Jurnal Abdi Masyarakat ERAU
p-ISSN. 2829-5501 | e-ISSN. 2829-5048
Volume 5 | Nomor 2 | Oktober 2026 | Hal. 117–125

DIBROW (DIMSUM, BROKOLI, WORTEL) SEBAGAI INOVASI MENU MAKANAN SEHAT BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA

Submitted:	Edited:	Accepted:
30 Juni 2025	6 Oktober 2026	20 Oktober 2026

Erlingga Prihandani*, Kaela Prisilian, Debora Lanti, Syafira Az-Zahwa

Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda
Email: erlinggagizi23@gmail.com

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan balita merupakan proses kompleks yang berlangsung sangat pesat, terutama pada usia 1 hingga 5 tahun. Pada masa ini, anak mengalami percepatan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional yang seluruhnya sangat bergantung pada kecukupan gizi harian. Gizi seimbang, yang mencakup zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral), menjadi pondasi utama dalam menunjang fungsi tubuh, sistem imun, serta perkembangan otak dan tulang. Dimsum brokoli dan wortel merupakan kombinasi ideal antara nilai gizi dan daya tarik sensorik. Brokoli kaya akan vitamin C, K, antioksidan, dan serat yang mendukung sistem imun dan pencernaan, sedangkan wortel merupakan sumber beta-karoten yang diubah menjadi vitamin A yang penting untuk kesehatan mata dan daya tahan tubuh. Inovasi ini bertujuan membantu ibu dalam meningkatkan nafsu makan balita dan balita yang mengalami picky eater atau memilih makanan seperti balita yang tidak menyukai sayuran. Metode pengukusan dipilih karena mampu menjaga stabilitas nutrisi tanpa penambahan lemak jenuh. Pengabdian ini juga mendapatkan hasil dari melakukan pengamatan tingkat pengetahuan melalui pretest dan posttest. Hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan pada responden sebesar 26% peningkatan dari pretest ke posttest. Walaupun adanya peningkat tetapi diperlukan peningkatan ilmu dan kesadaran terhadap pola makan dengan menu seimbang yang baik untuk balita.

Kata kunci: gizi seimbang, balita, dimsum, brokoli, wortel

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan balita merupakan proses yang kompleks dan berlangsung sangat pesat, khususnya pada rentang usia 1 hingga 5 tahun. Pada fase ini,

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-SA) 4.0 International license.
Copyright (c) 2026 Jurnal Abdi Masyarakat Erau

How to Cite (APA Style):
Prihandani, E., Prisilian, K., Lanti, D., & Syafira Az-Zahwa. (2026). DIBROW (DIMSUM, BROKOLI, WORTEL) SEBAGAI INOVASI MENU MAKANAN SEHAT BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA. Jurnal Abdi Masyarakat Erau, 5(2), 117–125.

anak mengalami lonjakan dalam berbagai aspek perkembangan, mulai dari pertumbuhan tinggi dan berat badan, kematangan sistem saraf, hingga perkembangan kognitif, emosi, dan keterampilan sosial. Seluruh proses ini sangat bergantung pada kecukupan asupan gizi harian yang diperoleh anak melalui pola makan yang seimbang dan beragam (Kemenkes RI, 2023).

Balita membutuhkan energi dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak untuk aktivitas dan pembentukan jaringan tubuh. Di samping itu, zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral juga memegang peranan krusial dalam mendukung sistem imun, metabolisme, serta perkembangan otak dan tulang. Ketidakseimbangan atau kekurangan salah satu unsur gizi dapat berdampak serius terhadap tumbuh kembang anak, mulai dari gangguan pertumbuhan (stunting), defisiensi zat besi (anemia), hingga lemahnya sistem kekebalan tubuh (WHO, 2022). Namun, tantangan yang kerap dihadapi oleh orang tua adalah kesulitan dalam memperkenalkan makanan sehat kepada balita. Anak-anak pada usia ini cenderung selektif dalam memilih makanan, sehingga makanan yang disajikan haruslah menarik, mudah dikunyah dan ditelan, serta memiliki rasa yang dapat diterima oleh lidah mereka. Dalam konteks inilah, inovasi pengolahan makanan menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui pengolahan makanan bergizi dalam bentuk yang menarik dan familiar bagi anak-anak, seperti dimsum.

Dimsum, sebagai makanan yang populer dalam budaya kuliner Asia, memiliki karakteristik yang sesuai untuk dijadikan sebagai cemilan yang seimbang untuk kebutuhan balita atau menu utama anak balita. Dengan ukuran kecil, tekstur lembut, dan rasa yang bisa disesuaikan, dimsum sangat ideal untuk anak-anak yang sedang belajar makan mandiri. Ketika dimsum dibuat menggunakan bahan dasar yang bergizi seperti brokoli dan wortel, nilai kesehatannya pun meningkat secara signifikan.

Brokoli dikenal sebagai sayuran dengan kandungan gizi yang sangat lengkap. Selain vitamin C dan K yang mendukung sistem imun dan kesehatan tulang, brokoli juga kaya akan antioksidan, folat, serta serat pangan yang baik untuk sistem pencernaan anak (USDA, 2022). Serat dari brokoli dapat membantu mencegah sembelit, yang merupakan masalah umum pada balita. Wortel, di sisi lain, adalah sumber utama beta-karoten yang berperan dalam pembentukan vitamin A. Vitamin ini sangat penting untuk kesehatan mata, kulit, dan daya tahan tubuh anak (Nugraheni & Putri, 2020). Tak kalah penting adalah metode

pengolahan makanan itu sendiri. Pengolahan dengan cara dikukus dinilai lebih unggul dalam mempertahankan kandungan nutrisi dibandingkan metode lain seperti merebus atau menggoreng. Vitamin-vitamin larut air seperti vitamin B kompleks dan vitamin C sangat rentan rusak ketika terkena panas berlebih atau larut dalam air rebusan. Dengan mengukus, nutrisi dalam sayuran tetap terjaga, dan makanan yang dihasilkan menjadi lebih lembut, sehingga mudah dikonsumsi oleh balita (Setiawan & Rahmawati, 2020). Pemberian makanan dalam bentuk yang menarik juga berperan dalam membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. Variasi menu yang kaya warna, bentuk, dan rasa dapat membantu memperluas preferensi makanan anak dan mengurangi potensi picky eating. Ketika anak terbiasa dengan menu sehat yang bervariasi, maka resiko kekurangan gizi mikro dapat ditekan (Sari & Lestari, 2022). Selain itu, makanan seperti dimsum brokoli dan wortel dapat menjadi sarana edukatif bagi orang tua untuk mengenalkan jenis-jenis sayuran kepada anak secara menyenangkan. Inovasi ini bertujuan membantu ibu dalam meningkatkan nafsu makan balita dan balita yang mengalami picky eater atau memilih makanan seperti balita yang tidak menyukai sayuran.

BAHAN DAN METODE

Lokasi dan Waktu Pengabdian

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu, 14 juni 2025 mulai pukul 15.00 – 16.00 WITA. Lokasi pengabdian ini dilaksanakan di RT. 17 Jalan Daeng Mangkona, Kel. Baqa, Samarinda Seberang, Kalimantan Timur.

Kelompok Sasaran Kegiatan

Kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu yang memiliki balita di RT. 17, di Jalan Daeng Mangkona RT. 17, kel Baqa. Samarinda Seberang, Provinsi Kalimantan Timur sebanyak 15 orang.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan yaitu piring dan mangkok, sendok dan garpu, pisau, baskom, talenan, panic, kompor, parutan, ayam, brokoli, wortel, garam dan gula, minyak wijen, saus tiram, air, bawang putih dan bawang merah, serta tepung tapioka.

Cara Pembuatan

Siapkan semua bahan adonan dimsum seperti ayam fillet, wortel, brokoli, tepung terigu, tepung tapioka, garam, tepung maizena; Chopper ayam sampai 1/2 halus, kemudian masukkan sisa bahan adonan dimsum lainnya, Chopper lagi sampai halus dan rata, matikan mesin Chopper, aduk rata dgn spatula/sendok; ambil kulit dimsum, beri isian secukupnya, bentuk sesuai selera. lakukan sampai semua selesai, beri topping wortel parut di atasnya; Kukus dlm kukusan yang sudah dipanaskan sebelumnya, selama kurang lebih 20 menit atau sampai matang; lalu angkat dan sajikan

Metode Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam pengabdian ini adalah menggunakan angket, disertai pre dan post test. Pada pengabdian ini data angket yang ditanyakan adalah terkait pemahaman sasaran terhadap materi yang diberikan.

Analisis dan Penyajian Data

Analisis data dilakukan dengan mengumpulkan data angket, data pre test dan data post test. Setelah dikumpulkan kemudian data diolah dan dibuat dalam bentuk grafik dan tabel. Hasil pengolahan data digunakan untuk mengukur pemahaman peserta terkait materi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “DIBROW (Dimsum, brokoli, dan wortel) sebagai inovasi menu makanan sehat untuk balita” ini berlangsung selama 1 hari berpukul 14.00 - 16.00 WITA. Pada pembukaan kegiatan pengabdian berlangsung, masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini menunjukkan atensi serta reaksi antusiasme yang tinggi saat melakukan rangkaian aktivitas games dengan konteks menebak buah dan sayur dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tersebut. Berdasarkan pengamatan dan evaluasi selama kegiatan berlangsung, program ini dapat dinilai berhasil. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya pengetahuan serta pemahaman tentang inovasi menu makanan sehat, serta respon positif yang diberikan melalui sesi refleksi dan tanya jawab. Kegiatan ini dapat membuka peluang bagi masyarakat untuk membuat sendiri menu makanan sehat bagi balita.

Jurnal Abdi Masyarakat Erau
p-ISSN. 2829-5501 | e-ISSN. 2829-5048
Volume 5 | Nomor 2 | Oktober 2026 | Hal. 117–125

Karakteristik Subjek Pengabdian Pada Kelompok Ibu yang Mempunyai Balita

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan, terdapat beberapa subjek yang perlu diperhatikan. Berdasarkan hasil pretest, sebagian besar para ibu yang memiliki balita menunjukkan kurangnya pemahaman terkait gizi seimbang. Dari 15 orang, 3 diantaranya mendapatkan nilai 100, sementara untuk post test 4 partisipan yang mencapai nilai sempurna yaitu 100. Hal ini menunjukkan tingkat pemahaman dan keterampilan partisipan yang tinggi dalam materi yang disampaikan.

Pengamatan Tingkat Pengetahuan Peserta Tentang Inovasi Menu Makanan Sehat Untuk Balita

Dalam mengukur tingkat pengetahuan, dapat dilihat dari hasil pretest yang menunjukkan pemahaman yang cukup baik. Dari pengetahuan peserta dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Rendah : Secara umum hanya sedikit peserta yang masuk dalam kategori ini, dengan nilai 4 – 5 pada pretest
2. Sedang : Terdapat 8 dari 15, termasuk dalam kategori sedang dengan mencapai nilai sekitar 6 – 7 pada Pretest.
3. Tinggi : Secara umum, peserta menunjukan tingkat pengetahuan yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini.

Dengan respon peserta yang cukup baik dan tingkat pengetahuan yang cukup tinggi dari peserta. Kegiatan ini juga dianggap berhasil dalam mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta dalam mengerjakan soal pre test

Tingkat Pengetahuan	% (Persen)
Tinggi	20
Sedang	53,3
Rendah	26,7

Berdasarkan Tabel 1. hasil pre-test dari 15 ibu yang memiliki balita yang menjadi responden didapatkan hasil bahwa pada kategori sedang yang paling banyak yaitu 50%, untuk kategori rendah memiliki persentase sebesar 30%, dan untuk kategori tinggi sekitar 20%. Dari hasil ini dapat ditunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memerlukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap pola makan dengan

menu seimbang yang baik untuk balita. Upaya dari edukasi dan penyuluhan menjadi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman responden mengenai gizi seimbang untuk balita.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta dalam Mengerjakan Soal Post Test

Tingkat Pengetahuan	% (Persen)
Tinggi	26,7
Sedang	73,3
Rendah	0

Berdasarkan table 2. hasil post-test terhadap 15 ibu yang memiliki balita, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Pada hasil pre-test, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 53,3%, sedangkan kategori rendah sebesar 26,7% dan kategori tinggi sebesar 20%. Setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan inovasi menu makanan sehat melalui pembuatan DIBROW (Dimsum, Brokoli, dan Wortel), distribusi tingkat pengetahuan menunjukkan perubahan, yaitu kategori sedang meningkat menjadi 73,3%, kategori tinggi meningkat menjadi 26,7%, dan kategori rendah menurun menjadi 0%.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang disertai dengan penyampaian informasi dan praktik pengolahan makanan dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemberian makanan yang beragam dan bergizi seimbang bagi balita. Hilangnya responden pada kategori pengetahuan rendah setelah kegiatan juga menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami oleh peserta, meskipun sebagian besar responden masih berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan pelaksanaan kegiatan yang menggunakan pendekatan interaktif melalui permainan, penyuluhan, sesi tanya jawab, serta pengenalan inovasi menu DIBROW sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga mendapatkan contoh penerapan makanan sehat yang dapat dibuat di rumah. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan memberikan respons positif pada sesi refleksi dan tanya jawab.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena ibu memiliki peran utama dalam menentukan jenis, variasi, dan penyajian makanan yang diberikan kepada balita. Pengenalan makanan dalam bentuk yang menarik, seperti dimsum dengan tambahan brokoli dan wortel, dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu ibu menghadapi

permasalahan anak yang cenderung selektif terhadap makanan atau picky eating. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengembangkan menu yang lebih menarik dan dapat diterima oleh balita. Hal ini mendukung tujuan kegiatan untuk membuka peluang bagi ibu agar mampu membuat sendiri menu makanan sehat bagi balita.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi satu kali belum tentu cukup untuk membentuk pemahaman yang mendalam dan perubahan perilaku makan secara berkelanjutan. Selain itu, selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi hasil, seperti keterlambatan peserta dalam mengikuti kegiatan, kurangnya fokus terhadap materi, serta perhatian peserta yang terbagi karena harus mengurus balita. Oleh karena itu, diperlukan edukasi lanjutan dan pendampingan secara berkala agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam pemilihan dan penyajian makanan sehari-hari bagi balita.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Peningkatan proporsi peserta pada kategori sedang dan tinggi serta tidak adanya peserta pada kategori rendah menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dan inovasi menu DIBROW memberikan dampak positif terhadap pemahaman ibu yang memiliki balita. Namun, kegiatan lanjutan tetap diperlukan untuk memperkuat pengetahuan dan mendorong penerapan pola makan sehat serta pemberian menu yang beragam dan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Foto-foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi dan inovasi menu DIBROW (Dimsum, Brokoli, dan Wortel) dapat meningkatkan pemahaman ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya pemberian menu makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Peningkatan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini telah mencapai tujuan dalam memberikan pengetahuan dan alternatif inovasi menu makanan sehat yang dapat diterapkan bagi balita.

Diperlukan edukasi dan pendampingan lanjutan kepada ibu yang memiliki balita agar pengetahuan mengenai gizi seimbang dan inovasi menu makanan sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam pemberian makan balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan berakhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat kegiatan ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua RT 17 yang telah menerima dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kami.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2023. *Pedoman Gizi Seimbang untuk Balita*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

Nugraheni, R. & Putri, L.A., 2020. *Kandungan Gizi dan Manfaat Wortel dalam Kesehatan Mata*. Jurnal Gizi Indonesia, 8(1), pp.33–38.

Sari, M. & Lestari, D., 2022. *Strategi Membentuk Pola Makan Sehat Anak Melalui Variasi Makanan*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 10(1), pp.21–29.

Setiawan, A. & Rahmawati, I., 2020. *Perbandingan metode pengolahan terhadap kandungan gizi sayuran pada MPASI*. Jurnal Teknologi Pangan, 14(2), pp.65–72.

United States Department of Agriculture (USDA), 2022. *FoodData Central: Broccoli and Carrot Raw Nutrient Profiles*. [online] Available at: https://fdc.nal.usda.gov [Accessed 10 Jun. 2025].

World Health Organization (WHO), 2021. *Five Keys to Safer Food*. [online] Available at: https://www.who.int [Accessed 10 Jun. 2025].