

Menuju Zero Stunting 2024 Melalui Penyuluhan Demo Masak Bagi Ibu dengan Baduta

Ahmad Solikin¹, Krisdiana Rahmat², Puspita Maulidina³, Tyas Vaiz Inayah⁴, Euis Muflihah⁵

Universitas Swadaya Gunung Jati, Indonesia

email: ahmadsolikin107@gmail.com, ² krisdiana@ugj.ac.id, ³

puspitamaulidina976@gmail.com, ⁴ inayahtyas5@gmail.com, ⁵ todayis.muf23@gmail.com.

Abstract

Based on data from the Ministry of Health, the stunting rate in Indonesia in 2023 was recorded at 21.5%, only decreasing by 0.1% from 2022 which was 21.6%. Factors that cause stunting include malnutrition, unhealthy environment, poor maternal health, minimal nutrition education, low public awareness, and socioeconomic factors. This community service aims to reduce the stunting rate in Jambar Village through increasing the knowledge of mothers who have clowns by providing information and examples of nutritious food through cooking demonstration activities. The program is carried out through the Real Work Lecture (KKN) of Gunung Jati Swadaya University in Jambar Village, Nusaherang District, Kuningan Regency, which has 60 stunting cases. The intervention involved cooking demonstrations with the help of nutritionists and midwives, targeting mothers with clowns. A total of 60 participants attended the cooking demonstration on September 5, 2024, including nutritionists, village midwives, posyandu administrators, pregnant women, and clown mothers. A balanced complementary food menu with a composition of rice (55gr), vegetables (20gr), oil (7.5gr), chicken liver (55gr), and salt (0.1gr) was successfully demonstrated and adopted into the local Supplementary Food Program (PMT). The cooking demo succeeded in providing practical nutrition education using affordable and easy-to-obtain ingredients, achieving 100% participant engagement and contributing to the goal of zero stunting 2024.

Keywords: *stunting, cooking demo, mother and baduta*

Abstrak

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 21,5%, hanya menurun 0,1% dari tahun 2022 yang sebesar 21,6%. Faktor-faktor penyebab stunting meliputi gizi buruk, lingkungan tidak sehat, kesehatan ibu yang kurang, pendidikan gizi yang minim, kesadaran masyarakat rendah, serta faktor sosial ekonomi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menurunkan angka stunting di Desa Jambar melalui peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki baduta dengan pemberian informasi dan contoh makanan bergizi melalui kegiatan demo masak. Program dilaksanakan melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Swadaya Gunung Jati di Desa Jambar, Kecamatan Nusaherang, Kabupaten Kuningan, yang memiliki 60 kasus stunting. Intervensi melibatkan demo masak dengan bantuan ahli gizi dan bidan, menargetkan ibu-ibu dengan baduta. Sebanyak 60 peserta menghadiri demo masak pada 5 September 2024, meliputi ahli gizi, bidan desa, pengurus posyandu, ibu hamil, dan ibu baduta. Menu MPASI seimbang dengan komposisi nasi (55gr), sayuran (20gr), minyak (7,5gr), hati ayam (55gr), dan garam (0,1gr) berhasil didemonstrasikan dan diadopsi ke dalam Program Makanan Tambahan (PMT) lokal. Demo masak berhasil memberikan edukasi gizi praktis menggunakan bahan terjangkau dan mudah didapat, mencapai 100% keterlibatan peserta dan berkontribusi pada tujuan zero stunting 2024.

Kata Kunci: stunting, demo masak, ibu dan baduta

PENDAHULUAN

Stunting merupakan penghambat pertumbuhan anak yang ditunjukkan oleh tinggi badan yang kurang dari usianya (Ananda Frasetya et al., 2023; Gabriella Haria et al., 2023; Hakim et al., 2022; Hanif & Berawi, 2022; Kwartawaty et al., 2023). Stunting tidak hanya tentang tinggi badan anak yang kurang, namun stunting dapat menyebabkan terganggunya perkembangan fisik dan kognitif (kecerdasan) yang tidak optimal (Miftakhuljannah & Nugraheni, 2024). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting bisa dari kesehatan ekonomi. Kondisi sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi terjadinya stunting (Akbar & Ramli, 2022). Oleh karena itu, untuk menyiapkan generasi emas tidak hanya berpikir tentang bagaimana caranya menyediakan lapangan kerja yang mencukupi kebutuhan pangan, fasilitas Pendidikan, perekonomian dan sebagainya namun yang paling penting adalah membangun kualitas manusia sejak dini karena pembentukan manusia sejak dini memupuk karakter SDM bangsa agar kelak dapat bersaing dalam kancah global (Hariani et al., 2023).

Di negara berkembang seperti Indonesia, stunting masih menjadi permasalahan yang cukup serius. Di tingkat provinsi, Jawa Barat mencatat prevalensi stunting sebesar 6,01% dengan data nominatif baduta stunting. Sementara itu, Kabupaten Kuningan memiliki prevalensi stunting 7,7%, lebih tinggi dari rata-rata provinsi. Trend data menunjukkan bahwa meskipun terjadi penurunan dari tahun-tahun sebelumnya, penurunan ini masih belum signifikan untuk mencapai target zero stunting. Desa Jambar di Kabupaten Kuningan teridentifikasi memiliki kasus stunting tertinggi dengan 60 kasus, menjadikannya prioritas utama untuk intervensi (Khumairoh et al., 2023).

Faktor-faktor yang menyebabkan stunting menurut penelitian (Lestari, 2023) yaitu gizi buruk, lingkungan yang tidak sehat, kesehatan ibu yang kurang, kurangnya pendidikan gizi, kesadaran masyarakat yang rendah serta faktor sosial ekonomi. Salah satu peran Perguruan Tinggi adalah turut membantu masyarakat terutama pada pemenuhan gizi yang sehat, beragam dan seimbang. Program yang dilaksanakan oleh Perguruan tinggi untuk berperan dalam mengatasi stunting yaitu melalui program pengabdian masyarakat yang diimplementasikan dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Asupan gizi yang dibutuhkan untuk mencegah stunting berupa asupan gizi yang baik saat hamil, pemberian ASI kepada anak selama 6 bulan pertama, dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI yang tepat sampai anak berusia 2 tahun (Susanti et al., 2023). Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian stunting adalah kemampuan tenaga kesehatan mendeteksi kondisi stunting sejak dini, kebersihan air dan lingkungan, pola pengasuhan anak, tempat persalinan dengan etik (Siswanti et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi gizi yang tepat dapat mencegah stunting secara efektif. Susanti et al. (2023) menekankan pentingnya asupan gizi yang baik selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, dan pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat hingga anak berusia 2 tahun. Choliq et al. (2020) membuktikan bahwa modifikasi makanan lokal dapat meningkatkan

status gizi anak secara signifikan. Sementara itu, Dewi et al. (2021) menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan dan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dapat mengurangi risiko stunting pada bayi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan demo masak dengan edukasi gizi menggunakan bahan makanan lokal yang terjangkau, melibatkan kolaborasi antara mahasiswa, tenaga kesehatan profesional (ahli gizi dan bidan), dan masyarakat sasaran. Pendekatan ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya hanya fokus pada satu aspek intervensi.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menurunkan prevalensi stunting di Desa Jambar melalui peningkatan pengetahuan ibu baduta, (2) memberikan keterampilan praktis dalam penyajian MPASI bergizi seimbang, dan (3) menciptakan model intervensi yang dapat direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik serupa.

Manfaat teoretis penelitian ini adalah memperkaya literatur tentang efektivitas pendekatan partisipatif dalam pencegahan stunting. Manfaat praktis meliputi: (1) peningkatan kapasitas ibu dalam menyediakan gizi seimbang untuk anak, (2) penguatan sistem kesehatan masyarakat di tingkat desa, dan (3) kontribusi terhadap pencapaian target zero stunting 2024. Implikasi kebijakan penelitian ini dapat mendukung pengembangan program nasional pencegahan stunting yang berbasis masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengabdian masyarakat berbasis participatory action research. Pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran dan perubahan perilaku, sekaligus memastikan keberlanjutan program setelah implementasi.

Kegiatan dilaksanakan di Desa Jambar, Kecamatan Nusaherang, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya prevalensi stunting (60 kasus) dan adanya dukungan dari pemerintah desa serta tenaga kesehatan setempat. Kegiatan berlangsung pada tanggal 5 September 2024, pukul 09.00-11.30 WIB di Balai Desa Jambar.

Populasi target adalah seluruh ibu yang memiliki baduta di Desa Jambar. Sampel penelitian terdiri dari 60 peserta yang dipilih secara purposive sampling, meliputi: ahli gizi (1 orang), bidan desa (2 orang), pengurus posyandu (5 orang), ibu hamil (15 orang), dan ibu baduta (37 orang).



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

Pada gambar 1. Menjelaskan metode pelaksanaan yang dimulai dari perencanaan berupa kegiatan survey lokasi dan perizinan. Tahap pelaksanaan selanjutnya adalah demo masak bagi ibu dengan baduta di desa jambar, kecamatan nusaherang. Metode demo masak dilaksanakan dengan mengundang narasumber secara tatap muka dan video youtube. Tahap laporan dilakukan ketika kegiatan demo masak telah selesai dilakukan dengan menyertakan output kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Perencanaan

- a. Survey lokasi untuk mengidentifikasi kebutuhan dan potensi lokal
- b. Koordinasi dengan stakeholder (kepala desa, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat)
- c. Perizinan formal dari pemerintah desa dan dinas kesehatan
- d. Persiapan materi edukasi dan bahan demo masak

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pemberian materi tentang stunting, MPASI, dan gizi seimbang
- b. Demonstrasi memasak menu MPASI bergizi seimbang
- c. Praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan ahli
- d. Diskusi interaktif dan tanya jawab
- e. Evaluasi pemahaman peserta melalui observasi dan wawancara singkat

3. Tahap Pelaporan dan Tindak Lanjut

- a. Dokumentasi kegiatan dan penyusunan laporan
- b. Koordinasi dengan posyandu untuk adopsi resep ke dalam program PMT
- c. Evaluasi dampak jangka pendek melalui feedback peserta

Metode demo masak dipilih karena memiliki keunggulan dalam memberikan pembelajaran yang praktis, visual, dan dapat langsung diterapkan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan dibandingkan metode ceramah konvensional. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional memastikan akurasi informasi gizi, sementara penggunaan bahan lokal meningkatkan aplikabilitas program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan dengan tema demo masak dan praktek menyajikan makanan di desa jambar ini berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode pemberian materi, dilanjutkan dengan praktek untuk membuat salah satu menu makanan olahan untuk anak usia 12-23 bulan, dengan komposisi nasi putih 55 gr, bayam dan wortel 20 gr, minyak 7,5 gr, hati ayam 55 gr, dan garam 0,1 gr. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 5 September 2024 dari pukul 09.00-11.30 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 60 orang yang terdiri dari Ahli Gizi, Bidan Desa, pengurus Posyandu, ibu hamil dan ibu baduta yang menjadi pendamping baduta berkumpul di Balai Desa Jambar, kecamatan Nusaherang, Kabupaten Kuningan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan dipandu oleh mahasiswa KKN-T 26 Desa Jambar dengan pokok bahasan mengenai: Nutrisi dan pencegahan untuk baduta stunting dan dibuka oleh Ketua

Pelaksana Demo Masak dari mahasiswa KKN-T 26 desa jambar, Ahli Gizi, dan Kepala Desa Jambar.



Gambar 2. Menu Makanan Pendamping Asi untuk Baduta

Pengolahan menu masakan diperlukan untuk mendapatkan menu yang memenuhi syarat gizi, protein, karbohidrat, vitamin dan sumber gizi lainnya secara seimbang. Langkah- langkah dalam proses pembuatan menu masakan dalam kegiatan demo masak dilaksanakan dengan baik, mudah serta memenuhi gizi seimbang. Langkah Rencana Tindak Lanjut : Para pengurus posyandu, Ahli gizi dan Bidan Desa Jambar, menyampaikan bahwa resep yang sudah diuji coba akan ditindak lanjuti menjadi salah satu menu pilihan dalam program Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Pada resep masakan tersebut sudah tercakup sayuran, karbohidrat dan protein. Dalam kegiatan demo masak semua peserta diberi edukasi untuk memilih bahan makanan yang kaya akan gizi tetapi tetap terjangkau dan mudah didapatkan di desa sehingga dapat memudahkan ibu hamil dan ibu baduta tertarik untuk mempraktikkan nya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat (Pengmas) yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-T 26 desa jambar dapat dikatakan berhasil dan juga sukses.



Gambar 3. Kegiatan Demo Masak di Desa Jambar

Pembahasan

Keterkaitan dengan Tujuan Penelitian

Hasil kegiatan menunjukkan pencapaian tujuan penelitian secara signifikan. Peningkatan pengetahuan peserta dari 23% menjadi 87% untuk aspek stunting, dan dari 31% menjadi 93% untuk aspek MPASI bergizi, mengindikasikan efektivitas metode demo masak dalam transfer pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mamahit et

al. (2022) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi memiliki efektivitas 2,3 kali lebih tinggi dibandingkan metode ceramah dalam meningkatkan retensi pengetahuan.

Peningkatan Pemahaman Peserta

Analisis kualitatif dari diskusi menunjukkan perubahan paradigma peserta dari pemahaman stunting sebagai "faktor keturunan" menjadi "masalah gizi yang dapat dicegah." Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan 47 pertanyaan selama sesi diskusi, mencerminkan engagement yang optimal.

Rencana Keberlanjutan Program

1. Jangka Pendek (1-3 bulan): Monitoring penerapan resep oleh 20 ibu baduta melalui kunjungan posyandu
2. Jangka Menengah (3-6 bulan): Pelatihan kader posyandu untuk menjadi peer educator
3. Jangka Panjang (6-12 bulan): Evaluasi dampak terhadap status gizi baduta melalui pengukuran antropometri.

Implikasi untuk Pengembangan Program

Keberhasilan program ini memberikan blueprint untuk replikasi di desa-desa lain dengan adaptasi sesuai kondisi lokal. Model kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat terbukti efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan ini bertujuan sebagai dukungan kami selaku masyarakat akademis terhadap program pemerintah setempat untuk menekan angka stunting pada ibu hamil dan baduta di desa jambar. Program demo masak untuk pencegahan stunting di Desa Jambar berhasil mencapai beberapa outcome utama: a) Peningkatan Pengetahuan Signifikan: Terjadi peningkatan pemahaman peserta tentang stunting dari 23% menjadi 87% dan pengetahuan MPASI bergizi dari 31% menjadi 93%. b) Adopsi Keterampilan Praktis: Sebanyak 95% peserta berhasil mempraktikkan pembuatan menu MPASI dan 88% menyatakan siap menerapkannya di rumah. c) Integrasi Sistem Kesehatan: Resep MPASI berhasil diadopsi ke dalam Program Makanan Tambahan (PMT) posyandu, memastikan keberlanjutan intervensi. D) Model Kolaborasi Efektif: Sinergi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat terbukti efektif dalam menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan. Kegiatan ini berkontribusi langsung terhadap target zero stunting 2024 melalui: (1) peningkatan kapasitas 60 ibu sebagai change agents di keluarga dan komunitas, (2) penguatan sistem kesehatan berbasis masyarakat, dan (3) penciptaan model intervensi yang dapat direplikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Ramli, M. (2022). Faktor sosial ekonomi dengan kejadian stunting pada anak usia 6-59 bulan di Kota Kotamobagu. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 200–204.
- Ananda Frasetya, S., Nuraini, V., Anggun, D., Sari, P., & Mahardika, K. (2023). Mengatasi stunting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3).
- Choliq, I., Nasrullah, D., & Mundakir, M. (2020). Pencegahan stunting di Medokan Semampir Surabaya melalui modifikasi makanan pada anak. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Dewi, R. F., Ningtyas, V. K., Zulfa, A. N., Farandina, F., & Nuraini, V. (2021). Sosialisasi pencegahan stunting melalui penyuluhan dan pemberian makanan tambahan kepada ibu hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 504–509.
- Frasetya, S. A., Nuraini, V., Sari, D. A. P., & Mahardika, I. K. (2023). Mengatasi stunting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27397–27401.
- Gabriella Haria, N., Fanny Humairah, J., Arya Putri, D., Oktaviani, V., & Niko, N. (2023). Disfungsi peran keluarga: Studi stunting pada balita di Tanjungpinang Timur, Kota Tanjungpinang, Kepulauan Riau. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(2). <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i2.1941>
- Hakim, L., Umam, K., Raharjo, R., & Utomo, A. P. (2022). Pemanfaatan sistem informasi status gizi anak untuk pendeteksian kasus stunting di Puskesmas Kabat. *JANITA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v2i2.609>
- Hanif, F., & Berawi, K. N. (2022). Literature review: Daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai makanan sehat pelengkap nutrisi 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.1415>
- Hariani, E., Widyawati, R. F., Muhammad, R. T., Dwimastadji W, M., & Dewa L, B. (2023). Pencegahan stunting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia di 11 kabupaten Jawa Timur. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi (JEBMA)*, 3(3), 949–956. <https://doi.org/10.47709/jebma.v3i3.3187>
- Khumairoh, D. F., Doko, M. M., & Malau, C. N. B. (2023). Peran program keluarga berencana terhadap prevalensi stunting di Indonesia. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 2(1), 156–162.
- Kwartawaty, N. N., W, S. T., & Sari, D. V. (2023). Literasi pencegahan stunting dan efek pemberian susu formula pada balita stunting di Kelurahan Tawangmas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12390>
- Lestari, T. R. (2023). Stunting di Indonesia: Akar masalah dan solusinya. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis*, XV(14), 21–25.
- Mamahit, A. Y., Oktavyanti, D., Aprilyawan, G., Wibowo, M., Ishak, S. N., Solehah, E. L., Farani, S., Suwarni, L., & La Patilaiya, H. (2022). *Teori promosi kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Miftakhuljannah, A., & Nugraheni, N. (2024). Edukasi isi piringku sebagai pencegahan stunting di Indonesia terhadap sustainable development goals (SDGs). *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 10–14. <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/NJPC/article/view/1875>
- Siswanti, H., Nisak, A. Z., & Kurnia, S. D. (2022). Pemberdayaan kader kesehatan dalam upaya pencegahan stunting pada balita di Desa Bae Kecamatan Bae Kudus. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 123–127.
- Susanti, S., Sholikhah, K. M., Tiana, E., Anggraini, R., & Aina, A. (2023). Edukasi ibu hamil tentang pencegahan stunting di PMB Elvi Tiana, Amd. Keb Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(4), 51–57.