p-ISSN: 2963-7856| e-ISSN: 2961-98901
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 5 No. 2 October-December 2026, 5178-5187

Optimalisasi Gizi Keluarga Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pelatihan Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Khas Minahasa pada Ibu Pekerja di Kelurahan Kota Baru Abepura

Siane Maria Tampi[1*], Fazryani Mazita Torano[2], Antonius Yongki Kogoya[3]

[1-3]Universitas Cendrawasih, Jl. Kamp Wolker, Waena, Jayapura, Papua
E-mail: sianemariatampi@gmail.com
* Corresponding Author

https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8231

ARTICLE INFO

Article history
Received: 13 Okt 2026
Revised: 21 Okt 2026
Accepted: 07 Nov 2026

Kata Kunci:
Gizi keluarga; ibu pekerja; pangan lokal; makanan khas Minahasa; pemberdayaan masyarakat

Keywords:
Family nutrition; working mothers; local food; traditional Minahasan cuisine; community empowerment.

ABSTRACT

Pemenuhan gizi keluarga penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas sumber daya manusia. Namun, keterbatasan waktu ibu pekerja mendorong pemilihan makanan praktis, sementara pemanfaatan pangan lokal dan makanan khas Minahasa sebagai sumber gizi belum optimal. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu pekerja dalam mengolah makanan sehat berbasis kearifan lokal. Permasalahan prioritas meliputi keterbatasan waktu, rendahnya pengetahuan gizi, kurangnya variasi resep, dan keterampilan pengolahan pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juli 2026 dengan melibatkan 20 ibu pekerja di Kelurahan Kota Baru, Abepura, menggunakan pendekatan partisipatif berbasis praktik (experiential learning). Tahapan kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, perencanaan, edukasi gizi seimbang, demonstrasi, praktik, diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Solusi diberikan melalui pelatihan pengolahan makanan sehat, pembatasan gula, garam, dan lemak, diversifikasi pangan lokal, serta inovasi makanan khas Minahasa menjadi menu sehat keluarga. Hasil menunjukkan peningkatan peserta berkategori pengetahuan baik dari 67% menjadi 94% (27 poin persentase).

Meeting the nutritional needs of a family is essential for improving health and the quality of human resources. However, the time constraints faced by working mothers often lead them to choose convenient, ready-made food options, while the potential of local food ingredients—including traditional Minahasan dishes—as nutritional sources remains underutilized. This community service initiative aims to enhance the knowledge and skills of working mothers in preparing healthy meals rooted in local wisdom. Key challenges addressed include limited time, a lack of nutritional knowledge, a limited repertoire of recipes, and a lack of proficiency in processing local food ingredients. The program was conducted on July 11, 2026, involving 20 working mothers in the Kota Baru sub-district, Abepura, using a participatory, practice-based approach (experiential learning). The process included needs assessment, planning, education on balanced nutrition, demonstrations, hands-on practice, discussions, and evaluation via pre- and post-tests. Solutions were provided through training on preparing healthy meals—focusing on limiting sugar, salt, and fat intake—as well as diversifying the use of local ingredients and innovating traditional Minahasan dishes into healthy family meals. The results show an increase in the proportion of participants with a "good" level of nutritional knowledge, rising from 67% to 94% (a 27-percentage-point increase).

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Siane Maria Tampi, et al (2026). Optimalisasi Gizi Keluarga Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pelatihan Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Khas Minahasa pada Ibu Pekerja di Kelurahan Kota Baru Abepura, 5(2) 5170-5177. https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8231

PENDAHULUAN

Optimalisasi gizi keluarga merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya pada tujuan kesehatan dan kesejahteraan. Keluarga menjadi unit terkecil yang berperan dalam menentukan pola konsumsi dan status gizi anggota rumah tangga. Namun, perkembangan urbanisasi, meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja, serta perubahan gaya hidup modern telah mengubah pola konsumsi keluarga menjadi lebih bergantung pada makanan siap saji dan pangan ultra-proses yang cenderung tinggi gula, garam, dan lemak (Monteiro et al., 2019). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan berbagai penyakit tidak menular lainnya (Afshin et al., 2019).

Ibu pekerja memiliki peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengelola konsumsi pangan keluarga. Keterbatasan waktu akibat aktivitas pekerjaan sering kali menjadi kendala dalam penyediaan makanan sehat dan bergizi di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam melakukan perencanaan menu, pemilihan bahan pangan, serta pengolahan makanan sehat untuk keluarga (Devine et al., 2020). Akibatnya, konsumsi makanan instan dan makanan cepat saji menjadi pilihan yang lebih praktis meskipun kualitas gizinya relatif rendah (Laska et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang mampu membantu ibu pekerja menyediakan makanan sehat yang praktis, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah pemanfaatan pangan lokal berbasis kearifan budaya masyarakat. Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia (FAO) menegaskan bahwa pemanfaatan pangan lokal merupakan bagian penting dari sistem pangan berkelanjutan yang mampu meningkatkan ketahanan pangan dan kualitas gizi masyarakat (FAO, 2023). Selain memiliki nilai gizi yang baik, pangan lokal juga lebih mudah diakses, terjangkau, serta sesuai dengan karakteristik sosial budaya masyarakat setempat (Johns et al., 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa integrasi kearifan lokal dalam program edukasi gizi mampu meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap perubahan perilaku makan dibandingkan pendekatan yang mengabaikan aspek budaya (Keding et al., 2021).

Minahasa memiliki kekayaan kuliner tradisional yang berbasis pada bahan pangan lokal seperti ikan laut, ikan air tawar, daun-daunan hijau, jagung, ubi, talas, kelapa, serta beragam rempah-rempah yang kaya zat gizi. Banyak bahan pangan tersebut mengandung protein berkualitas tinggi, serat pangan, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan keluarga (Béné et al., 2020). Namun demikian, sebagian besar makanan khas Minahasa masih diolah secara tradisional dan belum banyak dikembangkan menjadi produk pangan sehat yang praktis sesuai kebutuhan masyarakat modern, khususnya ibu pekerja. Padahal, inovasi pengolahan pangan lokal dapat meningkatkan nilai tambah produk, memperpanjang daya simpan, meningkatkan penerimaan konsumen, serta mempertahankan kandungan gizinya (Tapsell et al., 2022).

Kelurahan Kota Baru merupakan salah satu wilayah perkotaan yang memiliki jumlah ibu pekerja cukup tinggi. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan terhadap keterampilan pengolahan makanan sehat yang praktis semakin meningkat. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian ibu pekerja masih menghadapi keterbatasan pengetahuan mengenai diversifikasi pangan lokal dan teknik pengolahan makanan sehat berbasis bahan pangan tradisional. Apabila kondisi ini tidak ditangani, maka ketergantungan terhadap makanan instan dan rendahnya konsumsi pangan lokal dapat berdampak pada menurunnya kualitas gizi keluarga.

Pelatihan inovasi pengolahan makanan sehat khas Minahasa menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kapasitas ibu pekerja dalam memanfaatkan bahan pangan lokal secara optimal. Pelatihan tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan gizi, tetapi juga pada keterampilan praktis mengolah pangan lokal menjadi menu yang sehat, menarik, ekonomis, dan sesuai kebutuhan keluarga. Pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku konsumsi pangan keluarga (Ruel et al., 2018; Hawkes et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Optimalisasi Gizi Keluarga Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pelatihan Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Khas Minahasa bagi Ibu Pekerja di Kelurahan Kota Baru" menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu pekerja dalam

mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat, memperkuat ketahanan pangan keluarga, melestarikan budaya kuliner Minahasa, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemenuhan gizi keluarga berbasis kearifan lokal melalui pelatihan inovasi pengolahan makanan sehat khas Minahasa pada Ibu pekerja di kelurahan Kota Baru Abepura.

Secara khusus, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya pola konsumsi sehat dalam keluarga. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan khas Minahasa menjadi menu yang lebih sehat, dengan memperhatikan kandungan nutrisi serta teknik pengolahan yang tepat.

Selanjutnya, kegiatan ini juga bertujuan untuk mendorong pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber utama pemenuhan nutrisi keluarga, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya inovasi dalam pengolahan makanan tradisional agar tetap relevan dengan prinsip kesehatan modern. Di sisi lain, program ini diharapkan dapat membentuk perilaku konsumsi keluarga yang lebih sehat, beragam, dan berkelanjutan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dijelaskan secara deskriptif melalui lima tahapan yang saling berkaitan, mulai dari identifikasi masalah hingga penyusunan laporan akhir. Tahap pertama adalah identifikasi masalah dan analisis kebutuhan. Kegiatan diawali dengan persiapan dan koordinasi bersama ibu pekerja di Kelurahan Kota Baru, Abepura sebagai mitra sasaran. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan observasi langsung untuk mengidentifikasi kondisi, permasalahan, dan kebutuhan mitra terkait pemenuhan gizi keluarga serta pengolahan makanan sehat. Identifikasi juga diarahkan pada kebiasaan konsumsi keluarga, keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang, serta pemanfaatan pangan lokal dan makanan khas Minahasa. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam menentukan bentuk intervensi dan materi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Tahap kedua adalah perencanaan program pengabdian. Berdasarkan hasil identifikasi dan analisis kebutuhan, tim pengabdian menyusun perencanaan kegiatan yang meliputi penentuan fasilitas, peralatan, bahan pangan lokal, serta sumber daya yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan pelatihan. Tim juga menyiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan nutrisi keluarga, nilai gizi bahan pangan lokal, dan prinsip pengolahan makanan sehat. Selain itu, disusun modul pembelajaran atau buku resep sebagai panduan praktis bagi peserta dalam mengembangkan menu makanan sehat berbasis kearifan lokal. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, tim mempersiapkan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test yang digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan sosialisasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam keluarga, kebutuhan nutrisi berdasarkan kondisi keluarga, serta potensi pemanfaatan pangan lokal khas Minahasa sebagai sumber makanan bergizi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi sekaligus menghubungkannya dengan kebiasaan konsumsi sehari-hari. Selanjutnya, tim pengabdian melaksanakan demonstrasi pengolahan makanan sehat dengan memperkenalkan berbagai inovasi menu khas Minahasa yang dimodifikasi menjadi lebih sehat tanpa menghilangkan karakteristik cita rasa tradisionalnya. Demonstrasi mencakup penerapan teknik memasak dengan penggunaan minyak secukupnya, pengurangan gula dan garam, serta pemanfaatan bahan pangan alami yang memiliki nilai gizi.

Setelah demonstrasi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung (hands-on training) yang melibatkan peserta dalam kelompok-kelompok kecil. Setiap kelompok diberikan kesempatan untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi menu makanan sehat dengan pendampingan tim pengabdian. Dalam kegiatan ini, peserta mempraktikkan pemilihan bahan pangan, penerapan teknik pengolahan sehat, diversifikasi resep, dan penyusunan menu bergizi untuk kebutuhan keluarga. Hasil praktik kemudian dipresentasikan dan didiskusikan bersama untuk memperoleh masukan terkait kualitas pengolahan dan kandungan gizi makanan. Pada akhir pelaksanaan, peserta memperoleh modul atau buku

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

resep makanan sehat khas Minahasa sebagai panduan praktis agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam penyediaan makanan keluarga.

Tahap keempat adalah evaluasi dan pemberian umpan balik. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pemenuhan gizi keluarga dan pengolahan makanan sehat berbasis pangan lokal. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, khususnya terkait pemahaman gizi seimbang, pemilihan bahan pangan, teknik pengolahan makanan sehat, serta pemanfaatan pangan lokal khas Minahasa. Selain itu, tim melakukan observasi selama praktik berlangsung untuk menilai kemampuan peserta dalam menerapkan teknik memasak sehat, mengurangi penggunaan gula, garam, dan lemak, serta menyusun menu keluarga yang bergizi seimbang. Evaluasi juga memperhatikan tingkat partisipasi, keterlibatan, dan kemampuan peserta dalam bekerja sama selama kegiatan kelompok.

Pemberian umpan balik dilakukan melalui diskusi terbuka dan pengisian kuesioner kepuasan peserta terhadap materi, metode, dan pelaksanaan pelatihan. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, serta saran terkait penerapan pengolahan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tim pengabdian juga memberikan masukan terhadap hasil praktik peserta, terutama mengenai teknik pengolahan, pemilihan bahan pangan, dan inovasi resep makanan tradisional. Seluruh hasil evaluasi dan umpan balik selanjutnya dianalisis sebagai dasar untuk menilai efektivitas program sekaligus merumuskan rekomendasi pengembangan kegiatan pengabdian pada masa mendatang.

Tahap kelima adalah dokumentasi dan penyusunan laporan akhir. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan dokumentasi terhadap seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari persiapan, koordinasi dengan mitra, penyampaian materi, demonstrasi, praktik pengolahan makanan, hingga evaluasi dan umpan balik peserta. Dokumentasi dilakukan melalui pengumpulan foto kegiatan, hasil praktik peserta, instrumen evaluasi, serta tanggapan dan pengalaman peserta selama mengikuti pelatihan. Selanjutnya, seluruh data dan dokumentasi diolah menjadi laporan akhir yang memuat proses pelaksanaan, capaian program, hasil evaluasi, luaran kegiatan, serta rekomendasi pengembangan program. Laporan ini diharapkan menjadi bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan sekaligus sumber informasi untuk mendukung keberlanjutan pemberdayaan ibu pekerja dalam meningkatkan kualitas gizi keluarga melalui inovasi pengolahan pangan lokal berbasis kearifan budaya Minahasa..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Optimalisasi Gizi Keluarga Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pelatihan Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Khas Minahasa pada Ibu Pekerja di Kelurahan Kota Baru Abepura" telah dilaksanakan pada 11 Juli 2026. Kegiatan diikuti oleh 20 orang ibu pekerja sebagai peserta kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat yang diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga melalui pemanfaatan pangan lokal dan inovasi pengolahan makanan sehat. Kegiatan ini sesuai dengan tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang, meningkatkan keterampilan pengolahan makanan khas Minahasa menjadi menu yang lebih sehat, serta mendorong pemanfaatan pangan lokal dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi keluarga.

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan berbasis praktik (experiential learning). Tahapan kegiatan meliputi pemberian pre-test, penyampaian materi, demonstrasi, praktik pengolahan makanan, diskusi dan tanya jawab, evaluasi melalui post-test, serta pemberian umpan balik kepada peserta. Pendekatan tersebut telah sesuai dengan metode yang dirancang dalam proposal kegiatan.

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh tim pelaksana pengabdian. Peserta yang hadir berjumlah 20 orang ibu pekerja. Pada tahap awal, tim menyampaikan tujuan kegiatan serta memberikan gambaran mengenai pentingnya pemenuhan gizi keluarga melalui pemilihan bahan pangan yang tepat dan teknik pengolahan makanan yang sehat.

Peserta diberikan penjelasan bahwa kesibukan sebagai ibu pekerja tidak seharusnya menjadi hambatan dalam menyediakan makanan sehat bagi keluarga. Pemanfaatan bahan pangan lokal dapat

menjadi salah satu alternatif karena bahan pangan lokal relatif mudah diperoleh dan dapat dikembangkan menjadi berbagai menu keluarga.

Tahap pembukaan juga digunakan untuk membangun komunikasi dua arah antara tim pengabdi dan peserta sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, kebiasaan, serta kendala yang dihadapi dalam menyediakan makanan sehat bagi keluarga. Sebelum pemberian materi, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai gizi keluarga, gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, serta prinsip pengolahan makanan sehat. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan pelatihan berada pada kategori baik sebesar 67%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan masih terdapat bagian peserta yang belum memiliki tingkat pengetahuan yang optimal mengenai materi yang menjadi fokus pengabdian. Kondisi ini memperlihatkan pentingnya pemberian edukasi dan pelatihan yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman praktik secara langsung.

Hasil tersebut juga menjadi dasar bagi tim pengabdi dalam memberikan materi secara lebih kontekstual, terutama mengenai penerapan gizi seimbang dalam keluarga, pemanfaatan pangan lokal, serta cara mengolah makanan dengan memperhatikan penggunaan gula, garam, dan lemak.

Pelaksanaan edukasi dan pelatihan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada 11 Juli 2026 dan diikuti oleh 20 orang ibu pekerja di Kelurahan Kota Baru Abepura. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis praktik (experiential learning), sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dan pengolahan makanan sehat. Pendekatan ini sesuai dengan metode yang telah dirancang dalam proposal, yaitu melalui sosialisasi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, pendampingan, dan evaluasi.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi mengenai gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan nutrisi keluarga, pemanfaatan pangan lokal, serta prinsip pengolahan makanan sehat. Materi disampaikan secara interaktif agar peserta dapat menghubungkan informasi yang diberikan dengan kebiasaan penyediaan makanan sehari-hari di lingkungan keluarga. Penekanan diberikan pada pentingnya menyediakan makanan yang beragam, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan keluarga, khususnya bagi ibu pekerja yang memiliki keterbatasan waktu dalam merencanakan dan mengolah makanan.

Materi selanjutnya diarahkan pada pemanfaatan pangan lokal khas Minahasa sebagai bagian dari upaya optimalisasi gizi keluarga. Peserta diperkenalkan dengan berbagai bahan pangan lokal yang dapat digunakan sebagai sumber zat gizi, seperti ikan, sayuran, jagung, dan umbi-umbian. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa makanan tradisional tidak harus ditinggalkan, tetapi dapat dikembangkan melalui inovasi pengolahan sehingga tetap mempertahankan unsur kearifan lokal sekaligus memenuhi prinsip makanan sehat. Pemanfaatan bahan pangan lokal dan diversifikasi menu merupakan salah satu solusi yang telah dirancang dalam kegiatan pengabdian ini.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan makanan sehat. Tim pengabdi memperagakan secara langsung teknik pengolahan makanan khas Minahasa yang dimodifikasi menjadi lebih sehat. Demonstrasi menekankan penggunaan metode pengolahan yang lebih sehat, seperti mengurangi penggunaan minyak, garam, dan gula, serta memanfaatkan bahan alami untuk mempertahankan cita rasa makanan. Peserta diberikan penjelasan mengenai pemilihan bahan, proses persiapan, teknik memasak, hingga penyajian makanan. Kegiatan demonstrasi tersebut bertujuan memberikan contoh nyata kepada peserta mengenai cara mempertahankan karakteristik makanan tradisional sekaligus melakukan modifikasi agar lebih sesuai dengan prinsip gizi dan kesehatan. Hal ini sesuai dengan rancangan kegiatan yang menekankan teknik memasak rendah minyak dan pengurangan garam serta penggunaan bahan alami.

Selanjutnya, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung (hands-on training). Peserta terlibat dalam proses pengolahan makanan dengan menerapkan materi yang telah diberikan sebelumnya. Dalam kegiatan praktik, peserta diarahkan untuk memilih bahan pangan, mempersiapkan bahan, menerapkan teknik pengolahan yang sehat, serta melakukan modifikasi terhadap makanan tradisional. Pendampingan dilakukan oleh tim pengabdi selama proses berlangsung sehingga peserta dapat memperoleh bimbingan secara langsung apabila mengalami kesulitan.

Melalui praktik tersebut, peserta tidak hanya belajar mengenai teori gizi, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam menerapkan prinsip pengolahan makanan sehat. Peserta diarahkan untuk

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

memperhatikan penggunaan gula, garam, dan lemak, memilih bahan pangan yang bernilai gizi, serta mengembangkan menu yang lebih beragam. Kegiatan praktik juga memberikan ruang bagi peserta untuk mengembangkan kreativitas dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang menarik, praktis, dan tetap memiliki karakteristik makanan khas daerah.

Selama proses edukasi, demonstrasi, dan praktik berlangsung, dilakukan diskusi dan tanya jawab secara interaktif. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, serta kendala yang mereka hadapi dalam menyediakan makanan sehat bagi keluarga. Diskusi berlangsung secara kontekstual dengan mengaitkan materi pelatihan dengan kondisi kehidupan sehari-hari peserta sebagai ibu pekerja. Dengan demikian, peserta dapat memahami bagaimana prinsip yang diberikan dapat diterapkan dalam pengelolaan makanan keluarga.

Kegiatan diskusi juga digunakan untuk memberikan penguatan terhadap materi yang telah disampaikan. Tim pengabdi memberikan klarifikasi terhadap pertanyaan peserta serta memberikan masukan terkait pemilihan bahan makanan, teknik pengolahan, penggunaan bumbu, dan penyusunan menu yang lebih seimbang. Pada tahap ini terlihat bahwa peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi ikut berpartisipasi dalam proses pembelajaran melalui pertanyaan, tanggapan, dan pengalaman yang mereka bagikan.

Secara keseluruhan, rangkaian edukasi, demonstrasi, praktik langsung, serta diskusi memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih aplikatif bagi peserta. Kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu pekerja dalam memilih bahan pangan, memanfaatkan pangan lokal, mengolah makanan secara lebih sehat, serta melakukan inovasi terhadap makanan khas Minahasa untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Metode praktik dan pendampingan juga dirancang agar pengetahuan yang diperoleh tidak berhenti pada kegiatan pelatihan, tetapi dapat diterapkan dalam kehidupan keluarga.

Setelah seluruh rangkaian edukasi dan pelatihan selesai dilaksanakan, peserta diberikan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Hasil post-test menunjukkan bahwa persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 96%.

Tabel 2 Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tahap Evaluasi	Pengetahuan Baik	Perubahan
Pre-test	67%	-
Post-test	94%	+27 poin persentase

Berdasarkan hasil tersebut, terjadi peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik sebesar 27 poin persentase, yaitu dari 67% sebelum pelatihan menjadi 94% setelah pelatihan.

Jika dilihat berdasarkan peningkatan relatif terhadap kondisi awal, peningkatan tersebut sebesar 40,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa rangkaian edukasi dan pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, serta pengolahan makanan sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Optimalisasi Gizi Keluarga Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pelatihan Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Khas Minahasa bagi Ibu Pekerja di Kelurahan Kota Baru" telah dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2026 dan diikuti oleh 20 ibu pekerja. Kegiatan dirancang sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan edukasi gizi, pemanfaatan pangan lokal, inovasi pengolahan makanan, serta praktik langsung. Pendekatan tersebut sesuai dengan permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya, yaitu keterbatasan waktu ibu pekerja dalam menyiapkan makanan sehat, rendahnya pemanfaatan pangan lokal, serta keterbatasan variasi dan keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu keluarga yang praktis dan sehat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian edukasi mengenai gizi seimbang dan pemenuhan nutrisi keluarga, dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan makanan khas Minahasa yang dimodifikasi menjadi lebih sehat, praktik langsung oleh peserta, diskusi, tanya jawab, serta pemberian umpan balik. Teknik pengolahan yang diperkenalkan menekankan pengurangan penggunaan minyak, garam, gula, dan lemak serta pemanfaatan bahan alami. Peserta kemudian diberi kesempatan untuk menerapkan teknik tersebut secara langsung melalui kegiatan kelompok.

Penggunaan metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung merupakan salah satu kekuatan kegiatan ini. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam memilih bahan, menerapkan teknik pengolahan, menyusun menu, dan menghasilkan makanan yang sesuai dengan prinsip makanan sehat. Pendekatan berbasis praktik seperti

ini relevan dengan hasil tinjauan sistematis Reicks et al. (2018) yang menunjukkan bahwa intervensi yang memasukkan komponen memasak dan persiapan makanan di rumah berpotensi memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek diet, kesehatan, dan psikososial orang dewasa. Namun demikian, penulis juga menekankan bahwa kekuatan kesimpulan mengenai dampak jangka panjang masih dipengaruhi oleh variasi desain penelitian dan metode evaluasi yang digunakan (Reicks et al., 2018).

Salah satu capaian yang dapat diukur secara kuantitatif dalam kegiatan ini adalah perubahan pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Sebelum kegiatan diberikan, sebanyak 67% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Setelah mengikuti rangkaian edukasi dan pelatihan, persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 94%. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar 27 poin persentase antara hasil pre-test dan post-test.

Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif secara deskriptif setelah peserta memperoleh edukasi dan pelatihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mangwane et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi peningkatan pengetahuan gizi pada perempuan dapat memperbaiki pengetahuan gizi dan aspek perilaku pangan. Penelitian tersebut menegaskan pentingnya peningkatan kapasitas perempuan melalui edukasi gizi karena perempuan memiliki peran penting dalam menentukan kebiasaan pangan rumah tangga (Mangwane et al., 2024).

Temuan tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan kegiatan pengabdian ini karena sasaran kegiatan merupakan ibu pekerja yang tidak hanya bertanggung jawab terhadap aktivitas ekonomi keluarga, tetapi juga memiliki peran dalam perencanaan dan penyediaan makanan keluarga. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, pemilihan bahan pangan, serta teknik pengolahan makanan sehat, peserta diharapkan memiliki dasar pengetahuan yang lebih baik dalam menentukan pilihan pangan bagi keluarga.

Meskipun demikian, peningkatan dari 67% menjadi 94% dalam kegiatan ini perlu dipahami sebagai peningkatan secara deskriptif. Data tersebut belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik karena kegiatan ini tidak dilaporkan menggunakan uji inferensial. Oleh karena itu, capaian utama yang dapat ditegaskan adalah adanya peningkatan persentase kategori pengetahuan baik setelah kegiatan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah makanan khas Minahasa menjadi menu yang lebih sehat. Keterampilan tersebut dilatih melalui demonstrasi dan praktik langsung dengan pendampingan tim pelaksana. Peserta diberikan kesempatan untuk menerapkan teknik pengolahan rendah minyak, mengurangi penggunaan garam dan bahan berlemak, serta memanfaatkan bahan pangan lokal dalam penyusunan menu.

Pendekatan tersebut penting karena pengetahuan mengenai gizi tidak selalu secara otomatis menghasilkan perubahan dalam praktik penyediaan makanan. Keterampilan mengolah makanan merupakan salah satu komponen yang dapat membantu seseorang menerjemahkan pengetahuan gizi menjadi tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kajian sistematis mengenai intervensi memasak pada orang dewasa menunjukkan bahwa kegiatan memasak dan persiapan makanan dapat berhubungan dengan perbaikan pilihan makanan, asupan pangan, serta berbagai hasil terkait kesehatan, meskipun efektivitas jangka panjang tetap membutuhkan evaluasi yang lebih kuat (Reicks et al., 2018).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menempatkan peserta sebagai penerima informasi, tetapi sebagai pelaku yang secara langsung mencoba menerapkan prinsip pengolahan makanan sehat. Model pembelajaran seperti ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan peserta untuk mengadaptasi makanan tradisional sesuai dengan kebutuhan gizi keluarga.

Pemanfaatan makanan khas Minahasa dalam kegiatan pengabdian merupakan bagian penting dari pendekatan berbasis kearifan lokal. Bahan pangan yang menjadi bagian dari makanan tradisional, seperti ikan, sayuran, jagung, umbi-umbian, dan rempah-rempah, memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi menu keluarga yang lebih beragam. Dokumen kegiatan juga menempatkan diversifikasi pangan lokal dan inovasi resep tradisional sebagai salah satu solusi terhadap permasalahan pemenuhan gizi keluarga.

Penggunaan konteks budaya dalam edukasi gizi dapat meningkatkan relevansi materi dengan kehidupan peserta. Hal tersebut didukung oleh penelitian Hammons et al. (2019) yang menemukan bahwa program edukasi gizi yang disesuaikan dengan konteks budaya peserta dapat memberikan perubahan positif terhadap kualitas diet ibu. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan edukasi yang

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

disesuaikan secara budaya dan menemukan perubahan yang signifikan pada kategori kualitas diet peserta setelah mengikuti program intervensi (Hammons et al., 2019).

Dalam konteks kegiatan ini, makanan khas Minahasa tidak ditempatkan hanya sebagai warisan kuliner, tetapi dikembangkan sebagai bagian dari strategi pemenuhan gizi keluarga. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta untuk tetap mempertahankan karakteristik makanan tradisional sekaligus melakukan modifikasi pada bahan dan teknik pengolahannya agar lebih sesuai dengan prinsip makanan sehat.

Kombinasi edukasi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan tanya jawab menjadi salah satu komponen penting dalam pelaksanaan kegiatan. Metode tersebut memungkinkan peserta memperoleh informasi, melihat contoh penerapan, mencoba secara langsung, kemudian mendiskusikan pengalaman dan kendala yang dihadapi. Dokumen kegiatan menunjukkan bahwa peserta juga memperoleh umpan balik terhadap hasil praktik dan diberikan kesempatan menyampaikan pengalaman serta saran terhadap kegiatan.

Pendekatan tersebut sejalan dengan perkembangan intervensi gizi yang menempatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku sebagai bagian yang saling berkaitan dalam peningkatan food literacy. Kajian sistematis Fraser et al. (2026) menunjukkan bahwa intervensi gizi untuk keluarga umumnya mencakup beberapa domain food literacy, yaitu kemampuan merencanakan dan mengelola makanan, memilih bahan pangan, menyiapkan makanan, serta mengonsumsi makanan. Kajian tersebut juga menekankan pentingnya integrasi berbagai domain tersebut untuk mendukung perubahan perilaku dan peningkatan kualitas pola makan keluarga (Fraser et al., 2026).

Berdasarkan hal tersebut, metode yang diterapkan dalam kegiatan ini sudah mengarah pada pengembangan food literacy, khususnya melalui peningkatan pengetahuan, kemampuan memilih dan memanfaatkan bahan pangan lokal, serta keterampilan menyiapkan makanan sehat. Namun, karena kegiatan hanya dilakukan dalam satu rangkaian pelaksanaan dan belum disertai evaluasi perilaku dalam jangka panjang, perubahan pada aspek perilaku konsumsi keluarga belum dapat dipastikan secara kuantitatif.

Secara umum, kegiatan telah memberikan capaian pada aspek peningkatan pengetahuan, pengenalan teknik pengolahan makanan sehat, pemanfaatan pangan lokal, serta pengalaman praktik bagi peserta. Capaian tersebut sesuai dengan tujuan pengabdian yang diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan mengolah makanan khas Minahasa, pemanfaatan pangan lokal, dan pembentukan pola konsumsi keluarga yang lebih sehat.

Dari seluruh indikator tersebut, peningkatan pengetahuan merupakan capaian yang paling jelas dapat dibuktikan melalui data pre-test dan post-test, yaitu peningkatan kategori pengetahuan baik dari 67% menjadi 94%. Sementara itu, peningkatan keterampilan dan perubahan perilaku konsumsi keluarga telah menjadi bagian dari proses kegiatan dan evaluasi, tetapi belum didukung oleh data kuantitatif yang memungkinkan pengukuran besarnya perubahan secara spesifik. Oleh karena itu, evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengetahui apakah pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh benar-benar diterapkan dalam kehidupan keluarga.

Hasil kegiatan memberikan gambaran bahwa program pengabdian berbasis edukasi gizi, praktik pengolahan makanan, dan pemanfaatan pangan lokal memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model pemberdayaan ibu pekerja. Model tersebut relevan dengan kondisi sasaran karena memberikan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam penyediaan makanan keluarga.

Namun, peningkatan pengetahuan tidak seharusnya menjadi satu-satunya indikator keberhasilan jangka panjang. Perubahan yang lebih bermakna perlu dilihat dari kemampuan peserta dalam menerapkan pengetahuan tersebut pada pemilihan bahan pangan, perencanaan menu, teknik pengolahan, frekuensi konsumsi pangan lokal, serta kualitas makanan yang disediakan bagi keluarga. Kajian Fraser et al. (2026) menunjukkan bahwa penguatan food literacy membutuhkan integrasi antara kemampuan merencanakan, memilih, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan, sehingga intervensi berikutnya dapat dikembangkan tidak hanya pada aspek pengetahuan tetapi juga pada aspek keterampilan dan perilaku (Fraser et al., 2026).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat dipandang sebagai tahap awal pemberdayaan masyarakat dalam optimalisasi gizi keluarga berbasis kearifan lokal. Keberhasilan awal yang terlihat dari peningkatan pengetahuan perlu dilanjutkan melalui pendampingan, praktik berulang, evaluasi penerapan di rumah, serta pengembangan resep makanan lokal yang sehat, praktis, dan sesuai dengan kebutuhan ibu pekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Optimalisasi Gizi Keluarga Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pelatihan Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Khas Minahasa bagi Ibu Pekerja di Kelurahan Kota Baru", dapat disimpulkan sebagai berikut: Kegiatan pengabdian telah terlaksana dengan baik pada tanggal 11 Juli 2026 dengan melibatkan 20 ibu pekerja sebagai peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang meliputi penyampaian materi gizi seimbang, demonstrasi pengolahan makanan sehat, praktik langsung, diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi. Pendekatan tersebut sesuai dengan rancangan kegiatan yang menempatkan peserta sebagai pihak yang aktif dalam proses pembelajaran.

Terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi dan pengolahan makanan sehat. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 67% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 94%. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar 27 poin persentase setelah peserta mengikuti kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan perubahan positif secara deskriptif dalam pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan memberikan pengalaman praktis dalam pengolahan makanan sehat. Melalui demonstrasi dan praktik langsung, peserta memperoleh kesempatan untuk menerapkan teknik pengolahan makanan yang lebih sehat, antara lain mengurangi penggunaan minyak, gula, garam, dan lemak serta memanfaatkan bahan pangan lokal. Kegiatan praktik juga memberikan ruang bagi peserta untuk menyusun dan mengembangkan menu makanan khas Minahasa yang lebih sesuai dengan prinsip gizi sehat.

Pemanfaatan pangan lokal berbasis kearifan lokal menjadi salah satu kekuatan kegiatan. Makanan khas Minahasa tidak hanya diperkenalkan sebagai bagian dari budaya kuliner, tetapi juga diarahkan untuk dikembangkan menjadi alternatif menu keluarga yang sehat, beragam, praktis, dan sesuai dengan kebutuhan keluarga. Pendekatan berbasis budaya seperti ini dapat meningkatkan relevansi edukasi gizi dengan kehidupan sehari-hari peserta (Hammons et al., 2019).

Kegiatan memiliki potensi untuk mendukung peningkatan kapasitas ibu pekerja dalam pemenuhan gizi keluarga. Integrasi antara pengetahuan, keterampilan pengolahan makanan, pemanfaatan pangan lokal, dan pengalaman praktik menjadi dasar yang dapat dikembangkan menuju peningkatan food literacy keluarga. Namun, perubahan perilaku konsumsi keluarga dalam jangka panjang belum dapat disimpulkan karena kegiatan belum disertai evaluasi penerapan secara longitudinal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian telah mencapai tujuan awal terutama pada aspek peningkatan pengetahuan dan pemberian keterampilan praktis, sekaligus memperkenalkan pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari upaya mewujudkan pola konsumsi keluarga yang lebih sehat dan berkelanjutan.

REFERENSI

World Health Organization. (2021). Healthy diet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

World Health Organization. (2022). Nutrition and food safety. https://www.who.int/health-topics/nutrition

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI.

Food and Agriculture Organization. (2020). Sustainable healthy diets: Guiding principles. Rome: FAO.

Food and Agriculture Organization. (2021). Indigenous peoples' food systems: Insights on sustainability and resilience. Rome: FAO.

Fraser, K., Vidgen, H., Spence, A. C., Bolton, K. A., Lacy, K. E., Dunn, K., & Love, P. (2026). How do nutrition interventions targeting parents with young children address parental food literacy? A systematic review. Appetite, 217, 108361. https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108361

Hammons, A. J., Hannon, B. A., Teran-Garcia, M., Barragan, M., Villegas, E., Wiley, A., & Fiese, B. (2019). Effects of culturally tailored nutrition education on dietary quality of Hispanic mothers: A randomized control trial. Journal of Nutrition Education and Behavior, 51(10), 1168–1176. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.06.017

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Mangwane, Q. E. M., Egal, A., & Oosthuizen, D. (2024). Impact of a nutrition knowledge intervention on knowledge and food behaviour of women within a rural community. Nutrients, 16(23), 4107. https://doi.org/10.3390/nu16234107

Ng, C. M., Singh, S. K. N., Koo, H. C., Mukhtar, F., & colleagues. (2024). Examining the long-term effectiveness of a culinary nutrition education intervention on children's dietary practices and variety. Human Nutrition & Metabolism, 36, 200266. https://doi.org/10.1016/j.hnm.2024.200266

Reicks, M., Kocher, M., & Reeder, J. (2018). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: A systematic review (2011–2016). Journal of Nutrition Education and Behavior, 50(2), 148–172.e1. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004

Rachmi, C. N., Agho, K. E., Li, M., & Baur, L. A. (2021). Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0–4.9 years in Indonesia: Prevalence trends and associated risk factors. PLOS ONE, 16(4), e0249645. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249645

Sondakh, R. C., Kawengian, S. E. S., & Punuh, M. I. (2022). Analisis kandungan gizi dan pola konsumsi makanan tradisional Minahasa. Jurnal Gizi dan Pangan, 17(2), 85–92.

Widodo, Y., Setyawati, B., & Hardinsyah. (2023). Nutrition education intervention and its impact on dietary behavior among Indonesian households. Jurnal Gizi Indonesia, 11(1), 1–10.

Herforth, A., Bai, Y., Venkat, A., Mahrt, K., Ebel, A., & Masters, W. A. (2020). Cost and affordability of healthy diets across and within countries. The Lancet Global Health, 8(1), e59–e69. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30447-4

Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., Masset, G., Varela-Moreiras, G., & Moreno, L. A. (2021). Towards an evidence-based recommendation for a balanced diet in public health nutrition. Public Health Nutrition, 24(6), 1369–1380.

Lestari, W., Hasanah, F., & Nugroho, A. (2022). Edukasi gizi berbasis keluarga sebagai upaya peningkatan status gizi masyarakat. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 17(1), 45–52.

Putri, R. M., & Suryani, D. (2021). Pengaruh pelatihan pengolahan makanan sehat terhadap peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 17(3), 123–130.

Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2021). Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta: EGC.

UNICEF. (2021). Improving young children’s diets during the complementary feeding period. New York: UNICEF.