



UNIVERSITAS TIDAR MENGULAS MITOS ATAU FAKTA DAN ALTERNATIF OLAHAN BAHAN LOKAL DESA PESIDI UNTUK PENCEGAHAN STUNTING

Ellia Debby Leonny Putri Siswantoro
Universitas Tidar, Magelang, Indonesia
eliasiswantoro07@gmail.com

Tiaranisa Aulia Wibowo
Universitas Tidar, Magelang, Indonesia
tiaranisaaulia01@gmail.com

Keitaro Anasis
Universitas Tidar, Magelang, Indonesia
keitaroanasis47@gmail.com

Novia Wulan Safitri
Universitas Tidar, Magelang, Indonesia
wulansafitri914@gmail.com

Raka Akbar Pramudya
Universitas Tidar, Magelang, Indonesia
akbarpram18@gmail.com

Sri Hidayati
Universitas Tidar, Magelang, Indonesia
hidayati.sri1962@gmail.com

Abstract

Stunting is a growth disorder in children caused by chronic malnutrition and recurrent infections, particularly during the first 1,000 days of life, from pregnancy through the child's second year. The primary causes of stunting include inadequate exclusive breastfeeding or inappropriate complementary feeding, poor maternal nutrition during pregnancy, recurrent infections from an unsanitary environment, and parenting practices lacking in stimulation. This community service activity aims to examine the role of families, particularly parents, in preventing stunting in children, with a focus on stunting prevention education and the proper processing of local food ingredients to meet the nutritional needs of mothers and children. The activity employs a method involving the promotion of alternative food sources for stunting prevention at the location of the Community Service Program, namely Pesidi Village, Magelang Regency, Central Java. The role of the community is crucial in addressing stunting by adopting healthy and nutritious local food consumption patterns, such as creatively processing eggs and adding vegetables and local foods, establishing family vegetable gardens as a daily food source, and fostering clean living habits like handwashing.

Keywords: *stunting, prevention, processing, alternative*

Abstrak

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan mulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Faktor utama penyebab stunting meliputi asupan ASI eksklusif yang kurang atau MPASI yang tidak tepat, gizi ibu hamil yang kurang, infeksi berulang dari lingkungan yang kurang bersih, serta pola asuh yang minim stimulasi. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk





mengkaji peran keluarga khususnya orang tua dalam pencegahan stunting pada anak, dengan fokus pada aspek edukasi pencegahan stunting dan pengolahan bahan pangan lokal yang tepat dalam pemenuhan gizi ibu dan anak. Kegiatan ini menggunakan metode yaitu sosialisasi bahan makan alternatif guna pencegahan stunting pada lokasi Kuliah Kerja Nyata yaitu, Desa Pesidi, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Peran masyarakat sangat penting dalam pengentasan stunting dengan cara menerapkan pola konsumsi pangan lokal yang sehat dan bergizi, misalnya dengan mengolah telur secara kreatif dan menambahkan sayuran serta pangan lokal, membuat kebun sayur keluarga sebagai sumber makanan harian, serta membiasakan pola hidup bersih seperti cuci tangan.

Kata Kunci: stunting, pencegahan, pengolahan, alternatif

PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan mulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. (Anjani dkk, 2024). Berdasarkan riset kesehatan dasar pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi stunting sebesar 37,2% dan mengalami penurunan status gizi tahun 2016 sebesar 27,5%. Data tersebut mengalami penurunan dibanding 3 tahun sebelumnya tetapi jauh lebih besar dibandingkan dengan batasan WHO <20% (Kemendesa, 2017). Ciri-ciri stunting pada anak ditandai dengan kondisi tubuh pendek, sering sakit, menurunnya kemampuan kognitif, bertambah gemuk, pertumbuhan gigi terlambat, dan anak cenderung lebih pendiam. Satu dari tiga anak mengalami stunting dapat terlihat dari tinggi badan seseorang lebih pendek dari usia umumnya. Stunting dapat dicegah dengan memperhatikan kondisi awal periode prakonsepsi atau sebelum kehamilan. Remaja, calon pengantin dan ibu yang berencana hamil menjadi sasaran dalam program pencegahan stunting. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan tablet Fe kepada remaja dan calon pengantin untuk pemenuhan kebutuhan zat besi. Pencegahan stunting selanjutnya yaitu pada masa kehamilan hingga kelahiran dapat dilakukan dengan pemenuhan asupan nutrisi ibu dan anak (Lestari dkk, 2023).

Gizi yang buruk menyebabkan adanya kondisi stunting yang disebabkan asupan makanan yang dikonsumsi selama masa kehamilan maupun balita yang tidak mencukupi kebutuhan nutrisi. Stunting dapat disebabkan salah satunya karena kurangnya pengetahuan orang tua mengenai kesehatan dan gizi pada masa kehamilan hingga pertumbuhan anak. Selain itu, stunting dapat disebabkan oleh umur pemberian MPASI, yang tidak sesuai dengan anjuran, riwayat penyakit infeksi serta faktor genetik (turunan) (Aridyah dkk, 2015). Pemberian MPASI yang baik dapat memenuhi kebutuhan gizi anak dan inovasi pengolahan dapat membantu mengoptimalkan nilai gizi makanan tersebut. Pemberian makanan tambahan (PMT) dilakukan dengan konseling gizi kepada lembaga pelayanan kesehatan seperti posyandu untuk memantau asupan yang diberikan pada anak usia 6-12 bulan. Pembuatan MPASI memerlukan pengolahan bahan makanan yang tepat sehingga mempertahankan kandungan gizi dalam bahan makanan yang diberikan pada anak. Bahan pembuatan MPASI menggunakan *realfood* karena kandungan gizi alami dan tidak dianjurkan menggunakan bahan olahan yang melalui proses panjang UPF (*Ultra Processed Food*). MPASI yang digunakan untuk pemenuhan gizi dapat berupa olahan produk lokal seperti sayur mayur, ikan, daging yang mudah didapatkan sebagai variasi makanan berupa pengolahan bahan lokal (Rohmah dkk, 2022).

Permasalahan stunting masih banyak ditemukan di Indonesia menyebabkan pencegahannya perlu dilakukan sejak awal kehamilan. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan edukasi kepada orang tua dalam penanganan stunting. Tujuan Pengabdian masyarakat ini guna mengkaji peran keluarga khususnya orang tua dalam pencegahan stunting pada anak, dengan fokus pada aspek edukasi pencegahan stunting dan pengolahan bahan pangan lokal yang tepat dalam pemenuhan gizi ibu dan anak. Peran keluarga sangat

penting dalam memastikan tumbuh kembang anak. Meskipun banyak masyarakat yang menyadari pentingnya pencegahan stunting, tetapi dalam implementasinya mengalami beberapa kendala seperti keluarga prasejahtera, pendidikan rendah, dan nutrisi dari olahan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi anak.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu sosialisasi bahan makan alternatif guna pencegahan stunting pada lokasi Kuliah Kerja Nyata yaitu, Desa Pesidi, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Juli 2025 pada pukul 09.00-11.00. Kelompok sasaran yang dituju pada kegiatan ini yaitu, kader posyandu dan ibu hamil atau itu yang memiliki balita. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu mengenai mitos dan fakta yang seringkali beredar mengenai stunting dan pengelolaan bahan makanan tambahan dengan memanfaatkan produk lokal Desa Pesidi. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Kegiatan sosialisasi stunting diawali dengan perencanaan kegiatan dimana tim KKN 29 Universitas Tidar melakukan diskusi mengenai program kerja yang akan dilakukan bersama-sama dengan perangkat desa dan dosen pembimbing lapang. Tim KKN 29 Universitas Tidar meminta izin pelaksanaan kegiatan dan mencari pematari yang memiliki kapabilitas/keahlian khusus mengenai kegiatan stunting. KKN Universitas Tidar menggandeng Duta Poltekkes Kemenkes V, Semarang untuk menyampaikan materi mengenai stunting dan meluruskan mitos atau fakta yang beredar di masyarakat.
2. Tahapan pelaksanaan digelar dengan pembukaan oleh ketua pelaksana dan sambutan perwakilan Kepala Desa Pesidi. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan membahas mitos dan fakta seputar stunting, selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan sesi tanya jawab yang di bawaan oleh Duta Poltekkes. Materi kedua, membahas mengenai alternatif bahan makanan dan pengelolaannya yang efektif untuk mrngatasi permasalahan stunting di Desa Pesidi. Materi ini dibawa oleh Ibu *Ir. Dr. Sri Hidayati, M. P.* selaku dosen Fakultas Pertanian Universitas Tidar Magelang.
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan sesi diskusi untuk mengetahui pemahaman ibu kader dan ibu hamil/memiliki balita mengenai materi yang telah disampaikan pada kegiatan sosialisasi. Hasil evaluasi ini memberikan manfaat bagi tim kami mengenai efektivitas kegiatan sosialisasi, mengidentifikasi berbagai aspek yang perlu terus dikembangkan agar nantinya pemahaman dan kesadaran ibu-ibu terus bertambah, meminimalkan stunting, dan kreatif dalam mengelola bahan makanan bagi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian yang dilakukan terkait dengan "Mengulas Mitos atau Fakta dan Alternatif Olahan Bahan Lokal Desa Pesidi untuk Pencegahan Stunting" dengan jumlah sasaran sebanyak 35 orang yang terdiri ibu hamil dan orang tua yang memiliki balita, jumlah partisipan yang hadir mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan diskusi terkait dengan "Mitos dan Fakta" yang terdapat dikalangan masyarakat terkait dengan pertumbuhan anak dan stunting. Berdasarkan kegiatan tersebut masih dapat ditemukan adanya orang tua yang masih salah mengartikan ciri anak stunting sehingga pencegahannya terlambat. Pencegahan stunting dengan adanya program rutin dari posyandu sangat penting sebagai awal deteksi dan pemantauan perkembangan anak.

1. Mitos atau Fakta Mengenai Penyebab Stunting: Sosialisasi Mitos vs Fakta tentang Stunting dan Nutrisi Anak

Edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan di balai desa dengan peserta ibu-ibu PKK, kader posyandu, dan masyarakat umum: Mitos atau fakta: "Anak yang aktif dan lincah pasti bukan stunting", Mitos : anak stunting bisa saja tetap aktif, tapi perkembangan otak dan tinggi badannya terhambat. Efeknya baru terlihat saat akan masuk sekolah, seperti kesulitan memahami Pelajaran. Mitos atau fakta: "kalau anak gemuk dan pipinya tembam, pasti sehat." Mitos: anak bisa saja kelebihan lemak tapi kekurangan gizi penting. Ada juga istilah "stunted overweight" – pendek tapi gemuk.

2. Pemahaman Masyarakat tentang Stunting:

Sebagian besar masyarakat Desa Pesidi masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai stunting, terutama dalam kaitannya dengan dampaknya terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Masyarakat lebih cenderung menganggap stunting hanya sebagai masalah fisik tanpa memperhatikan dampak psikososial dan kesehatan jangka panjang yang ditimbulkan.

3. Program Pemerintah

- a) Strategi Nasional Penurunan Stunting (Stranas Stunting) dengan target 14% pada tahun 2024.
- b) Intervensi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).
- c) Edukasi melalui kampanye "Isi Piringku" dan penggunaan bahan pangan lokal.
- d) Keterlibatan masyarakat dan swasta melalui program BAAS dan aplikasi e-PPGBM.

4. Penyuluhan dan pemahaman tentang pemberian makan dengan bahan alami bukan yang instan.

- a) Pemanfaatan bahan pangan lokal: telur, sayur, karbohidrat lokal seperti singkong dan ubi.
- b) Pengolahan kreatif telur dan makanan sehat keluarga.
- c) Menghindari makanan ultra-proses dan menggantinya dengan makanan alami.

Pembahasan

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan mulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan lebih pendek dari standar usianya dan berisiko mengalami keterlambatan perkembangan fisik serta kecerdasan. Banyak mitos yang beredar tentang stunting, seperti anggapan bahwa anak yang aktif pasti tidak stunting atau stunting hanya terjadi pada keluarga miskin, padahal kenyataannya anak stunting tetap bisa aktif dan masalah ini bisa terjadi pada keluarga dengan kondisi ekonomi yang cukup jika pola makan dan asupan gizinya salah. Faktor utama penyebab stunting meliputi asupan ASI eksklusif yang kurang atau MPASI yang tidak tepat, gizi ibu hamil yang kurang, infeksi berulang dari lingkungan yang kurang bersih, serta pola asuh yang minim stimulasi

Dampak stunting tidak hanya terlihat secara fisik, melainkan juga berpengaruh pada perkembangan otak, IQ, pendidikan, produktivitas serta meningkatkan risiko penyakit di masa dewasa. Studi di Peru misalnya menunjukkan bahwa anak yang mengalami stunting pada usia dua tahun memiliki skor IQ sekitar 10 poin lebih rendah dibandingkan anak yang tidak mengalami stunting. Pemerintah Indonesia telah menjalankan berbagai program intervensi untuk menanggulangi stunting, antara lain Strategi Nasional (Stranas Stunting) dengan target penurunan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024 melalui pendekatan lintas sektor. Selain itu, ada pendampingan keluarga berisiko oleh Tim Pendamping Keluarga yang terdiri dari bidan dan kader, intervensi gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan, pemanfaatan pangan lokal yang bergizi seperti telur, ikan, dan sayuran, serta digitalisasi pemantauan gizi



balita menggunakan aplikasi e-PPGBM. Program Bapak/Bunda Asuh Anak Stunting juga melibatkan peran aktif masyarakat dan swasta untuk mendukung anak berisiko stunting, sementara kampanye edukasi tentang gizi seimbang, kebersihan, dan sanitasi terus digalakkan.

Peran masyarakat sangat penting dalam pengentasan stunting dengan cara menerapkan pola konsumsi pangan lokal yang sehat dan bergizi, misalnya dengan mengolah telur secara kreatif dan menambahkan sayuran serta karbohidrat lokal, membuat kebun sayur keluarga sebagai sumber makanan harian, serta membiasakan pola hidup bersih seperti cuci tangan. Disarankan agar masyarakat lebih mengutamakan makanan alami (real food) dibandingkan makanan olahan atau instan yang kurang sehat. Pengenalan telur pada bayi dapat dilakukan sejak usia enam bulan dengan tekstur yang sesuai, untuk mengurangi risiko alergi dan memenuhi kebutuhan gizi otak. Stunting bukanlah suatu takdir atau warisan genetik yang tidak dapat dihindari, melainkan masalah yang dapat dicegah dengan intervensi cepat dan tepat terutama pada masa kritis 1.000 hari pertama kehidupan. Bukti ilmiah dari WHO dan berbagai studi internasional menegaskan pentingnya intervensi gizi, sanitasi, dan pola asuh yang baik untuk mencegah stunting dan dampaknya yang serius, seperti penurunan potensi IQ dan produktivitas di masa depan. Dengan kolaborasi lintas sektor antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta, serta pemanfaatan sumber pangan lokal, diharapkan prevalensi stunting bisa ditekan sehingga setiap anak dapat tumbuh tinggi, sehat, dan cerdas sesuai harapan.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan didapatkan bahwa dalam upaya pencegahan stunting perlu adanya peran besar keluarga dan orang tua dimulai dari sebelum kehamilan sampai dengan usia balita dengan pengetahuan mendasar terkait dengan pencegahan stunting, waktu yang tepat dalam pemberian MPASI, pengecekan rutin ke pusat pelayanan masyarakat sehingga penanganannya dapat dilakukan tepat waktu, pengetahuan dalam pengolahan makanan untuk pemenuhan gizi dan kebutuhan nutrisi apa saja yang dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan anak. Pemenuhan nutrisi pada anak tidak dapat ditunda sehingga nutrisi yang dibutuhkan harus tersedia saat itu juga. Akibat yang ditimbulkan apabila nutrisi tersebut tidak segera terpenuhi adalah terkendalanya perkembangan dan pertumbuhan anak.

SARAN

Harapan yang diberikan dari kegiatan pengabdian ini yaitu agar dapat mengedukasi kepada masyarakat terkhusus untuk para orang tua agar lebih memperhatikan pemberian asupan makanan bergizi untuk anak dan balita mereka. Perlu adanya peran orang tua dan lembaga pelayanan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting setiap daerah.



DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D. M., S. Nurhayati dan Immawati. 2024. Penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1): 62-69.
- Aridiyah, F. O., N. Rohmawati dan M. Ririanty. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak balita di wilayah pedesaan dan perkotaan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1): 163–170.
- Hasanah, R., F. Aryani dan B. Effendi. 2023. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting pada anak balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1): 1-61.
- Lestari, E., Z. Shaluhiah dan M. S. Adi. 2023. Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi: literatur review. *MPPKI*, 6(2): 214-221.
- Nordianiwati, N., N.G. Fitriana, L. Situmean, I. A. Tyarini dan A. Setyawati. 2024. Edukasi peran keluarga dalam pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1): 14-19.
- Rohmah, F. N., D. Putriaana dan T. A. Safitri. 2022. Berdayakan masyarakat cegah stunting dengan mengolah bahan pangan potensi lokal. *Jurnal Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 3(2): 114-117.

