

Improving Family Nutrition through Training in Preparing Healthy Vegetable- and Fruit-Based Desserts

Upaya Peningkatan Gizi Keluarga melalui Pelatihan Pembuatan *desserts* Sehat Berbahan Dasar Sayur dan Buah

Amelia Rizky Idhartono, Dwijawara Naratama Harimurti, Khansa Fadhilah, Dwi Rohmatulloh
Dwi Amelia Putri, Dita Deasy Amelia

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ameliari@unipasby.ac.id

Abstract - Improving family nutrition is a crucial step toward enhancing public health, particularly for early childhood and school-aged children. Ploso Village in Wonoayu District, Sidoarjo Regency, possesses abundant local agricultural produce—specifically vegetables and fruits—yet their utilization remains limited to simple preparations. This community service initiative aims to enhance the community's knowledge and skills in transforming local produce into appealing, nutritious, and healthy desserts. The activity was conducted in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The implementation phase involved education on balanced nutrition, alongside demonstrations and hands-on practice in making healthy vegetable- and fruit-based desserts. The results demonstrated an increase in community awareness regarding the importance of balanced nutrition, improved participant skills in processing local produce into healthy food, and fostered creativity in presenting healthy dishes that appeal to children. Furthermore, the initiative holds the potential to support family food security and create opportunities for home-based businesses utilizing local produce. Thus, training on the preparation of healthy vegetable- and fruit-based desserts serves as a valuable strategy for improving family nutrition and supporting community-level stunting prevention programs.

Keywords: Family Nutrition, Local Food, Healthy desserts, Community Training

Abstrak – Peningkatan gizi keluarga merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung kualitas kesehatan masyarakat, khususnya pada anak usia dini dan usia sekolah. Desa Ploso, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo memiliki potensi pertanian lokal berupa sayur dan buah yang cukup melimpah, namun pemanfaatannya masih terbatas pada olahan sederhana. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah hasil pertanian lokal menjadi *desserts* sehat yang menarik dan bergizi. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan gizi seimbang serta demonstrasi dan praktik langsung pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, meningkatnya keterampilan peserta dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat, serta tumbuhnya kreativitas masyarakat dalam menyajikan makanan sehat yang lebih menarik bagi anak-anak. Selain itu, kegiatan ini juga berpotensi mendukung ketahanan pangan keluarga dan membuka peluang usaha rumahan berbasis pangan lokal. Dengan demikian, pelatihan pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas gizi keluarga, juga bisa mendukung program pencegahan *stunting* di masyarakat.

Kata Kunci: Gizi Keluarga, Pangan Lokal, *desserts* Sehat, Pelatihan Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Gizi keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kualitas kesehatan masyarakat, khususnya pada anak usia dini dan usia sekolah. Pemenuhan gizi yang baik berperan dalam menunjang pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung perkembangan kognitif anak. Menurut Kementerian Kesehatan [1], konsumsi makanan bergizi seimbang merupakan salah satu upaya penting

dalam mencegah masalah gizi dan *stunting* pada anak.

Desa Ploso, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo memiliki potensi pertanian lokal berupa berbagai jenis sayur dan buah. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan perangkat desa serta kelompok PKK, pemanfaatan hasil pertanian tersebut masih didominasi sebagai bahan konsumsi harian dengan variasi olahan yang terbatas. Selain itu,

sebagian ibu rumah tangga masih mengalami kesulitan dalam menyajikan makanan sehat yang menarik bagi anak sehingga konsumsi sayur dan buah belum optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi dan pelatihan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan yang lebih menarik, bergizi, dan memiliki nilai tambah ekonomi.

Meskipun memiliki potensi hasil pertanian lokal yang melimpah, pemenuhan gizi keluarga di Desa Ploso masih menghadapi beberapa kendala. Banyak anak kurang menyukai konsumsi sayur dan buah secara langsung sehingga kebutuhan vitamin dan mineral belum terpenuhi secara optimal. Di sisi lain, kreativitas masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat juga masih terbatas. Akibatnya, pemanfaatan hasil pertanian lokal sebagai sumber pangan bergizi belum optimal, sehingga konsumsi sayur dan buah pada anak masih rendah. Kondisi tersebut berdampak pada belum optimalnya pemenuhan gizi harian yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan dan *stunting*. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pengolahan pangan sehat yang lebih menarik dan mudah diterima oleh anak-anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim KKN Universitas PGRI Adi Buana Surabaya melaksanakan pelatihan pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah hasil pertanian lokal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat yang menarik, bergizi, dan mudah diterapkan dalam pemenuhan gizi keluarga.

Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya telah mengembangkan edukasi gizi melalui penyuluhan dan pemanfaatan pangan lokal, seperti pelatihan pengolahan stik jagung kelor sebagai upaya diversifikasi pangan lokal [2] serta edukasi gizi berbasis kebun sayur bersama yang berfokus pada peningkatan akses pangan bergizi [3]. Berbeda dengan kegiatan tersebut, program ini mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dengan praktik pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah lokal menggunakan metode partisipatif. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membekali masyarakat dengan keterampilan dalam menyajikan makanan sehat yang lebih menarik

bagi anak serta berpotensi dikembangkan sebagai produk usaha rumah tangga.

Kegiatan ini memiliki unsur kebaruan berupa pelatihan pengolahan *desserts* sehat berbasis hasil pertanian lokal melalui metode partisipatif yang memadukan edukasi gizi seimbang dengan praktik langsung. Program ini tidak hanya berfokus pada penyuluhan mengenai gizi seimbang, tetapi juga memberikan keterampilan aplikatif kepada masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat yang lebih variatif, menarik, bergizi, dan bernilai ekonomis.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Ploso, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, dengan sasaran ibu rumah tangga dan anggota PKK. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama perangkat desa terkait perizinan, penyusunan jadwal kegiatan, penentuan lokasi pelaksanaan, serta pendataan jumlah peserta. Selanjutnya, dilakukan identifikasi permasalahan gizi keluarga dan pemetaan potensi hasil pertanian lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku *desserts* sehat.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi penyuluhan mengenai gizi seimbang serta menentukan menu praktik berupa puding bayam dan puding jagung. Selain itu, tim juga menyiapkan media pendukung berupa pamflet, poster, modul resep, serta peralatan yang digunakan selama praktik.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri atas dua kegiatan utama, yaitu penyuluhan gizi seimbang serta demonstrasi dan praktik pembuatan *desserts* sehat.

a. Penyuluhan gizi seimbang

Penyuluhan gizi seimbang dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya penerapan gizi seimbang, kebutuhan gizi anak, serta upaya pencegahan *stunting* melalui penerapan pola makan sehat.

b. Demonstrasi dan praktik pembuatan *desserts* sehat

Demonstrasi dan praktik pembuatan *desserts* sehat dilaksanakan secara langsung oleh tim

KKN Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mempraktikkan pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar hasil pertanian lokal dengan memperhatikan aspek nilai gizi, kebersihan, serta penyajian makanan.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan melalui sesi tanya jawab dan observasi terhadap kemampuan peserta selama kegiatan berlangsung. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi gizi seimbang serta keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi *desserts* sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah hasil pertanian lokal di Desa Ploso dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi pangan sehat dan bergizi dalam keluarga. Sasaran kegiatan ini adalah ibu rumah tangga dan anggota PKK karena ibu memiliki peran penting dalam menentukan pola konsumsi keluarga, khususnya bagi anak usia dini dan usia sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Melalui pendekatan tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoretis, tetapi juga memiliki keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat yang menarik dan mudah diterapkan di lingkungan keluarga.

Hasil Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi keluarga serta upaya pencegahan *stunting* sejak usia dini. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya konsumsi sayur dan buah, kebutuhan gizi anak, penerapan pola makan sehat, serta pemanfaatan hasil pertanian lokal sebagai sumber pangan bergizi.

Peserta kegiatan yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan anggota PKK Desa Ploso menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan mengenai cara memenuhi kebutuhan gizi anak, mengatasi anak yang kurang menyukai sayur, serta strategi penyajian makanan sehat yang menarik bagi anak-anak.

Melalui kegiatan penyuluhan ini (Gambar 1), peserta mulai memahami bahwa pemenuhan gizi keluarga tidak harus menggunakan bahan pangan mahal, melainkan dapat memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar. Selain itu, peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya variasi makanan sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak. Hasil ini sejalan dengan penelitian [3] yang menyatakan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat membantu meningkatkan ketahanan pangan keluarga sekaligus mendukung upaya pencegahan *stunting*.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang

Hasil Demonstrasi dan Praktik Pembuatan Desserts Sehat

Setelah kegiatan penyuluhan, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik langsung pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar hasil pertanian lokal (Gambar 2). Menu yang dipraktikkan meliputi puding bayam, puding jagung. Pada tahap demonstrasi, tim KKN Universitas PGRI Adi Buana Surabaya memperagakan proses pengolahan makanan sehat dengan memperhatikan nilai gizi, kebersihan, dan tampilan makanan. Peserta kemudian dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempraktikkan resep yang telah dicontohkan.



Gambar 2. Demonstrasi dan Praktik Pembuatan *desserts* Sehat

Peserta terlihat aktif dan antusias selama proses praktik berlangsung. Sebagian besar kelompok mampu menghasilkan *desserts* sehat dengan tampilan menarik dan rasa yang baik.

Kreativitas peserta juga mulai terlihat melalui modifikasi penyajian makanan agar lebih disukai anak-anak.

Hasil praktik menunjukkan bahwa sayur dan buah yang sebelumnya kurang diminati anak dapat diolah menjadi makanan sehat dengan tampilan lebih menarik. Hal ini menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak melalui inovasi olahan pangan sehat. Hasil ini sesuai dengan penelitian [4] yang menyatakan bahwa kualitas pengolahan bahan makanan berpengaruh terhadap penerimaan makanan dan nilai gizi yang dihasilkan.

Berdasarkan hasil observasi dan sesi tanya jawab, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang serta mampu mempraktikkan pembuatan *desserts* sehat secara mandiri. Tingkat partisipasi peserta selama kegiatan juga tergolong tinggi dan seluruh kelompok berhasil menyelesaikan praktik pembuatan *desserts* sehat.

Pembahasan

Kegiatan pelatihan memberikan dampak positif terhadap masyarakat Desa Ploso dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengolahan pangan sehat berbasis bahan lokal. Hasil ini sejalan dengan penelitian [3] yang menyatakan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga sekaligus mendukung pencegahan *stunting*.

Peserta terlihat antusias selama kegiatan berlangsung, terutama pada saat praktik pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa metode pelatihan partisipatif melalui praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan penyuluhan satu arah. Hasil ini didukung oleh [2] yang menjelaskan bahwa penyuluhan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pencegahan *stunting*.

Desserts sehat berbahan dasar sayur dan buah dapat menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak. Olahan makanan dengan tampilan menarik mampu meningkatkan minat anak terhadap makanan sehat sehingga kebutuhan vitamin dan mineral dapat lebih terpenuhi. Hasil praktik menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami pentingnya variasi menu sehat berbasis pangan lokal sebagai upaya pemenuhan gizi keluarga.

Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pengolahan pangan sehat juga dapat

membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak secara lebih optimal. Kegiatan edukasi dan pelatihan berbasis pangan lokal terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat dan pencegahan *stunting* [5]. Selain itu, pemanfaatan bahan pangan lokal seperti pisang, tempe, sayur, dan buah dapat menjadi alternatif makanan bergizi dengan biaya yang lebih terjangkau bagi masyarakat [6].

Edukasi kesehatan kepada masyarakat menjadi salah satu langkah penting dalam membangun perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Penyampaian materi secara interaktif dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya menjaga kualitas konsumsi pangan keluarga [7]. Selain itu, pendekatan edukatif yang dilakukan secara langsung juga mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan pelatihan dan pengabdian masyarakat [8].

Pemanfaatan potensi lokal tidak hanya memberikan manfaat dalam bidang kesehatan, tetapi juga dapat mendukung pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui pengembangan produk pangan berbasis hasil pertanian lokal. Pengelolaan sumber daya masyarakat secara produktif menjadi salah satu bentuk pemberdayaan yang berkelanjutan [9]. Peningkatan literasi kesehatan orang tua juga memiliki hubungan penting dalam upaya pencegahan *stunting* pada anak. Orang tua dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu menerapkan pola konsumsi sehat dalam keluarga [10].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat dalam bidang kesehatan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kreativitas masyarakat dalam mengembangkan produk pangan lokal yang memiliki nilai ekonomis. Dengan demikian, program pelatihan dapat mendukung pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan.

4. PENUTUP

Kegiatan pelatihan pembuatan *desserts* sehat berbahan dasar sayur dan buah di Desa Ploso berdasarkan hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah hasil pertanian lokal menjadi makanan sehat yang menarik dan bergizi bagi anak-anak. Melalui penyuluhan dan praktik langsung, peserta menjadi lebih memahami pentingnya gizi seimbang serta mampu menerapkan pengolahan makanan sehat secara mandiri di rumah.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas gizi keluarga serta mendukung program pencegahan *stunting* di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan sehat semakin meningkat.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sebagai sponsor dan pemberi dana kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Ploso, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, ibu-ibu PKK Desa Ploso, serta tim pelaksana kegiatan yang tidak terlibat sebagai penulis artikel, atas izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan baik. Seluruh penulis berkontribusi sesuai dengan peran masing-masing dalam perencanaan program, pelaksanaan kegiatan, pengumpulan dan analisis data, dokumentasi, serta penyusunan dan penyempurnaan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kesehatan, K. (2021). *Profil Kementerian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id/id/home>
- [2] Septyawan, A. Y., Rianti, M., Irawati, P., & Utama, D. A. (2022). *Efektivitas Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Stunting Warga RT 14 Kelurahan Bukit Pinang, Kota Samarinda*. 6(September), 1457–1461.
- [3] Lustiyati, E. D. (2024). *Pemanfaatan Kebun Pangan Lokal untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga dan Mencegah Stunting*. 9(7), 1205–1210.
- [4] Hartati, Y., & Meiliana, A. (2022). *Gambaran Spesifikasi Bahan Makanan Segar dan Citarasa Makanan Lunak yang Dihasilkan*. 1(1), 11–16.
- [5] Setiyono, A., Faturahman, Y., Pebrianti, S. A., & Noorikhshan, F. F. (2025). *Penguatan Penatalaksanaan Stunting pada Balita Melalui Pelatihan Tentang KIA Gizi dan Pengolahan Pangan Lokal Berbahan Ikan Lele Kepada Kader Posyandu dan Ibu Balita*. 8(November 2022), 1074–1077.
- [6] Rotua, M., & Sihite, N. W. (2025). *Pendampingan Kader dalam Membuat Formula Sereal Pisang Kepok dan Tempe untuk Balita*. 5(5), 360–364.
- [7] Marliza, H., Eltrikanawati, T., & Arini, L. (2021). *Edukasi Bahaya Penggunaan Plastik Bagi Kesehatan*. 1(1), 10–14.
- [8] Rohmadani, Z. V., Handayani, R. M., Rachmiaty, S., & Pujiastuti, R. (2021). *Psikoedukasi untuk Penanganan Body Shaming Remaja*. 1(1), 39–42.
- [9] Abdullah, R. (2021). *Pengelolaan Aset Wakaf Pesantren Secara Produktif*. 1(2), 87–91.
- [10] Kurniawaty, L. (2025). *Parental Health Literacy and Nutritional Practices as Predictors of Stunting Prevention in Rural Indonesia : A Rasch Analysis*. 11(2), 381–399.

Ruang kosong ini untuk menggenapi jumlah halaman sehingga jika dicetak dalam bentuk buku, setiap judul baru akan menempati halaman sisi kanan buku.