

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI GIZI DAN PELATIHAN MEMASAK MAKANAN BERGIZI DI DESA METAWANA, KABUPATEN BANJARNEGARA

Muhammad Luqman, Khairul Azmi Fadhlurrahman, Wildan Nafis As-Sabiq, Rahmat Wiwa Zulqarnain, Bagus Irkham Maulana, Syahla Mahddiyah, Alifia Zahra Lathifah, Faradila Hasna Umami, Nurmela Nabila, Ela Dwi Utami, Azka Khusnia Tunni Mah, Anisatul Khoeriyah, Nabila Syifa, Luthfi Ranawati Pratami, Difa Annas Poerwita, Aris Saefulloh

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto Jl. A-Yani No.
40-A Purwokerto, 53126 Indonesia
Email: luqmanelhaq77@gmail.com

Abstrak

Stunting bisa dikatakan sebagai masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Di Desa Metawana, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara, kasus stunting masih tinggi, dengan 25 balita tercatat mengalami kondisi pendek hingga sangat pendek pada Juni 2025. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan upaya pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan pelatihan memasak makanan bergizi berbahan lokal. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program sosialisasi dan demo masak MPASI bergizi mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stunting, penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya. Kegiatan pelatihan memberikan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal yang murah namun kaya gizi, sehingga berpotensi membentuk kebiasaan positif dalam pemberian makanan bergizi bagi anak. Program ini berkontribusi sebagai langkah promotif dan preventif untuk mendukung pertumbuhan optimal anak serta menurunkan risiko stunting di masyarakat pedesaan.

Kata kunci : Stunting, Edukasi Gizi, Pelatihan Memasak, Pencegahan, Desa Metawana

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that impacts physical growth, cognitive development, and the quality of future human resources. In Metawana Village, Pagentan District, Banjarnegara Regency, stunting cases remain high, with 25 toddlers recorded as having stunted to very short stature in June 2025. This study aims to describe stunting prevention efforts through nutrition education and training in cooking nutritious food from local ingredients. Using

descriptive qualitative methods, data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The results showed that the socialization program and cooking demonstration for nutritious complementary foods (MPASI) increased participants' knowledge about stunting, its causes, impacts, and prevention strategies. The training provided practical skills in processing affordable yet nutritious local food ingredients, potentially fostering positive habits in providing nutritious food for children. This program contributes as a promotive and preventive measure to support optimal child growth and reduce the risk of stunting in rural communities.

Keywords : *stunting, nutrition education, cooking training, prevention, Metawana Village*

Pendahuluan

Stunting adalah permasalahan gizi yang berakibat kepada tumbuh dan kembang anak, entah fisik ataupun kognitif. Berdasarkan data terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang diumumkan pada tahun 2025, prevalensi stunting nasional menurun menjadi 19,8%, dibandingkan 21,5% pada tahun sebelumnya. Pemerintah melalui RPJMN menargetkan penurunan lebih lanjut menjadi 18,8% di tahun 2025 dan 14,2% pada 2029, menunjukkan upaya serius dalam membangun generasi emas Indonesia. Namun, penurunan angka ini masih menghadapi tantangan besar, terutama terkait disparitas wilayah, termasuk di daerah pedesaan yang akses edukasi dan gizinya masih terbatas.¹

Salah satu provinsi prioritas dalam penanganan stunting adalah Jawa Tengah, dengan jumlah balita stunting diperkirakan mencapai 485.893 anak. Di wilayah Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara, termasuk Desa Metawana, kasus stunting masih ditemukan secara nyata. Berdasarkan data yang dihimpun dari Posyandu Sumber Rahayu dan hasil pengukuran terakhir per Juni 2025, tercatat terdapat 25 anak balita dari berbagai RT di Desa Metawana yang masuk kategori pendek hingga sangat pendek berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur.

Kondisi ini menjadi perhatian serius karena sebagian besar anak yang teridentifikasi mengalami stunting berasal dari keluarga rentan, dengan akses informasi dan keterampilan pengelolaan gizi yang masih rendah. Melihat kondisi tersebut, mahasiswa KKN UIN Saizu melalui program GENIUS (Generasi Emas Tumbuh Sehat dan Cerdas) menggagas kegiatan sosialisasi stunting dan demo masak berbasis bahan lokal sebagai langkah promotif dan preventif. Sosialisasi ini diharapkan bisa meningkatkan ilmu masyarakat mengenai arti penting gizi sedari dini, serta memberikan keterampilan langsung dalam menyiapkan makanan sehat yang terjangkau. Dengan melibatkan ibu rumah tangga, remaja putri, kader kesehatan, dan masyarakat umum, kegiatan ini ditujukan untuk membangun kesadaran kolektif dalam mencegah stunting dan mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD), agar mendorong pemberdayaan masyarakat lewat identifikasi juga mobilisasi aset lokal seperti keterampilan memasak ibu rumah tangga, jaringan kader Posyandu, sumber daya pangan lokal, dan institusi desa untuk secara bersama merancang dan melaksanakan intervensi edukatif dan praktik memasak MP-ASI seperti *custard* dan *sempol ayam* guna pencegahan stunting secara berkelanjutan dan mandiri, sejalan dengan prinsip bahwa solusi muncul dari dalam masyarakat itu sendiri, bukan dari luar.

Hasil Penelitian

Penelitian mengenai Upaya Pencegahan Stunting melalui Edukasi Gizi dan Pelatihan Memasak Makanan Bergizi di Desa Metawana menghasilkan beberapa temuan penting yang diperoleh dari observasi kegiatan, wawancara mendalam, serta dokumentasi lapangan. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu balita dan kader kesehatan, mayoritas responden awalnya belum memahami secara jelas tentang stunting, baik definisi, penyebab, maupun dampaknya. Beberapa ibu beranggapan bahwa anak pendek semata-mata karena faktor keturunan. Selain itu, sebagian besar ibu balita belum mengetahui pentingnya gizi seimbang pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kegiatan sosialisasi yang dilakukan mendapatkan antusiasme tinggi dari masyarakat. Sebanyak ±40 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, kader posyandu, dan remaja putri menghadiri acara. Hasil observasi

1 Ana Rita Garcia et al., “SSGI 2024 Survey Status Gizi Indonesia (Dalam Angka),” n.d. menunjukkan peserta aktif bertanya dan berdiskusi mengenai cara pencegahan stunting, terutama terkait praktik pemberian MPASI dan perawatan anak. Setelah kegiatan edukasi, berdasarkan evaluasi lisan, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian stunting, faktor risiko, dan langkah pencegahannya. Demo masak MPASI dengan bahan lokal (pisang, telur, ayam, wortel, tahu, dll.) dipandu oleh bidan desa bersama mahasiswa KKN. Dokumentasi menunjukkan bahwa peserta sangat antusias saat mencoba mempraktikkan langsung resep yang diajarkan, seperti *custard pisang* dan *sempol ayam*.

Hasil pengamatan memperlihatkan bahwa ibu-ibu balita yang semula hanya mengandalkan makanan instan, mulai memahami cara mengolah bahan lokal menjadi makanan yang lebih sehat dan bergizi. Resep yang digunakan dalam demo masak memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh di Desa Metawana dan relatif murah. Hal ini mendapat respon positif karena peserta merasa resep tersebut bisa dipraktikkan di rumah tanpa biaya besar. Sebagian ibu menyampaikan keinginan untuk mencoba variasi menu lain dengan prinsip yang sama, yaitu murah, bergizi, dan mudah dibuat. Berdasarkan hasil wawancara pasca kegiatan, sebagian besar ibu balita menyatakan kesediaan untuk mempraktekan ilmu yang diperoleh untuk kehidupan mereka sehari-hari. Kader posyandu juga menyatakan akan melanjutkan penyuluhan sederhana mengenai gizi kepada warga saat kegiatan rutin bulanan. Hal ini menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program di tingkat masyarakat.

Pembahasan

A. Definisi Stunting

Stunting yaitu kondisi ketika tinggi anak lebih pendek jika dilihat dari usianya akibat kekurangan nutrisi dalam waktu yang lama. Hal ini bisa dipicu karna kurangnya asupan gizi yang diterima ibu saat mengandung ataupun oleh anak ketika berada dalam masa pertumbuhan. Stunting adalah bentuk kekurangan gizi yang timbul karena konsumsi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan nutrisi dalam waktu lama. Masalah ini dimulai dari anak masih dalam kandungan dan baru nampak saat mencapai usia dua tahun . Kekurangan gizi, termasuk stunting, yang terjadi selama Seribu Hari Pertama Kehidupan tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik tapi juga meningkatkan risiko penyakit, dan mengganggu perkembangan kemampuan kognitif yang berpengaruh terhadap otak dan produktivitas di masa mendatang.

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan nutrisi dalam jangka waktu yang lama. Masalah ini masih menjadi tantangan besar, terutama di negara Indonesia. Di antara berbagai persoalan gizi yang dialami oleh balita, stunting menempati posisi paling krusial. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak, terutama pada masa-masa pertumbuhan awal, belum terpenuhi secara optimal.²

B. Penyebab dari Stunting

Menurut BAPPENAS, mengatakan stunting bisa terjadi karna banyak bal, yaitu langsung atau tidak langsung. Berikut contoh faktor penyebab terjadinya stunting ialah sebagai berikut:

1. Asupan nutrisi balita

Nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang tubuh balita. Masa ini adalah masa dimana balita mengalami tumbuh kembang dan tumbuh kejar. Balita yang mengalami kekurangan gizi dapat diperbaiki dengan asupan yang baik sehingga dapat melakukan pertumbuhan sesuai dengan perkembangannya.

Pada pola asuh yang baik, dibutuhkan rangsangan yang disebut psikososial, yaitu simulasi oleh orang tua pada anak. Kebersihan dan jamban yang baik termasuk dalam faktor dalam tumbuh kembang anak. Pada Seribu hari pertama banyak masalah kesehatan bisa terjadi. Ini dapat terjadi dari bayi sampai dewasa. Maka akibatnya bisa sampai anak sudah dewasa bukan hanya sesaat.

2. Penyakit terutama infeksi

Infeksi adalah faktor langsung stunting. Anak dengan kurang asupan akan mudah terkena infeksi. Penyakit atau khususnya infeksi yang sering diderita bayi lima tahun contohnya seperti cacing, Infeksi Saluran Pernapasan Atas , dhiare sangat erat hubungannya dengan status pelayanan kesehatan dasar contohnya seperti imunisasi, lingkungan hidup dan PHBS.

Rahayuwati, dkk di tahun 2020 sempat berkata anak yang terpapar sakit berisiko terjangkit stunting 1,65 persen lebih tinggi dibanding anak-anak yang lebih sehat. Data dari Susenas pada Maret tercatat bahwa 11,75 persen anak usia 0-17 tahun terdapat masalah yaitu kesehatan yang menjadikan kurang lancarnya kegiatan mereka sehari-harinya atau sedang sakit. Di kurang lebih tigatahun

terakhir mengalami kemerosotan persenan anak umur 0-17 tahun yang terjangkau sakit data ini diambil dari Profil Statistik Kesehatan, 2021.

3. Faktor orang tua terutama ibu

Ini disebabkan karna asupan yang kurang selama prekonsepsi, kehamilan, dan laktasi. Disamping itu disebabkan oleh orang tua terutama pada ibu misal seperti usia yang sangat muda bahkan sangat tua, terlalu pendek, infeksi, hamil di usia yang tergolong muda, sakit jiwa, BBLR, IUGR dan kelahiran kurang dari sembilan bulan atau prematur, jarak waktu persalinan yang tergolong dekat, bahkan darah tinggi.

4. Penyebab Genetik

Penyebab genetik adalah landasan untuk mencapai hasil proses pertumbuhan. Lewat genetik biasanya ada di sel telur telah dilakukan pembuahan, bisa dilihat kualitas maupun dilihat dari kuantitasnya pertumbuhan. Biasanya ada beberapa tanda yaitu intensitas serta kecepatan dari pembelahan, lalu derajat dari sensitivitas yang ada di jaringan pada rangsangan, usia puber dan berhenti tumbuh kembang pada tulang.

5. Nutrisi dari ASI Eksklusif

Masalah tentang nutrisi dari ASI meliputi telatnya ASI, dari orang tua kurang menerapkannya ASI eksklusif dan pemberhentian dari konsumsi ASI. Ikatan Dokter Anak Anak Indonesia menyarankan ASI dilakukan selama enam bulan setelah lahir agar tercapainya tumbuh kembang yang baik. Lewat dari enam bulan, biasanya bayi dianjurkan didukung dengan makanan pendamping yang baik sedangkan biasanya ASI lanjut hingga umur 2 tahun. Menyusul selanjutnya selama usia dua tahun agar memberikan anak kontribusi yang sangat signifikan pada asupan yang bergizi pada bayi.³

C. Dampak Stunting

Dampak yang timbul jika anak stunting pada jangka pendek contohnya terganggunya perkembangan otak, gangguan kecerdasan, gangguan pada pertumbuhan fisik, serta metabolisme kurang lancar. Selain dari tubuh yang cenderung pendek daripada anak sebayanya, ada pula ciri lain yaitu:

1. Melambatnya pertumbuhan bayi atau anak.
2. Wajah yang cenderung tampak sangat muda atau lebih muda daripada anak sebayanya.
3. Pertumbuhan gigi yang cenderung lambat
4. Kemampuan fokus dan memori belajar yang buruk
5. Usia di 8-10 biasanya anak jadi suka diam, jarang adanya kontak mata ke orang di sekitar.
6. Berat yang cenderung malah menurun.
7. Perkembangan dari tubuh biasanya terhambat, contohnya telatnya menarche (menstruasi pada waktu pertama yang terjadi pada anak perempuan).⁴

Adapun dampak jangka Panjang stunting adalah sebagai berikut:

1. Kognitif lemah dan psikomotorik terhambat

Keterlambatan perkembangan psikomotorik dan gangguan kognitif adalah dampak yang umum dialami oleh anak yang mengalami stunting. Kondisi ini terjadi akibat kurang gizi kronis, terutama biasanya pada seribu dari hari pertamanya kehidupan, menghambat pembentukan sel-sel otak dan mengurangi konektivitas antar neuron, sehingga fungsi otak tidak berkembang secara optimal. Anak dengan stunting cenderung mengalami kesulitan dalam berpikir kritis, memecahkan masalah, memahami konsep, serta menyerap informasi baru. Selain itu, kemampuan psikomotorik seperti koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan keterampilan motorik halus juga berkembang lebih lambat dibandingkan anak-anak normal. Berdasarkan berbagai hasil penelitian, hambatan perkembangan kognitif dan psikomotorik ini dapat memengaruhi prestasi belajar di sekolah, mengurangi kepercayaan diri, dan membatasi peluang masa depan anak. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan pada tingkat individu, tetapi juga berimplikasi pada tingkat nasional. Apabila persentase anak yang mengalami stunting, malnutrisi berat, atau kekurangan gizi tetap tinggi, maka potensi suatu negara dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas akan menurun. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan rendahnya produktivitas tenaga kerja, melemahnya daya saing bangsa di kancah global, serta meningkatnya beban sosial dan ekonomi negara di masa depan.

2. Sulit memahami ilmu dan kurang aktif dalam kegiatan olahraga.

Anak yang terkena stunting cenderung mengalami tumbuh dan kembang yang kurang proporsional, baik secara fisik maupun mental, sehingga kemampuan intelektual mereka umumnya berada di bawahnya dari rata-rata anak usianya yang tumbuh dan berkembang dengan baik. Kondisi ini berdampak langsung pada kemampuan mereka dalam menguasai bidang sains, teknologi, dan mata pelajaran yang membutuhkan keterampilan analisis serta penalaran logis. Rendahnya fungsi kognitif, kemampuan memori, dan daya konsentrasi membuat proses pemahaman konsep ilmiah menjadi lebih sulit, sehingga prestasi akademik di sekolah, terutama dalam mata pelajaran seperti matematika dan sains, cenderung rendah.

Dalam jangka panjang, keterbatasan ini dapat mengurangi peluang anak untuk lanjut ke jenjang pendidikan yang tinggi pada bidang yang menuntut kemampuan analisis yang kompleks. Di sisi lain, pertumbuhan fisik yang terhambat, massa otot yang kurang optimal, dan kondisi kesehatan yang rapuh membuat anak dengan stunting sulit untuk bersaing dan berprestasi dalam bidang olahraga. Rendahnya kekuatan fisik, kecepatan, stamina, dan koordinasi tubuh membatasi kemampuan mereka untuk mengikuti pelatihan olahraga yang intensif, sehingga peluang mereka untuk berkembang menjadi atlet berprestasi menjadi sangat kecil. Apabila fenomena ini berlangsung secara luas dalam suatu generasi, maka bangsa tersebut berisiko kehilangan potensi SDM yang unggul pada akademik ataupun di kegiatan olahraga, yang akhirnya berakibat pada turunnya daya saing nasional di kancah internasional.

3. Lebih mudah terkena penyakit degenerative

Lebih rentan terhadap kondisi degeneratif. Selain berdampak langsung pada standar intelektual suatu negara, stunting juga secara tidak langsung berkontribusi

terhadap gangguan degeneratif, atau penyakit yang memburuk seiring bertambah usia. Sejumlah penelitian telah mengemukakan bahwa anak yang terkena stunting setelah mengalami malnutrisi saat balita berisiko lebih tinggi terdampak diabetes melitus dan obesitas saat dewasa. Perkembangan sistem hormonal insulin dan glukagon pankreas, yang mengontrol keseimbangan dan metabolisme glukosa, dapat terhambat pada seseorang yang menderita malnutrisi selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Akibatnya, mengonsumsi terlalu banyak kalori di masa dewasa menyebabkan kadar gula darah berfluktuasi lebih cepat dan memfasilitasi produksi lemak tubuh.

4. Kualitas SDM yang cenderung rendah.

Kurangnya gizi serta terjangkitnya stunting yang terjadi masa kini berakibat pada menurunnya kualitas SDM di usia produktif. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit kronis degeneratif di masa mendatang.

Oleh sebab itu, bulan Januari menjadi waktu yang pas bagi seluruh pihak mulai dari orang tua, ataupun keluarga, serta masyarakat, sampai pemerintah bahkan parlemen agar turut serta berperan mengatasi masalah gizi juga stunting. Hari Gizi seharusnya tidak hanya menjadi acara seremonial semata, melainkan juga wujud kepedulian dan kewaspadaan pada kondisi gizi saat ini serta masa mendatang. Para akademisi juga peneliti, bahkan praktisi kesmas memiliki peran strategis dalam melakukan penelitian, memberikan edukasi kepada masyarakat, serta mendorong lahirnya kebijakan berbasis bukti ilmiah.

Sementara itu, anggota parlemen dan pemerintah diharapkan berkontribusi signifikan dalam percepatan penanggulangan gizi buruk melalui kebijakan yang pas dan alokasi anggaran yang tepat. Dalam konteks kampanye politik, isu gizi dan stunting seharusnya menjadi perhatian utama para calon legislatif, sebagai wujud kepedulian terhadap kondisi daerah pemilihan mereka dan komitmen dalam membangun generasi mendatang. Diharapkan, upaya perbaikan gizi dan masyarakat menjadi bagian integral dari visi dan perjuangan politik mereka

D. Pencegahan dari Stunting

Bisa dilakukan pada saat seribu hari pertamanya kehidupan. Yaitu masa saat dalam kandungan sampai anak umur dua tahun. Keluarga amat penting pada fase fase ini. Saat ini adalah dimana periode bagaimana kedepannya anak dapat bertumbuh dan berkembang jadi anak sehat, dan pintar.

Ketika di kandungan, sangat penting bagi orang tua terutama ibu nutrisinya tercukupi. Ibu hamil pun harus rutin untuk mengecek kandungannya. Selanjutnya, pemberian ASI eksklusif penting dilakukan pada bayi baru lahir sampai enam bulan agar memberikan nutrisi yang sangat optimal. Dilarang keras memberikan makanan yang kurang dibutuhkan. ASI baik dapat menanggulangi stunting. Umur anak enam bulan, anak bisa mulai dikasih makanan yang bernutrisi lewat program yaitu Makanan Pendamping ASI. Saat pemberian pada anak berupa MPASI, pihak keluarga harus memperhatikan asupan dari gizi yang cukup pada kandungan makanan untuk menunjangnya pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

Berdasarkan data dari Millenium Challenge Acount, mengatakan stunting bisa dicegah dapat dengan beberapa usaha, contohnya sebagai contoh:

1. Tercukupinya zat gizi, pada ibu hamil harus mendapat makanan yang bergizi, suplemen zat gizi, dan dicek kesehatan ibu.
2. ASI hingga umur enam bulan dan setelah lewat dari usia enam bulan diberi makanan untuk pendamping ASI yang baik.
3. Memeriksa pertumbuhan dari balita di posyandu adalah cara yang pas untuk mengecek terjadinya gangguan dari pertumbuhan.
4. Akses air bersih dan sanitasi, juga tetap membersihkan lingkungan. Kurangnya sanitasi dan juga kebersihan dari lingkungan bisa menyebabkan gangguan pencernaan yang bisa membuat energi yang untuk tumbuh akan teralihkan pada perlawanan tubuh terhadap infeksi. Semakin lama terkena infeksi bisa menyebabkan resiko stunting jadi makin meningkat.

Pentingnya Edukasi Gizi

A. Apa Itu Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah proses pembelajaran yang bertujuan agar memberikan pengetahuan serta membangun kesadaran betapa pentingnya konsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Edukasi ini membantu individu, terutama anak-anak dan remaja, memahami cara memilih makanan yang tepat untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan yang optimal. Selain itu, edukasi gizi sering dilakukan di sekolah dan komunitas untuk mendorong kebiasaan makan yang baik serta mencegah masalah gizi dan penyakit terkait pola makan.

Menurut apa kata FAO, yaitu edukasi gizi berbasis sekolah melibatkan strategi pendidikan dan aktivitas pembelajaran yang didukung oleh lingkungan makanan yang sehat untuk membantu siswa dan komunitasnya memperbaiki pola makan dan pilihan makanan mereka. Hal ini juga membantu agar mereka jadi agen untuk perubahan dalam kebiasaan makan sehat di masyarakatnya. Sekolah merupakan tempat yang sangat tepat untuk mendukung perkembangan gizi yang baik bagi anak dan remaja karena merupakan lingkungan pembelajaran yang terstruktur di mana kebiasaan dan persepsi tentang makanan terbentuk dan dapat diarahkan dengan baik.⁷

B. Manfaat Edukasi Gizi Bagi Masyarakat

Edukasi gizi memberi manfaat bagi masyarakat, contohnya meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan bergizi seimbang, mendorong melakukan perubahan dari perilaku konsumsi jadi kebiasaan makan yang lebih sehat, mencegah masalah malnutrisi maupun penyakit kronis, serta meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas. Melalui edukasi gizi, masyarakat memperoleh pemahaman tentang kebutuhan nutrisi penting seperti protein, vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta menjaga daya tahan tubuh. Hal ini berkontribusi pada penurunan risiko penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular seperti diabetes dan gangguan jantung. Selain itu, penerapan pola makan sehat dapat mengurangi beban ekonomi akibat biaya pengobatan penyakit yang sebenarnya bisa dicegah.⁸

Secara lebih mendalam, pelaksanaan program edukasi gizi terbukti mampu menambah pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan memotivasi perubahan perilaku positif, seperti memilih serta mengutamakan kualitas makanan yang dikonsumsi. Peningkatan kesadaran ini mendorong terciptanya lingkungan yang sehat, dan produktif, juga mempunyai kualitas hidup yang baik. Keberhasilan program juga bergantung pada partisipasi aktif masyarakat serta kerja sama dengan berbagai pihak terkait untuk memastikan keberlanjutan dan pembaruan materi edukasi. Manfaat spesifik dari edukasi gizi dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mencegah terjadinya malnutrisi, khususnya pada kelompok rentan seperti anak, ibu hamil, dan lansia.
2. Menurunkan risiko penyakit kronis melalui pola makan sehat yang rendah lemak, gula, dan garam.
3. Meningkatkan energi, konsentrasi, serta daya tahan tubuh sehingga mendukung produktivitas dan kualitas hidup yang lebih baik.
4. Menghemat pengeluaran dengan menekan biaya kesehatan akibat penyakit yang dapat dicegah melalui pola makan bergizi.
5. Menanamkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini melalui pendidikan gizi di lingkungan sekolah.
6. Memotivasi perubahan perilaku secara berkelanjutan dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan sehat.

Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi langkah strategis untuk menciptakan masyarakat yang memiliki kesadaran gizi dan hidup sehat secara berkesinambungan, serta berkontribusi dalam mengatasi persoalan kesehatan yang berkaitan dengan pola makan buruk dan malnutrisi

Pelatihan Memasak Makanan Bergizi

A. Tujuan Pelatihan

Tujuan dari kegiatan sosialisasi stunting dan demo masak MPASI bergizi dengan bahan ekonomis ini adalah untuk memberikan pengetahuan atau ilmu pada masyarakat, khususnya para orang tua dan pengasuh anak, tentang pentingnya pencegahan stunting melalui pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi, seimbang, dan terjangkau. Melalui sosialisasi, peserta diharapkan mengetahui penyebab, dampak, dan cara pencegahan stunting, sementara sesi demo masak bertujuan memberikan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal yang murah namun kaya gizi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat membentuk kebiasaan positif dalam memilih, menyiapkan, dan menyajikan makanan sehat bagi anak, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal serta mengurangi risiko stunting di masyarakat.

B. Metode Pelatihan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan metode partisipatif yang menggabungkan penyampaian materi dan praktik langsung. Tahap pertama adalah sosialisasi, di mana narasumber memberikan penjelasan mengenai pengertian stunting, penyebab, dampak jangka pendek dan jangka panjang, serta strategi pencegahannya.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi, sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Selanjutnya yaitu melakukan diskusi dua orang, yang memberikan kesempatan berupa kepada peserta untuk memberikan pemateri pertanyaan atau pengalaman terkait pemberian MPASI. Tahap kedua adalah demonstrasi memasak MPASI bergizi dengan bahan ekonomis, yang dipandu oleh Ibu Lilis Sulalah selaku bidan Desa Metawana, dan dibantu oleh mahasiswa KKN. Pada tahap ini, peserta diajak melihat dan mengikuti proses pembuatan menu MPASI mulai dari pemilihan bahan, pengolahan, hingga penyajian, dengan penjelasan kandungan gizi dari setiap bahan. Selanjutnya dilakukan praktik langsung oleh peserta, di mana mereka mencoba membuat MPASI sesuai resep yang telah diajarkan, dengan pendampingan dari fasilitator. Melalui metode ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pemahaman namun juga keterampilan praktis yang bisa diterapkan di rumah untuk mendukung pencegahan stunting pada anak.

Bahan-bahan resep untuk membuat custard:

1. Pisang Mas 10 biji
2. Telor ½ Kg
3. Susu 10 (250 Gram)
4. Keju 1 bungkus

Alat-alat pembuatan pisang mas

1. Aluminium Voil 2 bungkus
2. Kompor
3. Mangkok
4. Garpu
5. Sendok
6. Pisau
7. Talenan
8. Kukusan
9. Parutan keju
10. Gunting

Cara membuat:

1. Siapkan 2 telur dalam wadah,
2. tambahkan 100 ml susu cair,
3. tambahkan 1 sdm gula pasir, aduk rata;
4. Siapkan cup aluminium foil, isi dengan irisan pisang;
5. Kemudian tuang adonan telur tadi ke dalam cup aluminium foil;
6. Beri topping irisan almond atau bahan lain;
7. Kemudian bisa dipanggang atau dikukus sampai matang;
8. Custard panggang pisang siap dinikmati.

Resep sempol ayam

1. 3 potong ayam giling
2. ½ telur ayam kocok
3. 2 daun bawang
4. ½ wortel
5. Garam

6. Penyedap
7. Merica
8. Tapioca
9. Tahu

Alat-alat

1. Kompor
2. Mangkok
3. Garpu
4. Sendok
5. Pisau
6. Talenan
7. Kukusan
8. Gunting
9. Stik es krim
10. Coper / Blender

Cara membuat sempol

1. Siapkan dada ayam dan bersihkan, lalu giling halus.
2. Campurkan setengah saja iris kecil daun bawang dan wortel parut aduk hingga merata.
3. Setelah adonan menyatu, tambahkan garam, penyedap, merica dan masukan tapioca lalu rebus atau kukus hingga matang.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi dan pelatihan memasak yang dilaksanakan di Desa Metawana menunjukkan hasil yang positif bagi masyarakat. Melalui kegiatan ini, pengetahuan warga mengenai stunting mengalami peningkatan signifikan. Mereka kini memahami pengertian stunting, faktor penyebabnya, dampak jangka panjang bagi perkembangan anak, serta langkah-langkah pencegahannya.

Pelatihan memasak yang diberikan juga memberikan keterampilan baru bagi peserta. Mereka diajarkan cara mengolah bahan pangan sekitar atau lokal jadi makanan untuk pendamping ASI (MPASI) memiliki kandungan nutrisi seimbang, aman dikonsumsi, dan tetap terjangkau bagi keluarga. Pemanfaatan bahan lokal ini memudahkan masyarakat untuk terus mempraktikkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak hanya berhenti pada tataran teori, tetapi juga diikuti oleh keterampilan praktis yang langsung dapat diterapkan di rumah. Hal ini memungkinkan orang tua untuk lebih kreatif dan terampil dalam menyediakan menu bergizi bagi anak-anak mereka.

Secara keseluruhan, program ini menjadi langkah konkret dalam membangun kebiasaan pemberian makanan sehat pada anak sejak dini. Dengan penerapan berkelanjutan, diharapkan angka stunting di Desa Metawana dapat berangsur menurun, sehingga anak-anak tumbuh dengan sehat dan memiliki potensi perkembangan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Devwiyanti, Wilujeng, Agustina Rahmawati, and Suratini. "Pendidikan Kesehatan 'Isi Piringku' Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* 2, no. September (2024): 1588–94.
- Garcia, Ana Rita, Sara Brito Filipe, Cristina Fernandes, Cristina Estevão, and George Ramos. "SSGI 2024 Survey Status Gizi Indonesia (Dalam Angka)," n.d.
- Juita, Rahmi Fitri, Najla Huljannah, and Thinni Nurul Rochmah. "Program Pencegahan Stunting Di Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW." *Media Gizi Indonesia* 17, no. 3 (2022): 281–92.
- Khairunnisa, Salma, and Ratih Kurniasari. "Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Infografis Dan Media Website Melalui Aplikasi Whatsapp Pada Siswa Sekolah Dasar." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7, no. 2 (2023): 1326. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.15273>.
- Prabu Aji, Sulistyani, Sumarmi Sumarmi, Rida' Millati, Yoga Tri Wijayanti, and Indrawati Aris Tyarini. "Increasing Community Nutrition Awareness through Balanced Nutrition Education Program." *Abdimas Polsaka* 3, no. 1 (2024): 33–39. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.65>.
- Wardah. "Keluarga Bebas Stunting." *InfoDATIN: Pusat Data Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 2022.
- Yanti, Lendra. "Pengaruh Kelas PMBA (Pemberian Makan Bayi Dan Anak) Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Pemberian Makan Anak Di Desa Koto Tengah Kecamatan Air Hangat Barat Wilayah Kerja Puskesmas Semurup Tahun 2020." *Universitas Perintis Indonesia*, 2021.