

Strengthening Nutrition Resilience Through Local Food-Based Approaches as an Effort to Prevent Stunting in Sangatta Utara

Penguatan Ketahanan Gizi Berbasis Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Sangatta Utara

Azhar Nur Hakim ¹, Adelia Syaharanti ², Nelli Rizki Fahyanti ², Rizki Adi Pradana ³, Salwa Ayu Rofiah ³, Ghaitsa Salwa Zahira ², Ismiet Serhad Ramadhan ⁴, Deswita Iriene Maharani ², Siti Muriah ², Bayu Aji Nugroho ^{5*}

- ¹ Program Studi S1 Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ² Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ³ Program Studi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ⁴ Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ⁵ Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- Alamat Koresponding. E-mail: bayuajinugroho@fib.unmul.ac.id ; Tel. +62-8128-5641-843

ABSTRACT: *Stunting is one of the chronic nutritional problems that has become a widespread public health issue in Indonesia. This condition is characterized by a child's height being significantly below the standard for their age, resulting from prolonged nutritional deficiencies. The Generasi Sehat Thematic Community Service Program (KKN) was conducted in the working area of Sangatta Utara Public Health Center as a form of student contribution to public health, particularly in stunting prevention and improving child nutrition. The program consisted of three main activities: stunting prevention education, healthy cooking training, and the development of family nutrition gardens. The educational sessions aimed to increase mothers' knowledge about balanced diets and healthy eating patterns. Cooking training provided practical skills in preparing nutritious meals using local ingredients that appeal to children. The nutrition garden initiative was designed as a sustainable source of vitamin- and mineral-rich vegetables for families. The implementation of these programs showed strong synergy in promoting behavioral change and raising community awareness about the importance of child nutrition. Active community participation, enthusiastic engagement, and support from health professionals were key indicators of the program's success.*

KEYWORDS: *stunting; nutrition; worm infestation; anemia; local food*

ABSTRAK: Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang saat ini menjadi isu yang marak terjadi di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari biasanya akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Generasi Sehat yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sangatta Utara dilakukan sebagai bentuk pengabdian mahasiswa terhadap isu kesehatan masyarakat, khususnya pencegahan stunting dan peningkatan gizi balita. Program ini terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu penyuluhan pencegahan stunting, pelatihan masak makanan sehat, dan pengembangan kebun gizi keluarga. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pola makan sehat dan pentingnya gizi seimbang. Pelatihan masak bertujuan memberikan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi yang menarik bagi anak. Program kebun gizi dikembangkan sebagai sumber pangan mandiri yang berkelanjutan, dengan menanam sayuran kaya vitamin dan mineral. Program kerja yang telah dilaksanakan menunjukkan sinergi yang baik dalam perubahan perilaku dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi untuk anak. Partisipasi aktif warga, antusiasme peserta serta dukungan dari tenaga kesehatan menjadi indikator keberhasilan dari program kerja yang dilakukan.

Kata Kunci: stunting; gizi; cacingan; anemia; pangan lokal

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang saat ini menjadi isu yang marak terjadi di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari biasanya akibat kekurangan gizi

Cara mensitasi artikel ini: Hakim AN, Syaharanti A, Rahyanti NR, Pradana RA, Rofiah SA, Zahira GS, Ramadhan IS, Maharani DI, Muriah S, Nugroho BA. Strengthening Nutrition Resilience Through Local Food-Based Approaches as an Effort to Prevent Stunting in Sangatta Utara. DESAMU Pros Disem KKN UNMUL. 2025; 1: 32-48.

dalam jangka waktu yang lama. Dampak stunting tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik tetapi juga perkembangan kognitif, produktivitas, dan kesejahteraan manusia sepanjang hidup (Sukarta *et al.*, 2025). Pemerintah Indonesia telah menetapkan target untuk menurunkan prevalensi stunting hingga 14% pada tahun 2024, meskipun angka stunting nasional masih sangat tinggi, sehingga memerlukan intervensi lebih lanjut. Selain itu, kelompok remaja harus memperhatikan upaya pencegahan stunting. Remaja, terutama remaja putri, menderita anemia defisiensi zat besi akibat peningkatan kebutuhan gizi selama masa pubertas dan penurunan tekanan darah selama menstruasi. Kondisi ini berkaitan dengan sikap belajar, prestasi akademik, dan risiko kehamilan yang dapat menyebabkan anak memiliki berat badan lahir rendah, yang pada gilirannya meningkatkan risiko stunting (Prasetya *et al.*, 2024).

Pengetahuan gizi remaja dengan tingkat kejadian anemia sebagai risiko awal kejadian stunting saling berhubungan. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya, remaja dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kesehatan yang lebih baik dan risiko anemia yang lebih rendah. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang tidak hanya penting untuk remaja, tetapi juga merupakan komponen strategi jangka panjang untuk menentukan prevalensi stunting (Devi *et al.*, 2024). Dengan demikian, intervensi edukasi kepada masyarakat, promosi kesehatan, dan pemberdayaan keluarga seperti program kebun gizi menjadi langkah strategis dalam membangun ketahanan pangan rumah tangga serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) "Generasi Sehat" Universitas Mulawarman merupakan salah satu bentuk kontribusi nyata untuk mendukung percepatan penurunan stunting di Kabupaten Kutai Timur melalui pendekatan lintas sektor yang melibatkan masyarakat, kader posyandu, dan remaja.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) ini secara umum bertujuan untuk menurunkan risiko stunting dan meningkatkan status gizi balita di wilayah intervensi melalui penguatan edukasi gizi, promosi kesehatan, serta pengembangan ketahanan pangan rumah tangga. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) Meningkatkan pengetahuan orang tua dan calon pengantin mengenai definisi, faktor penyebab, dan strategi pencegahan stunting; (2) Meningkatkan penerapan pola makan gizi seimbang pada keluarga dengan balita sesuai pedoman Isi Piringku; (3) Meningkatkan kapasitas kader posyandu dan petugas kesehatan setempat dalam deteksi dini, pencatatan, dan rujukan kasus gizi; (4) Memfasilitasi pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan bergizi melalui pendampingan kebun gizi dan distribusi bibit; serta (5) Meningkatkan praktik PHBS dan intervensi pencegahan kecacingan pada keluarga sasaran.

Ruang lingkup kegiatan Kelompok KKN Tematik Generasi Sehat Puskesmas Sangatta Utara mencakup beberapa program kerja yang terintegrasi untuk mengatasi masalah gizi dan pencegahan stunting di Sangatta Utara. Oleh karena itu, berbagai program kerja telah dirancang dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan tersebut. Program pertama yang menjadi landasan kegiatan ini adalah penyuluhan Pencegahan Stunting. Kegiatan ini sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai stunting, yang merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis. Penyuluhan dilakukan dengan metode interaktif, seperti ceramah dan tanya jawab, serta didukung oleh media edukatif. Materi yang disampaikan meliputi berbagai aspek, seperti pemenuhan gizi seimbang sesuai program "Isi Piringku", pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta konsumsi obat cacing. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi sekolah dan masyarakat di sekitar Puskesmas Sangatta Utara.

Adapun program kedua yaitu Pelatihan Masak Makanan Sehat Pendamping Nasi. Program ini bertujuan untuk memberikan inovasi menu makanan bergizi kepada masyarakat sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Menu yang didemonstrasikan adalah "Kroket Ikan Kembung dan Tempe" yang memiliki nilai nutrisi lengkap, mencakup karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta serat. Kegiatan ini menyasar ibu yang memiliki balita dan kader posyandu untuk memastikan informasi dan keterampilan yang diberikan dapat diterapkan secara langsung dalam keluarga. Lalu program kerja Kebun Gizi, berfokus pada pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam tanaman pangan yang menjadi sumber nutrisi bagi keluarga. Program ini menjadi solusi praktis untuk memenuhi kebutuhan serat anak dan meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga, terutama bagi keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah. Melalui program ini, keluarga sasaran mendapatkan bibit tanaman cepat panen seperti bayam, sawi, kangkung, tomat, cabai, dan terong. Selain itu, program ini juga disertai dengan edukasi mengenai pentingnya gizi, pedoman Isi Piringku, dan cara merawat tanaman, sehingga memberdayakan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi secara mandiri.

Pentingnya kegiatan ini menjadi semakin krusial dengan adanya data-data terbaru mengenai stunting di wilayah ini. Meskipun prevalensi stunting di Kabupaten Kutai Timur telah menunjukkan tren penurunan yang signifikan, dari 29% menjadi 20,6% pada tahun 2025 (Suara Kutim, 2025), angka tersebut masih jauh dari target nasional. Ini menunjukkan bahwa meskipun upaya yang dilakukan telah membuahkan hasil, masalah stunting masih memerlukan perhatian serius dan tindakan berkelanjutan.

Selain itu, data dari Sistem Informasi Keluarga (SIGA) Elsimil BKKBN RI juga memperlihatkan adanya penurunan jumlah keluarga yang berisiko stunting dari 19.900 pada semester II tahun 2023 menjadi 11.973 pada semester II tahun 2024 (Suara Kutim, 2025). Data ini menjadi bukti bahwa program intervensi yang tepat dan

kolaborasi berbagai pihak dapat memberikan dampak positif. Oleh karena itu, kegiatan KKN Tematik Generasi Sehat dengan fokus utama pencegahan stunting ini sangat penting untuk mendukung upaya pemerintah daerah dalam mempercepat penurunan angka stunting dengan cara meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan memberdayakan masyarakat secara langsung, aman, serta pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting. Ketiga program yang kami laksanakan dirancang sebagai rangkaian intervensi yang saling terkait untuk mengatasi stunting dari berbagai sudut, mulai dari peningkatan pengetahuan hingga pemberdayaan masyarakat dalam praktik konsumsi makanan bergizi. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, diharapkan masyarakat dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan bebas dari stunting.

2. METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

Kuliah Kerja Nyata Tematik Generasi Sehat Universitas Mulawarman dilaksanakan pada tanggal 14 Juli sampai dengan 20 Agustus 2025 di Puskesmas Sangatta Utara, Kecamatan Sangatta Utara, Kabupaten Kutai Timur. Kegiatan ini berfokus pada program pengabdian kepada masyarakat dengan tema kesehatan khususnya pencegahan stunting. Kegiatan dimulai dengan perencanaan program kerja dengan Dosen Pembimbing Lapangan dan Pimpinan Puskesmas Sangatta Utara. Proses perencanaan diawali dengan diskusi kelompok bersama dengan staf puskesmas untuk mengidentifikasi peran dan kontribusi setiap bidang seperti gizi, kesehatan ibu dan anak, promosi kesehatan serta kesehatan lingkungan. Selanjutnya, dilakukan analisis situasi berdasarkan fakta lapangan melalui data yang dimiliki oleh Puskesmas Sangatta Utara dan observasi langsung. Rencana program kerja yang telah disusun kemudian divalidasi kembali oleh Pimpinan Puskesmas Sangatta Utara dan beberapa staf untuk memastikan kesesuaian dengan sumber daya yang tersedia dan dukungan masyarakat kepada program kerja yang akan berjalan. Pendekatan ini memastikan bahwa program kerja yang dirancang dapat berkontribusi positif dan berkelanjutan bagi masyarakat.

Metode yang digunakan dalam program kerja yaitu penyuluhan dan demonstrasi masak. Penyuluhan merupakan kegiatan pendidikan nonformal yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap masyarakat dalam bidang tertentu, seperti kesehatan, pertanian, lingkungan, maupun sosial (Pratama *et al.*, 2022). Pelatihan masak adalah metode pelatihan keterampilan memasak yang dilakukan secara langsung di depan peserta. Melalui metode ini, peserta dapat mengamati proses memasak, teknik pengolahan, penyajian makanan, hingga praktik langsung. Pelatihan masak biasanya digunakan dalam kegiatan pendidikan gizi, promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat, maupun pelatihan kuliner karena dianggap efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta (Lisciani *et al.*, 2022).

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting diperlukan untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai pemenuhan gizi bagi anak untuk mencegah stunting. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan partisipatif dengan metode ceramah interaktif dan pembagian media edukatif. Topik penyuluhan terdiri dari cara Pencegahan Stunting, Pemenuhan Gizi Seimbang sesuai dengan Program “Isi Piringku”, Anemia dan Tablet Tambah Darah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga dan Konsumsi Obat Cacing. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi sekolah dan masyarakat di sekitar Puskesmas Sangatta Utara. Lokasi pelaksanaan mencakup posyandu, sekolah, bimbingan perkawinan di KUA dan rumah warga.

Konsumsi makanan sehat dan bergizi adalah salah satu upaya untuk pencegahan stunting. Makanan sehat yang dibutuhkan anak adalah makanan yang sesuai dengan gizi seimbang isi piringku. Pelatihan masak makanan sehat dilakukan dengan tujuan memberikan inovasi menu pendamping nasi yang bergizi, pemanfaatan bahan pangan lokal dan perbaikan masalah gizi pada anak. Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan mengenai gizi seimbang yang dibutuhkan oleh balita dan dilanjutkan dengan pelatihan masak. Menu makan yang didemonstrasikan adalah “Kroket Ikan Kembung dan Tempe” dengan nilai nutrisi yang lengkap mencakup karbohidrat, serat, protein hewani dan protein nabati. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu yang memiliki balita dan kader posyandu yang memiliki peran besar dalam pemenuhan gizi anak. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Nusa Indah yang beralamat di Gang Mesjid Desa Sangatta Utara.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi anak sangat penting dimulai dari konsumsi makanan yang sesuai dengan isi piringku. Namun, pada praktiknya masih didapatkan beberapa orang tua yang tidak mengetahui pentingnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang, salah satunya adalah konsumsi sayur untuk anak. Program kerja kebun gizi memberikan solusi untuk pemenuhan serat pada anak. Program kerja ini dilaksanakan dengan memberikan bibit tanaman cepat panen kepada keluarga dengan anak yang masuk dalam kategori gizi kurang. Setelah mendapatkan data anak dengan gizi kurang, terlebih dahulu dilakukan konfirmasi kesanggupan keluarga menerima tanaman yang diberikan. Pada prosesnya, pihak keluarga diberi penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang, cara pencegahan stunting dan cara perawatan tanaman. Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah rumah masing-masing keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penyuluhan Kesehatan

3.1.1 Penyuluhan Stunting, Gizi Seimbang dan Isi Piringku

Stunting adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z - Score) < -2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/*stunted*) dan < -3 SD (sangat pendek/*severely stunted*). Stunting dapat terjadi mulai sejak janin masih dalam kandungan, dan kondisi stunting baru akan nampak ketika anak berusia dua tahun (Rahmadhita, 2020). Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama, hal ini menyebabkan masalah di kemudian hari yaitu mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Maharani & Rahman, 2022).

Stunting dapat dicegah salah satunya melalui program spesifik dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang praktik-praktik kesehatan yang tepat. Hal ini diwujudkan melalui kegiatan penyuluhan pencegahan stunting yang dilaksanakan di posyandu, Kantor Urusan Agama (KUA), dan kegiatan kebun gizi sebagai upaya memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara pencegahan dan deteksi stunting. Keberadaan kegiatan penyuluhan ini membantu memperkuat pengetahuan keluarga tentang pola asuh yang baik, khususnya dalam periode 1.000 hari pertama kehidupan anak. Pengetahuan yang baik tentang pencegahan stunting sangat berpengaruh terhadap perilaku kesehatan masyarakat. Apabila pengetahuan dan kesadaran masyarakat rendah, maka praktik kesehatan yang tidak tepat dapat terjadi dan pada akhirnya berdampak pada peningkatan risiko stunting pada anak.



Gambar 1. Penyuluhan Cegah Stunting di Posyandu Nyiur Melambai

Tahapan persiapan kegiatan penyuluhan pencegahan stunting diawali dengan koordinasi dan kerja sama dengan Puskesmas Sangatta Utara untuk mendapatkan data lokasi posyandu yang terdata memiliki anak dengan angka gizi kurang yang tinggi. Identifikasi lokasi ini bertujuan untuk memastikan sasaran sosialisasi tepat pada kelompok masyarakat yang membutuhkan intervensi pencegahan stunting. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sangatta Utara, ditetapkan beberapa posyandu prioritas yang akan menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan, salah satunya adalah posyandu Nyiur Melambai. Setelah mendapatkan data lokasi, tahap selanjutnya adalah menyiapkan bahan penyuluhan yang komprehensif dan mudah dipahami oleh masyarakat sasaran. Materi penyuluhan yang disiapkan mencakup beberapa aspek penting dalam pencegahan stunting. Pertama, pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia dan kekurangan darah pasca ibu melahirkan. Kedua, pentingnya memberikan ASI eksklusif dari 0-6 bulan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) hingga 23 bulan. Ketiga, penanggulangan kecacingan dengan mengonsumsi obat cacing dan menjaga kebersihan lingkungan. Keempat, pemberian imunisasi lengkap untuk anak sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi. Kelima, pentingnya akses terhadap air bersih untuk mendukung kesehatan keluarga. Keenam, penggunaan jamban yang layak sebagai bagian dari sanitasi yang baik. Seluruh materi ini disusun dengan pendekatan yang mudah dipahami dan disesuaikan dengan karakteristik masyarakat setempat.



Gambar 2. Penyuluhan Cegah Stunting Secara Door to Door

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan penyuluhan pencegahan stunting dengan mendatangi posyandu-posyandu yang terdata memiliki angka gizi kurang yang cukup tinggi. Kegiatan penyuluhan juga dilaksanakan pada program kerja kebun gizi untuk memaksimalkan jangkauan dan efektivitas penyampaian informasi. Kemudian, penyuluhan pencegahan stunting juga dilaksanakan di KUA yakni pada kegiatan Bimbingan Perkawinan bagi Calon Pengantin. Dalam pelaksanaan penyuluhan, materi yang disampaikan sesuai dengan yang telah disiapkan sebelumnya. Penyampaian materi dilakukan dengan metode yang interaktif dan melibatkan partisipasi aktif dari peserta penyuluhan. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat tentang informasi yang disampaikan. Dengan demikian, masyarakat sasaran diharapkan dapat memperoleh pengetahuan yang memadai tentang pencegahan stunting dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.



Gambar 3. Penyuluhan Cegah Stunting di KUA

Berdasarkan fakta lapangan yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan, masih terdapat beberapa orangtua yang belum mengetahui dengan baik apa itu stunting dan bagaimana cara pencegahannya. Kondisi ini membuat penyuluhan di posyandu berjalan dengan sangat interaktif, karena terdapat beberapa orangtua yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan aktif mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Antusiasme peserta ini menunjukkan adanya kesadaran yang mulai tumbuh tentang pentingnya pencegahan stunting. Sementara itu, untuk penyuluhan pencegahan stunting yang dilaksanakan bersamaan dengan program kebun gizi melalui pendekatan *door to door*, ditemukan kondisi yang berbeda. Sebagian besar orangtua yang dikunjungi sudah mengetahui apa itu stunting dan tengah mengusahakan berbagai upaya agar berat badan anak mereka dapat mencapai batas normal. Kemudian untuk penyuluhan pencegahan stunting pada kegiatan Bimbingan Perkawinan bagi Calon Pengantin, juga mendapatkan respon yang positif. Di mana beberapa pasangan sebelumnya sudah memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang stunting. Mereka juga aktif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan.

Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* terkait stunting dan cara pencegahannya dapat dilihat berdasarkan tabel berikut.

No	Jenis Kelamin	Pre-test	Post-test
1	Laki-laki	100	100
2	Laki-laki	100	100
3	Laki-laki	80	100
4	Laki-laki	80	100
5	Laki-laki	40	60
6	Laki-laki	100	100
7	Laki-laki	100	100
8	Laki-laki	40	100
9	Laki-laki	60	100
10	Laki-laki	80	100
11	Perempuan	80	100
12	Perempuan	40	100
13	Perempuan	60	60
14	Perempuan	60	100
15	Perempuan	100	100
16	Perempuan	100	100
17	Perempuan	100	100
18	Perempuan	80	100
19	Perempuan	80	100
20	Perempuan	100	100
Rata-rata		79	96

Pelaksanaan penyuluhan stunting yang dilakukan di KUA Sangatta Utara diikuti oleh sebanyak 10 pasangan calon pengantin, sehingga total peserta penyuluhan terdapat 20 individu. Berdasarkan tabel di atas, hasil *pre-test* rata-rata peserta adalah 79. Setelah pemaparan materi selesai, rata-rata *post-test* meningkat menjadi 96, sehingga rata-rata peningkatan skor adalah 17 poin. Sebanyak 11 orang (55%) dari 20 peserta mengalami peningkatan skor *post-test* dibanding *pre-test*, sedangkan 9 orang (45%) tidak menunjukkan perubahan skor atau bernilai tetap. Pada kegiatan ini, tidak terdapat peserta yang skor *post-test*nya menurun. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah penyuluhan. Kenaikan skor ini juga mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan meliputi definisi stunting, penyebab, tanda-tanda, dan upaya pencegahan, dipahami lebih baik oleh sebagian besar peserta. Peningkatan ini bersifat lintas jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan memiliki rata-rata *post-test* yang sama yaitu 96, yang menandakan penyampaian materi berhasil menjangkau kedua kelompok.



Gambar 4. Leaflet Cegah Stunting (Sumber : Kemenkes, 2018)

3.1.2 Penyuluhan Anemia dan Tablet Tambah Darah

Anemia adalah kondisi saat tubuh kekurangan sel darah merah dan hemoglobin untuk mencukupi kebutuhan oksigen di seluruh tubuh. Kondisi anemia dapat disebabkan oleh kegagalan sumsum tulang karena kekurangan nutrisi dan kehilangan darah dalam jumlah besar. Nutrisi seperti zat besi dan folat sangat penting dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Anemia dapat dicegah dengan konsumsi makanan yang tinggi zat besi, istirahat yang cukup dan konsumsi tablet tambah darah. Program kerja Penyuluhan Anemia dan Tablet Tambah Darah dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Dengan menjalankan edukasi anemia dan tablet tambah darah dengan pemanfaatan pangan lokal, masyarakat tidak hanya memahami pentingnya suplemen, tetapi juga mampu memenuhi kebutuhan gizi dari lingkungan sekitar. Pemenuhan nutrisi terutama zat besi dan asam folat sangat dibutuhkan oleh perempuan. Ketahanan pangan berperan penting dalam pencegahan anemia, terutama anemia defisiensi zat besi yang umum terjadi di kalangan remaja putri dan ibu hamil. Ketahanan pangan yang baik berarti masyarakat memiliki akses yang cukup terhadap makanan bergizi, termasuk sumber zat besi, vitamin C, dan protein hewani maupun nabati. Zat besi pada makanan dapat membantu pembentukan sel darah merah dalam tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Wuladari *et al.*, 2022).

Pelaksanaan program kerja Penyuluhan Anemia dan Tablet Tambah Darah diawali dengan diskusi dengan Pembimbing Lapangan dan staf Puskesmas Sangatta Utara mengenai urgensi dan kondisi yang terjadi di lingkungan sekitar. Setelahnya, ditentukan materi yang akan disampaikan, media edukasi dan waktu pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di beberapa tempat yaitu SMK Negeri 1 Sangatta Utara pada hari Senin, 21 Juli 2025, SMP Negeri 3 Sangatta Utara pada hari Kamis, 31 Juli 2025 dan pada Bimbingan Perkawinan bagi Calon Pengantin di KUA Sangatta Utara pada hari Senin, 10 Agustus 2025. Metode yang diaplikasikan pada kegiatan ini yaitu pemberian penyuluhan dengan ceramah dan edukasi visual menggunakan *leaflet* yang berisi materi singkat. Persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan program kerja ini yaitu membuat materi yang akan disampaikan, menentukan waktu untuk pelaksanaan, pembuatan soal *pre-test* dan *post-test* sebagai indikator pengetahuan peserta yang hadir. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, bahaya, dampak, pencegahan anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, manfaat tablet tambah darah dan cara konsumsi tablet tambah darah. Sasaran kegiatan ini adalah remaja dan calon pengantin yang memiliki resiko anemia lebih tinggi.



Gambar 5. Penyuluhan Anemia dan Tablet Tambah Darah di SMP Negeri 3 Sangatta Utara



Gambar 6. Leaflet Anemia dan Tablet Tambah Darah untuk Remaja



Gambar 7. Leaflet Stunting, Anemia dan Tablet Tambah Darah untuk Calon Pengantin

Sebelum diberikan materi, peserta diberi waktu 5 menit untuk mengerjakan soal *pre-test* yang berjumlah 5 soal, 3 soal pilihan ganda dan 2 soal benar salah yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Kemudian dilanjutkan dengan ceramah edukasi mengenai anemia dan tablet tambah darah. Pada saat pelaksanaan penyuluhan, peserta antusias untuk mendengarkan materi penyuluhan dan memahami materi dengan baik dilihat dari peningkatan nilai *post-test*. Hasil dari kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan remaja dan calon pengantin mengenai anemia dan tablet tambah darah dilihat dari peningkatan nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*.

Penyuluhan mengenai anemia dan tablet tambah darah yang dilakukan di KUA Sangatta Utara diikuti oleh 10 pasangan calon pengantin. Dari data yang tertulis pada tabel diatas didapatkan nilai *post-test* yang didapatkan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Sebanyak 7 responden mendapatkan nilai sempurna (100) pada *pre-test* dan *post-test* yang menandakan pengetahuan yang dimiliki sudah cukup. Sebanyak 13 responden mengalami peningkatan nilai yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dan berhasilnya metode penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa. Pada kegiatan penyuluhan, disampaikan juga mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah anemia sebagai bentuk pencegahan dini terjadinya stunting pada anak. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya anemia dan pentingnya

konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia dan sebagai bentuk upaya pencegahan stunting pada anak di kemudian hari.

No	Jenis Kelamin	Pre-test	Post-test
1	Laki-laki	60	100
2	Laki-laki	80	100
3	Laki-laki	40	80
4	Laki-laki	80	100
5	Laki-laki	80	100
6	Laki-laki	100	100
7	Laki-laki	80	100
8	Laki-laki	60	80
9	Laki-laki	100	100
10	Laki-laki	80	100
11	Perempuan	100	100
12	Perempuan	100	100
13	Perempuan	80	100
14	Perempuan	100	100
15	Perempuan	100	100
16	Perempuan	60	100
17	Perempuan	80	100
18	Perempuan	100	100
19	Perempuan	40	80
20	Perempuan	80	100
Rata-rata		80	97

3.1.3 Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga

Perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga adalah perilaku bertujuan untuk menciptakan keluarga sehat dan meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain yaitu, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi (Kemenkes, 2016). Terdapat 10 indikator PHBS di rumah tangga yaitu persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Prasetya, 2017).

Indikator yang terdapat didalam PHBS rumah tangga diantaranya persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan karena tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Memberi bayi ASI eksklusif sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan tanpa diberi makanan atau minuman tambahan dengan tujuan agar bayi tumbuh dan berkembang dengan baik karena ASI mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan. Menimbang bayi tiap bulan di posyandu atau fasilitas kesehatan untuk mengetahui tumbuh kembang anak. Menggunakan air bersih agar tidak terkena penyakit atau terhindar dari penyakit. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun setelah berkegiatan dan sebelum makan yang bertujuan mencegah penularan penyakit dan membunuh kuman penyebab penyakit. Menggunakan jamban yang bersih agar lingkungan menjadi bersih, sehat, tidak berbau, dan tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu dengan menerapkan 3M Plus yaitu menguras, menutup, mengubur, plus menghindari gigitan nyamuk. Makan buah 3 porsi dan sayur 2 porsi setiap hari karena buah dan sayur mengandung serat untuk memelihara usus. Melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru, serta tubuh yang lainnya. Terakhir tidak merokok di dalam rumah.

Penyuluhan PHBS di Rumah Tangga dilakukan di beberapa tempat yaitu pada saat Cek Kesehatan Gratis di RT 13 Desa Sangatta Utara, Posyandu Cempaka dan penyuluhan secara *door to door* saat pemberian tanaman untuk Kebun Gizi. Pada pelaksanaannya, dilakukan pembagian *leaflet* PHBS di Rumah Tangga dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dari aspek evaluasi proses, keterlibatan aktif masyarakat dalam diskusi dan tanya jawab menunjukkan adanya perubahan sikap positif, di mana masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berkomitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam keluarga. Evaluasi ini penting karena menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, perubahan perilaku kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan tetapi juga dipengaruhi oleh kesadaran dan kemauan untuk mempraktikkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 8. Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat di RT 13 Desa Sangatta Utara

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti pendekatan komunikatif mahasiswa KKN, penggunaan media penyuluhan yang sederhana dan mudah dipahami, serta contoh nyata penerapan PHBS di rumah tangga. Namun, kegiatan yang berlangsung tetap ada hambatan misalnya perbedaan latar belakang pendidikan peserta dan keterbatasan sarana prasarana di rumah tangga tertentu. Meskipun demikian, hal tersebut menunjukkan bahwa KKN Tematik Generasi Sehat berperan penting dalam membantu pemerintah meningkatkan kesadaran masyarakat akan PHBS. Sebagaimana hal ini ditegaskan dalam literatur bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat dapat mempercepat pencapaian target rumah tangga sehat. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan untuk mewujudkan keluarga yang sehat dan anti stunting (Susianti *et al.*, 2020).

3.1.4 Penyuluhan Kecacingan

Kecacingan atau infeksi cacing merupakan masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian global, memengaruhi milyaran orang di dunia, khususnya di wilayah dengan sanitasi tidak memadai dan keterbatasan akses air bersih. Penyakit ini dapat berdampak besar pada kesehatan, terutama pada anak-anak, karena berpotensi menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, serta melemahkan daya tahan tubuh. Di Indonesia, tingkat prevalensi infeksi cacing yang ditularkan melalui tanah masih cukup tinggi, terutama pada masyarakat dengan kondisi sanitasi yang kurang baik (Yani *et al.*, 2023). Kecacingan sendiri merupakan penyakit yang disebabkan oleh infeksi cacing dalam tubuh manusia yang dapat ditularkan melalui tanah (Kemenkes, 2017). Anak-anak termasuk kelompok yang paling rentan terinfeksi cacing, sebab mereka kerap beraktivitas di tanah yang tercemar serta belum terbiasa menerapkan perilaku hidup bersih secara optimal. Infeksi cacing pada anak dapat menghambat proses tumbuh kembang, mengurangi efektivitas penyerapan zat gizi, serta melemahkan fungsi sistem imun (Yani *et al.*, 2023).

Pengetahuan memiliki peran penting dalam upaya pencegahan penyakit. Semakin baik pemahaman seseorang mengenai suatu penyakit, maka semakin rendah risiko orang tersebut untuk terinfeksi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui kegiatan penyuluhan. Edukasi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Taman Kanak-Kanak (TK) mengenai gejala serta bahaya kecacingan, disertai dengan pembagian obat cacing secara gratis oleh Puskesmas dan demonstrasi praktik cuci tangan yang benar dengan menggunakan lagu sehingga siswa lebih antusias, interaktif, dan mampu memahami dengan mudah.



Gambar 9. Penyuluhan Kecacingan di TK Negeri Pembina Sangatta Utara

Pelaksanaan program kerja Penyuluhan Penyakit Cacingan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Sangatta Utara yang bertanggung jawab atas pemberian obat cacing. Penyuluhan ini dilaksanakan di beberapa lokasi, dengan pelaksanaan *pre-test* serta *post-test* di SD Negeri 015 Sangatta Utara pada hari Jum'at, 8 Agustus 2025. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif disertai media leaflet yang berisi informasi singkat mengenai cacingan. Tahap persiapan meliputi penyusunan materi, penentuan jadwal pelaksanaan, serta pembuatan soal *pre-test* dan *post-test* sebagai tolok ukur peningkatan pengetahuan peserta. Adapun materi yang disampaikan mencakup pengertian penyakit cacingan, cara penularan, pencegahan melalui perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya konsumsi obat cacing secara berkala. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar yang lebih rentan terhadap infeksi cacing.



Gambar 10. Penyuluhan Kecacingan di SD Negeri 015 Sangatta Utara

Para siswa diberikan kesempatan selama 10 menit untuk mengerjakan 10 soal dalam bentuk benar-salah yang disusun sesuai dengan topik penyakit cacingan sebelum dilakukannya penyuluhan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi berupa ceramah interaktif mengenai cara penularan cacing, dampak cacingan, serta upaya pencegahan melalui perilaku hidup bersih, serta konsumsi obat cacing secara rutin. Selama kegiatan berlangsung, para siswa tampak antusias mendengarkan dan aktif merespon materi yang disampaikan. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan nilai dibandingkan *pre-test*, yang menunjukkan bertambahnya pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan mengkonsumsi obat cacing secara rutin.



Gambar 11. Flyer Cegah Cacingan

Penyuluhan mengenai penyakit cacingan yang diikuti oleh 15 siswa kelas 1 sekolah dasar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi. Berdasarkan data pada tabel, nilai rata-rata *pre-test* adalah 49,33, sedangkan rata-rata *post-test* meningkat menjadi 84,00, dengan rata-rata kenaikan sebesar 34,67 poin. Tidak ada siswa yang memperoleh nilai sempurna (100), namun sebagian besar berhasil mencapai nilai 80 hingga 90 pada *post-test*. Seluruh responden mengalami peningkatan skor, yang membuktikan bahwa metode penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman siswa. Materi penyuluhan mencakup cara penularan cacing, dampak buruk cacingan, serta upaya pencegahan melalui perilaku hidup bersih, terutama mencuci tangan dengan benar, serta konsumsi obat cacing secara rutin. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa mengenai penyakit cacingan sehingga diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

No	Inisial Nama	Pre-Test	Post-Test
1	AF	40	80
2	ZA	50	90
3	MA	50	80
4	AH	60	90
5	MI	60	90
6	NS	40	70
7	IK	40	80
8.	SW	50	90
9.	AR	50	80
10.	DJ	60	90
11.	DA	60	90
12.	AS	40	80
13.	AT	40	80
14.	RS	50	80
15.	SZ	50	90
Rata-rata		49,33	84

3.2 Pelatihan Masak Makanan Sehat Pendamping Nasi

Makanan sehat pendamping nasi adalah lauk-pauk mengandung gizi yang dikonsumsi bersama nasi, meliputi protein hewani, protein nabati, vitamin, dan serat. Makanan sehat dengan gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk perkembangan anak. Program pelatihan masak makanan sehat dirancang untuk memberikan inovasi menu baru kepada ibu yang memiliki balita yang biasanya cepat bosan dalam hal makanan. Program ini ditujukan untuk pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan dan mengatasi permasalahan gizi di masyarakat (Puspa & Sakinah, 2023).



Gambar 12. Penyuluhan Stunting dan Gizi Seimbang Isi Piringku

Tahap perencanaan kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan pembimbing lapangan dan staf puskesmas khususnya bagian Gizi. Mahasiswa menganalisa kejadian stunting yang ada di lapangan melalui data dan paparan singkat yang diberikan, dimana ditemukan banyak anak yang sulit makan makanan berat dan lebih memilih jajanan. Anak-anak biasanya akan menolak makan makanan yang bentuk dan warnanya kurang menarik, sehingga tim KKN harus mencari makanan sehat yang memiliki bentuk, rasa dan warna yang menarik untuk anak-anak. Setelahnya dilakukan pencarian mengenai makanan sehat yang mengandung nutrisi baik dan cocok untuk anak-anak yang nantinya akan dilakukan pelatihan langsung kepada ibu kader dan ibu yang memeriksakan balita

ke posyandu. Makanan sehat yang dipilih yaitu kroket ikan kembung dan tempe dengan bahan tambahan lain yang terdiri dari kentang, wortel, dan telur. Bahan utama ikan kembung memiliki kandungan utama *omega-3* yang bagus untuk perkembangan otak dan tempe mengandung protein nabati yang terjangkau dan bergizi. Dengan bahan-bahan tersebut, kroket ikan kembung dan tempe mengandung nutrisi seperti protein hewani, protein nabati, karbohidrat dan serat yang baik untuk perkembangan fisik dan motorik anak (Widiarti & Dur, 2022).

Kegiatan pelatihan masak makanan sehat dilakukan di Posyandu Nusa Indah yang beralamat di Gang Masjid Desa Sangatta Utara. Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian soal *pre-test* yang dikerjakan oleh peserta yang hadir dengan waktu pengerjaan 5 menit dan dilanjutkan penyuluhan mengenai stunting, gizi seimbang isi piringku dan manfaat konsumsi protein hewani dan protein nabati. Selanjutnya, dilakukan pelatihan memasak kroket dengan teknik sederhana. Ikan, tempe dan kentang dikukus terlebih dahulu kemudian dihaluskan dengan ditumbuk. Daging ikan dipisahkan dari durinya dan dicampurkan dengan bumbu yang telah dihaluskan. Kentang dan tempe yang telah halus juga dicampurkan dengan bumbu serta ditambahkan wortel yang dipotong dadu. Kemudian adonan dibentuk kecil-kecil, dibalut dengan telur dan tepung roti lalu digoreng sampai kuning kecoklatan. Kroket yang belum digoreng dapat disimpan didalam *freezer* dan tahan selama 2 minggu. Pada pelaksanaan kegiatan ini, ibu-ibu yang hadir sangat antusias untuk mempelajari resep baru dan berdiskusi mengenai tantangan dalam memberi makan anak. Ibu-ibu dan balita yang hadir mendapat kesempatan untuk mencicipi kroket ikan kembung dan tempe yang telah disiapkan serta mendapat resep cetak untuk dicoba di rumah. Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan memasak, ibu-ibu yang hadir kembali diberi *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan materi.



Gambar 13. Pelaksanaan Pelatihan Masak Kroket Ikan Kembung dan Tempe

Kegiatan pelatihan masak makanan sehat pendamping nasi diikuti oleh 25 orang peserta. Berdasarkan tabel di atas, hasil *pre-test* rata-rata peserta adalah 80. Setelah edukasi selesai, rata-rata *post-test* meningkat menjadi 93,6, sehingga rata-rata peningkatan skor adalah sekitar 13,6 poin. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai, dan beberapa peserta yang memiliki nilai awal tinggi (100) tetap mempertahankan nilai maksimal pada *post-test*. Peningkatan skor ini menandakan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman peserta terkait pentingnya gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan dalam rangka pencegahan stunting. Kemudian, dengan adanya pengalaman belajar langsung melalui pelatihan memasak, peserta menjadi lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dari para ibu yang hadir dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai menu makanan sehat untuk anak. Beberapa ibu menyatakan akan mencoba resep Kroket Ikan Kembung dan Tempe di rumah untuk menu makan harian anak.

Selain menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, dilakukan juga wawancara mendalam mengenai tanggapan peserta terhadap inovasi menu Kroket Ikan Kembung dan Tempe. Wawancara dilakukan untuk mengetahui persepsi peserta mengenai kombinasi rasa, penerimaan anak terhadap makanan tersebut, dan pengalaman mengikuti pelatihan masak. Hasil wawancara menunjukkan respon yang sangat positif. Mayoritas peserta memberikan tanggapan yang antusias dan optimis terhadap inovasi menu yang telah dipraktikkan.

Adapun nilai *pre-test* dan *post-test* terkait stunting, gizi seimbang isi piringku, serta manfaat konsumsi protein hewani dan protein nabati sebagai berikut.

No	Inisial Nama	Pre-Test	Post-Test
1.	AJ	80	100
2.	AM	70	90
3.	U	80	100
4.	UI	60	90
5.	S	90	100
6.	A	100	100
7.	P	60	90
8.	AN	70	80
9.	AZ	80	100
10.	AS	80	100
11.	DS	60	80
12.	M	90	100
13.	NR	80	100
14.	SA	100	100
15.	RA	90	90
16.	DI	70	90
17.	SM	60	100
18.	AS	80	100
19.	IS	70	80
20.	GS	80	90
21.	MT	90	100
22.	FI	100	100
23.	IK	80	80
24.	LA	100	100
25.	FS	80	80
Rata-rata		80	93,6

Rasa dan Kombinasi Bahan. Para peserta memberikan apresiasi yang baik terhadap kombinasi rasa kroket ikan kembung dan tempe. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa kombinasi tersebut menghasilkan cita rasa yang menarik dan tidak amis seperti yang dibayangkan sebelumnya. Beberapa peserta juga mengomentari tekstur kroket serta penambahan wortel yang memberikan rasa manis alami dan warna yang menarik.

"...enak juga rasanya, ngga nyangka ikan kembung dan tempe bisa dikombinasikan jadi kroket." (NR, posyandu 02/08/25).

"...rasanya gurih dan tidak amis, wortelnya juga bikin manis ternyata." (AS, posyandu 02/08/25).

"...teksturnya enak, renyah di luar tapi lembut di dalam." (IK, posyandu 02/08/25).

"...baru tau kalau ikan kembung bisa dibuat kroket... selama ini saya cuma tau digoreng atau dibakar." (FI, posyandu 02/08/25).

"...iya senang, jadi ngerti kalau protein sama hewani itu ternyata ngga harus dimasak terpisah, bisa dibikin jadi kayak gini..." (RA, posyandu 02/08/25).

Daya Tarik untuk Anak. Sebagian besar peserta optimis bahwa anak-anak akan tertarik dengan kroket ini karena bentuknya yang menarik dan rasanya yang familiar. Beberapa peserta menyatakan bahwa bentuk kroket mirip dengan nugget yang disukai anak-anak, serta warnanya yang menarik dapat meningkatkan minat anak untuk mencoba makanan tersebut.

"...kalau anak saya pasti suka sama ini, karena bentuknya menarik kayak nugget tapi isinya kan lebih sehat." (LA, posyandu 02/08/25).

"...bakal aku coba dirumah, soalnya ini bisa jadi solusi buat anak-ku yang termasuk susah makan ikan." (FS, posyandu 02/08/25).

"...praktis banget resepnya, bisa disimpan di freezer juga. Cocok untuk bekal anak ke sekolah." (AJ, posyandu 02/08/25).

"...rasanya ini ngga asing di lidah, jadi anak-anak pasti mau coba." (AN, posyandu 02/08/25).

Pengalaman Mengikuti Pelatihan. Hampir seluruh peserta mengungkapkan kepuasan mereka mengikuti pelatihan ini. Tanggapan yang sering muncul adalah rasa senang mendapat pengetahuan baru, khususnya resep praktis untuk anak. Banyak peserta mengapresiasi cara penyampaian yang mudah dipahami dan praktis untuk diterapkan di rumah.

"...senang, jadi tau resep-resep untuk bahan makanan anak yang bergizi dan mudah dibuat." (IS, posyandu 02/08/25).

"...jadi termotivasi untuk mencoba di rumah, apalagi bahan-bahannya mudah didapat di pasar." (UI, posyandu 02/08/25).

"...seru sih bisa ikut langsung praktek masak... jadi lebih paham caranya." (GS, posyandu 02/08/25).

Secara keseluruhan, wawancara mengonfirmasi bahwa kegiatan pelatihan masak kroket ikan kembung dan tempe berhasil memberikan dampak positif, tidak hanya dari segi peningkatan pengetahuan yang terukur

melalui *pre-test* dan *post-test*, tetapi juga dari segi penerimaan dan antusiasme peserta untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan stunting melalui perbaikan gizi anak.

3.3 Kebun Gizi

Stunting dapat dicegah melalui program gizi spesifik yang berfokus pada ketahanan pangan, salah satunya dengan pengembangan pangan lokal berbasis kebun gizi. Kebun gizi merupakan pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk menanam berbagai jenis tanaman pangan yang dapat dijadikan sumber gizi bagi keluarga. Keberadaan kebun gizi berperan penting dalam memperkuat ketahanan pangan rumah tangga, terutama bagi keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah. Ketahanan pangan yang baik sangat menentukan status gizi masyarakat, sebab apabila ketahanan pangan terganggu, maka asupan gizi akan berkurang dan pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas kesehatan (Luthfiya, 2024).

Selain faktor ketersediaan pangan, keluarga khususnya orang tua memegang peran penting dalam pencegahan stunting. Hal ini disebabkan karena balita masih sangat bergantung pada orang tuanya, terutama ibu, baik dalam pemenuhan gizi maupun stimulasi tumbuh kembang. Lingkungan sosial pertama yang ditemui anak adalah keluarga, sehingga kualitas pengasuhan menjadi faktor penentu dalam perkembangan anak. Apabila anak memperoleh stimulasi yang cukup dari keluarganya, maka pertumbuhan dan perkembangannya dapat berlangsung secara optimal (Lomi, 2023). Dengan demikian, kebun gizi bukan hanya berfungsi sebagai penyedia pangan bergizi, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan keluarga dalam mendukung upaya pencegahan stunting.

Tahapan persiapan pembuatan kebun gizi diawali dengan koordinasi dan diskusi bersama Kepala Puskesmas Sangatta Utara untuk mengidentifikasi permasalahan gizi di wilayah tersebut sekaligus merumuskan langkah strategis yang akan dilakukan. Kegiatan ini juga melibatkan kerja sama dengan Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian Sangatta Utara sebagai mitra penyedia bibit serta pendukung teknis. Berdasarkan hasil diskusi, diperoleh data bahwa terdapat 17 keluarga dengan anak yang terindikasi mengalami kekurangan gizi, sehingga keluarga tersebut ditetapkan sebagai sasaran utama penerima manfaat program kebun gizi. Persiapan media tanam dilakukan dengan menggunakan polybag yang telah diisi campuran tanah dan sekam padi. Media ini dipilih karena praktis, mudah dipindahkan, dan memungkinkan keluarga penerima manfaat untuk melakukan perawatan secara mandiri di pekarangan rumah masing-masing. Selanjutnya, dipilih bibit tanaman bergizi yang mudah dibudidayakan serta memiliki nilai gizi tinggi, seperti bayam, sawi, kangkung, tomat, cabai, timun, kembang kol, dan terong.

Tahap berikutnya adalah penanaman bibit ke dalam *polybag* yang disertai dengan perawatan berupa penyiraman teratur dan pemberian pupuk organik. Pemeliharaan ini bertujuan menjaga kualitas tanaman sekaligus mendukung penerapan konsep pertanian ramah lingkungan. Setelah bibit tumbuh cukup besar, tanaman dibagikan kepada keluarga sasaran, khususnya rumah tangga yang memiliki anak dengan status gizi kurang. Pendistribusian tanaman sayuran ini disertai dengan edukasi mengenai pentingnya pencegahan stunting, khususnya yang berkaitan dengan ketersediaan dan pemanfaatan pangan bergizi pada periode 1.000 hari pertama kehidupan anak. Edukasi tersebut dilengkapi dengan pemahaman mengenai pedoman Isi Piringku, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta pengetahuan dasar tentang cara merawat tanaman sayuran. Dengan demikian, keluarga penerima manfaat dapat memelihara tanaman di rumah masing-masing dan memanfaatkannya sebagai sumber pangan bergizi. Bibit tanaman yang digunakan dalam kegiatan ini diperoleh melalui dukungan Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian Sangatta Utara, sehingga keberlangsungan program kebun gizi dapat terjamin dan memberi dampak positif bagi peningkatan ketahanan pangan keluarga.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat belum memanfaatkan pekarangannya secara optimal. Banyak lahan kosong yang dibiarkan tidak produktif atau hanya digunakan untuk tanaman hias. Kondisi ini tentu menjadi potensi besar apabila dialihkan menjadi kebun gizi, karena selain mempercantik lingkungan juga memberikan manfaat nyata dalam bentuk bahan pangan bergizi. Selain itu, faktor sosial ekonomi turut mempengaruhi pola konsumsi masyarakat. Pada keluarga dengan tingkat ekonomi rendah, keterbatasan daya beli sering kali menjadi penyebab rendahnya akses terhadap sayuran segar. Hal ini juga dialami oleh keluarga yang tinggal jauh dari pusat pasar, di mana jarak dan biaya transportasi menjadi hambatan untuk mendapatkan bahan pangan bergizi. Kehadiran kebun gizi dapat mengurangi hambatan tersebut karena memungkinkan keluarga menghasilkan sebagian kebutuhan pangannya sendiri secara mandiri. Dengan demikian, kebun gizi tidak hanya berfungsi sebagai penyedia pangan, tetapi juga menjadi solusi praktis untuk meningkatkan ketahanan pangan dan akses gizi keluarga.

Fakta lain yang terungkap di lapangan adalah masih banyak ibu yang belum mengetahui secara mendalam mengenai bahaya stunting bagi kesehatan anak serta cara pencegahannya. Oleh karena itu, program kebun gizi yang disertai dengan edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan wawasan ibu mengenai pencegahan stunting, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan anak. Selain memberikan pengetahuan tentang gizi, kegiatan ini juga memberikan pelatihan dasar mengenai perawatan tanaman sayuran. Hasilnya, ibu yang sebelumnya belum memahami cara menanam dan merawat tanaman kini mendapatkan

pengetahuan baru, sedangkan ibu yang sudah terbiasa menanam merasa semakin termotivasi dan senang karena mendapatkan pengalaman tambahan. Dengan demikian, fakta lapangan menunjukkan bahwa kebun gizi memiliki manfaat ganda, yaitu sebagai sarana penyedia pangan bergizi sekaligus sebagai media edukasi bagi masyarakat. Hal ini menjadikan kebun gizi sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga dan mendukung upaya pencegahan stunting.

Sebagaimana telah di Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan program pembuatan kebun gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting di daerah Sangatta Utara, Kecamatan Sangatta Utara, Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Kegiatan ini berhasil memanfaatkan pekarangan rumah menjadi lahan produktif, sehingga keluarga sasaran dapat memperoleh sayuran segar secara mandiri. Selain itu, masyarakat khususnya para ibu mendapatkan edukasi mengenai gizi, pencegahan stunting, serta keterampilan dasar dalam merawat tanaman sayuran.



Gambar 14. Flyer Cara Merawat Sayuran



Gambar 15. Pemberian Edukasi Cegah Stunting, Isi piringku, serta Cara Merawat Tanaman Sayuran



Gambar 16. Penyerahan Tanaman Sayuran Kebun Gizi

4. KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata Generasi Sehat yang dijalankan di wilayah Kerja Puskesmas Sangatta Utara berhasil menjalankan program unggulan yang saling mendukung dalam upaya peningkatan status gizi masyarakat berbasis pangan lokal. Melalui kegiatan penyuluhan yang dilakukan, masyarakat mendapat pengetahuan dasar mengenai pentingnya gizi seimbang, pencegahan stunting dan praktik pemberian makanan yang tepat dan bergizi untuk anak. Kegiatan pelatihan masak makanan sehat memberikan keterampilan kepada ibu balita dalam mengolah makanan yang bergizi dan menarik bagi anak. Sementara itu, program kerja kebun gizi mendorong kemandirian pangan keluarga dengan memberikan tanaman sayur cepat panen yang dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan gizi harian. Program kerja yang telah dilaksanakan menunjukkan sinergi yang baik dalam perubahan perilaku dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi untuk anak. Partisipasi aktif warga, antusiasme peserta serta dukungan dari tenaga kesehatan menjadi indikator keberhasilan dari program kerja yang dilakukan.

Ucapan Terima Kasih: -

Kontribusi Penulis: Konsep –; Desain –; Supervisi –; Bahan – A.N.H., A.S., N.R.F., R.A.P., S.A.R., G.S.Z., I.S.R., D.I.M., S.M.; Koleksi Data dan/atau Proses – A.N.H., A.S., N.R.F., R.A.P., S.A.R., G.S.Z., I.S.R., D.I.M., S.M.; Analisis dan/atau Interpretasi – A.N.H., A.S., N.R.F., R.A.P., S.A.R., G.S.Z., I.S.R., D.I.M., S.M.; Pencarian Pustaka – A.N.H., A.S., N.R.F., R.A.P., S.A.R., G.S.Z., I.S.R., D.I.M., S.M.; Penulisan – A.S.; Ulasan Kritis-

Sumber Pendanaan: -

Konflik Kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

REFERENSI

- Devi, E. P. S., Andrian, F., Apriyana, E., Khasanah, R. U., Prajaningtiyas, E., Ningrum, R. O., Sugiyarti, T., Wahyuni, E., Yuniati, R., & Kurnia, E. (2024). Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12926–12929.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2017 Tentang Penanggulangan Cacangan*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/111981/permenkes-no-15-tahun-2017> (Diakses 17 Agustus 2025).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Brosur: Leaflet Stunting*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/brosur--leaflet-stunting> (Diakses 21 Juli 2025).
- Lisciani, S., Aguzzi, A., Gabrielli, P., Camilli, E., Gambelli, L., Marletta, L., & Marconi, S. (2025). Effects of Household Cooking on Mineral Composition and Retention in Widespread Italian Vegetables. *Nutrients*, 17(3), 423. <https://doi.org/10.3390/nu17030423>
- Lomi, A. N. K. (2023). Upaya Pencegahan dan Penanganan Stunting melalui Program Kebun Gizi di Desa Kunheun, Kupang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 123-131. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8043>
- Luthfiya, N. A. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Desa Widodaren dengan Menciptakan Kebun Gizi sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal SOLMA*, 13(1), 233-243. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i1.14240>
- Maharani, S. C., & Rahman, S. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pada Masyarakat Kelurahan Pasar Merah Barat. *Jurnal Implementa Husada*, 3(3), 150-155.
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Noerfitri, N., Mirnawati, D., Gultom, E. Y., & Sari, M. F. (2024). Edukasi gizi seimbang cegah anemia pada remaja sekolah di wilayah Kabupaten Belitung Timur. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 5(1), 24–32. <https://doi.org/10.47522/jmm.v5i1.185>
- Pratama, M.R.K., Antari, G. Y., Handayani, A. M., Permatasari, G., & Yuliasuti, L. P. S. (2022). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 144–150. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3532>
- Puspa, M., & Sakinah, N. F. (2023). Efektivitas intervensi demo memasak dan makan bersama menu tinggi protein terhadap peningkatan berat badan balita di Kecamatan Simokerto, Surabaya. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(9), 1854–1861. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3659>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya [Stunting problems and prevention]. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Suara Kutim. (2025). *Prevalensi Angka Stunting di Kutai Timur Turun 8,4 Persen, Buah Sinergi dan Pendampingan*. <https://suarakutim.com/prevalensi-angka-stunting-di-kutai-timur-turun-84-persen-buah-sinergi-dan-pendampingan/>
- Sukarta, A., Abdi, F. P., Ayustaningwarno, F., Marliyati, S. A., Hardinsyah, H., & Huriyati, E. (2025). Ayo cegah stunting melalui edukasi dan pemantauan tumbuh kembang anak. *Community Development Journal*, 6(1), 1–7.
- Susianti, Rudiyanto, W., Windarti, I., & Zuraida, R. (2020). Edukasi perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 6(1), 1-6.

- Widiarti, L., & Dur, S. (2022). Analisa Kandungan Mineral, Lemak Dan Protein Pada Sampel Ikan Kembung Rebus Asin. *Klorofil*, 6(1), 43–48.
- Wulandari, A. I., Ardi, S. A., Tatuhey, F. A., Musonah, N., Rizki, V. A., Sariperkasi, L. A., Indrayana, S., & Wijaya, D. P. (2022). Sosialisasi Mengenai Anemia Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Perempuan Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Tembelang, Candimulyo, Magelang. *Bangun Desa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 55–59. [https://doi.org/10.21927/jbd.2022.1\(2\).55-59](https://doi.org/10.21927/jbd.2022.1(2).55-59)
- Yani, A., Damanik, B. N., Daulay, D. K., & Christo. (2023). Penyuluhan Pencegahan Kecacingan pada Anak Di Sekolah Dasar Negeri 060883 Medan. *Jurnal Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1-7.

This is an open access article which is publicly available on our journal's website under Institutional Repository at
<https://e-journals2.unmul.ac.id/index.php/pdkum/index>