

Nutrition Education and Mother's Creativity in Serving Healthy Children's Food: Training on Making Vegetable Nuggets Based on Local Ingredients

Mei Rani Saputri^{1*}, Winda Rezfizalia², Jeniver Veronica³, Sri Novrianti⁴, Dede Apdiansyah⁵, Rey Faldi⁶, Ika Pasca Himawati⁷, Rany Claudia⁸
Universitas Bengkulu

Corresponding Author: Mei Rani Saputri meiranisaputri20@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Nutrition Education, Vegetable Nuggets, Local Ingredients, Mother Empowerment

Received: 7, October

Revised: 27, October

Accepted: 28, November

©2025 Saputri, Rezfizalia, Veronica, Novrianti, Apdiansyah, Faldi, Himawati, Claudia: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The low consumption of children's vegetables is still a nutritional problem that needs attention. The purpose of this activity is to improve maternal knowledge and skills through nutrition education and training in making vegetable nuggets based on local ingredients to encourage healthy eating habits in early childhood. The activity was carried out in a participatory manner by involving arisan women in Lempuing Village through education, demonstrations, and mentoring stages. The results showed an increase in maternal nutrition knowledge by 40% and 90% of participants succeeded in making vegetable nuggets that children liked. This activity increases maternal creativity, encourages the use of local ingredients, and strengthens family food security as a form of nutrition-based empowerment and creativity.

Edukasi Gizi dan Kreativitas Ibu dalam Menyajikan Makanan Sehat Anak: Pelatihan membuat Nugget Sayur Berbasis Bahan Lokal

Mei Rani Saputri^{1*}, Winda Rezfizalia², Jeniver Veronica³, Sri Novrianti⁴, Dede Apdiansyah⁵, Rey Faldi⁶, Ika Pasca Himawati⁷, Rany Claudia⁸
Universitas Bengkulu

Corresponding Author: Mei Rani Saputri meiranisaputri20@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Nugget Sayur, Bahan Lokal, Pemberdayaan Ibu

Received: 7, Oktober

Revised: 27, Oktober

Accepted: 28, November

©2025 Saputri, Rezfizalia, Veronica, Novrianti, Apdiansyah, Faldi, Himawati, Claudia: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Rendahnya konsumsi sayur anak masih menjadi masalah gizi yang perlu perhatian. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu melalui edukasi gizi serta pelatihan pembuatan nugget sayur berbasis bahan lokal untuk mendorong kebiasaan makan sehat anak usia dini. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan ibu-ibu arisan di Kelurahan Lempuing melalui tahapan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi ibu sebesar 40% dan 90% peserta berhasil membuat nugget sayur yang disukai anak. Kegiatan ini meningkatkan kreativitas ibu, mendorong pemanfaatan bahan lokal, serta memperkuat ketahanan pangan keluarga sebagai bentuk pemberdayaan berbasis gizi dan kreativitas.

PENDAHULUAN

Ibu berperan penting dalam menentukan jenis, frekuensi, dan cara penyajian makanan anak di rumah. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi dan keterampilan praktis ibu menjadi langkah strategis untuk memperbaiki pola makan keluarga (Prasetyo et al., 2023). Nugget sayur merupakan inovasi pangan yang dapat meningkatkan daya terima anak terhadap sayuran karena tampilannya menyerupai makanan siap saji yang disukai anak-anak. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti wortel, tempe, dan daun bawang menjadikan produk ini tidak hanya sehat tetapi juga ekonomis dan berkelanjutan.

Konsumsi sayur dan buah pada anak masih rendah, sehingga diperlukan inovasi pangan sehat berbasis edukasi gizi dan pemberdayaan ibu. Sejumlah penelitian menunjukkan efektivitas pelatihan pembuatan nugget sayur dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu. (Putri et al., 2023) melaporkan peningkatan kemampuan ibu dalam menyiapkan makanan sehat melalui pelatihan nugget sayur dan buah. (Widnyani et al., 2024) menegaskan bahwa nugget labu kuning dapat menjadi alternatif pangan tinggi serat, sementara (Aswita et al., 2025) menunjukkan keberhasilan pelatihan nugget tahu sayur sebagai inovasi bergizi dan ekonomis. Selain itu, (Novita Surya Putri & Wilujeng, n.d.) membuktikan bahwa pemberdayaan ibu melalui produksi nugget nabati mampu memperkuat ketahanan pangan keluarga.

Rendahnya konsumsi sayur pada anak usia dini masih menjadi permasalahan gizi yang memerlukan perhatian serius, karena banyak anak menolak makan sayur akibat rasa dan tampilan yang kurang menarik, sementara sebagian ibu belum memiliki pengetahuan dan kreativitas yang memadai dalam menyajikan makanan sehat. Selain itu, para ibu belum memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi secara optimal. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu melalui edukasi gizi serta pelatihan pembuatan nugget sayur berbasis bahan lokal, sehingga para ibu mampu berkreasi dalam menyajikan makanan sehat yang menarik dan bergizi bagi anak-anak mereka serta mendukung kebiasaan makan sehat di tingkat keluarga.

Pengabdian ini memiliki keunggulan karena mengintegrasikan edukasi gizi dengan praktik pembuatan nugget sayur berbahan lokal secara partisipatif. Melalui keterlibatan aktif ibu, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan memasak dan kreativitas dalam mengolah bahan lokal seperti bayam, wortel, dan jagung, tetapi juga membentuk kebiasaan makan sehat anak serta memperkuat peran ibu sebagai agen perubahan gizi keluarga. Pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan kesadaran gizi dan kemandirian pangan rumah tangga secara berkelanjutan.

METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Lempuing, Kota Bengkulu, pada bulan Oktober 2025. Peserta kegiatan berjumlah 12 ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok arisan. Pendekatan yang

digunakan adalah edukatif dan partisipatif, dengan menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan tahap persiapan dimana Tim pengabdian melakukan survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi ibu, pola konsumsi sayur keluarga, serta ketersediaan bahan pangan lokal. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan Ibu-ibu arisan untuk menentukan jadwal dan kebutuhan logistik kegiatan.

Tahap edukasi gizi, dimana Peserta diberikan materi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak, manfaat sayuran, serta strategi meningkatkan minat makan sayur melalui pendekatan sensorik dan penyajian menarik. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab.

Tahap Pelatihan Pembuatan Nugget Sayur, Peserta dilatih membuat nugget berbasis bahan lokal seperti wortel, tempe, dan daun bawang. Kegiatan dilakukan secara langsung melalui demonstrasi dan praktik bersama, disertai penjelasan tentang kandungan gizi, variasi rasa, dan teknik penyajian.

Tahap Pendampingan dan Evaluasi Setelah pelatihan, tim pengabdian melakukan pendampingan untuk memastikan keterampilan diterapkan di rumah. Evaluasi dilakukan melalui wawancara peserta. Pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) digunakan agar peserta berperan aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya sebagai penerima informasi tetapi juga sebagai pelaku perubahan perilaku gizi di lingkungannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu

Kegiatan edukasi gizi berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 40% dibandingkan sebelum pelatihan. Hal ini menunjukkan efektivitas metode edukatif interaktif. Temuan ini mendukung penelitian Prasetyo et al. (2023) yang menyatakan bahwa peningkatan literasi gizi ibu berhubungan langsung dengan pola makan sehat anak di rumah.



Gambar 1. Penyampaian Materi Mengenai Gizi Anak

Peningkatan Keterampilan dan Kreativitas

Sebanyak 90% peserta berhasil membuat nugget sayur dengan rasa dan tekstur yang disukai anak-anak. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan kreativitas dalam mengombinasikan bahan lokal seperti tempe, daun bawang, dan jagung. Hasil ini sejalan dengan (Prasetyo et al., 2023) yang menegaskan bahwa pengembangan produk berbasis sayuran meningkatkan daya terima anak terhadap sayur.

Perubahan Perilaku Makan Anak

Hasil wawancara pasca kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak lebih mudah menerima sayuran jika disajikan dalam bentuk menarik seperti nugget, bakso, atau sup berwarna. Perubahan perilaku ini mengindikasikan keberhasilan intervensi berbasis praktik. Hodder et al. (2020) juga menegaskan bahwa pendekatan sensorik efektif untuk meningkatkan konsumsi sayur anak usia dini.

Dampak Sosial dan Keberlanjutan Program

Setelah kegiatan, muncul inisiatif dari kelompok ibu untuk mengadakan pelatihan serupa dan memasarkan produk olahan nugget sayur. Hal ini menunjukkan adanya multiplier effect dan potensi pemberdayaan ekonomi rumah tangga. Temuan ini sesuai dengan Morgan et al. (2020) yang menekankan pentingnya peran ibu dalam menjaga keberlanjutan perilaku sehat keluarga.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta Setelah Kegiatan

Aspek yang dinilai	Sebelum(%)	Sesudah(%)	Peningkatan(%)
Pengetahuan gizi	45	85	40
Keterampilan memasak	50	90	40

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Edukasi Gizi dan Kreativitas Ibu dalam Menyajikan Makanan Sehat Anak: Pelatihan Nugget Sayur Berbasis Bahan Lokal” berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran gizi para ibu peserta. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, peserta tidak hanya memahami pentingnya gizi seimbang bagi anak usia dini, tetapi juga mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam praktik sehari-hari melalui inovasi pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat yang menarik, seperti nugget sayur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku positif, di mana ibu lebih kreatif dalam menyajikan makanan sehat serta lebih peduli terhadap pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga. Selain berdampak pada peningkatan kualitas konsumsi pangan anak, kegiatan ini juga menumbuhkan semangat kewirausahaan dan memperkuat ketahanan pangan rumah tangga. Dengan demikian, kegiatan pelatihan ini dapat menjadi model pemberdayaan keluarga berbasis gizi dan kreativitas yang berkelanjutan di masyarakat.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara periodik dengan cakupan peserta yang lebih luas, melibatkankelompok

ibu-ibu arisan yang ada di kelurahan Lempuing. Perlu juga dikembangkan variasi pelatihan lain seperti pengolahan camilan sehat, manajemen gizi keluarga, dan strategi komunikasi efektif kepada anak agar minat terhadap sayuran semakin meningkat. Pemerintah daerah dan lembaga pendidikan tinggi diharapkan mendukung program pemberdayaan berbasis bahan lokal ini sebagai bagian dari upaya peningkatan ketahanan pangan dan gizi masyarakat. Selain itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menilai dampak jangka panjang kegiatan ini terhadap pola makan anak dan perubahan perilaku gizi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswita, D., Takdir, N. A., Pada Soa, C. A., & Ananda, O. T. (2025). Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Nugget Berbahan Dasar Tahu Dan Sayur: Inovasi Pangan Lokal Bergizi Dan Terjangkau Bagi Rumah Tangga. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei* (Vol. 5, Issue 2, pp. 376–384). <https://doi.org/10.36985/17pj7v19>
- Novita Surya Putri, T. A. F., & Wilujeng, A. P. (n.d.). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Produk Holistik Nugget Nabati_ Inovasi Nugget Tempe Dengan Sayuran Sebagai Makanan Alternatif Yang Kaya Protein Nabati _ *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*.
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Putri, L. A. R., Hijra, Septianindi, Fatimatuzzahra, & Bandong, N. M. (2023). Edukasi Pembuatan Nugget Sayur dan Buah Sebagai Makanan Alternatif untuk Kecukupan Konsumsi Harian Sayur dan Buah Balita Pascabencana pada. In *Karya Kesehatan Journal* (Vol. 04, Issue 2, pp. 45–49). <https://doi.org/10.21067/jsp.v10i2.8002>
- Widnyani, I. A. P. A., Sintyadewi, P. R., & Fitriani, P. P. E. (2024). Pelatihan Pembuatan Nugget Labu Kuning (Cucurbita Moscata) Sebagai Produk Pangan Tinggi Serat. In *Jurnal Abdimas ITEKES Bali* (Vol. 3, Issue 2, pp. 111–116). <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.572>