

## Emo Demo Pencegahan Gizi Kurang pada Balita dengan Pemanfaatan Pangan Lokal di Kecamatan Kaliwungu Selatan

Ardian Candra Mustikaningrum<sup>1</sup>, Sulastri<sup>2</sup>, Atala Rania Insyira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

<sup>3</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Email Korespondensi : ardiancandra02@gmail.com

### ABSTRAK

Masalah kurang gizi pada Balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi edukasi berbasis perubahan perilaku. Rendahnya pengetahuan gizi ibu mengenai pemberian makan Balita dan kurang optimalnya pemanfaatan pangan lokal menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi anak. Kegiatan Emotional Demonstration (Emo Demo) merupakan metode edukasi berbasis perubahan perilaku yang menggunakan pendekatan emosional dan demonstrasi interaktif untuk meningkatkan pemahaman ibu Balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu Balita mengenai pencegahan gizi kurang melalui metode Emo Demo dengan pemanfaatan pangan lokal di Kecamatan Kaliwungu. Metode pelaksanaan menggunakan edukasi partisipatif melalui demonstrasi, permainan edukatif, simulasi finger food balita, dan praktek pengolahan pangan lokal berupa kaki naga. Peserta kegiatan sebanyak 40 ibu balita dan kader kesehatan. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest pengetahuan. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari  $60,85 \pm 9,74$  menjadi  $83,10 \pm 7,92$  dengan nilai  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ). Selain itu, praktik pemanfaatan pangan lokal meningkat dari 52,5% menjadi 80%. Kegiatan Emo Demo terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu Balita mengenai pencegahan gizi kurang dan pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber makanan bergizi bagi Balita.

**Kata kunci:** Emo Demo, Gizi Kurang, Balita, Pangan Lokal

### ABSTRACT

*The problem of malnutrition in toddlers remains a public health challenge that requires educational interventions based on behavioral change. The low nutritional knowledge of mothers regarding toddler feeding and the less than optimal utilization of local foods are factors that affect children's nutritional status. The Emotional Demonstration (Emo Demo) activity is an educational method based on behavioral change that uses an emotional approach and interactive demonstrations to improve the understanding of toddler mothers. This community service activity aims to improve the knowledge and practice of toddler mothers regarding the prevention of malnutrition through the Emo Demo method by utilizing local foods in Kaliwungu District. The implementation method uses participatory education through demonstrations, educational games, toddler finger food simulations, and local food processing practices such as dragon's feet. The activity participants were 40 toddler mothers and health cadres. Evaluations were carried out using a pretest and posttest of knowledge. Data analysis used a paired t-test. The results showed an average knowledge score increased from  $60,85 \pm 9,74$  to  $83,10 \pm 7,92$  with a p value  $0,001$  ( $p < 0,05$ ). Furthermore, the practice of utilizing local food increased from 52,5% to 80%. The Emo Demo activity proved effective in increasing mother's understanding of toddler's malnutrition prevention and the use of local food as a nutritious food source for toddlers.*

**Keywords:** Emotional Demonstration (Emo Demo), Malnutrition, Toddlers, Local Food

### 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi kurang pada Balita masih menjadi salah satu tantangan utama pembangunan kesehatan di Indonesia (Kemenkes, 2022). Balita yang mengalami gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan imunitas, keterlambatan perkembangan kognitif, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Faktor penyebab gizi kurang sangat kompleks, diantaranya pola asuh, ketahanan keluarga, pengetahuan gizi ibu mengenai pemberian makan anak (Cika, 2023).

Berdasarkan data tahun 2024, prevalensi balita gizi kurang secara nasional masih 4,1% (Kemenkes, 2025). Kabupaten Kendal terdapat 112 balita usia 2-5 tahun mengalami gizi kurang, sedangkan pada kelompok Baduta ditemukan 94 anak mengalami gizi kurang (Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi dan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan pangan lokal sebagai strategi pencegahan gizi kurang pada balita di Kecamatan Kaliwungu.

Salah satu pendekatan edukasi yang berkembang dalam perubahan perilaku kesehatan adalah metode Emotional Demonstration (Emo Demo). Metode ini menggunakan pendekatan emosional melalui demonstrasi sederhana dan interaksi sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima masyarakat (Nadira dkk, 2023). Emo Demo dinilai efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu dalam praktek pemberian makan bayi dan anak (Amri, A.F, 2022). Kecamatan Kaliwungu memiliki potensi pangan lokal yang melimpah seperti ikan laut. Namun pemanfaatan pangan lokal sebagai menu sehat balita masih belum optimal. Sebagian ibu lebih memilih makanan instan atau jajanan yang rendah nilai gizi dibandingkan mengolah pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar (Dinkes, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi Emo Demo dengan pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam mencegah gizi kurang.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Kecamatan Kaliwungu masih menghadapi berbagai permasalahan gizi pada balita yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil observasi awal bersama kader dan tenaga kesehatan setempat, masih ditemukan balita dengan status gizi kurang yang ditandai dengan berat badan naik, nafsu makan rendah, serta konsumsi yang belum memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh aspek pengetahuan, perilaku, maupun kondisi social keluarga.

Permasalahan utama yang dihadapi mitra yaitu rendahnya pengetahuan ibu balita tentang pemberian makan anak yang sesuai dengan kebutuhan usia balita. Sebagian besar ibu belum memahami prinsip gizi seimbang, frekuensi makan, variasi menu, serta pentingnya protein hewani dalam pertumbuhan anak. Pola pemberian makan masih didominasi makanan instan, jajanan, dan makanan tinggi gula serta rendah zat gizi.

Permasalahan lain adalah rendahnya ketrampilan ibu dalam menyusun menu balita yang bervariasi sesuai kebutuhan gizi. Sebagian ibu memberikan makanan yang sama setiap hari sehingga asupan gizi anak kurang beragam. Kondisi ini beresiko menyebabkan kekurangan energy dan protein pada balita. Kegiatan edukasi selama ini juga bersifat konvensional dan kurang interaktif sehingga pesan kesehatan belum optimal diterima masyarakat.

Berdasarkan kondisi tersebut diperlukan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui metode Emotional Demonstration (Emo Demo) dengan pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan perubahan perilaku ibu balita dalam pencegahan gizi kurang di Kecamatan Kaliwungu. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat serta mendorong pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber makanan bergizi bagi balita.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dengan metode Emotional Demonstration (Emo Demo) yang dikombinasikan dengan praktik pemanfaatan pangan lokal untuk pencegahan gizi kurang pada balita dengan sasaran pada 40 ibu balita di Kecamatan Kaliwungu. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap dari persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi kegiatan.

Tahap awal dilakukan koordinasi dengan mitra, yaitu puskesmas, kader posyandu dan perangkat desa untuk menentukan jadwal kegiatan, sasaran peserta, serta lokasi pelaksanaan. Pada tahap ini tim juga melakukan identifikasi masalah dengan wawancara singkat kepada kader dan ibu balita terkait pola pemberian makan anak, pemanfaatan pangan lokal, dan kondisi gizi balita di wilayah mitra.

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi Emo Demo, alat peraga dan peralatan serta bahan pangan lokal yang akan digunakan dalam demonstrasi.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu balita mengenai gizi kurang, pemberian makan anak dan pemanfaatan pangan lokal dengan kuesioner pengetahuan yang berjumlah 15 pertanyaan. Selanjutnya penyampaian

materi menggunakan metode Emo Demo. Metode ini dilakukan melalui simulasi, permainan edukatif, diskusi interaktif, dan demonstrasi pembuatan kaki naga berbahan pangan lokal ikan lele dan tahu putih. Dalam kegiatan ini peserta dilibatkan secara aktif melalui praktik langsung memilih menu sehat, membandingkan kandungan gizi sehat dengan rendah gizi. Pendekatan emosional digunakan untuk meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak pada periode pertumbuhan.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan pangan lokal menjadi makanan sehat balita. Bahan pangan lokal yang digunakan antara lain tahu, ikan lele. Tim pengabdian bersama kader memberikan contoh pengolahan menu sederhana, murah, bergizi, dan mudah diterapkan di rumah.

Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi dan mempraktekkan langsung cara membuat kaki naga yang berbahan pangan lokal. Pendampingan dilakukan agar peserta memahami teknik pengolahan makanan yang tepat dan mempertahankan kandungan gizi.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi. Selain itu evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi peserta dan perubahan pemahaman ibu mengenai pemanfaatan pangan lokal untuk balita. Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistic paired t-test untuk mengetahui efektivitas kegiatan Emo Demo terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Melalui metode pelaksanaan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, ketrampilan, dan perubahan perilaku ibu balita dalam pencegahan gizi kurang melalui pemanfaatan pangan lokal secara optimal di lingkungan keluarga (Ciko & Aryanti, 2023).

#### **Lokasi**

Lokasi kegiatan ini adalah Dusun Jetis Desa Plantaran Kecamatan Kaliwungu Selatan

#### **Waktu**

Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB – selesai pada hari Jumat tanggal 12 September 2025

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 1. Memilih bahan pangan lokal



Gambar 2. Proses penggilingan bahan



Gambar 3. Produk pangan olahan bahan lokal

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari karakteristik peserta (usia dan pendidikan), analisis pengetahuan, dan perubahan praktek pemanfaatan pangan lokal.

Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik peserta

Karakteristik	n	%
Usia 20-30 tahun	17	42,5
Usia 31-40 tahun	23	57,5
Pendidikan dasar	11	27,5
Pendidikan menengah	22	55
Pendidikan tinggi	7	17,5

Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia produktif dan berpendidikan menengah sehingga memiliki potensi menerima edukasi kesehatan dengan baik

Hasil analisis pengetahuan

Tabel 2. Hasil Analisis Pengetahuan

Variabel	Mean ± SD	P value
Pretest	60,85 ± 9,74	0,001
Posttest	83,20 ± 7,92	

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta dengan kegiatan Emo Demo. Rata-rata peningkatan skor sebesar 22,25.

Perubahan praktik Pemanfaatan pangan Lokal

Tabel 3. Perubahan Praktik Pemanfaatan Pangan Lokal

Kategori Praktik	Sebelum	Sesudah
Baik	21 (52,5%)	32 (80%)
Kurang	19 (47,5%)	8 (20%)

Hasil observasi menunjukkan peningkatan praktik pemanfaatan pangan lokal setelah kegiatan edukasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode Emo Demo terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan gizi kurang. Pendekatan edukasi berbasis demonstrasi emosional membuat peserta lebih aktif dan mudah memahami materi yang diberikan (Putra, M.D.K, dkk, 2023). Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu balita dalam upaya pencegahan gizi kurang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi edukasi. Rata – rata skor pengetahuan meningkat dari 60,85 ± 9,74 pada saat

pretest menjadi  $83,20 \pm 7,92$  pada saat posrttest dengan nilai  $p=0,001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode Emo Demo efektif digunakan sebagai pendekatan edukasi gizi berbasis masyarakat. Penggunaan media visual dan simulasi langsung membantu peserta memahami praktik pemberian makan balita yang tepat. Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa metode Emo Demo mampu meningkatkan efektivitas edukasi dibandingkan penyuluhan konvensional. Metode ini melibatkan aspek emosional dan pengalaman langsung sehingga pesan gizi lebih mudah diingat oleh peserta (Taufiqa, dkk, 2025).

Pendekatan emosional yang digunakan dalam Emo Demo juga menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku peserta. Materi yang disampaikan tidak hanya menekankan aspek pengetahuan, tetapi juga mengubah kesadaran ibu mengenai dampak gizi kurang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Yuliana, 2024). Ketika peserta melihat secara langsung simulasi dampak pemberian makanan tidak sehat terhadap kondisi balita, peserta menjadi lebih memahami pentingnya pemenuhan gizi sejak usia dini. Pendekatan ini sesuai dengan konsep perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih mudah berubah apabila mendapatkan pengalaman emosional dan visual yang kuat (Palupi dkk, 2024).

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar ibu balita masih memiliki pola pemberian makan yang kurang tepat. Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara, beberapa ibu menyampaikan bahwa anak sering diberikan jajanan, makanan instan, dan minuman manis karena dianggap praktis dan disukai anak. Selain itu sebagian ibu belum memahami kebutuhan protein hewani, sayur, dan buah dalam menu harian balita. Setelah pelaksanaan Emo Demo terjadi perubahan pemahaman mengenai pentingnya pemberian makan bergizi seimbang pada balita. Ibu mulai memahami bahwa menu sehat tidak harus mahal dan dapat dibuat dari bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar. Peningkatan praktik pemanfaatan pangan lokal terlihat dari hasil observasi setelah kegiatan, dimana kategori praktik baik meningkat dari 52,5% menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktek langsung mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat untuk balita.

Praktik pemanfaatan pangan lokal juga mengalami peningkatan. Sebelum kegiatan sebagian besar belum memahami cara mengolah pangan lokal menjadi menu balita yang menarik dan bergizi. Setelah demonstrasi, peserta mulai memahami bahwa bahan pangan lokal memiliki kandungan gizi tinggi dan mudah diperoleh dengan biaya terjangkau.

Pemanfaatan pangan lokal memiliki peran penting dalam mendukung ketahanan pangan keluarga dan pencegahan masalah gizi (Badan Pangan Nasional, 2024). Pangan lokal seperti tahu, ikan lele, dan ayam merupakan sumber protein, vitamin dan mineral yang baik untuk pertumbuhan balita (Hapitria, 2024). Kegiatan ini juga mendukung program pemerintah dalam percepatan penurunan masalah gizi balita melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat. Pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber makanan bergizi dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan mencegah masalah gizi pada balita. Penggunaan bahan pangan lokal juga dinilai lebih ekonomis dan sesuai kondisi social ekonomi masyarakat di Kecamatan Kaliwungu.

Kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan gizi kurang melalui pemberdayaan keluarga dan posyandu. Kader posyandu berperan aktif membantu proses edukasi dan pendampingan praktik pemberian makan balita.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode Emo Demo efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu balita mengenai pencegahan gizi kurang dengan pemanfaatan pangan lokal di Kecamatan Kaliwungu. Terdapat peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah intervensi dengan nilai  $p= 0,001$ . Pemanfaatan pangan lokal sebagai menu balita juga meningkat setelah edukasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Kepala Kecamatan Kaliwungu Selatan beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan selama kegiatan berlangsung
2. Puskesmas Kaliwungu selatan dan kader posyandu yang telah membantu proses koordinasi, pendampingan peserta, serta pelaksanaan kegiatan di lapangan

3. Ibu balita sebagai peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan Emo Demo.
4. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan atas kontribusi dan kerjasamanya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amri, A. F., & Rachmayanti, R. D. (2022). Edukasi Emotional Demonstration dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 341-350. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.341-350>
- Badan Pangan Nasional. (2024). *Diversifikasi pangan lokal untuk ketahanan gizi masyarakat*. Badan Pangan Nasional Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. (2025). Profil Dinas Kesehatan Kendal tahun 2024. Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal.
- Hapitria, P., Nurlina, N., & Lisnawati, L. (2024). Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Pencegahan Stunting Di Kelurahan Argasunya, Kota Cirebon. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat Pengabdian dan Bakti)*. <https://doi.org/10.26753/empati.v5i2.1331>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pencegahan gizi kurang pada balita*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2024*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nadira, N. A., Widdefrita, W., Amos, J., Silaban, E. M., Yuzar, Y., & Adriyanti, S. L. (2023). Edukasi Emo-Demo pada Kader Posyandu dan Ibu Balita dalam Pencegahan Masalah Gizi. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2), 158–164. doi:<https://doi.org/10.24036/abdi.v5i2.405>
- Oktavia, C., Ekawaty, F., & Aryanty, N. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Pemberian Makanan Bergizi Pada Balita di Posyandu Kenanga Kelurahan Cempaka Putih Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1561–1566. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16795>
- Palupi, K. A., Irawan, A. M., Yusuf, A. M., Rahmawati, L. A., & Umami, Z. (2024). The Influence of Emo Demo on Mother's Knowledge and Attitudes in Providing Infant Feeding. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(2), 121-127. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v3i2.259>
- Putra, M. D., Ningtyias, F. W., Adi, D. I., Rahayu, T., Budianti, F., Suryawan, A. E., & Pratiwi, K. S. (2023). Upaya Pencegahan Gizi Buruk Melalui Edukasi Pemberian Makan Sehat (Pekan Sehat) dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo) pada Ibu Baduta. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(3), 103-110. <https://doi.org/10.30595/jppm.v7i1.9875>
- Taufiq, Z., Rahmi, N., Novera, M., Volasoohy, N. S., Mashfufah, M. E., Fathani, M. K., . . . Allief, A. S. (2025). Emotional Demonstration Tingkatkan Pengetahuan Gizi dan Pengolahan Pangan Hewani untuk Cegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(5), 1239-1247. <https://doi.org/10.52436/1.jpji.4279>
- Yuliana, E., & Kurniawati, D. (2024). Perubahan perilaku ibu dalam pemberian makan balita melalui metode demonstrasi gizi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 55–63.