findings indicate improvements in participants' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition and stunting prevention, but do not establish a direct impact on child growth or stunting prevalence.

***Keywords**: cadre empowerment; demonstration; nutrition education; stunting; Sukahitu premix flour*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan asupan zat gizi dalam jangka panjang dan infeksi berulang, sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik serta perkembangan anak. Kondisi ini ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan standar pertumbuhan sesuai usianya, yang dinilai berdasarkan indeks panjang atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U) dengan nilai *Z-score* kurang dari −2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan anak WHO (Khatimah et al., 2020). Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas anak pada masa mendatang.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan serta menimbulkan konsekuensi sosial dan ekonomi, baik bagi individu, keluarga, maupun negara (World Health Organization, 2018).

Permasalahan stunting merupakan salah satu tantangan pembangunan kesehatan yang memerlukan penanganan secara berkelanjutan dan melibatkan berbagai sektor. Upaya pencegahan stunting tidak cukup hanya dilakukan melalui intervensi pada anak yang telah mengalami gangguan pertumbuhan, tetapi perlu dimulai sejak masa kehamilan, persalinan, menyusui, hingga periode pemberian makanan pendamping ASI. Periode tersebut merupakan bagian penting dari 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu masa sejak terbentuknya janin hingga anak berusia dua tahun. Pemenuhan kebutuhan gizi dan pemeliharaan kesehatan pada periode ini berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran keluarga, khususnya ibu, menjadi salah satu komponen penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 21,5%, sedangkan di Provinsi Sumatera Utara sebesar 18,9%. Pada tingkat kabupaten, Kabupaten Deli Serdang dilaporkan memiliki prevalensi stunting sebesar 33,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan stunting masih memerlukan perhatian serius, khususnya melalui penguatan upaya pencegahan dan penanganan yang disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan masyarakat setempat (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2025).

Rendahnya pengetahuan ibu menyusui mengenai pemenuhan gizi selama masa laktasi dapat menjadi salah satu hambatan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan bayi. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu disertai demonstrasi inovasi makanan selingan berupa Cookies Sukahitu berbahan tepung premix Sukahitu sebagai alternatif camilan bagi ibu menyusui. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi selama menyusui serta memperkenalkan variasi makanan selingan yang dapat mendukung pemenuhan gizi ibu sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting sejak 1.000 Hari Pertama Kehidupan (WHO, 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Cookies Sukahitu merupakan inovasi pangan berbahan tepung premix yang mengombinasikan tepung kacang hijau dan tepung daun katuk. Pengembangan produk ini didasarkan pada penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan tepung premix Sukahitu dalam pembuatan cookies serta penerapannya dalam edukasi gizi masyarakat (Mahdiah, Zahara dan Oppusunggu, 2022; Oppusunggu, Mahdiah dan Zahara, 2024). Dalam kegiatan PkM bagi ibu menyusui, demonstrasi pembuatan Cookies Sukahitu dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi mengenai variasi makanan selingan yang mendukung pola makan bergizi seimbang selama masa laktasi. Edukasi dan konseling menyusui juga merupakan bagian penting dalam mendukung praktik pemberian ASI yang optimal (WHO, 2018). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi selama menyusui sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan bayi.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, demonstrasi pembuatan Cookies Sukahitu tidak hanya diarahkan untuk memperkenalkan produk inovasi pangan, tetapi juga dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran mengenai pemilihan bahan makanan dan pengolahan makanan selingan. Melalui demonstrasi tersebut, peserta dapat memperoleh informasi mengenai bahan yang digunakan, tahapan pengolahan, teknik pencampuran bahan, proses pemanggangan, serta cara menghasilkan produk yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Kader memiliki peran penting dalam komunikasi kesehatan dan dukungan kegiatan Posyandu. Penelitian Bawaeda et al. (2024) menunjukkan bahwa video simulasi dapat mendukung pengetahuan dan keterampilan kader dalam pengukuran antropometri. Temuan tersebut mendukung penggunaan media edukasi dalam kegiatan pemberdayaan, meskipun tidak secara langsung membuktikan peningkatan keterampilan peserta pada kegiatan Sukahitu ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggabungkan edukasi gizi bagi kader, ibu hamil, dan ibu menyusui dengan demonstrasi pengolahan makanan selingan berupa pengolahan *cookies* yang berasal dari tepung premix Sukahitu. Tujuan yang dilaporkan dalam artikel ini

dibatasi pada perubahan pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan, serta kemampuan peserta untuk menerapkan pengolahan cookies Sukahitu.

2. METODE

2.1 Jenis dan Desain Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan pangan dengan desain evaluasi *one-group pretest–posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap ibu menyusui sebelum dan sesudah mengikuti edukasi gizi serta demonstrasi pembuatan Cookies Sukahitu.

2.2 Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Desa Tanjung Selamat, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, dengan peserta sebanyak 33 ibu kader, ibu hamil, dan ibu menyusui. Peserta mengikuti kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan pangan berupa pembuatan Cookies Sukahitu menggunakan Tepung Premix Sukahitu.

2.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PkM terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan edukasi gizi dan demonstrasi pengolahan pangan, serta tahap evaluasi. Setiap tahapan dirancang secara berkesinambungan agar kegiatan dapat berlangsung secara terstruktur dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi penyiapan materi edukasi gizi menyusui, media pembelajaran berupa PowerPoint (PPT), video, dan booklet, serta kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Tim juga menyiapkan bahan dan peralatan untuk demonstrasi serta praktik pembuatan Cookies Sukahitu.

Selanjutnya, tim mempersiapkan materi edukasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta, khususnya kader kesehatan, ibu hamil, dan ibu menyusui. Materi disusun dengan memperhatikan kebutuhan informasi mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan dan masa laktasi, penerapan pola makan bergizi seimbang, pentingnya pemberian ASI eksklusif, serta hubungan pemenuhan gizi ibu dan anak dengan upaya pencegahan stunting.

b. Tahap Edukasi Gizi

Edukasi gizi dilaksanakan selama 120 menit menggunakan metode penyampaian materi dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pentingnya pemenuhan gizi selama masa laktasi, penerapan pola makan bergizi seimbang, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, serta peran pemenuhan gizi ibu dan anak dalam mendukung upaya pencegahan stunting pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Penyampaian materi didukung oleh media PPT, video, dan booklet untuk membantu peserta memahami informasi yang diberikan.

c. Tahap Demonstrasi dan Praktik Pembuatan Cookies Sukahitu

Demonstrasi pengolahan Cookies Sukahitu dilaksanakan selama 180 menit. Kegiatan diawali dengan pengenalan bahan dan formulasi produk, dilanjutkan dengan penjelasan serta demonstrasi tahapan pembuatan cookies. Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan kembali proses pembuatan cookies guna memperkuat pemahaman dan keterampilan dalam pengolahan pangan.

Tepung Premix Sukahitu yang digunakan terdiri atas tepung terigu 50%, tepung kacang hijau 45%, tepung daun katuk 3%, dan tepung tapioka 2%. Berdasarkan data komposisi gizi yang tersedia, setiap 100 g tepung premix mengandung energi 342,45 kkal, protein 15,2 g, lemak 1,84 g, dan karbohidrat 69,56 g. Cookies Sukahitu diperkenalkan sebagai alternatif makanan selingan yang dapat menjadi bagian dari pola makan bergizi seimbang selama masa menyusui.

Setelah pengenalan bahan, kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan formulasi dan tahapan pengolahan Cookies Sukahitu. Proses demonstrasi meliputi pengenalan bahan tambahan, penyiapan peralatan, penimbangan bahan sesuai formulasi, pencampuran bahan, pembentukan adonan, pencetakan cookies, serta proses pemanggangan hingga produk matang. Setiap tahapan dijelaskan secara langsung oleh tim pelaksana agar peserta dapat memahami urutan proses dan prinsip dasar pengolahan cookies.

Bahan tambahan yang digunakan dalam pembuatan cookies meliputi telur, margarin, dan butter sesuai formulasi produk yang telah dikembangkan. Penjelasan mengenai fungsi bahan dan tahapan pencampuran diberikan agar peserta memahami proses pembentukan adonan dan pengolahan produk secara keseluruhan.

Setelah demonstrasi selesai, peserta dibagi ke dalam kelompok untuk melakukan praktik ulang pembuatan Cookies Sukahitu. Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk terlibat dalam proses penyiapan bahan, pencampuran adonan, pembentukan cookies, dan tahapan pengolahan lainnya. Tim pelaksana memberikan arahan dan pendampingan selama praktik berlangsung untuk membantu peserta memahami setiap tahapan pembuatan produk.

Cookies Sukahitu diperkenalkan sebagai alternatif makanan selingan berbasis Tepung Premix Sukahitu yang dapat menjadi bagian dari variasi konsumsi makanan selama masa kehamilan dan menyusui dengan tetap memperhatikan kebutuhan gizi dan pola makan bergizi seimbang. Demonstrasi ini juga diharapkan dapat meningkatkan.

4. Evaluasi Pengetahuan dan Sikap

Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Pengukuran awal dilakukan sebelum edukasi dimulai, sedangkan pengukuran akhir dilakukan setelah rangkaian edukasi dan demonstrasi selesai. Setiap kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan pengetahuan dan 10 pertanyaan sikap.

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap jawaban benar dan skor 0 untuk setiap jawaban salah. Dengan demikian, skor pengetahuan berkisar antara 0–10 dan dapat dikonversi menjadi persentase dengan membagi skor yang diperoleh dengan skor maksimal, kemudian dikalikan 100%. Penilaian sikap dilakukan sesuai dengan sistem penskoran pada instrumen yang digunakan.

Pengukuran sikap dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 10 pertanyaan dengan sistem penskoran sesuai instrumen yang digunakan. Skor sikap selanjutnya digunakan untuk menggambarkan kondisi sikap peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi.

5. Analisis Data

Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan skor pengetahuan dan sikap sebelum serta sesudah kegiatan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok peserta yang sama. Uji *paired t-test* digunakan apabila selisih skor berdistribusi normal, sedangkan uji Wilcoxon *signed-rank* digunakan apabila asumsi normalitas selisih skor tidak terpenuhi. Pengujian dilakukan secara terpisah untuk variabel pengetahuan dan sikap, dengan tingkat kemaknaan statistik sebesar 5% ($p < 0,05$). Penilaian keterampilan pengolahan Cookies Sukahitu dilakukan melalui pengamatan langsung selama praktik pembuatan cookies.

Evaluasi kegiatan difokuskan pada dua aspek utama, yaitu perubahan pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah edukasi gizi. Selain itu, kegiatan demonstrasi dan praktik pengolahan Cookies Sukahitu digunakan sebagai sarana pembelajaran keterampilan dalam memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi produk makanan selingan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pemahaman teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman praktis kepada peserta dalam pengolahan pangan.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi. Karena pengukuran dilakukan terhadap kelompok peserta yang sama, pengujian dilakukan dengan mempertimbangkan sifat data berpasangan. Sebelum menentukan uji statistik, dilakukan pemeriksaan distribusi selisih

skor antara pretest dan posttest. Apabila selisih skor memenuhi asumsi distribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji paired t-test. Sebaliknya, apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi, digunakan uji nonparametrik Wilcoxon signed-rank test.

Analisis dilakukan secara terpisah untuk variabel pengetahuan dan sikap. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan sebesar 5% dengan nilai p < 0,05. Hasil pengujian digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya perbedaan skor pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi gizi. Sementara itu, hasil pengamatan terhadap pelaksanaan demonstrasi dan praktik pembuatan Cookies Sukahitu disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan keterlibatan peserta dalam proses pengolahan pangan. Seluruh hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menilai ketercapaian kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi dan pengenalan inovasi makanan selingan berbasis Tepung Premix Sukahitu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Contoh Sub-bab

3.1. Karakteristik peserta

Jumlah peserta 33 orang, yaitu 20 kader dan 13 ibu menyusui. Berdasarkan usia peserta serta tabel hasil enam orang (18,2%) berusia 20–35 tahun dan 27 orang (81,8%) berusia di atas 35 tahun. Dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berdasarkan Umur

Kelompok usia	n	%
20–35 tahun	6	18,2
>35 tahun	27	81,8
Total	33	100,0

3.2. Perubahan Kategori dan Skor Pengetahuan

Evaluasi pengetahuan dilakukan untuk mengetahui perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi gizi dalam kegiatan pemberdayaan kader, ibu hamil, dan ibu menyusui untuk mendukung pencegahan stunting di Desa Tanjung Selamat, Kabupaten Deli Serdang. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah edukasi, kemudian hasilnya dikelompokkan berdasarkan kategori pengetahuan dan dianalisis berdasarkan rerata skor. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 3.2

Tabel 2. Distribusi Kategori dan Skor Rerata Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum edukasi	Sesudah edukasi	*p*
Kategori pengetahuan, n (%)			
Kurang	9 (27,3)	0 (0,0)	
Cukup	11 (33,3)	3 (9,1)	
Baik	13 (39,4)	30 (90,9)	
Total	33 (100,0)	33 (100,0)	
Skor pengetahuan, rerata ± SD	74,53 ± 18,97	96,15 ± 8,17	0,001

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 39,4% sebelum edukasi menjadi 90,9% sesudah edukasi. Kategori kurang menurun dari 27,3% menjadi 0%, sedangkan kategori cukup turun dari 33,3% menjadi 9,1%. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 74,53 ± 18,97 menjadi 96,15 ± 8,17 dan perbedaannya bermakna secara statistik (p = 0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan, sebagian besar peserta memperoleh skor pengetahuan yang lebih tinggi mengenai materi edukasi.

Hasil tersebut relevan dengan pemberdayaan kader, ibu hamil, dan ibu menyusui untuk mendukung pencegahan stunting melalui edukasi gizi. Simamora *et al.* (2025) membahas penyuluhan gizi tentang 1.000 Hari Pertama Kehidupan pada ibu hamil sebagai upaya

meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan stunting. Sitorus (2025) juga melaporkan bahwa edukasi gizi berkaitan dengan peluang lebih tinggi untuk memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai pencegahan stunting pada ibu hamil. Pada kelompok ibu menyusui, Fibri, Hidayah dan Wijatniko (2025) melaporkan peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi edukasi, meskipun perbedaan skor akhir antarkelompok tidak signifikan. Studi-studi tersebut mendukung relevansi edukasi gizi, tetapi besarnya perubahan pada kegiatan ini tetap perlu ditafsirkan berdasarkan desain dan data evaluasinya.

3.3. Perubahan kategori sikap dan Skor Rerata Sikap

Perubahan sikap peserta sebelum dan sesudah edukasi gizi dievaluasi berdasarkan kategori sikap dan skor rerata. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori dan Skor Rerata Sikap Pesera Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum edukasi	Sesudah edukasi	*p*
Kategori sikap, n (%)			
Positif	26 (78,8)	33 (100,0)	—
Negatif	7 (21,2)	0 (0,0)	—
Skor sikap, rerata ± SD	91,10 ± 11,51	99,18 ± 2,22	0,001

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa proporsi ibu dengan sikap positif meningkat dari 78,8% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi. Rerata skor sikap juga meningkat dari 91,10 ± 11,51 menjadi 99,18 ± 2,22, dengan nilai p = 0,001. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor sikap yang bermakna secara statistik setelah edukasi.

Edukasi gizi sejak masa kehamilan dapat membantu mempersiapkan ibu untuk menyusui, sedangkan pada masa menyusui edukasi dapat memperkuat pemahaman tentang pemenuhan gizi dan praktik pemberian ASI. Nurfajrillah, Nurhayati dan Fatimah (2025) mengkaji edukasi ASI eksklusif dengan media audiovisual dan e-booklet terhadap pengetahuan serta sikap ibu hamil. Temuan tersebut relevan dengan penggunaan media edukasi untuk mendukung kesiapan ibu dalam pemberian ASI. Namun, peningkatan skor sikap dalam kegiatan ini belum membuktikan perubahan perilaku menyusui secara langsung.

kegiatan. Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui kecenderungan penerimaan peserta terhadap pesan gizi seimbang, pemenuhan gizi selama kehamilan dan menyusui, pemberian ASI eksklusif, serta upaya pencegahan stunting. Distribusi kategori sikap dan rerata skor sebelum serta sesudah edukasi disajikan pada tabel

3.4. Pelaksanaan demonstrasi pengolahan cookies sukahitu

Pada tahap kegiatan demonstrasi pengolahan *cookies sukahitu ditemukan* semua peserta mengamati secara serius dimulai dari penjelasan bahwa bahan tepung *premix* sukahitu berasal dari tepung terigu 50%, tepung kacang hijau 45%, tepung daun katuk 3%, dan tepung tapioka 2%. Berdasarkan data komposisi gizi yang tersedia, setiap 100 g tepung premix mengandung energi 342,45 kkal, protein 15,2 g, lemak 1,84 g, dan karbohidrat 69,56 g. Tepung

Premix Sukahitu merupakan inovasi pangan yang mengombinasikan tepung terigu, tepung kacang hijau, tepung daun katuk, dan tepung tapioka untuk dikembangkan menjadi makanan selingan bagi ibu menyusui. Selain tepung premix, bahan yang lain digunakan telur, margarin, dan butter. Nilai gizi cookies Sukahitu dalam 100 g adalah energi sebesar 603 kkal, protein 11,3 g, lemak 32,7 g, dan karbohidrat 67,5 g. Cookies Sukahitu diperkenalkan sebagai alternatif makanan selingan yang dapat menjadi bagian dari pola makan bergizi seimbang selama masa menyusui. Setelah demonstrasi, para peserta membentuk kelompok untuk terlibat melakukan praktik ulang pembuatan cookies Sukahitu dengan antusias.

Tepung kacang hijau berkontribusi terhadap kandungan protein nabati, sedangkan daun katuk (*Sauropus androgynus*) menjadi bahan yang menarik untuk dikaji karena mengandung zat gizi dan senyawa bioaktif yang berpotensi berperan dalam proses laktasi. Daun katuk secara tradisional telah dimanfaatkan sebagai laktagogum, yaitu bahan yang digunakan untuk

membantu mendukung produksi ASI. Penelitian Kumalasari (2025) melaporkan peningkatan proporsi ibu nifas dengan kecukupan ASI setelah konsumsi jus daun katuk selama 14 hari, meskipun penelitian tersebut menggunakan desain satu kelompok tanpa kontrol sehingga hasilnya perlu ditafsirkan secara hati-hati. Bukti ilmiah mengenai efektivitas dan keamanan daun katuk masih memerlukan penelitian lebih lanjut, terutama pada bentuk olahan pangan seperti tepung premix dan cookies (Kumalasari, 2025; National Library of Medicine, n.d.)

3.5. Implikasi dan keterbatasan

Hasil evaluasi yang tersedia menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap setelah edukasi. Kader dapat ditindaklanjuti dengan penggunaan booklet atau bahan edukasi saat kegiatan Posyandu dan diskusi dengan ibu hamil serta ibu menyusui. Keterbatasan utama adalah jumlah peserta yang berjumlah 33 orang. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, terdapat ketidaksesuaian jumlah peserta yang perlu diselaraskan sebelum naskah diterbitkan: abstrak menyebutkan 30 peserta (20 kader dan 10 ibu hamil/menyusui). Kedua, desain one-group pretest–posttest tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor lain terhadap perubahan skor. Ketiga, pengukuran dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum menggambarkan retensi pengetahuan maupun keberlanjutan perubahan sikap dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan kader, ibu hamil, dan ibu menyusui melalui edukasi gizi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap peserta setelah edukasi. Demonstrasi dan praktik pengolahan *Cookies* Sukahitu berbasis tepung premix juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengenal dan mengolah inovasi camilan sebagai alternatif makanan selingan bagi ibu menyusui. Kegiatan ini mendukung upaya pemberdayaan masyarakat dalam penerapan edukasi gizi untuk mendukung pencegahan stunting.

Kegiatan pemberdayaan kader, ibu hamil, dan ibu menyusui melalui edukasi gizi dan demonstrasi inovasi pangan Cookies Sukahitu di Desa Tanjung Selamat, Kabupaten Deli Serdang, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 39,4% menjadi 90,9%, sedangkan sikap positif meningkat dari 78,8% menjadi 100%. Peningkatan tersebut didukung oleh perubahan rerata skor pengetahuan dari 74,53 ± 18,97 menjadi 96,15 ± 8,17 dan rerata skor sikap dari 91,10 ± 11,51 menjadi 99,18 ± 2,22, dengan perbedaan bermakna secara statistik ($p = 0,001$).

Demonstrasi dan praktik pembuatan Cookies Sukahitu berbahan tepung premix yang terdiri atas tepung terigu, tepung kacang hijau, tepung daun katuk, dan tepung tapioka memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengenal bahan pangan lokal serta proses pengolahan makanan selingan. Kegiatan ini juga menjadi sarana penerapan hasil penelitian dalam bentuk inovasi pangan yang dapat diperkenalkan kepada ibu hamil dan ibu menyusui sebagai bagian dari edukasi pola makan bergizi seimbang.

Secara keseluruhan, integrasi edukasi gizi, penggunaan media pembelajaran, serta demonstrasi dan praktik pengolahan pangan merupakan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang potensial untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi ibu dan anak serta mendukung upaya pencegahan stunting sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Keberlanjutan kegiatan perlu dilakukan melalui pendampingan kader dalam penyampaian edukasi di Posyandu dan evaluasi lanjutan terhadap penerapan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Desa Tanjung Selamat dan para peserta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

(Kesehatan, 2024) Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Hasil utama SKI 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/

(Bawaeda et al., 2024) Bawaeda, O., Bangkut, M., & Sinedu, D. (2024). Identifying the benefits of simulation videos on the knowledge and skills of anthropometric measurements of Posyandu cadres as an effort to prevent stunting. *Indonesian Journal of Global Health Research, 6*(S6), 103–114. https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS6.4710

(Utara, 2025) Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2025). *Laporan kinerja instansi pemerintah (LKIP) Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2024*. https://dinkes.sumutprov.go.id/unduhan/downloadfile?id=2893

(Fibri et al., 2025) Fibri, D. L. N., Hidayah, A. N., & Wijatniko, B. D. (2025). The effect of education intervention on knowledge levels and consumption pattern of breastfeeding mother with baby 0–6 months in Sidorejo Village, Ponjong, Gunungkidul. *Indonesian Food and Nutrition Progress, 22*(1). https://doi.org/10.22146/ifnp.88287

(Khatimah et al., 2020) Khatimah, H., Abbas, H. H., Mahmud, N. U., & Sididi, M. (2020). Karakteristik kejadian stunting di wilayah Kecamatan Mariso Kota Makassar. *Window of Public Health Journal, 1*(2), 141–147. https://doi.org/10.33096/woph.v1i2.20

(Indonesia, 2024) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Panduan Hari Gizi Nasional ke-64 tahun 2024*. https://ayosehat.kemkes.go.id/panduan-hari-gizi-nasional-ke-64-tahun-2024

(Kumalasari, 2025) Kumalasari, R. (2025). Katuk leaf juice improves breast milk production in postpartum mothers: Evidence from an Indonesian community study. *Journal of Current Health Sciences, 5*(3), 137–144. https://doi.org/10.47679/jchs.2025125

(Mahdiah et al., 2022) Mahdiah, M., Zahara, R., & Oppusunggu, R. (2022). Pengaruh pemberian cookies Sukahitu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 17*(2), 133–140. https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/download/1103/pdf

(Mahdiah et al., 2023) Mahdiah, M., Zahara, R., & Oppusunggu, R. (2023). Efforts of providing balanced nutrition counseling for pregnant women and giving Sukahitu cookies in increasing knowledge, attitude and blood haemoglobin levels of pregnant women in Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency. *International Journal of Membrane Science and Technology, 10*(3), 2334–2339. https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i3.1960

(Medicine, 2026) National Library of Medicine. (2026, August 15). Sauropus androgynus. In *Drugs and Lactation Database (LactMed®)*. National Center for Biotechnology Information. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603839/

(Nurfajrillah et al., 2025) Nurfajrillah, T., Nurhayati, E., & Fatimah. (2025). The effect of exclusive breastfeeding education using audio-visual media and e-booklets on pregnant women's knowledge and attitude toward providing exclusive breastfeeding. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 13*(1), 73–84. https://doi.org/10.21927/jnki.2025.13(1).73-84

(Mahdiah et al., 2024) Mahdiah, M., Zahara, R., & Oppusunggu, R. (2024). Counseling on Make a Match balanced nutrition for pregnant women and practice/giving cookies in Sukahitu in Pantai Labu Pekan Village, Pantai Labu District. *Asian Journal of Engineering, Social and Health, 3*(2), 374–380. https://doi.org/10.46799/ajesh.v3i2.253

(Simamora et al., 2025) Simamora, D. N., Simbolon, O., Debataraja, F., & Simamora, M. F. (2025). Pengaruh penyuluhan tentang gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan ibu hamil terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan untuk mencegah stunting. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran, 4*(2), 132–145. https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.84

(Organization, 2023) World Health Organization. (2023). *WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864

(Sanggelorang et al., 2024) Sanggelorang, Y., Anggela, J., & Katanga, S. (2024). Optimization of Posyandu cadre role and maternal education in the prevention of stunting: An integrated community-based approach. BKM Public Health and Community Medicine. https://jurnal.ugm.ac.id/v3/BKM/article/view/13462

(Widiasih et al., 2025) Widiasih, R., Sunjaya, D. K., Rahayuwati, L., Rusyidi, B., Ermiati, Sari, C. W. M., Mardani, Rusdi, & Tung, S. E. H. (2025). Evaluating the knowledge, roles, and skills of health cadres in stunting prevention: A mixed-method study in Indonesia. Belitung Nursing Journal, 11(3), 330–339. https://doi.org/10.33546/bnj.3722

(Organization & Fund, 2021) World Health Organization & United Nations Children's Fund. (2021). Implementation guidance on counselling women to improve breastfeeding practices. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240032323

Halaman ini dikosongkan