

Penguatan Gizi Balita melalui Edukasi 1000 HPK dan Demonstrasi Olahan PMT Berbasis Pangan Lokal

Yayat Heryatno¹, Hamidah², Siti Salwa Sta'wanah³, Filzah Fitria Syuaib⁴, Gabriel Samosir⁵, Kemal Arya Fahreza⁶, Khayla Najma Putri Handayani⁷, Marta Sekar Kinasih⁸, Muhammad Zheelan Al Ghifary Andanie⁹

^{1,5,7,8}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

²Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

³Program Studi Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

⁴Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, IPB University

⁶Program Studi Biokimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, IPB University

⁹Program Studi Teknologi Produksi Ternak, Fakultas Peternakan. IPB University

¹heryatno@apps.ipb.ac.id

Received: 7 Agustus 2025; Revised: 29 Oktober 2025; Accepted: 15 November 2025

Abstract

This community service activity was implemented to address the issue of inadequate nutritional knowledge and skills in processing nutritious local foods among the community of Kadumadang Village, Cimanuk Subdistrict, Pandeglang Regency, particularly among vulnerable groups during the first 1,000 days of life (HPK). The objective of the activity was to enhance participants' understanding of balanced nutrition and skills in preparing supplementary feeding (SF) based on tilapia as a source of animal protein and local potential. The methods employed included focus group discussions (FGDs), nutrition education (lecture method), cooking demonstrations, and monitoring via a WhatsApp Group. The demonstrations highlighted the preparation of tofu siomay, rolade, and grilled otak-otak made from tilapia, with recipes modified by the student service team. The findings of the activity demonstrated an enhancement in the participants' comprehension of the 1000 HPK concept, the advantages of animal protein, and the refinement of their skills in processing local food while preserving its nutritional value. The availability of local food ingredients, support from the village government and posyandu cadres, and active participant involvement were identified as supporting factors. The challenges encountered by the participants included time constraints, varying levels of prior knowledge, and inadequate equipment. The activity was determined to be effective in enhancing healthy cooking skills and possesses the potential to become a sustainable strategy for stunting prevention in rural areas.

Keywords: education; supplementary feeding (PMT); 1000 HPK; local food, demonstration

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk menjawab permasalahan rendahnya pengetahuan gizi dan keterampilan mengolah pangan lokal bergizi pada masyarakat Desa Kadumadang, Kecamatan Cimanuk, Kabupaten Pandeglang, terutama bagi kelompok rentan pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan keterampilan mengolah Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis ikan sebagai sumber protein hewani dan potensi

Penguatan Gizi Balita melalui Edukasi 1000 HPK dan Demonstrasi Olahan PMT Berbasis Pangan Lokal

Yayat Heryatno, Hamidah, Siti Salwa Sta'wanah, Filzah Fitria Syuaib, Gabriel Samosir, Kemal Arya Fahreza, Khayla Najma Putri Handayani, Marta Sekar Kinasih, Muhammad Zheelan Al Ghifary Andanie

lokal. Metode yang digunakan meliputi *Focus Group Discussion* (FGD), edukasi gizi (metode ceramah), demonstrasi masak, dan monitoring melalui *WhatsApp Group*. Demonstrasi menonjolkan pembuatan menu tahu siomay, rolade, dan otak-otak panggang berbahan dasar ikan nila yang telah dimodifikasi resepnya oleh mahasiswa tim pengabdian. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep 1000 HPK, manfaat protein hewani, dan peningkatan keterampilan teknik pengolahan pangan lokal yang mempertahankan nilai gizi. Faktor pendukung meliputi ketersediaan bahan pangan lokal, dukungan pemerintah desa dan kader posyandu, serta partisipasi aktif peserta. Hambatan yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu, variasi tingkat pengetahuan awal, dan sarana peralatan yang belum memadai. Kegiatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan memasak sehat dan berpotensi menjadi strategi berkelanjutan untuk pencegahan stunting di wilayah pedesaan.

Kata Kunci: edukasi; Pemberian Makanan Tambahan (PMT); 1000 HPK; pangan lokal; demonstrasi

A. PENDAHULUAN

Kabupaten Pandeglang terletak di ujung tenggara Provinsi Banten dengan karakter agroekologi yang sangat mendukung sektor pertanian. Meskipun memiliki potensi sumber daya alam yang besar, wilayah ini masih menghadapi tantangan sosial ekonomi dan kesehatan, seperti tingginya angka kemiskinan, keterbatasan infrastruktur dasar, serta kerentanan terhadap perubahan iklim dan alih fungsi lahan. Desa Kadumadang di Kecamatan Cimanuk menjadi salah satu wilayah yang mengandalkan sektor pertanian, perdagangan kecil, dan usaha informal sebagai sumber penghidupan. Berdasarkan data terbaru, desa ini memiliki 4.986 jiwa dalam 1.167 rumah tangga, dengan 28% keluarga tergolong pra sejahtera dan hanya 5% keluarga berada pada kategori sejahtera tinggi. Rendahnya pendapatan keluarga rata-rata kepala keluarga hanya memperoleh sekitar Rp50.000 per bulan ditambah pendapatan anggota keluarga sebesar ± Rp150.000 berdampak langsung pada rendahnya daya beli dan keterbatasan akses pangan bergizi. BPS Kabupaten Pandeglang (2025)

Ketersediaan pangan lokal masih terbatas pada padi dan sayuran semusim, sementara produksi pangan hewani dan olahan relatif minim, sehingga pemenuhan gizi, terutama pada kelompok rentan seperti balita, perlu dioptimalkan. Meskipun kasus stunting

pada tahun 2023 hanya tercatat satu dan berhasil ditangani, kondisi ini tetap menjadi sinyal penting perlunya intervensi berkelanjutan dalam kerangka 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Banyak orang tua berpikir bahwa kecerdasan dan kesehatan anak sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor genetik. Padahal, penelitian terbaru menunjukkan bahwa 1000 hari pertama kehidupan memiliki peran lebih besar dalam menentukan masa depan anak. Periode ini, yang dimulai sejak kehamilan hingga usia dua tahun, dikenal sebagai *golden window of opportunity* waktu terbaik untuk memberikan fondasi kesehatan, pertumbuhan, dan kecerdasan anak.

Sayangnya, kesadaran masyarakat tentang pentingnya 1000 HPK masih rendah. Masih banyak ibu hamil dan ibu menyusui yang kurang memperhatikan asupan gizi, serta kurangnya edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang tepat. Masa 1000 HPK dimulai sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi dan stimulasi. Nutrisi yang tidak optimum dalam 1000 HPK berisiko menyebabkan stunting permanen, gangguan perkembangan otak, dan berkurangnya kapasitas kognitif, bahkan berimplikasi terhadap kesehatan dan produktivitas di masa dewasa. Rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang,



khususnya terkait penyediaan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang sehat dan bergizi, masih menjadi kendala utama.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan prioritas yang dihadapi mencakup keterbatasan pengetahuan keluarga mengenai gizi balita dan pentingnya 1000 HPK, minimnya keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi PMT bergizi, rendahnya diversifikasi pangan, serta terbatasnya kemampuan keluarga dalam mempertahankan asupan gizi yang berkesinambungan. Untuk menjawab tantangan tersebut, ditawarkan solusi berupa edukasi gizi 1000 HPK dan pelatihan demonstrasi olahan PMT berbahan pangan lokal. Kegiatan ini akan melibatkan partisipasi aktif masyarakat melalui rangkaian penyuluhan, praktik langsung pembuatan PMT, pendampingan keluarga dalam penerapan menu bergizi di rumah, serta pemantauan perkembangan balita melalui posyandu. Kader posyandu adalah ujung tombak dalam memberikan informasi kepada masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penguatan peran kader posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat desa, tetapi juga melibatkan para ibu sebagai pelaku utama dalam pemenuhan gizi dan pengasuhan balita. Kader posyandu berperan menyampaikan informasi yang benar, memotivasi, serta memantau pertumbuhan anak secara berkala, sedangkan para ibu didorong untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui praktik langsung pembuatan PMT dan pengelolaan menu bergizi di rumah. Melalui kolaborasi antara kader posyandu dan para ibu ini, diharapkan terbangun sinergi yang kuat dalam menjaga kesehatan dan gizi balita, sehingga intervensi yang dilakukan dapat berkelanjutan dan berdampak nyata bagi kualitas hidup keluarga.

Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan keluarga tentang gizi dan 1000 HPK, tersedianya PPT dan poster materi sebagai media edukasi, leaflet sebagai panduan praktis olahan PMT berbahan pangan lokal,

meningkatnya keterampilan keluarga dalam mengolah makanan bergizi dengan mempraktikkan dirumah, menurunnya risiko masalah gizi pada balita, serta terbentuknya keluarga yang lebih mandiri dan berdaya dalam menjaga kesehatan dan gizi anak. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada pencegahan stunting, tetapi juga memperkuat ketahanan pangan dan kualitas hidup keluarga di Desa Kadumadang.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan

No	Tahapan Kegiatan	Metode	Media
1	Perencanaan dan diskusi	<i>Focus Group Discussion (FGD)</i>	Buku catatan, handphone
2	Pemberian <i>pre-test</i>	Tes tertulis	Lembar soal dan alat tulis
3a	Edukasi 1000 HPK	Ceramah	PowerPoint, leaflet
3b	Edukasi makanan tambahan bergizi dan seimbang	Ceramah	PowerPoint, leaflet
4	Pemberian <i>post-test</i>	Tes tertulis	Lembar soal dan alat tulis
5	Demonstrasi masak	Demonstrasi	Peralatan dan bahan masak, lembar resep (leaflet)
6	Pembentukan <i>Whatsapp Group</i> (monitoring)	Diskusi dan Koordinasi	Aplikasi Whatsapp
7	Monitoring dan evaluasi	Observasi, wawancara, dan laporan	Aplikasi Whatsapp, dokumentasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada pencegahan permasalahan gizi dan peningkatan pertumbuhan yang baik pada anak balita melalui edukasi dan pengenalan jenis olahan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dengan memanfaatkan sumber daya lokal sebagai solusi dari permasalahan yang ada. Di samping itu, kegiatan ini juga berfokus pada penguatan keluarga khususnya ibu untuk mendukung tumbuh kembang anak balita. Kegiatan berlokasi di RT 09/RW 03 Desa Kadumadang, Kec. Cimanuk, Kab.

Penguatan Gizi Balita melalui Edukasi 1000 HPK dan Demonstrasi Olahan PMT Berbasis Pangan Lokal

Yayat Heryatno, Hamidah, Siti Salwa Sta'wanah, Filzah Fitria Syuaib, Gabriel Samosir, Kemal Arya Fahreza, Khayla Najma Putri Handayani, Marta Sekar Kinasih, Muhammad Zheelan Al Ghifary Andanie

Pandeglang, Banten. Rangkaian kegiatan pengabdian dilaksanakan pada rentang waktu 24 Juni - 03 Agustus 2025. Peserta pengabdian merupakan 18 orang ibu rumah tangga di wilayah RT 09/RW 03 Desa Kadumadang, tepatnya mengarah pada ibu hamil dan ibu rumah tangga yang memiliki anak balita.

Adapun tahapan pelaksanaan yang dilaksanakan meliputi (1) perencanaan serta diskusi partisipatif potensi dan permasalahan bersama ibu kader posyandu; (2) pemberian *pre-test*; (3) edukasi 1000 HPK mengenai pola asuh orang tua terhadap anak; (4) edukasi makanan tambahan bergizi dan seimbang berbasis pangan lokal; (4) pemberian *post-test*; (5) demonstrasi masak makanan tambahan bergizi dan seimbang berbasis pangan lokal; (6) pembentukan *Whatsapp Group* sebagai media monitoring; serta (7) monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Tahapan ini disajikan secara rinci pada Tabel 1.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Desa Kadumadang memiliki 6 posyandu aktif dalam menggerakkan masyarakatnya untuk terus memantau perkembangan gizi anak serta perkembangan ibu hamil melalui pelayanan yang disediakan. Posyandu dengan data ibu hamil dan anak balita paling banyak terdapat pada Pos 2 yang berlokasi di Kp. Cilanggar Timur, RT 09/RW 03. Maka dari itu, Pos 2 dijadikan sebagai sasaran awal kegiatan pengabdian yang harapannya dapat menjadi percontohan untuk pos-pos lainnya.

Salah satu pelayanan posyandu yang diberikan adalah Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Melihat kondisi di lapangan, kegiatan PMT di Desa Kadumadang berupa sereal kemasan dengan komposisi gizi yang belum seimbang. Hal tersebut sangat disayangkan mengingat kondisi dan pertumbuhan gizi balita dan ibu hamil seharusnya dapat dioptimalkan dengan pemanfaatan ikan nila sebagai sumber pangan lokal di Desa Kadumadang. Untuk mengatasi kondisi dan persoalan tersebut, program GITAKU (Gizi Bertambah Kuatkan Keluarga) hadir sebagai program yang bertujuan

membantu mencegah permasalahan gizi dan meningkatkan pertumbuhan yang baik pada anak balita, serta penguatan keluarga khususnya ibu untuk mendukung tumbuh kembang anak balita di Desa Kadumadang, Kab. Pandeglang, Banten. Program ini mencakup rangkaian kegiatan berupa edukasi 1000 HPK mengenai pola asuh orang tua terhadap anak dan demo masak makanan tambahan bergizi dan seimbang berbasis pangan lokal. Harapannya, program GITAKU mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sasaran mengenai pola asuh orang tua terhadap anak serta dapat meningkatkan keterampilan masyarakat sasaran dalam pembuatan jenis olahan PMT dengan memanfaatkan ikan nila sebagai sumber pangan lokal di Desa Kadumadang.

Edukasi Pola Asuh 1000 HPK dan PMT

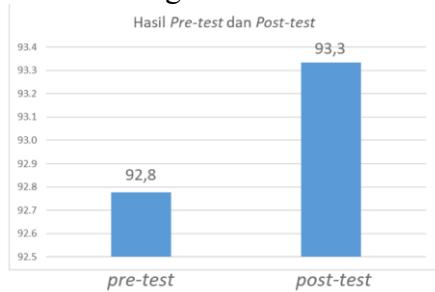
Meilasari & Wiku Adisasmoro (2024) menyatakan bahwa. Sama halnya dengan kegiatan GITAKU yang mencakup beberapa rangkaian kegiatan, di antaranya adalah kegiatan edukasi pola asuh 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang dilengkapi dengan *pre-test* dan *post-test* sebagai indikator keberhasilan yang digunakan.

Kegiatan edukasi 1000 HPK dan PMT sama-sama dilakukan dengan metode ceramah kepada para ibu hamil dan ibu dengan anak balita yang didukung oleh media poster dan leaflet. Kegiatan ini juga diselingi tanya jawab untuk memastikan materi tersampaikan dengan jelas. Materi terkait 1000 HPK dikemas secara sederhana melalui PowerPoint dan poster yang berisi pentingnya 1000 HPK disertai tips siap menjadi orang tua dan penjelasan adab makan dan kebiasaan baik bersama anak. Sedangkan materi PMT dikemas melalui leaflet yang menekankan pada Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang murah dan bergizi dengan memanfaatkan ikan nila sebagai sumber pangan lokal di Desa Kadumadang. Leaflet tersebut juga dilengkapi resep-resep makanan yang didemonstrasikan pada rangkaian kegiatan selanjutnya. Keterkaitan materi 1000 HPK memberi pemahaman kepada orang tua bahwa asupan

gizi harus dipenuhi sejak hamil hingga anak usia 2 tahun. Materi PMT memberikan contoh konkret bagaimana memenuhi kebutuhan tersebut, terutama dengan olahan pangan lokal yang bergizi dan seimbang.



Gambar 1. Pengisian *Pre-test/Post-test*



Gambar 2. Rata-Rata Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Kegiatan *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengukur indikator keberhasilan dari edukasi yang telah dilakukan (Gambar 1). Pengujian tersebut diikuti oleh seluruh peserta kegiatan yaitu sebanyak 18 orang peserta. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada Gambar 2 menunjukkan beberapa hal berikut:

1. Mayoritas peserta memperoleh nilai 90-95 pada *pre-test*, menunjukkan bahwa pemahaman awal mereka terhadap materi sudah cukup baik. Ini terlihat dari bar grafik yang tinggi di sisi kiri (*pre-test*), hampir sejajar dengan bar *post-test*.
2. Hanya sedikit peserta yang mengalami peningkatan nilai. Hanya dua peserta yang menunjukkan peningkatan nilai, yaitu peserta I dari 85 ke 90 dan peserta P dari 90 ke 95.
3. Sebagian besar peserta tidak mengalami perubahan nilai. Sekitar 16 dari 18 peserta memiliki nilai *pre-test* dan *post-test* yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mungkin tidak memberikan tambahan pemahaman yang signifikan bagi mereka yang sudah menguasai materi dari awal.

4. Tidak ada peserta yang mengalami penurunan nilai. Nilai *post-test* seluruh peserta sama atau lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Ini menunjukkan bahwa edukasi tidak menyebabkan penurunan pemahaman.

Demonstrasi Olahan Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan salah satu intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan asupan energi dan zat gizi pada kelompok rentan, seperti balita, ibu hamil, dan anak sekolah, guna mencegah masalah gizi kurang maupun stunting. PMT dapat diberikan dalam bentuk olahan makanan lokal yang sesuai dengan selera masyarakat serta mempertimbangkan kandungan gizi, keamanan pangan, dan kemudahan pengolahan. Salah satu metode efektif dalam edukasi gizi adalah melalui demonstrasi masak, yang memungkinkan peserta memahami secara langsung proses pembuatan dan teknik penyajian makanan bergizi. Demonstrasi memasak merupakan salah satu metode intervensi yang bertujuan meningkatkan kualitas asupan gizi serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan Hasan et al (2019). Pola pemberian makan yang diberikan orang tua berdasarkan jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makanan yang tepat mampu memberikan status gizi normal pada anak balitanya. Sebaliknya, pola pemberian makan yang tidak tepat sesuai jenis makanan, jumlah makanan, dan waktu makan akan berdampak pada status gizi balita yaitu balita menjadi kurus dan sangat kurus. Perlu ditekankan pada orang tua bahwa pola pemberian makan yang sesuai atau tepat harus dipenuhi dengan pemilihan bahan makanan yang bergizi seimbang, sehingga anak akan mendapatkan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya Robert et al (2022).

Mahasiswa KKN melaksanakan demonstrasi masak Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dengan menggunakan ikan nila, produk lokal unggulan yang kaya akan protein berkualitas tinggi dan mengandung asam lemak omega-3, omega-6, vitamin B12, serta mineral penting seperti fosfor dan

Penguatan Gizi Balita melalui Edukasi 1000 HPK dan Demonstrasi Olahan PMT Berbasis Pangan Lokal

Yayat Heryatno, Hamidah, Siti Salwa Sta'wanah, Filzah Fitria Syuaib, Gabriel Samosir, Kemal Arya Fahreza, Khayla Najma Putri Handayani, Marta Sekar Kinasih, Muhammad Zheelan Al Ghifary Andanie

selenium (Gambar 3). Kandungan proteinnya yang mudah dicerna bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, sedangkan asam lemak esensial berperan dalam perkembangan otak dan sistem imun anak. Pemanfaatan ikan nila sebagai bahan utama PMT dinilai efektif karena harganya terjangkau, mudah diperoleh, dan sesuai dengan cita rasa masyarakat setempat. Adapun hidangan yang dihidangkan adalah tahu sional ikan nila, rolade ikan nila, dan otak-otak panggang ikan nila. Menu-menu tersebut didemonstrasikan mulai dari tahap persiapan bahan, teknik pengolahan yang mempertahankan kandungan gizi, hingga cara penyajian yang menarik dan sesuai selera masyarakat. Pemilihan menu ini bertujuan untuk memberikan variasi olahan berbasis ikan nila yang mudah dibuat, terjangkau, serta dapat diterapkan di rumah tangga sebagai alternatif Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bergizi tinggi bagi anak dan keluarga.

"Oh iya ya, ternyata dari ikan nila bisa dijadikan PMT kaya gini..." (N, peserta pemberdayaan, 08/07/2025)



Gambar 3. Demonstrasi Masak Olahan PMT

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan seperti ibu-ibu dapat menyebutkan langkah-langkah pembuatan menu yang didemonstrasikan dan motivasi ibu-ibu dalam memanfaatkan produk lokal untuk menu keluarga, yang diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi anak-anak serta mencegah stunting. Metode demonstrasi terbukti efektif sebagai media edukasi gizi untuk mendukung peningkatan berat badan balita, dengan hasil yang efisien dalam mempengaruhi status gizi mereka Wangi & Sakinah (2023).

"Makasih banyak ya teteh, ada kegiatan ini jadi tau cara mengolah makanan tadi, jadi nambah ide lagi makanan PMT buat anak. Nanti insyaAllah dicoba di rumah," (A, peserta pemberdayaan, 08/07/2025)

Monitoring Kegiatan Menggunakan WhatsApp Group

Pelaksanaan pemantauan kegiatan dilakukan secara berkala melalui *WhatsApp Group* (WAG), yang melibatkan tim penyelenggara, peserta sasaran, serta kader atau koordinator lapangan (Gambar 4). Platform ini dipilih karena mudah diakses, cepat dalam menyebarkan informasi, dan luas jangkauannya dalam komunitas. Peserta secara aktif mengunggah dokumentasi berupa foto yang menunjukkan penerapan hasil demo masak di rumah, melaporkan variasi inovasi menu PMT yang diolah, serta mengajukan pertanyaan mengenai bahan, teknik, atau alternatif pengganti. Tim penyelenggara memberikan respon konstruktif dan ucapan apresiasi, serta menyebarkan materi tambahan seperti materi power point, poster edukatif, leaflet resep yang berisi panduan pengolahan pangan lokal. Pemanfaatan WAG terbukti meningkatkan keterlibatan peserta, memperlancar komunikasi dan koordinasi, serta memfasilitasi penerapan berkelanjutan dari materi yang telah diberikan.

"Alhamdulillah neng, ibu-ibunya di rumah pada bisa bikin sendiri..." (E, kader posyandu, 28/07/2025)



Gambar 4. Monitoring dan Praktik Mandiri

D. PENUTUP

Simpulan

Program pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan demonstrasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis ikan nila



di Desa Kadumadang telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, khususnya pada periode 1000 HPK, serta mampu mempraktikkan teknik pengolahan pangan lokal yang mempertahankan kandungan gizi. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan meliputi ketersediaan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, dukungan penuh dari bidan desa dan kader posyandu, partisipasi aktif peserta, serta metode pembelajaran yang interaktif melalui demonstrasi langsung.

Faktor penghambat yang ditemui mencakup keterbatasan waktu pelaksanaan, perbedaan kemampuan awal peserta, serta kendala adaptasi resep bagi keluarga dengan daya beli rendah. Meskipun demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pangan lokal dan pendekatan partisipatif dapat menjadi strategi efektif untuk mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan pada masyarakat pedesaan.

Saran

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar pelatihan serupa dilakukan secara rutin minimal sekali setiap tiga bulan dengan variasi menu PMT yang lebih beragam. Pemerintah desa dan lembaga terkait perlu mengalokasikan dukungan anggaran untuk penyediaan bahan dan peralatan, serta memberikan pelatihan tambahan bagi kader posyandu agar dapat menjadi fasilitator mandiri. Pemanfaatan media digital seperti WhatsApp Group perlu terus dioptimalkan sebagai sarana monitoring, berbagi resep, dan memberikan umpan balik pasca-kegiatan. Ke depan, kolaborasi lintas sektor dengan dinas kesehatan, penyuluhan pertanian, dan UMKM pangan lokal dapat menjadi langkah strategis untuk memperluas dampak dan memperkuat ketahanan pangan desa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Kadumadang, kader posyandu, dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Apresiasi dan ucapan terima kasih juga diberikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama seluruh tahapan pelaksanaan program. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada Badan Pusat Statistik Kabupaten Pandeglang atas penyediaan data yang menjadi dasar perencanaan program. Terima kasih kepada pihak mitra yang telah mendukung penyediaan bahan, peralatan, serta pendanaan kegiatan. Tidak lupa, penghargaan disampaikan kepada seluruh tim mahasiswa KKN yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Pandeglang. 2025. *Kabupaten Pandeglang dalam angka 2025*. Pandeglang: BPS Kabupaten Pandeglang.
- Hasan B, Thompson WG, Almasri J, Wang Z, Lakis S, Prokop LJ, Hensrud DD, Frie KS, Wirtz MJ, Murad AL, Ewoldt JS, Murad MH. 2019. The Effect of Culinary Interventions (Cooking Classes) on Dietary Intake and Behavioral Change: A Systematic Review and Evidence Map. *BMC Nutrition*. 5(1): 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8>.
- Meilasari, N. & Wiku Adisasmito. (2024). Upaya Percepatan Penurunan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pangan Lokal: Systematic Review: Efforts to Accelerate Stunting Reduction Through Providing Additional Food (PMT) Local Food: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 630–636. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4924>
- Robert D, Junus R, Isima CU, Kereh PS, Sahelangi O, Gagu N. 2022. Demonstrasni Pembuatan Nuget Ikan dan Penyuluhan Gizi Guna Optimalisasi Pola Asuh Gizi dan Keterampilan Ibu dalam Pemilihan

Penguatan Gizi Balita melalui Edukasi 1000 HPK dan Demonstrasi Olahan PMT Berbasis Pangan Lokal

Yayat Heryatno, Hamidah, Siti Salwa Sta'wanah, Filzah Fitria Syuaib, Gabriel Samosir, Kemal Arya Fahreza, Khayla Najma Putri Handayani, Marta Sekar Kinasih, Muhammad Zheelan Al Ghifary Andanie

serta Pengolahan Bahan Pangan Desa Kalasey Dua kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis ke-XXI Poltekkes Kemenkes Manado. Manado: 23 April 2022. Hal 139– 150.

Shentya Fitriana , SST, M.Keb, Niken Purbowati, SST, M.Kes, Niki Rian Putri, Amd.Keb. 2021. 1000 Hari Pertama Kehidupan, Investasi Masa Depan Anak yang Tidak Boleh Terlewat. https://wrhc-indonesia.com/1000-hari-pertama-kehidupan-investasi-masa-depan-anak-yang-tidak-boleh-terlewat/?utm_source

pertama-kehidupan-investasi-masa-depan-anak-yang-tidak-boleh-terlewat/?utm_source
Wangi MP, Sakinah FN. 2023. Efektivitas Intervensi Demo Memasak dan Makan Bersama Menu Tinggi Protein terhadap Peningkatan Berat Badan Balita di Kecamatan Simokerto, Surabaya. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. 6(9): 1854–1861. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3659>