

PENGEMBANGAN GIZI SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN KESEHATAN DAN KETAHANAN PANGAN KELUARGA DI DESA KEDUNGWRINGIN KECAMATAN SEMPOR KABUPATEN KEBUMEN

Nico Yuliantino, Amalina Nazilaturahmah, Afiv Fangkiyana, Alfi Fitriani, Dito Alwi Ghazan, Alfi Ayuningtias, Fiki Abdul Rofik, Sofia Rizky Anindita, Annisa Nur Syifa Fikriyani, Siti Aisyah Fauridaningtyas

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

nicojuliantino@gmail.com , amalinazil.74@gmail.com , afivfangkiyana@gmail.com ,
fitrianialfi59@gmail.com , alwihozandito@gmail.com , alfiayuningtias@gmail.com ,
fikiabdulrofik@gmail.com , sofiaarizky20@gmail.com , annisanursyifaaa785@gmail.com ,
siti87168@gmail.com

Abstract

This Community Service discussed Nutrition Development as a Strategy to Improve Family Health and Food Security in Kedungwringin Village, Sempor District, Kebumen Regency, aiming to increase public awareness of the importance of balanced nutrition in daily life. This activity involved various parties, including the village government, the KKN 38 group, and local community groups. Through counseling and interactive discussions, the community is given an understanding of healthy diets, the use of nutritious local food, and food processing practices that can increase nutritional value for families. In this socialization, the concept of family-based food security was also introduced by utilizing the yard of the house to grow vegetables and fruits that are rich in nutrients. In addition, participants were invited to understand the importance of diverse and balanced consumption patterns to prevent various health problems, such as stunting and malnutrition. The participatory approach used in this activity aims to ensure that the community not only receives information, but is also able to apply it in daily life and share knowledge with the surrounding environment. The results of this socialization show an increase in public understanding of the importance of balanced nutrition and food security. People are starting to realize the benefits of optimizing local resources to create healthier consumption patterns. In the future, it is hoped that similar activities can be carried out sustainably with the support of various parties, so that they can create a healthier environment and improve the quality of life of the people of Kedungwringin Village as a whole.

Keywords : Kedungwringin Village; Development; Socialization; Nutrition as a strategy to improve health; Family Food Security.

Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini membahas tentang Pengembangan Gizi sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Ketahanan Pangan Keluarga di Desa

Kedungwringin, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, kelompok KKN 38, serta kelompok masyarakat setempat. Melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, masyarakat diberikan pemahaman mengenai pola makan sehat, pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi, serta praktik pengolahan makanan yang dapat meningkatkan nilai gizi bagi keluarga. Dalam sosialisasi ini, juga diperkenalkan konsep ketahanan pangan berbasis keluarga dengan memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam sayur dan buah-buahan yang kaya nutrisi. Selain itu, peserta diajak untuk memahami pentingnya pola konsumsi yang beragam dan seimbang guna mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti stunting dan gizi buruk. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini bertujuan agar masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari serta berbagi pengetahuan dengan lingkungan sekitar. Hasil dari sosialisasi ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan ketahanan pangan. Masyarakat mulai menyadari manfaat dari mengoptimalkan sumber daya lokal untuk menciptakan pola konsumsi yang lebih sehat. Ke depannya, diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari berbagai pihak, sehingga mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Kedungwringin secara keseluruhan.

Kata Kunci : Desa Kedungwringin; Pengembangan; Sosialisasi; Gizi Sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan; Ketahanan Pangan Keluarga.

PENDAHULUAN

Kesehatan keluarga merupakan salah satu aspek penting dalam mewujudkan kualitas hidup yang baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan keluarga adalah dengan menyediakan sumber pangan yang bergizi dan aman. Kebun gizi menjadi solusi yang tepat dalam memenuhi kebutuhan pangan sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

Kebun gizi adalah lahan yang dimanfaatkan untuk menanam berbagai jenis tanaman pangan yang kaya akan nutrisi, seperti sayuran, buah-buahan, serta tanaman obat keluarga. Dengan adanya kebun gizi, keluarga dapat memperoleh bahan makanan yang segar, bebas dari bahan kimia berbahaya, serta lebih ekonomis dibandingkan dengan membeli di pasar. Selain itu, kebun gizi juga memiliki manfaat ekologis, seperti meningkatkan kesuburan tanah dan mengurangi dampak negatif dari perubahan iklim.

Selain manfaat bagi kesehatan, kebun gizi juga memiliki peran dalam meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya pola makan sehat. Dengan menanam dan merawat tanaman sendiri, anggota keluarga dapat lebih memahami proses produksi pangan dan pentingnya konsumsi makanan yang bergizi. Hal ini juga dapat menjadi sarana

edukasi bagi anak-anak untuk mengenal lebih jauh tentang berbagai jenis tanaman dan manfaatnya.

Di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat, keberadaan kebun gizi semakin penting untuk diterapkan. Tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kebun gizi juga berperan dalam meningkatkan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan dibahas lebih lanjut mengenai manfaat kebun gizi, cara pengelolaannya, serta peranannya dalam meningkatkan kesehatan keluarga.

Sistem ketahanan pangan di Indonesia secara komprehensif meliputi empat sub-sistem, yaitu: (i) ketersediaan pangan dalam jumlah dan jenis yang cukup untuk seluruh penduduk, (ii) distribusi pangan yang lancar dan merata, (iii) konsumsi pangan setiap individu yang memenuhi kecukupan gizi seimbang, yang berdampak pada (iv) status gizi masyarakat. Dengan demikian, sistem ketahanan pangan dan gizi tidak hanya menyangkut soal produksi, distribusi, dan penyediaan pangan ditingkat makro (nasional dan regional), tetapi juga menyangkut aspek mikro, yaitu akses pangan di tingkat rumah tangga dan individu serta status gizi anggota rumah tangga, terutama anak dan ibu hamil dari rumah tangga miskin. Meskipun secara konseptual pengertian ketahanan pangan meliputi aspek mikro, namun dalam pelaksanaan sehari-hari masih sering ditekankan pada aspek makro yaitu ketersediaan pangan. Agar aspek mikro tidak terabaikan, maka dalam dokumen ini digunakan istilah ketahanan pangan dan gizi (Suharyanto, 2011).

KKN atau Kuliah Kerja Nyata merupakan suatu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat yang bersifat khusus. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam pembangunan masyarakat melalui penerapan ilmu dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan. Salah satu program kerja unggulan dari mahasiswa KKN angkatan 55 Kelompok 38 UIN SAIZU Purwokerto di desa Kedungwringin yang dapat diimplementasikan adalah pengembangan kebun gizi, yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan pangan dan kesehatan keluarga di daerah sasaran.

Melalui program kebun gizi, mahasiswa dapat membantu masyarakat dalam mengedukasi tentang pentingnya gizi seperti sayuran, buah-buahan, serta tanaman obat keluarga. Selain memberikan manfaat langsung bagi kebutuhan pangan rumah tangga, kebun gizi juga mengajarkan masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat.

Berdasarkan hal tersebut yang melatarbelakangi mahasiswa KKN'55 kelompok 38 UIN SAIZU Purwokerto untuk membantu meningkatkan kesejahteraan Masyarakat yaitu mendukung ketahanan pangan rumah tangga. Dengan adanya kebun gizi, diharapkan keluarga dapat lebih mudah mengakses bahan pangan berkualitas yang pada akhirnya akan menciptakan keluarga yang lebih sehat dan bahagia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan ABCD yaitu dengan empat tahapan utama yaitu *discovery* merupakan tahapan menemukan, *dream* merupakan tahapan impian, *desain* merupakan tahapan merancang, *destiny* merupakan tahapan lakukan (LPPM UIN SAIZU, 2025).

1. Lokasi dan Subjek

- a. Lokasi berada di Desa Kedungwringin, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen.
- b. Subjek yaitu ibu-ibu kader Posyandu Desa Kedungwringin.

2. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan sosialisasi Pengembangan Gizi sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Ketahanan Pangan Keluarga di Desa Kedungwringin yaitu pada hari Sabtu, 22 Februari 2025 di Balaidesa Kedungwringin. Para kader PKK yang hadir sangat antusias mengikuti setiap sesi yang diberikan.

3. Tahapan

- a. Tahap pertama, yaitu berkoordinasi kepada pemerintah Desa Kedungwringin, pihak Posyandu dan ibu bidan untuk melaksanakan sosialisasi terkait Pengembangan Gizi sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Ketahanan Pangan Keluarga.
- b. Tahap kedua, yaitu mengobservasi target pelaksanaan sosialisasi Pengembangan Gizi sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Ketahanan Pangan Keluarga di Desa Kedungwringin.
- c. Tahap ketiga, yaitu persiapan sosialisai seperti pembuatan materi yang akan di sampaikan, mempersiapkan tempat dan juga bahan untuk lomba plating “Isi Piringku”.
- d. Tahap keempat, yaitu pelaksanaan kegiatan sosialisasi Pengembangan Gizi sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Ketahanan Pangan Keluarga di Balaidesa Kedungwringin oleh mahasiswa KKN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan data, 21,6% balita di Indonesia mengalami stunting, 4,05% mengalami gizi kurang, dan 1,35% mengalami gizi buruk. Begitu pula di Desa Kedungwringin yang bertempat di Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen, disana angka stunting masih terbilang tinggi. Stunting dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan resiko penyakit kronis di kemudian hari. Salah satu penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi yang cukup, terutama pada ibu hamil dan balita. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan asupan gizi masyarakat, khususnya ibu hamil dan balita (Ayuningtyas et al., 2020).

Kebun gizi adalah suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi masyarakat, khususnya ibu hamil dan balita. Program ini dilakukan dengan cara membudidayakan tanaman yang kaya akan gizi, seperti sayuran dan buah-buahan. Kebun gizi dapat menjadi salah satu solusi untuk mencegah stunting. Dengan membudidayakan tanaman yang kaya akan gizi, masyarakat dapat memperoleh asupan gizi yang cukup. Selain itu, kebun gizi juga dapat menjadi sumber pendapatan bagi masyarakat. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, oleh karena itu kami dari KKN angkatan 55 kelompok 38 Kedungwringin sepakat untuk melakukan Sosialisasi Stunting dan Kebun gizi dengan tema “Menghijaukan Lingkungan, Menyehatkan Keluarga” (Yoga Putra Wibowo, 2024).

Pertama, langkah awal dalam sosialisasi yaitu diawali dengan melakukan diskusi terlebih dahulu dengan ibu bidan dan ibu-ibu kader Posyandu. Hal yang didiskusikan pada tahap persiapan yaitu mengenai penentuan tanggal pelaksanaan, tempat pelaksanaan dan alat apa saja yang diperlukan. Karena sosialisasi ini juga dilangsungkan dengan lomba plating masakan yang kami beri nama Isi Piringku yang berisi makanan gizi seimbang maka kami juga memberikan persiapan kepada ibu-ibu yang akan mengikuti lomba untuk mempersiapkan bahan-bahannya jauh-jauh hari. Setelah semuanya didiskusikan dan disepakati, maka kegiatan selanjutnya yaitu tahap eksekusi.

Kedua, selanjutnya adalah proses eksekusi pelaksanaan sosialisasi stunting dan kebun gizi. Pada tahap ini diawali dengan pembawa acara membuka acara serta dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia raya, selanjutnya dilakukan sambutan oleh Koordinator desa KKN Kelompok 38 Kedungwringin dan sambutan oleh Kepala Desa Kedungwringin serta masuk keacara inti yaitu Sosialisasi tentang Stunting dan Kebun gizi yang dibawa oleh Kak Dito Alwi Ghazan dan Kak Fiki Abdul Rofik sebagai pemateri.

Ketiga, selanjutnya adalah lomba plating. Setelah dilakukan sosialisasi maka tahap selanjutnya yaitu lomba plating makanan gizi seimbang dengan judul “Isi Piringku”. Pada lomba ini yang dinilai yaitu dari segi kreativitas, kebersihan, kekompakan tim, kandungan gizi dalam makanan, rasa, dan harga makanan yang kami batasi tidak boleh lebih dari 50.000. Dalam lomba ini para peserta diberi waktu 15 menit untuk melakukan plating makanan dan setelah itu nantinya akan dinilai oleh juri sesuai kriteria. Pada lomba ini diikuti oleh 4 kelompok tim yang dari masing-masing tim berisi 5-6 orang anggota.

Keempat, pada tahap ini adalah tahapan terakhir dalam proses Sosialisasi Stunting dan Kebun gizi. Pada tahap ini kami membagikan hadiah bagi para pemenang lomba plating “Isi Piringku” kemudian dilanjutkan dengan membagikan sosis atau cornet dalam bentuk kaleng kemudian dilanjutkan dengan sesi foto bersama.

Kegiatan Sosialisasi Stunting dan Kebun gizi yang dilanjutkan dengan lomba plating isi piringku ini sangat diapresiasi oleh masyarakat desa Kedungwringin. Dengan adanya sosialisasi stunting dan kebun gizi ini diharapkan masyarakat Desa Kedungwringin dapat memanfaatkannya dengan efektif dan maksimal sehingga berdampak nyata kepada masyarakat, khususnya keluarga yang mempunyai anak yang terdiagnosis gizi buruk atau stunting.

KESIMPULAN

Sosialisasi Pengembangan Gizi sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Ketahanan Pangan Keluarga di Desa Kedungwringin, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, telah memberikan dampak positif bagi masyarakat dalam memahami pentingnya gizi seimbang dan ketahanan pangan berbasis keluarga. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan tentang pola makan sehat, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta strategi menanam dan mengolah makanan bergizi untuk meningkatkan kualitas hidup. Penerapan konsep ketahanan pangan keluarga dengan memanfaatkan pekarangan rumah terbukti menarik minat masyarakat untuk mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemahaman tentang bahaya gizi buruk, termasuk stunting, semakin meningkat, sehingga masyarakat lebih peduli terhadap asupan gizi yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga. Sebagai tindak lanjut, perlu

adanya upaya berkelanjutan dari pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi dan ketahanan pangan. Dengan adanya dukungan yang berkesinambungan, diharapkan pola hidup sehat dapat menjadi kebiasaan yang melekat dalam keseharian masyarakat, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkualitas di Desa Kedungwringin.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, C. E., Emma, S., Jatmika, D., & Yulianti, R. (2020). *Peningkatan Gizi Keluarga melalui Kebun Sayur*. 5(1), 221–226.

Suharyanto, H. (2011). KETAHANAN PANGAN Heri Suharyanto * Abstrak. *Jurnal Sosial Humaniora*, 4(2), 186–194.

Yoga Putra Wibowo. (2024). *Program Kebun Gizi Keluarga Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Jingah Habang Ulu*. 8–29.

LPPM UIN SAIZU. (2025). Pedoman Pelaksanaan KKN Angkatan 55. Purwokerto

LAMPIRAN

