

Pencegahan Stunting melalui Pendampingan Psikologis dan Literasi Gizi pada Ibu PKK

Stunting Prevention through Psychological Support and Nutrition Literacy for PKK Mothers

Kholifah Umi Sholihah^{1,*}, Ahmad Faqihuddin¹, Fariza Yulia Kartika Sari², Zahrotul Izzah¹, Rahma Zarah Aulia¹

¹ Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

Email: ^{1,*}kholifah.umi@umk.ac.id, ²ahmad.faqihuddin@umk.ac.id, ³farizayulia@umkudus.ac.id, ⁴202460104@std.umk.ac.id, ⁵202460113@std.umk.ac.id

Email Penulis Korespondensi: kholifah.umi@umk.ac.id

Received: **11/09/2026**, Revised: **01/10/2026**, Accepted: **02/10/2026**, Published: **25/10/2026**

Abstrak—Desa Wates, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus merupakan wilayah pedesaan dengan mayoritas masyarakat bekerja di sektor pertanian dan pekerjaan informal. Permasalahan gizi pada anak di wilayah tersebut berkaitan dengan penerapan pola makan bergizi seimbang, sementara ibu rumah tangga sebagai pengelola utama pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan pangan keluarga juga menghadapi berbagai tuntutan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi, literasi gizi, dan keterampilan pemanfaatan pangan lokal pada ibu PKK Desa Wates. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas melalui tahapan persiapan dan pemetaan kebutuhan, sosialisasi, pelatihan regulasi emosi, edukasi dan praktik gizi, penerapan teknologi tepat guna, serta pendampingan dan evaluasi. Mitra kegiatan terdiri atas 20 anggota PKK Desa Wates. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan skor pre-test dan post-test, observasi partisipasi, serta penilaian keterampilan praktik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 3,55 menjadi 4,65 atau meningkat sebesar 1,10 poin. Pengetahuan gizi seimbang juga meningkat dari 15,55 menjadi 17,25 atau sebesar 1,70 poin. Seluruh peserta terlibat dalam praktik pengolahan pangan berupa yoghurt ubi ungu dan kukis berbahan tepung MOCAF. Selain itu, terbentuk komunitas Ibu Berdaya sebagai wadah keberlanjutan program. Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi pendampingan psikologis, literasi gizi, pemanfaatan pangan lokal, dan penguatan komunitas dapat meningkatkan kapasitas ibu dalam mendukung kesejahteraan dan ketahanan pangan keluarga.

Kata Kunci: Pendampingan Psikologis; Regulasi Emosi; Literasi Gizi; Pangan Lokal; Pemberdayaan Ibu PKK

Abstract—Wates Village, Undaan District, Kudus Regency, is a rural area where most residents work in agriculture and informal employment. Nutritional problems among children in the area are associated with the implementation of balanced diets, while mothers, as the primary managers of childcare and family food needs, also face various demands that may affect their psychological well-being. This community service program aimed to improve emotional regulation, nutrition literacy, and skills in utilizing local food resources among members of the Family Welfare Empowerment (PKK) organization in Wates Village. The program employed a community-based participatory approach through several stages, including needs assessment and preparation, socialization, emotional regulation training, nutrition education and practice, application of appropriate food-processing technology, and follow-up assistance and evaluation. The participants consisted of 20 PKK members from Wates Village. Program effectiveness was evaluated by comparing pre-test and post-test scores, observing participant involvement, and assessing practical skills. The results showed an increase in the mean emotional regulation score from 3.55 to 4.65, representing an increase of 1.10 points. Knowledge of balanced nutrition also increased from 15.55 to 17.25, representing an increase of 1.70 points. All participants were actively involved in food-processing practices, including the production of purple sweet potato yogurt and cookies made from Modified Cassava Flour (MOCAF). In addition, the Ibu Berdaya community was established as a platform for program sustainability. These findings indicate that integrating psychological support, nutrition literacy, local food utilization, and community strengthening can enhance mothers' capacity to support family well-being and food security.

Keywords: Psychological Support; Emotional Regulation; Nutrition Literacy; Local Food; Women's Empowerment

1. PENDAHULUAN

Pada tahun 2024, Kecamatan Undaan menjadi salah satu dari delapan kecamatan yang menjadi prioritas program percepatan penurunan stunting terintegrasi di Kabupaten Kudus (Saifudin, 2024). Stunting merupakan kondisi permasalahan pada pertumbuhan anak yang diakibatkan oleh kurangnya gizi (Minardi et al., 2024). Desa Wates menjadi salah satu desa yang masih memiliki masalah stunting (Wates, 2025). Salah satu survei menemukan bahwa terdapat 47,6% anak dari total sampel yang diambil mengalami masalah gizi di Desa Wates (Faridah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat masalah terkait penerapan pola makan bergizi seimbang pada masyarakat di Desa Wates.

Stunting memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan pangan, khususnya pada aspek kualitas dan keberagaman asupan gizi anak (Mumtaza, 2024). Asupan pangan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, rendah protein, serta minim zat gizi mikro menjadi faktor dominan terjadinya stunting, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (Mulyani et al., 2025). Rendahnya pengetahuan pengasuh mengenai pengolahan pangan bergizi serta belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal menyebabkan kebutuhan gizi balita tidak terpenuhi secara adekuat. Melalui intervensi berbasis pangan berupa edukasi gizi dan inovasi menu MP-ASI,



terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang berkontribusi pada upaya pencegahan stunting secara efektif (Sari et al., 2022).

Munculnya masalah gizi tersebut bisa terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah masalah kesejahteraan psikologis orang tua, khususnya ibu (Trisnawati et al., 2025). Orang tua memiliki peran yang penting dan dapat memengaruhi kondisi anak (Sholihah et al., 2024). Struktur keluarga di Desa Wates masih didominasi oleh keluarga inti dan keluarga besar, dengan ibu rumah tangga memegang peran sentral dalam pengelolaan rumah tangga, pengasuhan anak, serta pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Kesejahteraan psikologis perempuan sangat berkaitan dengan peran mereka dalam keluarga, khususnya dalam mengelola beban emosional dan tanggung jawab pengasuhan (Sholihah et al., 2023). Namun, dengan banyaknya tuntutan seorang ibu, maka hal tersebut akan memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya. Individu yang tidak sejahtera secara psikologis umumnya menunjukkan tanda-tanda berupa tingkat stres yang tinggi, dominasi emosi negatif, serta kecemasan yang berlangsung secara persisten, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya fungsi psikologis dan kualitas hidup (Keyes, 2005). Munculnya kondisi tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga belum bisa mengelola emosi dengan baik.

Selain itu, hal lain yang membuat anak memiliki masalah gizi adalah karena literasi gizi di kalangan ibu rumah tangga masih tergolong rendah. Literasi kesehatan terutama terkait gizi mempunyai andil yang besar dalam upaya meningkatkan kesehatan seseorang karena berpengaruh dalam pemilihan gaya hidup sehat, melakukan pencegahan dan mencari informasi mengenai penanganan serta perawatan medis yang tepat (Fatmawati et al., 2023). Rendahnya literasi gizi keluarga menjadi salah satu faktor risiko permasalahan kesehatan anak. Pola konsumsi keluarga cenderung belum memperhatikan prinsip gizi seimbang, baik dari segi variasi pangan, kecukupan nutrisi, maupun pemanfaatan pangan lokal. Hal ini berdampak pada risiko permasalahan gizi keluarga, termasuk gizi kurang, anemia, dan gangguan tumbuh kembang anak (Alfi et al., 2025; Khasana et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang menyebabkan terhambatnya perkembangan fisik dan kognitif pada anak (Febrianti et al., 2025). Padahal, ketersediaan bahan pangan lokal di Desa Wates cukup memadai apabila didukung dengan pengetahuan dan keterampilan pengolahan yang tepat.

Analisis situasi ini menunjukkan bahwa permasalahan psikologis dan gizi saling berkaitan dan akan lebih mudah diuraikan melalui peran ibu rumah tangga sebagai pengelola utama keluarga. Kegiatan ini menjadi modal sosial yang kuat dan dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan pendampingan. Namun, selama ini kegiatan tersebut lebih banyak berfokus pada kesehatan fisik dasar dan administrasi keluarga, sementara aspek psikologis dan literasi gizi belum mendapatkan perhatian yang optimal.

Penelitian terdahulu mengenai pencegahan stunting umumnya masih lebih banyak berfokus pada aspek kesehatan dan gizi anak. Misalnya, penelitian Amrindono dkk. (2023) lebih menitikberatkan pada kondisi kesehatan anak dalam upaya pencegahan stunting melalui kegiatan yang berfokus pada posyandu. Sementara itu, Fitriyani (2024) telah mengintegrasikan aspek psikologis dalam upaya pencegahan stunting melalui pemberian edukasi psikologis, tetapi sasaran kegiatan masih terbatas pada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pencegahan stunting yang mengintegrasikan aspek psikologis dan literasi gizi pada kelompok ibu yang berperan aktif di tingkat masyarakat masih perlu dikembangkan.

Program ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui integrasi *psychological support* dan *nutrition literacy* bagi ibu PKK. Ibu PKK dipandang memiliki posisi strategis karena tidak hanya berperan dalam pengelolaan kehidupan keluarga, tetapi juga terlibat dalam berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat, termasuk kegiatan kesehatan di tingkat desa. Oleh karena itu, penguatan kemampuan ibu PKK dalam memahami dan mengelola aspek psikologis sekaligus meningkatkan literasi gizi diharapkan dapat mendukung terbentuknya praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi yang lebih baik dalam keluarga.

Dengan demikian, kebaruan program ini terletak pada integrasi pendampingan psikologis dan literasi gizi yang secara khusus menyasar ibu PKK sebagai agen penggerak di tingkat keluarga dan masyarakat dalam mendukung upaya pencegahan stunting. Pendekatan ini tidak hanya menempatkan stunting sebagai persoalan kesehatan dan gizi anak, tetapi juga mempertimbangkan kesiapan psikologis serta kapasitas ibu sebagai bagian penting dari ekosistem keluarga yang mendukung tumbuh kembang anak.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*). Metode pelaksanaan ini menempatkan masyarakat dan mitra sebagai pelaku utama dalam setiap tahap kegiatan dan bukan sekadar penerima bantuan (Rusli et al., 2024). Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa solusi yang ditawarkan sesuai dengan kebutuhan nyata masyarakat dan mendorong rasa kepemilikan (*ownership*) yang kuat terhadap program.

2.1 Lokasi mitra dan tanggal pelaksanaan pengabdian

Mitra kegiatan adalah ibu rumah tangga yang tergabung dalam PKK Desa Wates, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus. Sosialisasi dilaksanakan pada 22 Mei 2026, pelatihan regulasi emosi pada 21 Juni 2026, dan edukasi serta pelatihan gizi pada 15 Agustus 2026. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara keseluruhan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 2. Bagan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

2.2 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan terbagi menjadi lima tahapan utama, yaitu:

- Tahap Persiapan dan Pemetaan Kebutuhan. Tahap ini dimulai dengan koordinasi tim untuk menyamakan persepsi dan peran. Selanjutnya, tim melakukan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah dengan pengurus dan anggota PKK Desa Wates untuk memetakan kondisi psikologis, literasi gizi, potensi pangan lokal, dan kesiapan mitra. Pada tahap ini, tim juga menyiapkan modul, media edukasi, instrumen asesmen, serta bahan dan peralatan praktik.
- Tahap Sosialisasi. Tahap sosialisasi ini dilaksanakan beberapa kali bersama dengan mitra untuk memperkenalkan tujuan, manfaat, dan jadwal kegiatan PKM kepada mitra sasaran. Selain itu, sosialisasi ini menjadi momen untuk menggali lebih dalam harapan dan masukan dari mitra melalui diskusi interaktif.
- Tahap Pelatihan dan Edukasi. Tahap ini merupakan inti dari program yang terbagi dalam dua sesi utama, yaitu pelatihan regulasi emosi pada 21 Juni 2026 dan edukasi serta pelatihan gizi pada 15 Agustus 2026. Pelatihan regulasi emosi menggunakan metode ceramah partisipatif, diskusi, dan simulasi dengan materi pengenalan emosi dasar, identifikasi pemicu stres, teknik relaksasi, dan strategi komunikasi asertif dalam keluarga. Edukasi gizi berisi prinsip gizi seimbang dengan panduan Isi Piringku, perencanaan menu keluarga, dan pengenalan potensi pangan lokal seperti singkong dan ubi ungu.



Gambar 2. Pelatihan Regulasi Emosi



Gambar 3. Pelatihan Gizi

- d. Tahap Penerapan Teknologi dan Inovasi. Pada tahap ini, peserta memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan teknologi tepat guna untuk mengolah pangan berbasis bahan lokal menjadi produk pangan yang bernilai tambah. Peserta mempraktikkan pembuatan yogurt ubi ungu dengan memanfaatkan Yogurt Maker, mulai dari persiapan dan pengolahan bahan hingga proses fermentasi dan pengemasan produk. Selain itu, peserta diperkenalkan pada penggunaan Cabinet Dryer untuk membantu proses pengeringan bahan dalam pembuatan tepung MOCAF (Modified Cassava Flour). Tepung MOCAF selanjutnya dimanfaatkan sebagai bahan dasar dalam pengolahan cookies. Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan secara praktik langsung, dengan peserta terlibat dalam setiap tahapan, mulai dari persiapan bahan, pengoperasian alat, proses pengolahan, hingga pengemasan produk. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan tidak hanya memahami penggunaan teknologi tepat guna, tetapi juga mampu mengembangkan bahan pangan lokal menjadi produk yang lebih beragam dan bernilai ekonomi.



Gambar 4. Pembuatan Cookies

- e. Tahap Pendampingan, Evaluasi, dan Keberlanjutan. Tahap pendampingan dilakukan secara berkala melalui komunikasi dan diskusi kelompok untuk memantau penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh peserta selama kegiatan. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan sesi diskusi dan evaluasi bersama peserta untuk merefleksikan proses kegiatan, mengidentifikasi pengalaman, kendala, serta manfaat yang dirasakan peserta, sekaligus memperoleh masukan untuk pengembangan kegiatan selanjutnya. Evaluasi program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti program. Instrumen evaluasi berupa kuesioner yang mengukur pengetahuan terkait regulasi emosi dan gizi seimbang. Selain aspek pengetahuan, keberhasilan program juga dilihat dari tingkat partisipasi peserta selama kegiatan serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan keterampilan pengolahan pangan yang telah diberikan. Sebagai upaya menjaga keberlanjutan program, tim memfasilitasi pembentukan Komunitas Ibu Berdaya sebagai wadah bagi peserta untuk melanjutkan kegiatan setelah program berakhir. Pembentukan komunitas dilengkapi dengan struktur kepengurusan dan pembagian peran yang jelas. Komunitas ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman, mempertahankan praktik regulasi emosi dan literasi gizi, serta mengembangkan keterampilan pengolahan pangan berbasis potensi lokal secara berkelanjutan.

2.3 Analisis dan Teknik Penilaian Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan dinilai melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* pada aspek regulasi emosi serta pengetahuan gizi seimbang. Selain ukuran kuantitatif tersebut, evaluasi juga memperhatikan partisipasi peserta dan keterampilan praktik dalam pengolahan pangan. Hasil kualitatif diperoleh dari laporan pengalaman peserta selama kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program pendampingan psikologis dan literasi gizi dengan melibatkan ibu PKK Desa Wates, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus sebagai mitra sasaran telah dilaksanakan secara bertahap. Program dirancang untuk menjawab dua permasalahan utama yang telah diidentifikasi pada mitra, yaitu kebutuhan peningkatan kemampuan regulasi emosi serta peningkatan literasi dan keterampilan gizi melalui pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan tidak hanya dilakukan melalui penyampaian materi, tetapi juga melibatkan peserta dalam diskusi, simulasi, praktik pengolahan pangan, evaluasi, dan perencanaan keberlanjutan program. Dengan pendekatan tersebut, peserta ditempatkan sebagai mitra aktif yang terlibat dalam proses pembelajaran dan penerapan keterampilan. Temuan tersebut menjadi dasar untuk melihat tingkat ketercapaian tujuan program sekaligus membahas kontribusi kegiatan terhadap penguatan kapasitas ibu dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan ketahanan pangan keluarga.

Mitra kegiatan terdiri atas 20 anggota PKK Desa Wates yang merupakan ibu rumah tangga. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan tingkat partisipasi sebesar 100%. Partisipasi tersebut terlihat dari kehadiran peserta, keterlibatan dalam diskusi, pelaksanaan simulasi regulasi emosi, serta keterlibatan langsung dalam praktik pengolahan pangan. Berdasarkan data yang tersedia dalam kegiatan, karakteristik peserta terutama ditinjau berdasarkan statusnya sebagai anggota PKK dan perannya dalam pengelolaan keluarga. Data mengenai distribusi usia, pendidikan, pekerjaan, atau karakteristik demografis lainnya tidak dikumpulkan secara khusus sehingga tidak digunakan sebagai dasar analisis dalam kegiatan ini. Hasil kegiatan dianalisis berdasarkan perubahan skor pemahaman sebelum dan setelah kegiatan, keterlibatan peserta dalam proses pelaksanaan, keterampilan praktik pengolahan pangan, serta kesiapan mitra dalam melanjutkan kegiatan melalui komunitas Ibu Berdaya.

3.1 Analisis Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa rangkaian kegiatan yang saling berkaitan, yaitu pelatihan regulasi emosi, edukasi gizi seimbang, praktik pengolahan pangan lokal, evaluasi, dan pembentukan komunitas Ibu Berdaya. Rangkaian kegiatan tersebut dilaksanakan dengan metode ceramah partisipatif, diskusi, simulasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan pertama memiliki fokus pada regulasi emosi pada anggota PKK. Peserta memperoleh materi mengenai pengenalan emosi dasar, identifikasi pemicu stres, teknik relaksasi, serta komunikasi asertif dalam keluarga. Materi disampaikan tidak hanya melalui ceramah, tetapi juga melalui diskusi dan simulasi. Peserta diberikan kesempatan untuk menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, terutama situasi yang berkaitan dengan pengasuhan kepada anak dan interaksi dalam keluarga. Pendekatan ini digunakan agar peserta tidak hanya memahami konsep regulasi emosi, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi.

Pada tahap berikutnya, peserta mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan pangan lokal. Materi yang diberikan oleh narasumber meliputi pilar dan pesan gizi seimbang, prinsip gizi seimbang berdasarkan tumpeng gizi, panduan Isi Piringku, perencanaan menu keluarga, serta pengenalan potensi bahan pangan lokal. Edukasi kemudian dilanjutkan dengan praktik pengolahan pangan sehingga peserta dapat menghubungkan pengetahuan mengenai gizi dengan penerapannya dalam kehidupan keluarga. Kegiatan praktik menjadi salah satu bagian penting dalam program karena peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis. Peserta dilibatkan secara langsung dalam pengolahan ubi ungu menjadi yoghurt dan singkong menjadi tepung MOCAF (Modified Cassava Flour) yang selanjutnya digunakan dalam pembuatan kukis. Dalam proses tersebut, peserta terlibat mulai dari persiapan bahan, proses pengolahan, hingga pengemasan produk. Penggunaan teknologi tepat guna berupa Yogurt Maker dan Cabinet Dryer diperkenalkan sebagai sarana untuk membantu proses pengolahan pangan lokal.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa seluruh 20 peserta terlibat dalam rangkaian praktik pengolahan pangan dengan tingkat partisipasi sebesar 100%. Keterlibatan tersebut menjadi salah satu indikator bahwa metode praktik dapat digunakan untuk melengkapi kegiatan edukasi. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara konseptual, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk menerapkan pengetahuan melalui proses pengolahan bahan pangan yang tersedia di lingkungan mereka. Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya luaran berupa produk yoghurt ubi ungu dan kukis berbahan tepung MOCAF. Produk tersebut merupakan hasil penerapan keterampilan yang diperoleh peserta selama kegiatan. Selain luaran berupa produk pangan, kegiatan menghasilkan luaran dalam bentuk penguatan komunitas melalui pembentukan komunitas Ibu Berdaya. Komunitas tersebut diarahkan sebagai wadah untuk melanjutkan proses berbagi pengetahuan dan keterampilan setelah kegiatan pengabdian selesai.

Luaran kegiatan yang dihasilkan meliputi luaran berupa produk, peningkatan keterampilan, dan penguatan kelembagaan komunitas. Luaran produk berupa yoghurt berbahan ubi ungu dan kukis berbahan tepung MOCAF yang dihasilkan melalui praktik pengolahan pangan bersama mitra. Luaran keterampilan berupa kemampuan peserta dalam menerapkan teknik dasar pengolahan bahan pangan lokal menggunakan teknologi tepat guna, yaitu Yogurt Maker dan Cabinet Dryer. Selain itu, kegiatan menghasilkan luaran kelembagaan berupa komunitas Ibu

Berdaya yang dibentuk sebagai wadah keberlanjutan untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan yang diperoleh selama program.



Gambar 5. Hasil Produk: Yogurt Ubi Ungu dan *Cookies* MOCAF

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan edukasi, diskusi, simulasi, dan praktik memberikan ruang bagi mitra untuk berpartisipasi secara aktif. Pendekatan tersebut juga sesuai dengan karakter kegiatan pengabdian yang tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan yang dapat diterapkan oleh masyarakat.

3.2 Tingkat Pemahaman dan Kepuasan Peserta Kegiatan

Tingkat pemahaman peserta menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan pengabdian. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan pendampingan dan edukasi. Selain perubahan pengetahuan, keberhasilan kegiatan juga dilihat dari keterlibatan peserta selama proses diskusi, praktik, dan kemampuan peserta dalam menerapkan materi yang diberikan. Kegiatan dirancang secara partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat dalam mengidentifikasi permasalahan, mendiskusikan pengalaman, serta mempraktikkan keterampilan yang diperoleh.

Pada aspek psikologis, peserta memperoleh materi mengenai pengenalan emosi, identifikasi pemicu stres, teknik relaksasi, dan komunikasi asertif dalam keluarga. Materi tersebut disampaikan melalui ceramah partisipatif, diskusi, dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai regulasi emosi. Peserta juga menyampaikan bahwa teknik yang diberikan dapat diterapkan dalam menghadapi situasi sehari-hari, khususnya ketika menghadapi tekanan dalam pengasuhan dan interaksi dengan anggota keluarga.

Pada aspek literasi gizi, peserta mendapatkan edukasi mengenai prinsip gizi seimbang, panduan Isi Piringku, perencanaan menu keluarga, serta pemanfaatan bahan pangan lokal. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan praktik pengolahan ubi ungu menjadi yoghurt dan singkong menjadi tepung MOCAF yang digunakan dalam pembuatan kukis. Pendekatan praktik menjadi keunggulan kegiatan karena peserta memperoleh pengalaman langsung dalam mengolah bahan pangan yang tersedia di lingkungan mereka.

Dengan demikian, pengetahuan mengenai gizi tidak berhenti pada pemahaman konseptual, tetapi diterapkan dalam bentuk keterampilan yang dapat digunakan di lingkungan keluarga. Kegiatan juga memiliki keterbatasan, terutama berkaitan dengan waktu pendampingan dan keterampilan peserta yang beragam. Penguasaan teknik pengolahan pangan memerlukan latihan dan pendampingan secara berkelanjutan agar peserta dapat menghasilkan produk secara mandiri dengan kualitas yang konsisten. Meskipun demikian, penggunaan bahan pangan lokal menjadi peluang pengembangan karena singkong dan ubi ungu relatif mudah ditemukan dan dapat dikembangkan menjadi berbagai produk pangan keluarga. Keberadaan komunitas Ibu Berdaya juga menjadi modal penting untuk melanjutkan proses berbagi pengetahuan dan keterampilan setelah kegiatan selesai.

3.3 Analisis Tingkat Sebelum dan Setelah Kegiatan

Analisis sebelum dan setelah kegiatan dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan dan pengetahuan peserta setelah mengikuti rangkaian program. Pengukuran dilakukan melalui pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta. Dua aspek utama yang diukur adalah pemahaman mengenai regulasi emosi dan

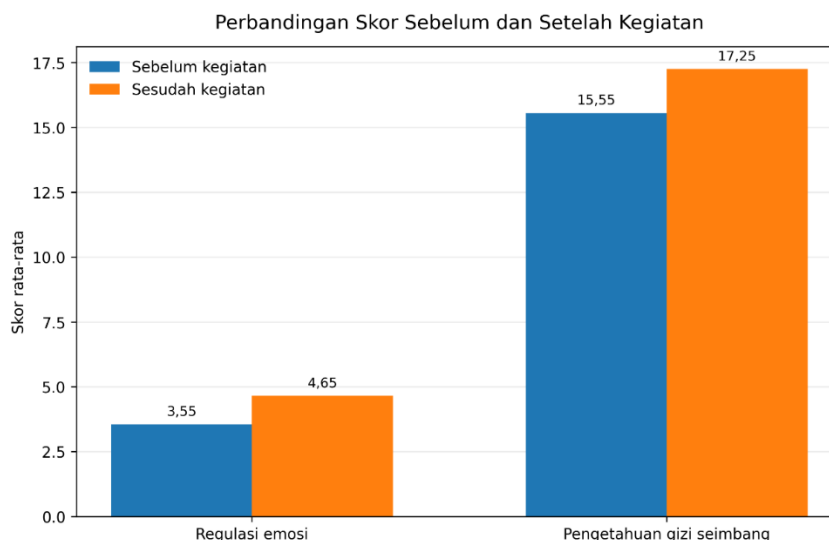
pengetahuan mengenai gizi seimbang. Hasil perbandingan skor sebelum dan setelah kegiatan pada kedua aspek tersebut disajikan pada Tabel.

Tabel 1. Perbandingan tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan

Aspek yang Diukur	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan	Peningkatan
Regulasi emosi	3,55	4,65	1,10
Pengetahuan gizi seimbang	15,55	17,25	1,70

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pada kedua aspek yang diukur. Pada aspek regulasi emosi menunjukkan skor rata-rata peserta sebelum kegiatan sebesar 3,55 dan meningkat menjadi 4,65 setelah diberikan pelatihan. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar 1,10 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta setelah memperoleh materi dan praktik mengenai regulasi emosi. Peningkatan ini juga didukung oleh keterlibatan peserta selama diskusi dan simulasi, sehingga materi dapat dikaitkan dengan pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pada aspek pengetahuan gizi dan pola makan seimbang, skor rata-rata peserta meningkat dari 15,55 pada pengukuran awal menjadi 17,25 setelah kegiatan. Terjadi peningkatan sebesar 1,70 poin. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik pengolahan pangan dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai penerapan gizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal.

Selain perubahan skor, keberhasilan kegiatan terlihat dari keterlibatan seluruh peserta dalam praktik pengolahan pangan. Sebanyak 20 anggota PKK mengikuti kegiatan dengan tingkat partisipasi sebesar 100%. Sementara itu, sebanyak 75% peserta menyatakan kesediaannya untuk berkontribusi aktif dalam pembentukan dan pengelolaan komunitas Ibu Berdaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya menghasilkan perubahan pada tingkat individu, tetapi juga mulai membangun kesiapan mitra untuk melanjutkan kegiatan secara kolektif. Untuk memperjelas perubahan skor tersebut, hasil pada Tabel 1 dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik.



Gambar 6. Perbandingan Skor Regulasi Emosi dan Pengetahuan Gizi Sebelum dan Setelah Kegiatan

Grafik menunjukkan perubahan skor pada kedua aspek yang diukur. Skor regulasi emosi meningkat sebesar 1,10 poin, sedangkan pengetahuan gizi seimbang meningkat sebesar 1,70 poin. Grafik digunakan sebagai visualisasi tambahan terhadap data yang telah disajikan pada Tabel 1, sehingga pembaca dapat melihat perubahan hasil kegiatan secara lebih mudah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pada dua aspek utama yang menjadi fokus program, yaitu kesejahteraan psikologis melalui regulasi emosi dan literasi gizi. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada ibu rumah tangga dan pengetahuan tentang gizi setelah dilaksanakannya pelatihan. Berdasarkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, skor rata-rata partisipan meningkat yang mengindikasikan bahwa pelatihan memberikan manfaat pada bertambahnya pengetahuan dan keterampilan partisipan terkait pengelolaan emosi dan pengelolaan gizi. Dari perspektif kualitatif, partisipan melaporkan bahwa materi mengenai teknik regulasi emosi bermanfaat dan mereka menerapkan metode tersebut dalam situasi penuh tekanan, seperti saat mengasuh anak atau menangani konflik keluarga. Sedangkan, materi terkait gizi dinilai dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan optimal keluarga.

Meskipun terdapat peningkatan skor pada kedua aspek, hasil tersebut perlu dipahami secara proporsional. Pengukuran yang dilakukan terutama menggambarkan perubahan pemahaman dalam jangka pendek. Oleh karena itu, peningkatan skor belum dapat digunakan untuk memastikan bahwa peserta telah mengalami perubahan

perilaku secara konsisten atau bahwa kegiatan telah memberikan dampak langsung terhadap kondisi gizi keluarga. Keterbatasan tersebut menjadi dasar perlunya pendampingan lanjutan dan pemantauan dalam periode yang lebih panjang.

3.4 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan pendampingan psikologis dan literasi gizi dapat menjadi strategi yang relevan dalam meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga. Peningkatan skor regulasi emosi dan pengetahuan gizi menunjukkan bahwa pemberian materi yang disertai diskusi, simulasi, dan praktik dapat membantu peserta memahami serta menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Pendekatan partisipatif yang digunakan juga memberikan ruang bagi peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman dan kondisi yang mereka hadapi dalam kehidupan keluarga.

Temuan pada aspek literasi gizi sejalan dengan kegiatan Florensia dan Lasupu (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pengembangan menu berbasis pangan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Hasil kegiatan ini memperluas pendekatan tersebut dengan tidak hanya memberikan edukasi mengenai gizi, tetapi juga mengajak peserta mempraktikkan pengolahan bahan pangan lokal berupa ubi ungu dan singkong. Pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan mitra menjadi salah satu kekuatan program karena lebih sesuai dengan kondisi dan sumber daya masyarakat. Hasil kegiatan juga memiliki keterkaitan dengan kegiatan Marlina et al. (2022) mengenai pemberdayaan kader dalam penyediaan makanan pendamping yang sehat dan bergizi sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Kedua kegiatan menempatkan peningkatan kapasitas masyarakat sebagai bagian penting dalam mendukung pemenuhan gizi anak. Perbedaannya, kegiatan ini memberikan perhatian yang lebih luas dengan menggabungkan aspek psikologis ibu dan literasi gizi keluarga. Penggabungan kedua aspek tersebut didasarkan pada posisi ibu yang memiliki peran penting dalam pengasuhan, pengelolaan rumah tangga, serta pemenuhan kebutuhan pangan keluarga. Pada aspek psikologis, peningkatan skor regulasi emosi menunjukkan bahwa ibu memerlukan kapasitas pengelolaan emosi untuk menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan keluarga. Hal ini relevan dengan Kusaini et al. (2024) yang menempatkan kesejahteraan perempuan dan peran keluarga sebagai aspek yang saling berkaitan.

Dengan demikian, pemberdayaan keluarga tidak cukup hanya dilakukan melalui peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi, tetapi juga perlu memperhatikan kapasitas psikologis pengasuh utama. Implikasi kegiatan ini terlihat pada dua tingkat. Pada tingkat individu, peserta memperoleh peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi dan gizi seimbang serta pengalaman dalam mengolah pangan lokal. Pada tingkat komunitas, terbentuk komunitas Ibu Berdaya yang diharapkan menjadi wadah keberlanjutan program. Namun, hasil kegiatan perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasannya. Pengukuran yang dilakukan terutama menggambarkan perubahan pengetahuan dan pemahaman dalam jangka pendek, sehingga belum dapat memastikan perubahan perilaku dan dampak terhadap kondisi gizi keluarga dalam jangka panjang. Selain itu, keberlanjutan keterampilan pengolahan pangan masih membutuhkan pendampingan agar peserta mampu menerapkannya secara konsisten. Oleh karena itu, pendampingan lanjutan melalui komunitas Ibu Berdaya menjadi penting untuk mempertahankan hasil kegiatan sekaligus mengembangkan pemanfaatan pangan lokal di tingkat keluarga.

Hasil kegiatan pemberdayaan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan pendampingan psikologis dan literasi gizi dapat menjadi strategi yang sangat relevan dan efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga. Stunting dan masalah malnutrisi pada anak sering kali dipandang sebagai masalah kurangnya asupan makanan bergizi. Namun, temuan dalam kegiatan ini membuktikan bahwa faktor determinan dari kualitas gizi keluarga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis pengasuh utamanya, yaitu ibu. Peningkatan skor regulasi emosi yang berjalan beriringan dengan peningkatan pengetahuan gizi pada peserta menunjukkan adanya hubungan yang saling berkaitan antara kesejahteraan mental dan kapasitas kognitif dalam memproses informasi kesehatan. Ketika seorang ibu mampu mengelola emosinya dengan baik, kapasitas ruang kognitifnya menjadi lebih optimal untuk menerima, memahami, dan merencanakan praktik pemberian makan yang baik bagi anak dan keluarga. Sebaliknya, ibu yang mengalami stres akibat beban ganda (pengasuhan dan urusan domestik) sering kali mengalami kelelahan mental yang berdampak pada pemilihan makanan instan yang rendah gizi sebagai jalan pintas. Oleh karena itu, pemberian materi yang terintegrasi ini menjadi sebuah inovasi pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga afektif peserta.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta tidak lepas dari metode penyampaian yang digunakan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberian materi yang sekadar mengandalkan metode ceramah satu arah tidak lagi memadai untuk mengubah paradigma masyarakat. Penggunaan metode yang disertai diskusi, simulasi, dan praktik langsung telah terbukti secara signifikan dapat membantu peserta memahami serta menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Dalam perspektif teori andragogi (pendidikan orang dewasa), orang dewasa belajar paling efektif ketika materi yang diberikan memiliki relevansi langsung dengan masalah sehari-hari yang mereka hadapi. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini memberikan ruang psikologis yang aman bagi peserta untuk saling berbagi, bercerita dan menghubungkan materi dengan

pengalaman masing-masing serta kondisi nyata dalam kehidupan keluarga mereka. Saat simulasi dilakukan, para ibu tidak hanya pasif menerima teori mengenai takaran gizi, melainkan secara aktif menghitung, menyusun, dan menghadapi skenario kendala yang biasa terjadi di rumah, seperti anak yang susah makan atau keterbatasan anggaran belanja bulanan. Keterlibatan aktif ini membangun kesadaran pada diri ibu, di mana mereka merasa memiliki kemampuan untuk mengubah kondisi kesehatan keluarganya, terlepas dari keterbatasan ekonomi yang mungkin mereka miliki.

Temuan pada aspek literasi gizi sejalan dengan kegiatan Florensia dan Lasupu (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pengembangan menu berbasis pangan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Hasil kegiatan ini memperluas pendekatan tersebut dengan tidak hanya memberikan edukasi mengenai gizi, tetapi juga mengajak peserta mempraktikkan pengolahan bahan pangan lokal berupa ubi ungu dan singkong.

Pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan mitra menjadi salah satu kekuatan utama dan daya tarik program ini karena sesuai dengan kondisi sosiokultural, geografis, dan sumber daya finansial masyarakat setempat. Singkong dan ubi ungu sering kali dipandang sebelah mata dan dianggap sebagai makanan kelas bawah yang kurang bergizi jika dibandingkan dengan makanan pabrikan atau bahan impor. Padahal, dari tinjauan ilmu gizi, ubi ungu memiliki kandungan antosianin yang tinggi sebagai antioksidan alami, serta karbohidrat yang sangat baik untuk pencernaan balita, sedangkan singkong merupakan sumber kalori yang mudah diakses. Melalui praktik pengolahan ini para ibu menyadari bahwa menyajikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sehat dan bergizi tinggi tidak harus mahal, melainkan bisa didapatkan dari pekarangan rumah atau pasar tradisional dengan harga yang sangat terjangkau. Hal ini menciptakan kemandirian pangan di tingkat rumah tangga yang merupakan benteng pertahanan pertama dalam menghadapi krisis stunting.

Hasil kegiatan ini memiliki keterkaitan dengan Marlina et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui edukasi mengenai pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat dan aman dapat mendukung upaya pencegahan stunting. Kegiatan tersebut memiliki kesamaan dengan program di Desa Wates dalam hal peningkatan kapasitas masyarakat melalui edukasi dan keterampilan praktis untuk mendukung pemenuhan gizi anak. Namun, program di Desa Wates memiliki cakupan yang lebih integratif karena tidak hanya berfokus pada literasi gizi, tetapi juga memberikan pendampingan regulasi emosi kepada ibu sebagai pengasuh utama keluarga. Integrasi kedua aspek tersebut memungkinkan pemberdayaan ibu dilakukan secara lebih menyeluruh, baik dalam meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan gizi maupun dalam menghadapi tuntutan emosional dalam proses pengasuhan.

Pada tinjauan aspek psikologis, peningkatan skor regulasi emosi peserta setelah intervensi menunjukkan sebuah temuan penting: ibu sangat memerlukan pemahaman mengenai pengelolaan emosi untuk menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan dalam kehidupan keluarga. Proses menyiapkan makanan bergizi, menyuapi anak yang mungkin sedang dalam fase menolak makan (Gerakan Tutup Mulut/GTM), hingga manajemen anggaran dapur yang terbatas, merupakan aktivitas yang memicu stres tinggi. Tanpa regulasi emosi yang baik, ibu rentan mengalami kelelahan pengasuhan. Dalam kondisi kelelahan pengasuhan, praktik pemberian makan bergizi tidak akan terjadi. Ibu yang emosinya tidak stabil cenderung akan memaksa anak makan dengan cara yang kurang menyenangkan, atau sebaliknya, menyerah dan membiarkan anak mengonsumsi makanan ringan yang miskin gizi asalkan anak diam.

Oleh karena itu, intervensi psikologis yang diberikan dalam kegiatan ini berfungsi sebagai upaya pelepasan stres sekaligus pembekalan keterampilan coping mechanism. Hal ini relevan dengan Kusaini et al. (2024) yang menempatkan kesejahteraan perempuan dan peran keluarga sebagai aspek yang saling berkaitan. Kesejahteraan psikologis seorang ibu adalah fondasi dasar bagi terciptanya keluarga yang tangguh. Dengan demikian, pemberdayaan keluarga dalam rangka pencegahan stunting tidak cukup hanya dilakukan melalui peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi di ranah kognitif, tetapi juga mutlak perlu memperhatikan, merawat, dan meningkatkan kapasitas mental serta psikologis pengasuh utamanya.

Keberhasilan integrasi psiko-edukasi dan literasi gizi ini menghasilkan implikasi yang dapat dievaluasi pada dua tingkat ekologi sosial, yakni tingkat individu dan tingkat komunitas. Pada tingkat individu (mikro), peserta memperoleh peningkatan pemahaman yang komprehensif mengenai regulasi emosi dan gizi seimbang. Mereka tidak lagi melihat memasak sebagai beban domestik yang mekanis, melainkan sebagai bentuk pengasuhan yang berkesadaran. Pengalaman empiris dalam mengolah pangan lokal seperti ubi ungu dan singkong juga memberikan mereka keterampilan praktis yang dapat langsung diaplikasikan di dapur masing-masing. Terjadi peningkatan rasa percaya diri pada ibu-ibu ini bahwa mereka mampu menyajikan yang terbaik untuk tumbuh kembang anak-anak mereka.

Pada tingkat komunitas (meso), luaran yang sangat membanggakan dari kegiatan ini adalah terbentuknya komunitas "Ibu Berdaya". Komunitas ini dirancang untuk tidak sekadar menjadi komunitas, melainkan bertransformasi menjadi wadah keberlanjutan program. Komunitas Ibu Berdaya diharapkan menjadi ruang aman bagi para ibu untuk saling bertukar resep lokal, berbagi keluh kesah mengenai tantangan pengasuhan tanpa takut dihakimi, saling memberikan dukungan, serta menjadi agen perubahan di lingkungan rukun tetangga mereka. Solidaritas sosial yang terbangun melalui komunitas ini merupakan modal sosial yang sangat berharga. Ketika ada

salah satu anggota yang mengalami kesulitan mengatasi anak yang susah makan atau menghadapi tekanan ekonomi, dukungan dari sesama ibu akan mencegah terjadinya stres yang berujung pada pengabaian gizi anak. Meskipun hasil kegiatan ini menunjukkan indikator keberhasilan yang positif dan menjanjikan, evaluasi tetap perlu dilakukan. Pertama, Pengukuran yang dilakukan terutama menggambarkan perubahan pengetahuan dan pemahaman dalam jangka pendek, sehingga belum dapat memastikan perubahan perilaku dan dampak terhadap kondisi gizi keluarga dalam jangka panjang.

Kedua, pada aspek keterampilan motorik dan manajerial, keberlanjutan keterampilan pengolahan pangan lokal yang inovatif ini masih sangat membutuhkan pendampingan secara berkala. Motivasi peserta sering kali memudar ketika mereka kembali ke rutinitas harian yang padat atau ketika menghadapi hambatan baru di lapangan. Tanpa adanya pendampingan dan pemberian motivasi, besar kemungkinan sebagian peserta akan kembali ke kebiasaan lama yang lebih instan dan kurang sehat. Ketiga, kegiatan ini masih berpusat pada subjek ibu, yang meskipun tepat sasaran, secara tidak sadar dapat melanggengkan stereotip gender bahwa urusan gizi dan domestik adalah mutlak tanggung jawab perempuan semata. Padahal, pencegahan stunting dan regulasi emosi di dalam rumah tangga juga sangat dipengaruhi oleh dukungan suami/ayah. Kurangnya keterlibatan figur ayah menjadi evaluasi dalam program pemberdayaan ini.

Berdasarkan pertimbangan atas keberhasilan dan keterbatasan tersebut, perumusan langkah strategis selanjutnya menjadi sangat esensial. Pendampingan lanjutan melalui optimalisasi komunitas Ibu Berdaya menjadi sangat penting untuk mempertahankan hasil kegiatan yang sudah dicapai, sekaligus mengembangkan kreativitas pemanfaatan pangan lokal lainnya di tingkat keluarga secara masif. Komunitas ini dapat diintegrasikan dengan struktur yang sudah ada di desa, seperti Posyandu atau PKK, agar mendapatkan dukungan legalitas dan pendanaan dari dana desa. Selain itu, direkomendasikan adanya studi longitudinal atau pemantauan berjangka (misalnya dalam kurun waktu 3, 6, dan 12 bulan ke depan) untuk memvalidasi apakah keterampilan regulasi emosi dan praktik pengolahan pangan lokal ini benar-benar diinternalisasi menjadi gaya hidup. Pada pengembangan program di masa depan, intervensi serupa harus mulai merancang kurikulum yang mengikutsertakan peran suami atau ayah, agar tercipta ekosistem pengasuhan yang setara, suportif, dan tangguh di dalam rumah tangga.

Implikasi dan tindak lanjut program diarahkan pada keberlanjutan penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh peserta setelah kegiatan selesai. Pembentukan komunitas Ibu Berdaya menjadi salah satu bentuk tindak lanjut yang diharapkan dapat menjadi wadah bagi peserta untuk melanjutkan komunikasi, berbagi pengalaman, serta mempertahankan keterampilan yang diperoleh dalam kegiatan. Komunitas tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk berbagi pengetahuan mengenai regulasi emosi, gizi seimbang, dan pemanfaatan pangan lokal. Dari sisi dampak, kegiatan memberikan hasil pada tingkat individu berupa peningkatan skor pemahaman regulasi emosi dan pengetahuan gizi seimbang, serta peningkatan keterampilan dalam pengolahan pangan lokal. Pada tingkat kelompok, kegiatan menghasilkan inisiatif pembentukan komunitas Ibu Berdaya sebagai wadah keberlanjutan program. Namun, dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku, pola konsumsi keluarga, maupun kondisi gizi belum dapat disimpulkan dari evaluasi yang dilakukan karena pengukuran masih berfokus pada perubahan pemahaman dalam jangka pendek.

Pengembangan program selanjutnya dapat diarahkan pada pendampingan yang dilakukan secara berkala untuk memperkuat keterampilan pengolahan pangan dan penerapan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Program juga dapat dikembangkan dengan melibatkan anggota keluarga lainnya, khususnya ayah atau anggota keluarga yang memiliki peran dalam pengasuhan. Selain itu, evaluasi lanjutan dalam periode yang lebih panjang dapat dilakukan untuk mengetahui keberlanjutan penerapan pengetahuan dan keterampilan peserta serta dampaknya terhadap kehidupan keluarga. Kesimpulannya, dalam mengatasi masalah malnutrisi dan stunting tidak akan pernah berhasil jika hanya didekati dari ujung jarum suntik atau pembagian sembako. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan masyarakat harus menyentuh jiwa dan pikiran pesertanya. Ibu yang sehat secara mental, yang didukung oleh komunitas yang peduli, serta dibekali pengetahuan memanfaatkan kekayaan alam di sekitarnya, adalah kunci utama lahirnya generasi masa depan yang bebas dari ancaman stunting.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan psikologis dan literasi gizi bagi ibu PKK Desa Wates, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus telah terlaksana dengan baik dan menjawab permasalahan mitra yang diuraikan pada Pendahuluan. Permasalahan mitra mencakup rendahnya kemampuan ibu dalam mengelola emosi akibat tuntutan pengasuhan, rendahnya literasi gizi yang berdampak pada penerapan pola makan bergizi seimbang, serta belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal, sementara kegiatan PKK belum menaruh perhatian pada aspek psikologis dan literasi gizi. Program ini menjawab kesenjangan tersebut melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi, edukasi gizi seimbang, praktik pengolahan pangan lokal, serta pendampingan dan evaluasi. Terhadap permasalahan pertama, pelatihan regulasi emosi meningkatkan skor rata-rata dari 3,55 menjadi 4,65 (naik 1,10 poin). Terhadap permasalahan kedua, edukasi gizi seimbang meningkatkan pengetahuan gizi dari 15,55 menjadi 17,25 (naik 1,70 poin). Terhadap

permasalahan ketiga, seluruh 20 peserta (partisipasi 100%) terlibat langsung dalam praktik pengolahan ubi ungu menjadi yoghurt dan singkong menjadi tepung MOCAF untuk kukis dengan teknologi tepat guna, sehingga pangan lokal dapat diolah menjadi produk bernilai tambah. Selain itu, terbentuk komunitas Ibu Berdaya sebagai wadah keberlanjutan, dengan 75% peserta bersedia berkontribusi aktif dalam pengelolaannya. Dengan demikian, integrasi pendampingan psikologis, literasi gizi, dan pemanfaatan pangan lokal menunjukkan hasil yang menjawab permasalahan mitra pada tingkat pengetahuan dan keterampilan. Namun, hasil ini masih terbatas pada perubahan jangka pendek, sehingga dampak terhadap perubahan perilaku dan kondisi gizi anak belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, pendampingan berkelanjutan melalui komunitas Ibu Berdaya serta pemantauan berjangka perlu dilakukan, dengan melibatkan suami atau ayah dalam pengasuhan.

5. PERNYATAAN PENULIS

5.1 Kontribusi Penulis

Konseptualisasi: Kholifah Umi Sholihah, Ahmad Faqihuddin, dan Fariza Yulia Kartika Sari;

Metodologi: Kholifah Umi Sholihah, Ahmad Faqihuddin, dan Fariza Yulia Kartika Sari;

Perangkat Lunak: Zahrotul Izzah dan Rahma Zarah Aulia;

Validasi: Kholifah Umi Sholihah, Ahmad Faqihuddin, dan Fariza Yulia Kartika Sari;

Analisis Formal: Kholifah Umi Sholihah dan Fariza Yulia Kartika Sari;

Investigasi: seluruh penulis;

Sumber Daya: seluruh penulis;

Kurasi Data: Kholifah Umi Sholihah, Fariza Yulia Kartika Sari, Zahrotul Izzah, dan Rahma Zarah Aulia;

Penulisan Draf Awal: Kholifah Umi Sholihah, Ahmad Faqihuddin, dan Zahrotul Izzah;

Penulisan, Peninjauan, dan Penyuntingan: Ahmad Faqihuddin dan Zahrotul Izzah;

Visualisasi: Zahrotul Izzah dan Rahma Zarah Aulia;

Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi manuskrip yang telah diterbitkan.

5.2 Ketersediaan Data

Data yang disajikan dalam penelitian ini tersedia berdasarkan permintaan kepada penulis korespondensi.

5.3 Pendanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi melalui skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat, ruang lingkup Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat.

5.4 Pernyataan Dewan Peninjau Institusional

Tidak Berlaku (Not applicable).

5.5 Pernyataan Persetujuan Berdasarkan Informasi

Tidak Berlaku (Not applicable).

5.6 Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik berupa kepentingan keuangan maupun hubungan pribadi yang dapat memengaruhi pelaksanaan kegiatan dan penulisan artikel ini.

5.7 Penggunaan AI Generatif dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Para penulis menggunakan AI Generatif untuk membantu meningkatkan kejelasan dan kualitas penulisan dalam artikel ini. Seluruh konten yang dihasilkan dengan bantuan AI telah ditinjau dan disunting oleh para penulis. Para penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, isi, dan versi akhir manuskrip.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, N. J., Ismaniar, & Putri, L. D. (2025). Upaya berbagai pihak dalam mengatasi gizi buruk untuk mewujudkan generasi emas pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(4), 291–305. <https://doi.org/10.61132/jupendir.v2i4.805>
- Amrindono, Nurmalinda, S., & Nuraini, I. (2023). Literasi kesehatan dalam mengatasi stunting pada anak usia dini. *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 85–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/smartkids.v5i2.183>
- Faridah, U., Hidayah, N., & Afifah, S. N. (2023). Hubungan status gizi dengan status motorik halus pada anak usia dini di TK 'Aisyiyah Bustanul Athfal XIII Desa Wates Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 62–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1582>
- Fatmawati, Y., Hartini, S., Dewi, N. K., Waluyo, U. N., & Belajar, K. (2023). Peningkatan literasi kesehatan pada siswa PAUD-KB Pandan Wangi Desa Wates Undaan Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(4), 261–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jpk.v6i4.387>

- Febrianti, A. N., Syah, A. F., Riyadi, D. M., Syadza Yasmin Mayada, & Faqihuddin, A. (2025). Ikut serta mahasiswa KKN Universitas Muria Kudus dalam pemberian gizi untuk balita di Desa Mangunrejo. *SANDIMAS*, 2(1), 214–219. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/y74w9t31>
- Florensia, W., & Lasupu. (2024). Edukasi pengembangan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal Papua Barat Daya dengan sajian Isi Piringku sebagai upaya peningkatan konsumsi bagi balita gizi kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5569–5582. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17595>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Khasana, T. M., Nareswara, A. S., & Fitriyah, M. (2025). Ketahanan pangan keluarga dan kualitas konsumsi pangan sebagai faktor penentu kejadian stunting pada balita. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(4), 154. <https://doi.org/10.22146/ijcn.111272>
- Kusaini, U. N., Rimulawati, V., Nurhadi Saputra, Sari, D. K., & Sariyati, S. (2024). Peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga. *Menara Ilmu: Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 18(1), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mi.v18i1.5428>
- Marlina, R., Raniati, R., Aprianto, R., Iswarawanti, D. N., & Mamlukah, M. (2022). Pemberdayaan kader tentang pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat & aman untuk pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.527>
- Minardi, J., Hamidaturrohmah, Saputro, Y. A., Kartikasari, F. Y., Rizaldi, M. R., Arianti, D., Ardiansyah, A. F., & Efendy, A. S. (2024). Pemberdayaan Kader PKK Dan PKD Dalam Penyediaan MPASI Sehat Bergizi Untuk Mewujudkan Program Zero Stunting Di Desa Kecapi. *Jurnal Abdi Insani*, 11(3), 824–833. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i3.1837>
- Mulyani, A. T., Khairinisa, M. A., Khatib, A., & Chaerunisaa, A. Y. (2025). Understanding stunting: Impact, causes, and strategy to accelerate stunting reduction—A narrative review. *Nutrients*, 17, 1493. <https://doi.org/10.3390/nu17091493>
- Mumtaza, M. (2024). Hubungan ketahanan pangan dan keragaman pangan dengan kejadian stunting balita usia 24-59 bulan. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 93–101. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.93-101>
- Rusli, T. S., Boari, Y., Amelia, D., Rahayu, D., Setiaji, B., Suhadarliyah, Syarfina, CS, A., Syahrudin, Amiruddin, & Yuniwati, I. (2024). *Pengantar metodologi pengabdian masyarakat*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Saifudin, A. (2024). 30 Desa di Kudus Masuk Lokus Prioritas Percepatan Penurunan Stunting Terintegrasi Tahun 2025. *Jurnalpantura.Id*. <https://undaan.kuduskab.go.id/rembug-stunting-di-kecamatan-undaan-tahun-2024/>
- Sari, F. Y. K., Septiani, Aisya, R. W., & Wigati, A. (2022). Menu gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada balita di desa Kabupaten Kudus. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(1), 21–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jai.v5i1.2029>
- Sholihah, K. U., Nabila, T., & Alieffah, B. A. (2023). The happiness of a woman who has children. Factors and impact of happiness: A scoping review. *Proceeding of International Conference on Psychology*, 1(1), 200–221. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/ICoP/article/view/41>
- Sholihah, K. U., Putri, M. A., & Maftuha, N. A. (2024). The relationship between parental involvement and career decision making: A scoping review. *Prceeding of International Conference on Psychology (ICoP)*, 2(1), 62–67. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/ICoP/article/view/582>
- Trisnawati, K. D., Idat, M., & Nikawanti, G. (2025). Hubungan kesejahteraan psikologis ibu terhadap risiko stunting. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 679–690. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1167600>
- Wates, T. K. D. (2025). Universitas Muria Kudus Berdampak: Pemberdayaan Masyarakat untuk Membangun Kemandirian Desa yang Berdaya dan Berkemajuan. In *Umk.ac.id*. <https://umk.ac.id/component/content/article/95-pojok-muria/939-tanam-puluhan-ribu-bibit-mangrove-di-hari-bumi?Itemid=1865>