

Integrasi Program *Parenting* Pola Asuh dan Metode *Cooking* Makanan Bergizi pada Orang Tua untuk Meningkatkan Imun dan Kecerdasan Balita

Integration of Parenting Programs, Parenting Styles, and Nutritional Cooking Methods for Parents to Improve Toddlers' Immunity and Cognitive Development

Nur Iszakiyah, Nur Khalilah*, Taufiqur Rahman, Effatul Afifah, Farisa latifah, Nindawi

Jurusan Kesehatan Prodi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur

*Email: nurkhalilah79@gmail.com

(Diterima 10-08-2026; Disetujui 23-09-2026)

ABSTRAK

Masalah gizi yang paling umum di Indonesia adalah malnutrisi, yang meliputi pola makan tidak seimbang dan asupan makanan secara keseluruhan yang tidak memadai. Pola asuh juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap masalah status gizi. Desa Pamaroh, Kadur, Pamekasan merupakan salah satu desa di Pamekasan, Madura, yang menghadapi masalah kesehatan, khususnya dengan tingginya jumlah balita yang mengalami malnutrisi. Lima balita juga tercatat di desa ini mengalami stunting. Memahami kondisi tersebut, Politeknik Negeri Madura Jurusan Kesehatan berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua berupa edukasi pola asuh dan memasak makanan bergizi untuk balita. Metode kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi kepada 30 ibu yang memiliki balita. Evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*, serta observasi keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan pola asuh yang benar pada anak balitanya. Rata-rata skor *pre-test* ibu sebesar 72,3 meningkat menjadi 98,6 pada *post-test*, sehingga terdapat peningkatan rata-rata sebesar 26,3 poin.. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pola asuh dan metode memasak makanan bergizi di Desa Pamaroh, Kadur, Pamekasan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan oleh kader Posyandu, bidan desa, dan institusi terkait, serta orang tua diharapkan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dengan memanfaatkan bahan pangan lokal guna mendukung upaya pencegahan malnutrisi dan stunting pada balita.

Kata kunci: Gizi; Pengetahuan Ibu; Gizi pada Balita; Pola Asah Asih dan Asuh, metoode *cooking*

ABSTRACT

The most common nutritional problem in Indonesia is malnutrition, which includes unbalanced diet and inadequate overall food intake. Parenting is also a contributing factor to nutritional status problems. Pamaroh Village, Kadur, Pamekasan is one of the villages in Pamekasan, Madura, which faces health problems, especially with the high number of toddlers experiencing malnutrition. Five toddlers in this village are also recorded as having stunting. Understanding this condition, the Department of Health of Madura State Polytechnic took the initiative to carry out community service activities aimed at improving parents' knowledge and skills through education on parenting and cooking nutritious food for toddlers. The activity method was carried out through interactive lectures, group discussions, and simulations for 30 mothers who have toddlers. Evaluation was conducted using pre-test and post-test, as well as skills observation. The results showed a significant increase in mothers' knowledge and skills in providing proper parenting to their toddlers. The average pre-test score of 72.3 increased to 98.6 in the post-test, resulting in an average increase of 26.3 points. Community service activities in the form of education on parenting and cooking methods for nutritious food in Pamaroh Village, Kadur, Pamekasan succeeded in increasing the knowledge of mothers with toddlers, as shown by the improvement in pre-test and post-test results. Therefore, it is recommended that similar activities be carried out sustainably by Posyandu cadres, village midwives, and related institutions, and that parents apply the knowledge gained by utilizing local food ingredients to support efforts to prevent malnutrition and stunting in toddlers.

Keywords: *Nutrition, Maternal Knowledge, Nutrition in Toddlers, Nurturing, Love, and Care Parenting Pattern, cooking method*

PENDAHULUAN

Pola asuh orang tua terhadap anak tidak bisa diremehkan karena akan mempengaruhi status gizi. Seorang anak balita dikatakan mengalami keadaan gizi buruk jika berat badannya 60 persen di bawah standar internasional yang dikembangkan oleh badan *National Centre for Health Statistic, Centers for Disease Control, USA* (NCHS) yang telah diakui oleh WHO. Sedangkan anak balita dikatakan mengalami gizi kurang bila berat badannya 70, 80 persen di bawah standar WHO NCHS. Masalah gizi di Indonesia yang terbanyak meliputi gizi kurang atau yang mencakup susunan hidangan yang tidak seimbang maupun konsumsi keseluruhan yang tidak mencukupi kebutuhan badan. Banyak faktor penyebab gizi buruk seperti pendidikan orang tua, faktor budaya, kemiskinan (Indiyani, 2013). Pola asuh juga merupakan faktor penyebab masalah status gizi. Pola asuh anak merupakan praktik pengasuhan yang diterapkan kepada anak balita dan pemeliharaan kesehatan. Pada waktu anak belum dapat dilepas sendiri maka segala kebutuhan anak tergantung kepada orang tuanya. Tahun pertama kehidupan anak merupakan dasar untuk menentukan kebiasaan di tahun berikutnya termasuk kebiasaan makan.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak balita di Indonesia masih perlu mendapat perhatian serius. Baik pada tahun 2017 maupun 2018, sekitar 3-4% anak mengalami gizi buruk dan 11-12% lainnya kekurangan gizi (Sylvia et al., 2022). Terdapat sekitar 16% balita Indonesia mengalami gangguan perkembangan baik perkembangan saraf maupun perkembangan otak. Dan 35,7% balita yang mengalami gangguan perkembangan dilihat dari cukup tingginya angka gangguan bicara dan bahasa pada anak Indonesia yaitu sekitar 2,3-24,6% dan juga prevalensi keterlambatan bicara dan bahasa pada anak sekolah itu 5-10% (Prastiwi, 2019). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak balita di Indonesia masih perlu mendapat perhatian serius. Baik pada tahun 2017 maupun 2018, sekitar 3-4% anak mengalami gizi buruk dan 11-12% lainnya kekurangan gizi (Sylvia et al., 2022).

Desa Pamaroh Kadur Pamekasan merupakan salah satu desa di Pamekasan Madura yang mempunyai fasilitas kesehatan terdekat adalah Puskesmas Kadur Pamekasan dengan jumlah balita 320 orang. Salah satu permasalahan kesehatan yang dihadapi desa Pamaroh saat ini adalah menghadapi tantangan kesehatan yang signifikan terkait dengan gizi seimbang. Masyarakat di daerah ini sering kali mengalami masalah gizi yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, pengetahuan gizi yang kurang, dan kondisi perekonomian. Pengetahuan mengenai gizi merupakan kemampuan ibu dalam memahami segala informasi yang berhubungan dengan bahan makanan yang mengandung zat gizi untuk balita. Pengetahuan ibu mengenai pemberian makan pada anak dapat berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anaknya karena proses pembentukan perilaku dapat membentuk sikap dan kemudian dapat mempengaruhi terciptanya perilaku. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan usia pertumbuhan anak sehingga anak dapat tumbuh secara optimal dan tidak mengalami masalah pertumbuhan (Amalia et al., 2021). Kondisi perekonomian keluarga juga menjadi salah satu penyebab terjadinya ketimpangan gizi pada balita, sebagian besar penduduk disitu bekerja sebagai petani dan pekerja rokok lokal yang rata-rata penghasilan 2 juta rupiah perbulan sehingga kurang bisa memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari.

Terkait beberapa tantangan dalam pemenuhan gizi dan tumbuh kembang anak di Desa Pamaroh Pamekasan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pola asuh yang tepat dan pentingnya gizi seimbang sejak dini. Memahami kondisi tersebut kami tim pengabdian masyarakat beserta mahasiswa Politeknik Negeri Madura dan ahli gizi berinisiatif kolaborasi untuk mengadakan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua mengenai praktik *parenting* yang baik serta memberikan panduan praktis dalam menyusun menu makanan bergizi untuk anak-anak balita. Bidan dan ahli gizi memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mengatasi masalah gizi pada anak balita. Bidan sebagai tenaga kesehatan primer memiliki akses langsung ke keluarga dan dapat memberikan konseling terkait kesehatan ibu dan anak. Sementara itu, ahli gizi memiliki pengetahuan mendalam tentang nutrisi dan dapat memberikan panduan yang tepat mengenai pemberian makanan pada anak. Kolaborasi antara keduanya dapat menghasilkan intervensi yang lebih komprehensif dan efektif. Dengan demikian, diharapkan dapat mencegah terjadinya masalah gizi pada anak di Pamaroh Pamekasan serta meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pola asuh anak untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Oleh karena itu, tujuan kegiatan ini adalah untuk

meningkatkan pengetahuan ibu tentang pola asah, asih, asuh dan gizi seimbang di Polindes Desa Pamaroh Pamekasan.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 Di Polindes Pamaroh Kadur Pamekasan. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini merupakan ibu balita sebanyak 30 orang. Kegiatan ini menggunakan pendekatan Partisipatif Action Research (PAR). Tahap persiapan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu melakukan koordinasi kegiatan dengan Bidan Desa terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan, mengidentifikasi jumlah sasaran (ibu yang mempunyai anak balita), membuat undangan kegiatan, membuat leaflet tentang Pemberdayaan Keluarga (ibu) melalui Parenting Class tentang Pola Asuh anak sesuai dengan tumbuh kembang Dan Metode Cooking Makanan Bergizi Pada Orang Tua Untuk Meningkatkan Imun Dan Kecerdasan anak Balita. Dalam kegiatan ini terdapat 3 tahap kegiatan yang akan dilaksanakan saat peserta di kumpulkan dalam aula/ ruangan yaitu Pre test ,Edukasi dan metode cooking , Post test

1. Tahap pertama *Pre test* bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu mengenai pola asuh, asih dan asah serta pemberian gizi yang sering mereka terapkan.
2. Tahap kedua peserta akan menerima materi dari tim pengabdian masyarakat.melalui parenting class tentang pola asuh anak sesuai tumbuh kembang dan pemberian gizi pada balita. Usai pemaparan materi, peserta diberi kesempatan untuk bertanya langsung kepada pemateri guna memperdalam pemahaman mereka. Kemudian dilanjutkan dengan Metode *Cooking* makanan bergizi pada orang tua untuk meningkatkan imun dan kecerdasan balita. Tahap ini diawali dengan kegiatan praktik memasak oleh tim pengabdian masyarakat yang berkolaborasi dengan tim ahli gizi, setelah itu peserta (ibu balita) diminta untuk mempraktikkan secara langsung. Dengan kegiatan ini diharapkan akan menambah pengetahuan ibu balita tentang pola asuh anak sesuai tumbuh kembang dan penyediaan makanan sehari-hari untuk anaknya sehingga tumbuh kembang anak menjadi optimal.
3. Tahap ketiga peserta akan melakukan *post test* melalui beberapa pertanyaan tertulis yang sama dengan *pre test*. Tahap ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan peserta berkembang setelah penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu, evaluasi keterampilan dilaksanakan dengan cara observasi langsung ketika peserta melakukan simulasi. Para peserta juga diberi kesempatan untuk memberikan masukan terkait manfaat pelatihan, kejelasan materi, dan metode pembelajaran yang digunakan. Dengan cara ini, hasil evaluasi tidak hanya mencerminkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memberikan gambaran mengenai kebutuhan ibu untuk tindak lanjut di masa mendatang terhadap tumbuh kembang anaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan pada tanggal 15 Agustus 2025 di Polindes Pamaroh Kadur Pamekasan yang diikuti oleh 30 ibu balita dan didampingi bidan koordinator desa dari Puskesmas Pamaroh Kadur Pamekasan. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari POLTERA yang terdiri atas 10 mahasiswa dan 3 orang dosen dengan kepakaran dalam ilmu Gerontik Keluarga, Keperawatan Anak (Tumbuh Kembang) dan Medical bedah, serta 1 orang dosen dari Universitas Alma Ata Yogyakarta dosen Kesehatan Masyarakat (Ahli Gizi). Seluruh peserta adalah perempuan dengan rentang usia 20–35 tahun. Latar belakang pendidikan ibu bervariasi, sebagian besar lulusan SMA, dan sisanya lulusan SMP. Sebagian besar ibu telah memiliki 2 anak. Sebelum kegiatan penyuluhan dan praktik memasak dimulai, dilakukan *pre-test* untuk menilai pengetahuan dan pemahaman awal ibu mengenai *parenting* pola asuh terhadap anak balita. Rata-rata skor *pre-test* yang diperoleh peserta adalah 72,3 (kategori cukup). Setelah pelatihan selesai, dilakukan *post-test* dengan materi yang sama. Hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 98,6 (kategori baik). Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang pola asuh pada anak balita. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan juga penilaian keterampilan ibu melalui simulasi praktik memasak makanan bergizi untuk meningkatkan imun dan kecerdasan anak balita. Tim pengabdian menilai keterampilan dalam memilih dan mengolah bahan makanan secara aman dan bersih dengan hasil akhir yang memuaskan.

Tabel 1. Skor *Pre-test* dan *Post-test* peserta (n=30)

No esponden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Kategori peningkatan
1	80	100	Meningkat
2	80	100	Meningkat
3	80	100	Meningkat
4	60	100	Meningkat
5	70	100	Meningkat
6	60	80	Meningkat
7	60	100	Meningkat
8	80	100	Meningkat
9	80	100	Meningkat
10	70	100	Meningkat
11	70	100	Meningkat
12	70	100	Meningkat
13	70	100	Meningkat
14	100	100	Sama (Baik)
15	80	100	Meningkat
16	80	100	Meningkat
17	80	100	Meningkat
18	70	100	Meningkat
19	70	100	Meningkat
20	70	100	Meningkat
21	70	100	Meningkat
22	70	100	Meningkat
23	80	100	Meningkat
24	60	80	Meningkat
25	60	100	Meningkat
26	60	100	Meningkat
27	70	100	Meningkat
28	70	100	Meningkat
29	70	100	Meningkat
30	80	100	Meningkat
Rata-rata	72,3	98,6	

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa rata-rata *pre-test* sebesar 72,3 dan rata-rata *post-test* 98,6. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan pola asuh yang benar pada anak balitanya. Rata-rata skor *pre-test* ibu sebesar 72,3 meningkat menjadi 98,6 pada *post-test*, sehingga terdapat peningkatan rata-rata sebesar 26,3 poin. Perubahan ini mengindikasikan bahwa materi yang diberikan dapat diserap dengan baik oleh ibu, serta metode pembelajaran yang digunakan sesuai dengan kebutuhan mereka di lapangan. Hasil yang begitu memuaskan dapat dicapai di Desa Pamaroh disebabkan karena sebagian besar dari ibu peserta berpendidikan SMA dan perguruan Tinggi dan juga antusias dan keinginan yang tinggi dalam memberikan yang terbaik untuk anak dan keluarga. Peran ibu sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak melalui stimulasi, pemenuhan dalam mengasuh, dan pemberian asupan gizi yang seimbang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memiliki pemahaman dasar tentang gizi anak usia dini agar dapat memberikan makanan yang sehat kepada anak mereka. Pengetahuan ibu mengenai gizi memainkan peran besar dalam perkembangan dan pertumbuhan anak-anaknya. Orang tua dengan pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan rendahnya kualitas asupan makanan anak, yang berdampak negatif pada tumbuh kembang mereka (Murti, Budiani, dan Darmapatni, 2020). Pengetahuan orang tua mempengaruhi peningkatan status gizi anak, yang berkontribusi pada pencapaian tumbuh kembang yang optimal. Salah satu aspek penting dari kebutuhan dasar anak adalah kebutuhan asah, yang mendukung stimulasi kecerdasan anak. Stimulasi ini meliputi aspek psikososial dan sosial. Kekurangan gizi pada balita dapat mengganggu perkembangan kognitif, motorik, bahasa, dan keterampilan mereka.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang lain juga mengatakan melalui program edukasi yang melibatkan mahasiswa bidan dan gizi, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu. Peserta edukasi menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi anak, pentingnya

variasi makanan, dan tanda-tanda kekurangan gizi. Selain itu, mereka juga menjadi lebih paham mengenai kebutuhan dasar anak seperti pola asah, asih dan asuh, prinsip-prinsip stimulasi, kasih sayang, dan disiplin positif dalam kehidupan sehari-hari. (Zulia Shafa Azhari, 2024)

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua mengenai praktik parenting yang baik serta memberikan panduan praktis dalam menyusun menu makanan bergizi untuk anak balita. Bidan dan ahli gizi memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mengatasi masalah gizi pada anak balita. Bidan sebagai tenaga kesehatan primer memiliki akses langsung ke keluarga dan dapat memberikan konseling terkait kesehatan ibu dan anak. Sementara itu, ahli gizi memiliki pengetahuan mendalam tentang nutrisi dan dapat memberikan panduan yang tepat mengenai pemberian makanan pada anak. Kolaborasi antara keduanya dapat menghasilkan intervensi yang lebih komprehensif dan efektif. Dengan demikian, diharapkan dapat mencegah terjadinya masalah gizi pada anak dan serta meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pola asuh anak untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan edukasi yang melibatkan mahasiswa keperawatan dan ahli gizi, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu. Ibu balita menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi anak, pentingnya variasi makanan, dan tanda-tanda kekurangan gizi. Selain itu, mereka juga menjadi lebih paham mengenai kebutuhan dasar anak seperti pola asah, asih dan asuh, prinsip-prinsip stimulasi, kasih sayang, dan disiplin positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan semoga ke depannya di Polindes Desa Pamaroh Kadur pamekasan dapat mengadakan lebih banyak pengajaran tentang memasak makanan bergizi dan mengenai pemantauan pola asah, asih asuh anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Politeknik Negeri Madura yang telah memfasilitasi pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afaf, I., Gani, A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7744>
- Amalia, I. D., Lubis, D. P. U., & Khoeriyah, S. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Relationship Between Mother'S Knowledge on Nutrition and the Prevalence of Stunting on Toddler. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 146–154.
- Galloway, AT, Fiorito, L, Lee, Y & Birch, LL. (2005). Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are “picky eaters”. *Journal of the American Dietetic Association*. 105 (4), 541-548
- Indiyani, S. 2013. *Gizi-Buruk-dan-PolaAsuh-Anak*. <http://www.com/v1/index.php/read/cetak/2013/09/24/237848/>
- Merita, M., Chandra, F., & Nurbintang, G. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pola Asuh Gizi Balita di Desa Pulau Melako. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(1), 173–177. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i1.5894>
- Prastiwi, M. H. (2019). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak usia 3-6 tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 242–249.
- Razi, P., Surayah, & Widia. (2020). Promosi Kesehatan Dengan Pola Asah, Asih Dan Asuh Dalam Meningkatkan Kemandirian Menyikat Gigi Pada Anak Usia Dini Di Tk Khalifah 2 Jambi Tahun 2019. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 01(02), 7–12.
- Reynaldy Valentino Pratama Marpaung, Yoseph Leonardo Samodra, & Slamet Sunarno Harjosuwarno. (2021). Hubungan pola asuh terhadap status gizi pada anak tk di Kota

Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 65–70.

Romadhoni, M. B., Rohmatin, H., & Supriyadi, B. (2024). Hubungan Pola Asuh Makan dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2151–2158. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/3097/2283>

Sylvia, S., Kurniawati, E. Y., & Ashari, A. (2022). Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Kesehatan Mental Emosional Anak Pra Sekolah Usia 36-72 Bulan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), 25–31. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i2.159>