

Pelatihan dan Edukasi Pembuatan Makanan Bergizi untuk Mencegah Stunting di Posyandu Desa Gunungjaya

Training and Education on Nutritious Food Preparation to Prevent Stunting at the Posyandu of Gunungjaya Village

Yunita Aprilliana^{1*}, Anggray Duvita Wahyani², Osie Listina³

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

³Program Studi Farmasi, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia

E-mail: ^{1*}yunitaaprilliana27@gmail.com, ²anggray.dw@umus.ac.id, ³osie.listina@bhamada.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 08 12, 2025

Revised: 09 15, 2025

Accepted: 09 20, 2025

Keywords:

Stunting,
Smart Nutrition,
Community
Empowerment,
Local Food

ABSTRACT

The high prevalence of stunting in Gunungjaya Village, Belik Subdistrict, Pemalang Regency, is regarded as a condition requiring community-based nutrition interventions to prevent disruptions in children's physical growth and cognitive development. This community service program aims to improve public knowledge and skills in stunting prevention through the "Smart Nutrition Training" conducted at Posyandu Tulus Rahayu, Guci Hamlet, on July 21, 2025. The approach applied was participatory training involving posyandu cadres, mothers of toddlers, and community leaders, with a total of 50 participants. The stages of the activity included identifying nutritional problems, joint planning, training on preparing nutritious food based on local ingredients, and post-training evaluation. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The results showed a significant increase in participants' understanding of balanced menus, healthy food processing techniques, and appropriate feeding practices for toddlers. This program not only enhanced individual capacity but also strengthened the role of posyandu as a center for family nutrition education. Furthermore, the activity has the potential to be replicated in other regions with adaptation to the local context, thereby contributing to the achievement of the national stunting reduction target.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Corresponding Author:

Yunita Aprilliana

E-mail: yunitaaprilliana27@gmail.com



Abstrak

Tingginya prevalensi stunting di Desa Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang, dianggap sebagai kondisi yang memerlukan intervensi gizi berbasis komunitas agar gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak dapat dicegah. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan stunting melalui "Pelatihan Gizi Cerdas" yang dilaksanakan di Posyandu Tulus Rahayu, Dukuh Guci, pada 21 Juli 2025. Pendekatan yang digunakan adalah *participatory training* yang melibatkan kader posyandu, ibu balita, dan tokoh masyarakat, dengan jumlah peserta 50 orang. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi masalah gizi, perencanaan bersama, pelatihan pembuatan makanan bergizi berbasis pangan lokal, dan evaluasi pasca pelatihan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terkait menu seimbang, teknik pengolahan makanan sehat, serta praktik pemberian makan yang tepat pada balita. Program ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu, tetapi juga memperkuat peran posyandu sebagai pusat edukasi gizi keluarga. Kegiatan ini memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain dengan adaptasi terhadap konteks lokal, sehingga berkontribusi pada pencapaian target nasional penurunan stunting.

Kata kunci: Stunting, Gizi_Cerdas, Pemberdayaan_Masyarakat, Pangan_Lokal

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu bentuk masalah gizi kronis yang memberikan dampak besar terhadap mutu sumber daya manusia di masa mendatang. Laporan UNICEF menyebutkan bahwa

secara global, satu dari lima anak balita mengalami stunting, yang ditandai dengan hambatan pertumbuhan fisik serta keterlambatan perkembangan kemampuan kognitif [1]. Di Indonesia, meskipun prevalensi stunting mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada 2023, angka tersebut masih melampaui batas toleransi yang ditetapkan WHO [2]. Masalah stunting tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial, ekonomi, tingkat pendidikan, dan nilai budaya yang memengaruhi pola asuh serta asupan gizi anak.

Desa Gunungjaya di Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang, termasuk wilayah yang masih menghadapi hambatan besar dalam upaya pencegahan stunting Data Posyandu Tulus Rahayu dan Puskesmas Belik tahun 2024 menunjukkan adanya balita yang mengalami gizi kurang dan berisiko stunting akibat keterbatasan pengetahuan orang tua tentang prinsip gizi seimbang, minimnya pemanfaatan bahan pangan lokal, dan teknik pengolahan makanan yang kurang mempertahankan zat gizinya [3]. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu, diketahui bahwa edukasi gizi di desa ini masih dilakukan secara tidak rutin dan belum dipadukan dengan pelatihan keterampilan praktis yang dapat langsung diimplementasikan oleh masyarakat [4].

Program penanggulangan stunting yang pernah dilaksanakan di Desa Gunungjaya sebelumnya sebagian besar berfokus pada penyuluhan satu arah dan pemberian makanan tambahan (PMT) yang bersumber dari luar daerah. Metode tersebut belum sepenuhnya mendorong perubahan perilaku maupun kemandirian keluarga dalam mengatur gizi anak [5]. Adanya kesenjangan praktik (*practice gap*) terlihat dari minimnya partisipasi masyarakat dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan, sehingga intervensi yang dilakukan kurang sesuai dengan karakteristik sosial dan budaya setempat [6]. Kondisi ini mengisyaratkan perlunya pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat yang melibatkan partisipasi aktif, memanfaatkan potensi lokal, dan mengoptimalkan peran posyandu.

Pengabdian kepada masyarakat ini disusun untuk melaksanakan Pelatihan Gizi Cerdas bagi ibu yang memiliki balita dan kader posyandu melalui pendekatan partisipatif. Materi pelatihan meliputi konsep gizi seimbang, optimalisasi penggunaan pangan lokal seperti sayuran dan sumber protein hewani maupun nabati yang mudah diakses di desa, serta teknik memasak yang menjaga kandungan gizi. Pelatihan ini mengombinasikan penjelasan teori dengan praktik langsung, termasuk demonstrasi memasak dan diskusi kelompok untuk menyusun menu sehat sesuai potensi pangan lokal [7].

Melalui pelaksanaan program ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran untuk mencegah stunting secara mandiri. Selain berkontribusi pada perbaikan status gizi balita di Desa Gunungjaya, kegiatan ini juga diharapkan menghasilkan model pelatihan yang dapat diadaptasi di daerah lain. Inisiatif ini berpotensi memperkaya kajian mengenai strategi pemberdayaan masyarakat berbasis posyandu dan pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai bagian dari upaya nasional percepatan penurunan stunting [8].

2. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA), yaitu metode pemberdayaan yang menempatkan masyarakat sebagai pelaku utama di setiap tahap kegiatan. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan untuk menumbuhkan kesadaran, meningkatkan keterampilan, serta mendorong kemandirian warga dalam upaya pencegahan stunting. Penerapan PLA telah terbukti mampu memperkuat partisipasi warga, menumbuhkan rasa memiliki terhadap program, serta menjamin keberlanjutan kegiatan [6].

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Tulus Rahayu, yang berlokasi di Dukuh Guci, Desa Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang, pada Senin, 21 Juli 2025 mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Sebanyak 50 peserta hadir, yang terdiri dari ibu balita, kader posyandu, dan tokoh masyarakat setempat. Sasaran utama program meliputi keluarga yang memiliki balita, khususnya mereka yang berisiko mengalami stunting, serta kader posyandu yang berperan sebagai penggerak kegiatan kesehatan di desa. Karakteristik wilayah sasaran didominasi oleh penduduk yang bekerja di sektor pertanian, memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah, serta mengandalkan pangan lokal sebagai sumber utama konsumsi harian [9].



Gambar 1. Memberikan Edukasi Makanan Sehat

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan: identifikasi permasalahan melalui observasi lapangan, wawancara singkat dengan kader posyandu, serta analisis data stunting dari Puskesmas Belik; perencanaan partisipatif lewat musyawarah desa bersama perangkat desa, kader, dan tokoh masyarakat untuk menyusun materi pelatihan sesuai kebutuhan setempat; implementasi kegiatan berupa pelatihan dan praktik langsung pembuatan makanan bergizi berbahan pangan lokal, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan menu seimbang untuk balita; evaluasi dan tindak lanjut melalui pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan, serta FGD untuk mengumpulkan masukan demi penyempurnaan program di masa mendatang. Rekrutmen peserta dilakukan dengan mengirim undangan resmi dari posyandu, menyebarkan informasi melalui grup WhatsApp warga, serta mengumumkan kegiatan pada pertemuan posyandu bulanan. Partisipasi warga diperkuat melalui forum diskusi interaktif yang memberi ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan hambatan [10].

Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta terkait gizi seimbang dan pencegahan stunting. Pengumpulan data lapangan memanfaatkan metode observasi partisipatif, dokumentasi berupa foto dan video, serta pencatatan hasil diskusi kelompok. Validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi yang membandingkan informasi dari berbagai pihak, termasuk kader, peserta, dan tim pelaksana [4]. Proses evaluasi analisis SWOT untuk memetakan kekuatan, kelemahan, peluang, serta ancaman program. Hasil evaluasi ini menjadi rujukan dalam merumuskan rekomendasi keberlanjutan, termasuk penyusunan modul pelatihan dan pembentukan kelompok belajar gizi di tingkat dusun. Strategi pelaksanaan yang terstruktur dan sesuai konteks lokal, diharapkan model program ini dapat diaplikasikan di wilayah lain yang memiliki kondisi serupa [11].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dukuh Guci, Desa Gunungjaya, dengan 50 peserta yang terdiri dari 40 ibu balita dan 10 kader posyandu. Selama proses pelaksanaan, partisipasi peserta sangat aktif, terlihat dari antusiasme dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan praktik memasak makanan bergizi berbasis bahan pangan lokal seperti daun kelor, tempe, telur, dan sayuran segar hasil kebun warga [12]. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi peserta. Skor rata-rata *pre-test* adalah 58,4 (kategori sedang), meningkat menjadi 85,6 (kategori tinggi) pada *post-test*. 86% peserta mampu menyusun menu seimbang untuk balita sesuai prinsip gizi seimbang, meningkat dari 42% sebelum pelatihan. Perubahan perilaku juga terlihat dari komitmen beberapa peserta untuk mempraktikkan resep yang dipelajari di rumah dan berbagi pengetahuan dengan tetangga [13].



Gambar 2. Melakukan Pencatatan pada Buku KMS (Kartu Menuju Sehat) Balita

Wawancara dengan peserta menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya pencegahan stunting sejak 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Beberapa kader posyandu melaporkan adanya rencana untuk mengadakan kegiatan rutin “Jumat Gizi” di posyandu sebagai tindak lanjut pelatihan [14]. Hambatan yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu bagi ibu bekerja untuk mengikuti kegiatan lanjutan, serta masih adanya persepsi keliru tentang makanan bergizi yang dianggap mahal [15].

Pembahasan

Peningkatan skor pengetahuan dan keterampilan peserta menunjukkan bahwa pendekatan PLA yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat. Pelatihan berbasis partisipasi aktif lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah dalam meningkatkan pengetahuan gizi [6]. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain keterlibatan aktif kader posyandu dalam proses perencanaan dan pelaksanaan, penggunaan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, serta metode pelatihan yang menggabungkan teori dan praktik [16]. Pemanfaatan sumber daya lokal dapat memperkuat keberlanjutan program gizi di daerah rural [11].



Gambar 3. Pengukuran Antropometri pada Anak dan Balita.

Hambatan yang muncul seperti keterbatasan waktu peserta dan persepsi negatif tentang biaya makanan bergizi mengindikasikan perlunya pendekatan edukasi yang konsisten dan kreatif, misalnya dengan membuat modul bergambar atau video singkat yang dapat diakses kapan saja oleh warga [17]. Temuan baru dari kegiatan ini adalah terbentuknya inisiatif komunitas “Jumat Gizi” yang berpotensi menjadi model pemberdayaan berkelanjutan berbasis posyandu. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kapasitas masyarakat Desa Gunungjaya dalam pencegahan stunting, memperkuat jejaring sosial kesehatan, dan memberikan bukti bahwa intervensi berbasis posyandu dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi masalah gizi kronis di tingkat desa. Keberhasilan ini mempertegas bahwa kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat lokal sangat penting untuk menciptakan program kesehatan yang kontekstual dan berkelanjutan [18].

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pelatihan Gizi Cerdas untuk Cegah Stunting melalui Posyandu Desa Gunungjaya telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat, khususnya para ibu dan kader posyandu, mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang prinsip pemilihan bahan pangan bergizi, teknik pengolahan makanan sehat, serta praktik pemberian makan yang tepat pada balita. Selain itu, terbentuknya jejaring kolaborasi antara tim pengabdian Universitas Muhadi Setiabudi dan kader posyandu memperkuat keberlanjutan program pemberdayaan masyarakat di wilayah tersebut.

Kegiatan ini mendorong partisipasi aktif warga, menguatkan peran posyandu sebagai pusat edukasi gizi keluarga, dan menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya upaya bersama dalam mencegah stunting. Program ini memperluas wawasan masyarakat melalui pendekatan pembelajaran partisipatif yang mudah dipahami dan aplikatif. Implikasi ekonomi juga muncul melalui pemanfaatan bahan pangan lokal, yang berpotensi menekan biaya pengadaan makanan sehat serta mendukung kemandirian pangan rumah tangga.

Pelaksanaan program menunjukkan keberhasilan dalam mencapai indikator yang ditetapkan, meskipun masih terdapat tantangan seperti keterbatasan waktu, perbedaan tingkat pendidikan peserta, dan keterbatasan fasilitas pendukung di lapangan. Pembelajaran penting yang diperoleh adalah bahwa keberhasilan program sangat bergantung pada sinergi antara pendekatan edukasi, pendampingan langsung, dan keterlibatan aktif masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] UNICEF, *State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF, 2023.
- [2] K. K. RI, "Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023," Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Jakarta, 2023.
- [3] M. Monikasari *et al.*, "Pelatihan Dapur Sehat Atasi Stunting di Lokasi Fokus (Lokus) Penanganan Stunting Kabupaten Boyolali," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 2, p. 331, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i2.522.
- [4] A. Susanti, N. Hidayati, and F. Rahman, "Optimalisasi Peran Posyandu dalam Penanggulangan Stunting di Wilayah Pedesaan," *J. Pengabd. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 87–96, 2022, doi: 10.24853/jpkm.5.2.87-96.
- [5] T. Abdurrahman *et al.*, "Peningkatan Kesadaran Gizi Dan Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi dan Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di Desa Karangbangan," *Pros. Semin. Nas. Pengabd. Masy. LPPM UMJ*, no. November, pp. 1–10, 2024.
- [6] W. Lestari, D. P. Putri, and R. Anggraeni, "Pendekatan Partisipatif dalam Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Stunting di Indonesia," *J. Gizi dan Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 2, pp. 115–124, 2022, doi: 10.20473/jgkm.v14i2.2022.
- [7] L. F. de P. Lourenção *et al.*, "Repercussão De Uma Intervenção Nutricional Em Diferentes Públicos Atuantes No Processo Educativo Em Saúde," *Rev. Ciências Ideias ISSN 2176-1477*, vol. 13, no. 4, pp. 80–92, 2022, doi: 10.22407/2176-1477/2022.v13i4.1899.
- [8] A. T. W. Kurniadi, Muhamad Hasbi, "3^a 13 -," vol. 23, no. September, p. 3018, 2023.
- [9] W. Dzakiy, P. Agustiningrum, and P. S. Nugroho, "Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Stunting dengan Pembuatan Camilan Pendamping Makan Balita Di Kelurahan Masjid, Kota Samarinda," *ABDIMAYUDA Indones. J. Community Empower. Heal.*, vol. 1, no. 2, p. 85, 2022, doi: 10.19184/abdimayuda.v1i2.30370.
- [10] Z. Aenurochmah, O. Pramiastuti, and O. Listina, "Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Pengobatan Eritropoietin pada Pasien Hemodialisis," *Pharm. Med. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 29–37, 2022.
- [11] R. Astuti, S. Wahyuni, and R. Pramono, "Model Pemberdayaan Gizi Keluarga Berbasis Komunitas di Daerah Rural," *J. Pengabd. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 87–96, 2022, doi: 10.24853/jpkm.5.2.87-96.
- [12] A. Y. Wattimena, M. H. Makaruku, S. A. Mahulette, "Hamlet-Based Nutmeg Cultivation and Production System in West International Journal of Multidisciplinary Sciences and Arts," *Int. J. Multidiscip. Sci. Arts*, vol. 2, no. 1, pp. 60–66, 2023.
- [13] R. Sofiyatin and L. K. Abdi, "The Effect of Nutrition Training on The Mothers Knowledge Whose



- Children Are Picky Eaters,” *J. Kesehat. Prima*, vol. 16, no. 1, p. 89, 2022, doi: 10.32807/jkp.v16i1.838.
- [14] O. Listina, Y. Prasetyo, D. Ika, K. Solikhati, “Evaluasi Penggunaan Obat pada Pasien Gastritis di Puskesmas Kaladawa Periode Oktober-Desember 2018 Evaluation of Drug Use In Gastritical Patients In Kaladawa Puskesmas In October-December 2018,” vol. 7, no. 2, pp. 129–135, 2021.
- [15] “Role_of_specific_interventions_to_preven.pdf.”
- [16] C. da Silva Florintino, D. K. de Sousa Silva, “Analysis of the Implementation of Food and Nutrition Education Actions in Public Schools in a Capital City in Southern Brazil,” *Rev. Nutr.*, vol. 36, pp. 1–14, 2023, doi: 10.1590/1678-9865202336e220185.
- [17] M. U. A. Setiawan and T. B. Raharjo, “Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kualitas Produk, Standar Grooming dan Kebersihan terhadap Kepuasan Pelanggan Melalui Citra Merek Pada Miniresto Dyno Chicken,” *Permana J. Perpajakan, Manajemen, dan Akunt.*, vol. 16, no. 2, pp. 289–313, 2024.
- [18] D. I. Angraini, N. Carolia, A. Tjiptaningrum, “Peningkatan Partisipasi Masyarakat dalam Program Pemenuhan Gizi Anak Berbasis Konsumsi Pangan sebagai Upaya Pencegahan Stunting,” *Poltekita J. Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 531–540, 2023, doi: 10.33860/pjpm.v4i2.1868.