



OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN WASTING MELALUI EDUKASI GIZI DAN INOVASI PMT LOKAL (*DUMPLING CIPOFU*)

Yelvi Minanda¹, Lara Ayu Lestari², Putry Prada Mayangsari³, Rini Siti Haerani⁴

^{1-2,4}Program Studi Profesi Dietisien, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,

³Puskesmas Rejosari

*Penulis Korespondensi: laraayu014@gmail.com

Abstrak

Wasting merupakan masalah gizi akut pada balita yang ditandai dengan nilai z-score berat badan menurut tinggi badan/panjang badan < -2 SD. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan peran keluarga dalam pencegahan wasting melalui edukasi gizi dan inovasi pemberian makanan tambahan (PMT) lokal berupa *dumpling* CIPOFU.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi gizi melalui metode ceramah menggunakan media *booklet*, pembuatan PMT lokal, uji organoleptik, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini melibatkan 10 ibu balita wasting di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu pada bulan April hingga Mei 2026.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan ibu dari 85% pada *pre-test* menjadi 94% pada *post-test* (peningkatan sebesar 9%). Uji daya terima menunjukkan *dumpling* CIPOFU memiliki penerimaan yang baik dengan skor rasa 7, aroma 6, warna 7, dan tekstur 7. Hasil pengukuran menggunakan metode Comstock menunjukkan 75% porsi berhasil dikonsumsi dengan sisa makanan 25%, yang mengindikasikan tingkat penerimaan yang sangat baik oleh balita. Kesimpulannya, edukasi gizi dan inovasi PMT berbasis pangan lokal terbukti berpotensi meningkatkan pengetahuan ibu serta mendukung upaya pencegahan wasting pada balita.

Kata kunci: Balita, Dumpling CIPOFU Edukasi Gizi, PMT lokal, Wasting

Abstract

Wasting is an acute nutritional problem in toddlers characterized by a weight-for-height/length z-score of < -2 SD. This community service activity aims to optimize the family's role in preventing wasting through nutritional education and the innovation of local supplementary feeding (PMT) in the form of CIPOFU dumplings.

The methods implemented in this activity included nutritional education via lectures using booklets, the production of local supplementary food, organoleptic testing, and evaluation using *pre-tests* and *post-tests*. This activity involved 10 mothers of wasted toddlers in the working area of Rejosari Community Health Center (Puskesmas), Pringsewu Regency, from April to May 2026.

The evaluation results showed an increase in the mothers' average knowledge from 85% in the *pre-test* to 94% in the *post-test* (an increase of 9%). The acceptability test revealed that CIPOFU dumplings were well-received, with scores of 7 for taste, 6 for aroma, 7 for color, and 7 for texture. Furthermore, measurements using the Comstock

method showed that 75% of the portion was successfully consumed with 25% leftovers, indicating an excellent level of acceptance by the toddlers. In conclusion, nutritional education and local food-based supplementary feeding innovations have the potential to improve mothers' knowledge and support wasting prevention efforts in toddlers.

Keywords: *Dumpling CIPOFU, Local Complementary Feeding, Nutrition Education, Toddlers, Wasting.*

1. PENDAHULUAN

Wasting merupakan kondisi kekurangan gizi akut yang ditandai dengan nilai *z-score* berat badan menurut tinggi/panjang badan kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan *World Health Organization* (WHO) (World Health Organization, 2023). Kondisi ini dapat terjadi akibat defisit asupan energi dan protein dalam waktu lama maupun singkat, serta paparan penyakit infeksi yang berulang pada balita (Fadiah *et al.*, 2024; Wahyuni *et al.*, 2023). Dampak *wasting* sangat fatal, mulai dari melemahnya sistem imunitas dan peningkatan risiko mortalitas jangka pendek, hingga gangguan proses pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan risiko penyakit kronis di masa depan (Mumtaza, 2024).

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi balita *wasting* secara nasional mencapai 7,7%, dan Provinsi Lampung sekitar 6,5%, padahal target RPJMN 2025–2029 berupayaurunkannya menjadi 5%. Lebih spesifik pada lokasi mitra, laporan bulanan UPTD Puskesmas Rejosari tahun 2025 menunjukkan rata-rata prevalensi *wasting* sebesar 5,2%. Hal ini diperkuat oleh hasil skrining awal pada balita *wasting* di wilayah tersebut; berdasarkan penilaian *recall* 24 jam, asupan energi balita baru terpenuhi 19% dan protein 49,4% dari kebutuhan standar. Selain itu, pola makan melalui formulir FFQ menunjukkan keanekaragaman bahan makanan yang kurang bervariasi.

Melihat urgensi asupan yang rendah tersebut, diperlukan intervensi yang bersifat edukatif sekaligus aplikatif melalui strategi Pemberian Makanan Tambahan (PMT). PMT pangan lokal menjadi pilihan utama karena mudah diperoleh, terjangkau secara ekonomi, dan berpotensi secara efektif meningkatkan asupan gizi balita (Wijayanti *et al.*, 2025; Sari & Afriyani, 2024). Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan intervensi berupa edukasi kepada ibu balita menggunakan metode ceramah bermedia untuk mengatasi permasalahan gizi balita di Puskesmas Rejosari.

Salah satu alternatif intervensi inovatif yang dapat diterapkan adalah formulasi PMT lokal berupa *dumpling* CIPOFU. *Dumpling* CIPOFU merupakan inovasi produk pangan yang berbahan dasar campuran daging ayam, kentang, dan wortel, yang dikembangkan khusus sebagai makanan padat energi dan tinggi protein guna membantu pemenuhan kebutuhan gizi balita *wasting*. Modifikasi

bahan pangan lokal menjadi produk olahan yang menarik secara visual dan rasa dinilai mampu meningkatkan daya terima makan pada balita, sekaligus mendukung pemenuhan asupan zat gizi makro dan mikro yang krusial dalam proses tumbuh kembang (Rahmawati *et al.*, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian Nugroho *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian makanan tinggi protein berbasis olahan ayam dan sayuran sangat efektif dalam membantu peningkatan asupan energi dan protein pada balita yang mengalami masalah gizi.

Produk *dumpling* secara khusus dipilih karena memiliki karakteristik tekstur yang lunak, profil rasa yang digemari anak-anak, serta mudah dikonsumsi oleh balita. Kandungan protein hewani dari daging ayam berperan sentral dalam mendukung perbaikan sel/jaringan tubuh dan memacu pertumbuhan, sedangkan penambahan kentang dan wortel memberikan kontribusi energi, vitamin, serta mineral yang esensial bagi pemulihan kesehatan balita (Pratiwi & Lestari, 2023).

Berangkat dari urgensi permasalahan dan potensi solusi tersebut, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menginisiasi kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi modifikasi menu *dumpling* CIPOFU kepada ibu balita. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan ibu terkait pencegahan *wasting* serta mendorong kemandirian keluarga dalam menyediakan makanan bergizi seimbang memanfaatkan bahan pangan lokal. Melalui intervensi ini, diharapkan pemenuhan kebutuhan gizi balita dapat tercapai, variasi konsumsi pangan keluarga meningkat, dan pada akhirnya mampu menjadi langkah preventif serta kuratif yang strategis dalam menanggulangi masalah *wasting* pada balita di wilayah kerja Puskesmas Rejosari.

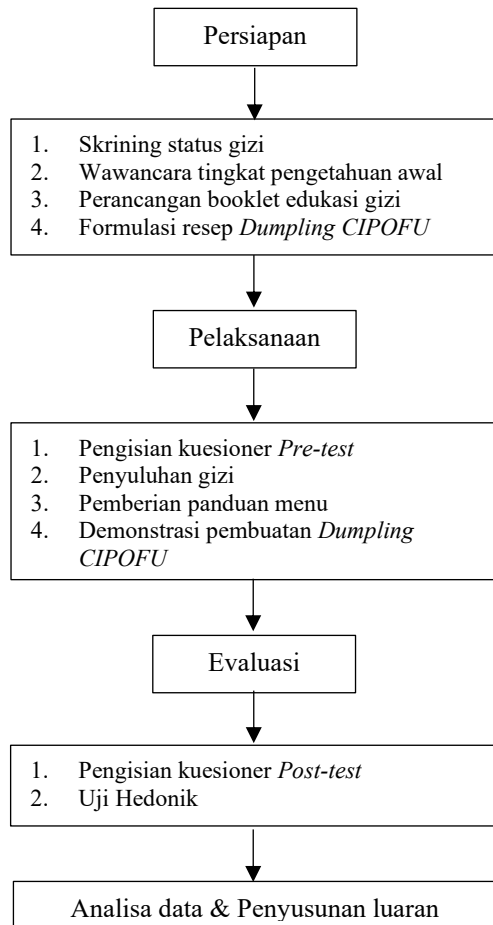
2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini pengabdian kepada masyarakat yang berbasis intervensi edukatif dan aplikatif. Pendekatan yang digunakan meliputi penyuluhan gizi dan uji daya terima terhadap produk inovasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) lokal berupa *dumpling* CIPOFU. Rangkaian pelaksanaan kegiatan berlangsung selama enam minggu, terhitung sejak tanggal 30 Maret hingga 9 Mei 2026.

Populasi sasaran dalam kegiatan ini adalah keluarga yang memiliki populasi balita dengan masalah gizi di wilayah kerja puskesmas. Adapun sampel yang melibatkan

secara langsung sebagai peserta kegiatan berjumlah 10 orang ibu balita dengan kondisi *wasting*. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil skrining awal dan data laporan status gizi dari Puskesmas Rejosari.

Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian



Pada kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu :

1. Tahap persiapan meliputi skrining status gizi balita dan wawancara tingkat pengetahuan awal ibu mengenai *wasting*. Data tersebut digunakan sebagai dasar untuk merancang *booklet* edukasi gizi dan formulasi resep Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal.
2. Tahap pelaksanaan mencakup penyuluhan gizi interaktif terkait penanganan dan pencegahan *wasting* dengan media *booklet* serta meal plan. Mahasiswa gizi memberikan meal plan kepada ibu balita dalam membuat inovasi PMT *dumpling* CIPOFU agar higienis dan mudah diterapkan secara mandiri di rumah.

3. Tahap evaluasi mengukur peningkatan pengetahuan ibu melalui instrumen *pre-test* dan *post-test* yang tervalidasi (Rahmawati et al., 2024; Sari & Nugroho, 2023). Selain itu, daya terima PMT dinilai melalui uji hedonik (rasa, aroma, warna, tekstur) oleh ibu balita dan metode Comstock untuk menaksir sisa porsi makan balita, lalu dianalisis secara deskriptif menggunakan *Microsoft Excel*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Gizi

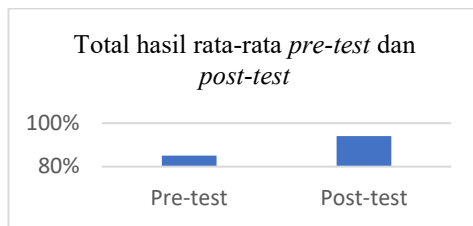
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu, telah terlaksana dengan melibatkan 10 orang ibu balita *wasting*, ahli gizi puskesmas, serta kader posyandu. Fokus utama dari kegiatan ini adalah peningkatan kapasitas keluarga melalui edukasi gizi terkait *wasting* dan pengenalan inovasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa *dumpling* CIPOFU. Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner prates (*pre-test*), dilanjutkan dengan pemaparan materi edukasi, dan diakhiri dengan evaluasi melalui pasca-test (*post-test*).

Pemberian materi edukasi mengenai *wasting* difasilitasi secara langsung oleh tim ahli gizi. Selama proses penyuluhan, para ibu balita menunjukkan respons yang sangat positif dan antusias. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi faktor penyebab *wasting* serta peningkatan pemahaman mengenai urgensi pemenuhan gizi bagi tumbuh kembang balita. Penyuluhan juga dirancang secara dua arah melalui sesi tanya jawab interaktif. Metode ini terbukti efektif dalam mendorong ibu balita untuk berpikir kritis mengenai status kesehatan anak dan mengevaluasi penerapan pola makan bergizi seimbang di lingkungan keluarga masing-masing (Ningsih et al., 2023) (Gambar 1).



Gambar 1. Media dan Pelaksanaan Edukasi Gizi pada Ibu Balita *Wasting*

Hasil Rata-Rata *Pre-Test* Dan *Post-Test*



Gambar 2 Pengetahuan Edukasi Gizi

Dalam pelaksanaannya, para ibu balita menunjukkan respons yang sangat positif dan antusias. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi faktor penyebab *wasting* serta peningkatan pemahaman mengenai urgensi pemenuhan gizi bagi tumbuh kembang balita. Penyuluhan yang dirancang secara dua arah melalui sesi tanya jawab interaktif terbukti efektif dalam mendorong ibu balita untuk berpikir kritis mengenai status kesehatan anak dan mengevaluasi penerapan pola makan bergizi di lingkungan keluarga masing-masing. Keberhasilan partisipasi aktif ini sejalan dengan penelitian Ningsih et al. (2023), yang menegaskan bahwa metode edukasi gizi interaktif berbasis diskusi partisipatif jauh lebih efektif dalam mengubah kesadaran dan sikap ibu dibandingkan dengan metode penyuluhan satu arah, sehingga materi gizi lebih mudah diinternalisasi dan diterapkan dalam keseharian.

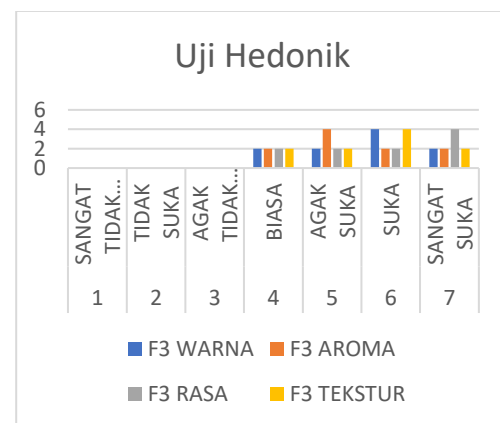
Evaluasi efektivitas kegiatan ini dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan ibu balita sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi gizi diberikan. Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata nilai persentase pengetahuan peserta pada saat *pre-test* adalah sebesar 85%. Setelah intervensi edukasi diberikan, rata-rata nilai persentase pada *post-test* mengalami peningkatan menjadi 94%. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita sebesar 9% secara keseluruhan, yang menempatkan pemahaman mereka pada kategori pengetahuan baik (Gambar 2).

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan mampu memperkuat pemahaman ibu mengenai *wasting*, pentingnya gizi seimbang, serta upaya pencegahan masalah gizi pada balita. Pengetahuan ibu memiliki peranan yang amat penting dalam pola pengasuhan, karena ibu merupakan pengasuh utama yang berperan langsung

dalam pemilihan, pengolahan, dan praktik pemberian makan anak (Triveni & Hasnita, 2021). Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan Panjaitan et al. (2024), yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis media promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu agar diaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, penggunaan media *booklet* yang dipadukan dengan penyuluhan interaktif terbukti sukses mempermudah pemahaman peserta (Rahmawati et al., 2024).

Meskipun pengetahuan peserta meningkat mencapai 94%, hasil *post-test* belum mencapai 100% akibat terbaginya fokus ibu dalam mengasuh balita selama edukasi berlangsung, serta bervariasinya tingkat daya serap materi tiap peserta. Selain itu, pemahaman kognitif yang baik belum tentu menjamin praktik pemberian makan yang optimal, sehingga balita masih berisiko mengalami *wasting* akibat faktor eksternal. Faktor eksternal tersebut meliputi kurangnya asupan gizi aktual, paparan penyakit infeksi, serta memburuknya sanitasi dan ketahanan pangan rumah tangga (Wahyuni et al., 2023). Oleh karena itu, pencegahan *wasting* membutuhkan intervensi gizi komprehensif yang memadukan edukasi dengan perbaikan lingkungan sanitasi dan kemudahan akses pangan (UNICEF, 2023).

Uji Hedonik PMT Lokal



Berdasarkan uji hedonik oleh 10 panelis, Dumpling CIPOFU memperoleh penilaian positif pada seluruh atribut sensori tanpa adanya respons negatif. Rasa merupakan atribut yang paling diminati, dengan 40% panelis memberikan penilaian sangat suka, disusul oleh warna dan tekstur yang didominasi kategori suka (40%), serta aroma pada kategori agak suka (40%).

Tingginya tingkat penerimaan Dumpling CIPOFU menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal berupa ayam, kentang, tahu, dan wortel mampu menghasilkan produk yang memiliki karakteristik sensori yang baik. Rasa menjadi atribut yang paling disukai karena kombinasi bahan tersebut menghasilkan cita rasa gurih yang sesuai dengan preferensi konsumen. Menurut Rahmawati et al. (2023), daya terima pangan yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi gizi karena meningkatkan kemungkinan produk dikonsumsi secara berkelanjutan.

Warna dan tekstur yang memperoleh dominasi penilaian suka menunjukkan bahwa proses pengolahan mampu menghasilkan tampilan produk yang menarik serta tekstur yang nyaman dikonsumsi. Selain itu, aroma yang masih berada pada kategori agak suka hingga suka menunjukkan bahwa produk telah memiliki aroma yang dapat diterima oleh konsumen. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Lestari (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan bahan pangan lokal dalam formulasi produk pangan dapat meningkatkan penerimaan konsumen apabila menghasilkan karakteristik sensori yang baik.

Penerimaan yang baik terhadap Dumpling CIPOFU juga didukung oleh hasil evaluasi konsumsi menggunakan metode Comstock yang menunjukkan bahwa sekitar 75% porsi makanan dikonsumsi oleh balita. Kondisi ini mengindikasikan bahwa produk tidak hanya disukai oleh ibu balita sebagai panelis, tetapi juga memiliki potensi untuk diterima oleh balita sebagai sasaran utama program PMT. Dengan demikian, Dumpling CIPOFU dapat menjadi salah satu alternatif PMT lokal yang mendukung pemenuhan kebutuhan energi dan protein dalam upaya pencegahan wasting pada balita.

Sebagai strategi keberlanjutan program, luaran berupa *booklet* edukasi, meal plan, dan resep *Dumpling CIPOFU* telah diserahkan kepada pihak Puskesmas dan kader posyandu. Peluang implementasi inovasi PMT ini di wilayah lain sangat besar karena bahan baku lokalnya (ayam, kentang, tahu, wortel) mudah diperoleh, harganya terjangkau, dan terbukti memiliki daya terima yang tinggi pada balita.



Gambar 2. Foto Balita Mengonsumsi *Dumpling CIPOFU* dan Foto Bersama Peserta Edukasi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu sebesar 9% dan produk dumpling CIPOFU diterima baik oleh balita (tingkat konsumsi 75%), menjadikannya strategi preventif wasting yang efektif. Disarankan penelitian selanjutnya melakukan pemantauan status gizi secara berkala untuk mengevaluasi dampak jangka panjang intervensi terhadap perbaikan berat badan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadiah, R., Marniati, M., Harahap, L. A. H., & Syam, N. (2024). The Relationship Between Maternal Knowledge, Exclusive Breastfeeding, and Infectious Diseases with the Incidence of Wasting in Toddlers. *MEDALION Journal*, 6(2), 120–127. <https://doi.org/10.33084/medalion.v6i2.7937>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas. (2025). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029*. Bappenas.
- Mumtaza, R. (2024). Dampak Wasting terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 2(1), 15–22.
- Ningsih, S., Lestari, D., & Pratiwi, A. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Interaktif dalam Perubahan Perilaku Ibu Balita. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 45–52. <https://doi.org/10.14710/jpki.18.2.45->

- Nugroho, A., Kusuma, W., & Pratama, R. (2024). Inovasi Produk Pangan Tinggi Protein sebagai Alternatif PMT Balita Wasting. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), 10–18.
- Panjaitan, R., Simanjuntak, M., & Manurung, E. (2024). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Promosi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(2), 88–95. <https://doi.org/10.14710/jpki.19.2.88-95>
- Pratiwi, D., & Lestari, N. (2023). Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Produk Olahan Bergizi untuk Balita. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 9(2), 112–120.
- Pratiwi, D., & Lestari, N. (2024). Pengembangan Produk Pangan Lokal Tinggi Gizi dan Daya Terima Konsumen. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 10(1), 45–53.
- Puskesmas Rejosari. (2025). *Laporan Bulanan Status Gizi Balita Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rejosari Tahun 2025*. UPTD Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu.
- Rahmawati, D., Hidayah, N., & Saputra, A. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Balita tentang Pencegahan Wasting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 30–38.
- Rahmawati, D., Santoso, B., & Wulandari, R. (2024). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi pada Ibu Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(3), 200–208.
- Rahmawati, S., Aminah, S., & Fitriani, A. (2023). Modifikasi Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Balita. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 8(2), 90–98.
- Sari, E. R., & Afriyani, L. D. (2024). Studi Kualitatif Implementasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pangan Lokal pada Balita Gizi Kurang di Puskesmas Tenganan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.298>
- Sari, N., & Nugroho, A. (2023). Penggunaan Pre-Test dan Post-Test dalam Evaluasi Edukasi Gizi Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(2), 40–48.
- Triveni, Y., & Hasnita, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2), 150–158. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i2.1158>
- UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. United Nations Children's Fund.
- Wahyuni, S., Rahmawati, D., & Putri, A. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian wasting pada balita di Indonesia: Tinjauan literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 87–95.
- Wijayanti, A. D., Zulaekah, S., & Sudaryanto, R. (2025). Efektivitas Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Lokal terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Underweight dan Wasting. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 5–15. <https://doi.org/10.30595/ghidza.v9i1.23696>
- World Health Organization. (2023). *Child malnutrition estimates: 2023 edition*. World Health Organization