

Community Empowerment Through Increasing Child Nutrition Knowledge to Mitigate Stunting on Derawan Island, Berau Regency

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Untuk Mitigasi Stunting di Pulau Derawan, Kabupaten Berau

Rosyid Nurrohman ^{1*}, Deya ², Indry Nur Amalia ³, Katarina Romasdikta Mogi ³, Lidya Lin Purwanti ⁴, Mareta Rifqi Gina Alifah ⁵, Selma ³

- ¹ Program Studi S1 Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur Indonesia.
 - ² Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ³ Program Studi S1 Akuntansi, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ⁴ Program Studi S1 Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
 - ⁵ Program Studi S1 Kehutanan Dan Lingkungan Tropis, Fakultas Kehutanan, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia.
- * Alamat Koresponding. E-mail: kknpulaunderawan@gmail.com . Tel. +62-815-2267-1961.

ABSTRACT: *Stunting is a chronic health issue caused by prolonged nutritional deficiencies, particularly during the first 1,000 days of life (HPK). In Kampung Pulau Derawan, Berau Regency, the stunting rate remains high despite the region's abundant marine resources such as fish. Low consumption of animal protein and vegetables, along with limited community knowledge on balanced nutrition, are the main contributing factors. The "Let's Eat Fish" and "Let's Eat Vegetables" campaigns are educational interventions implemented by community service students from Universitas Mulawarman to raise nutritional awareness. These programs targeted early childhood students, teachers, and parents through presentations, interactive discussions, visual media, and the distribution of supplementary foods (PMT) based on local ingredients. The results indicate that nutrition education rooted in community empowerment successfully fostered healthy eating habits, improved nutritional knowledge, and strengthened sustainable stunting prevention efforts. This initiative also involved collaborative efforts between students, local authorities, health workers, and the community through a stunting discussion forum (rembuk stunting), ensuring the program was contextually relevant and community-driven.*

KEYWORDS: *Stunting; child nutrition; first 1,000 days; nutrition education; community empowerment; Pulau Derawan; Let's Eat Fish; Let's Eat Vegetables*

ABSTRAK: Stunting merupakan masalah kesehatan kronis yang terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, terutama selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Di Kampung Pulau Derawan, Kabupaten Berau, angka stunting masih tinggi meskipun wilayah ini memiliki potensi sumber daya laut yang melimpah, seperti ikan. Rendahnya konsumsi protein hewani dan sayur, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang menjadi faktor utama tingginya prevalensi stunting. Program sosialisasi "Ayo Makan Ikan" dan "Ayo Makan Sayur" merupakan bentuk intervensi edukatif yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Tematik Universitas Mulawarman untuk meningkatkan kesadaran gizi di masyarakat. Program ini menargetkan anak usia dini, guru, dan orang tua melalui metode presentasi, diskusi interaktif, media visual, serta pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pemberdayaan masyarakat dapat membentuk kebiasaan konsumsi pangan sehat, meningkatkan pengetahuan gizi, dan memperkuat upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan. Kegiatan ini juga melibatkan sinergi antara mahasiswa, pemerintah kampung, tenaga kesehatan, dan masyarakat melalui forum rembuk stunting, sehingga intervensi dapat berjalan secara kolaboratif dan kontekstual.

Kata Kunci: Stunting; gizi anak; 1.000 HPK; edukasi gizi; pemberdayaan masyarakat; Pulau Derawan; Ayo Makan Ikan; Ayo Makan Sayur.

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat dan ini biasanya disebabkan oleh masalah gizi yang berlangsung lama, akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka. Keterlambatan

Cara mensitasi artikel ini: Nurohman R, Deya, Amalia IN, Mogi KR, Purwanti LL, Alilah MRG, Selma. Community Empowerment Through Increasing Child Nutrition Knowledge to Mitigate Stunting on Derawan Island, Berau Regency. DESAMU Pros Disem KKN UNMUL. 2025; 1: 291-299

pertumbuhan ini terjadi karena kurangnya nutrisi, baik dari segi energi, protein, maupun beberapa vitamin dan mineral penting, terutama pada masa janin hingga anak berusia dua tahun. Jika stunting terjadi pada usia tersebut, bisa berisiko meningkatkan angka kematian bayi dan anak, serta menurunkan daya tahan tubuh. Anak yang mengalami stunting cenderung lebih mudah sakit, memiliki postur tubuh yang tidak ideal, dan saat dewasa, produktivitas mereka pun bisa rendah (Maimaznah, 2024)

Dampak serius stunting dapat mengancam kualitas Sumber Daya Manusia secara berkelanjutan. Balita yang mengalami stunting berisiko tumbuh menjadi dewasa dengan masalah yang sama, seperti melahirkan bayi stunting atau bayi dengan berat lahir rendah. Kegagalan pertumbuhan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup di masa sekolah, remaja, dan dewasa. Stunting pada balita dapat mengganggu kesehatan, pendidikan, dan produktivitas mereka di masa depan. Anak balita yang stunting cenderung sulit mencapai potensi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, baik fisik maupun psikomotorik. Stunting tidak hanya berdampak pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga menimbulkan gangguan perkembangan kognitif yang cenderung permanen. Kondisi ini dapat mengurangi kualitas hidup individu hingga dewasa, seperti menurunkan produktivitas, melemahkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan risiko penyakit metabolik di kemudian hari (Soliman et al., 2021).

Dalam penelitian (Lestari et al., 2024) anak yang stunting di masa kanak-kanak menunjukkan kemampuan kognitif dan numerik lebih rendah sebesar 0,38–0,82 z-score, rata-rata mengalami penundaan awal sekolah sekitar 0,4 tahun, serta menempuh pendidikan formal lebih sedikit sekitar 0,6 tahun dibandingkan anak tanpa stunting. Bayi yang mengalami stunting menunjukkan gangguan pada *visual working memory*, sebuah aspek kognitif penting di masa awal perkembangan, dengan gejala seperti kesulitan mempertahankan fokus dan mudah terganggu. Setahun kemudian, bayi yang pendek untuk usia tersebut mencatat skor pemecahan masalah lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak stunting (Wijeakumar et al., 2023). Penyebab stunting meliputi faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil dan anak balita, terbatasnya akses layanan kesehatan, kurangnya makanan bergizi, serta minimnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi selama dan setelah kehamilan. Penelitian Maizmanah (2024) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, serta perbedaan dalam upaya pencegahan stunting sebelum dan sesudah edukasi.

Pemberdayaan masyarakat menjadi strategi utama dalam menjamin keberlanjutan program penanggulangan stunting. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif masyarakat, tidak hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai pelaku utama yang memiliki peran dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan program di tingkat lokal. Melalui pemberian edukasi, pelatihan, serta akses terhadap sumber daya, masyarakat dibekali kemampuan untuk mengenali permasalahan, merumuskan solusi, dan menjalankan tindakan yang sesuai dengan konteks wilayah masing-masing. Program penurunan stunting dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya terkait gizi anak. Edukasi gizi difokuskan pada perubahan perilaku dan pola asuh, terutama selama periode 1.000 hari pertama kehidupan. Pemahaman tentang pentingnya nutrisi seimbang, pola makan sehat, dan sanitasi yang baik menjadi kunci dalam mencegah stunting sejak dini. Dengan pendekatan berbasis pemberdayaan ini, masyarakat diharapkan mampu berperan aktif dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan dan mandiri di lingkungan tempat tinggalnya (Nugroho, 2024).

Tabel 1 Prevalensi Balita Provinsi Kalimantan Timur Bermasalah Gizi Berdasarkan Status Gizi menurut Kabupaten/Kota

| Kabupaten / Kota | Status Gizi Balita | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-----------|---------|------------|------------|------------|
| | Stunting | | Underweight | | Severe Wasting | | Wasting | | Overweight | |
| | % | 95% CI | % | 95% CI | % | 95% CI | % | 95% CI | % | 95% CI |
| Paser | 23,4 | 19,7 - 27,7 | 22,1 | 18,4 - 26,2 | 1,5 | 0,7 - 3,2 | 10,9 | 8,5 - 13,8 | 5,5 | 3,4 - 8,6 |
| Kutai Barat | 27,6 | 22,0 - 34,1 | 20,0 | 13,7 - 28,2 | 1,9 | 0,9 - 4,1 | 5,9 | 3,6 - 9,6 | 7,4 | 4,7 - 11,5 |
| Kutai Kartanegara | 14,3 | 11,1 - 18,0 | 12,3 | 9,2 - 16,3 | 1,5 | 0,7 - 3,0 | 7,7 | 5,5 - 10,7 | 5,5 | 3,9 - 7,6 |
| Kutai Timur | 26,9 | 22,8 - 31,3 | 17,6 | 14,8 - 20,7 | 1,8 | 0,8 - 3,7 | 7,0 | 5,0 - 9,8 | 4,4 | 2,8 - 6,8 |
| Berau | 23,4 | 18,9 - 28,7 | 20,1 | 16,0 - 24,9 | 3,4 | 1,9 - 6,0 | 7,5 | 5,4 - 10,5 | 3,9 | 2,4 - 6,3 |
| Penajam Paser Utara | 32,0 | 25,8 - 38,9 | 25,7 | 20,1 - 32,1 | 2,0 | 0,9 - 4,5 | 8,8 | 6,1 - 12,6 | 5,4 | 3,6 - 8,1 |
| Mahakam Ulu | 23,2 | 18,0 - 29,5 | 13,9 | 10,4 - 18,2 | 0,7 | 0,2 - 3,0 | 4,5 | 2,3 - 8,7 | 6,9 | 4,6 - 10,2 |
| Kota Balikpapan | 24,8 | 21,4 - 28,5 | 21,3 | 17,6 - 25,5 | 1,6 | 0,8 - 2,9 | 7,8 | 5,5 - 10,9 | 4,4 | 3,1 - 6,2 |
| Kota Samarinda | 20,3 | 16,1 - 25,1 | 17,0 | 12,8 - 22,4 | 3,2 | 1,9 - 5,4 | 9,6 | 6,3 - 14,2 | 4,9 | 3,0 - 7,9 |
| Kota Bontang | 20,7 | 17,4 - 24,5 | 18,5 | 15,7 - 21,7 | 1,9 | 0,8 - 4,4 | 4,6 | 3,1 - 6,6 | 2,1 | 1,2 - 3,6 |

Kabupaten Berau, termasuk Pulau Derawan, masih menghadapi prevalensi stunting yang cukup tinggi. Berdasarkan data prevalensi gizi balita, angka stunting di Kabupaten Berau mencapai 23,4%, yang termasuk dalam kategori tinggi menurut standar WHO. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir seperempat anak balita di Kabupaten Berau mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis. Stunting tidak hanya

mempengaruhi tinggi badan anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, dan produktivitas di masa depan. Jika masalah ini tidak segera ditangani, akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Berau.

Salah satu penyebab utama tingginya angka stunting anak di Pulau Derawan adalah rendahnya asupan protein hewani, terutama ikan, meskipun potensi sumber daya laut di wilayah ini sangat melimpah. Pola konsumsi sayur masyarakat juga masih rendah, sementara pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang masih terbatas. Rendahnya konsumsi protein, sayur, serta minimnya pengetahuan gizi menjadi salah satu penyebab tingginya angka stunting di Pulau Derawan. Untuk mengatasi hal tersebut, edukasi gizi anak adalah langkah penting dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mencegah stunting. Salah satu bentuk nyata dari edukasi ini adalah melalui sosialisasi gerakan "Ayo Makan Ikan" dan "Ayo Makan Sayur", yang bertujuan untuk mendorong masyarakat untuk memanfaatkan hasil pertanian dan potensi laut sebagai sumber gizi anak, dan membantu masyarakat memahami pentingnya menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

pemberdayaan masyarakat merupakan strategi kunci untuk memastikan keberlanjutan program pengurangan stunting. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam upaya pencegahan stunting, tidak hanya memberikan edukasi tetapi juga praktik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga upaya pencegahan stunting dapat berjalan dengan lebih efektif. Oleh karena itu, program ini dirancang untuk memberdayakan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi anak sebagai upaya mitigasi stunting. Dengan keterlibatan aktif masyarakat, khususnya melalui sosialisasi gerakan "Ayo Makan Ikan" dan "Ayo Makan Sayur", diharapkan prevalensi stunting di Pulau Derawan dapat ditekan sehingga kualitas sumber daya manusia di masa depan semakin meningkat.

2. METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan edukasi gizi melalui sosialisasi langsung dengan tema "Ayo Makan Sayur" dan "Ayo Makan Ikan".

2.1. Perencanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi gizi ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko stunting melalui peningkatan kesadaran konsumsi pangan bergizi, khususnya sayur dan ikan. Pemilihan tema "Ayo Makan Sayur" dan "Ayo Makan Ikan" didasarkan pada pentingnya asupan vitamin, mineral, serat, protein hewani, dan omega-3 dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak. Kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi langsung. Lokasi kegiatan adalah Kampung Pulau Derawan, Kabupaten Berau pada bulan Agustus 2025.

2.2 Sasaran utama kegiatan

Sasaran utama dari kegiatan ini adalah anak-anak usia dini dan usia sekolah dasar, guru, dan orang tua. Anak-anak TK dan siswa kelas II SD dipilih karena mereka berada dalam masa pertumbuhan yang sangat membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif mereka. Masa kanak-kanak juga merupakan waktu yang tepat untuk membuat kebiasaan makan sehat, jadi mengajarkan anak-anak sejak dini tentang pentingnya makan sayur-sayuran dan ikan dapat membantu mencegah stunting dan masalah gizi lainnya dalam jangka panjang.

Guru berfungsi sebagai mentor dan pendidik di sekolah, guru juga menjadi target program ini. Guru yang memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya nutrisi seimbang dapat secara konsisten memberikan informasi bermanfaat kepada siswa. Partisipasi guru akan membuat sekolah dan keluarga bekerja sama lebih baik dalam membangun kebiasaan makan yang sehat. Orang tua juga memiliki peran penting dalam memastikan asupan gizi yang cukup, menerapkan pola asuh yang baik (termasuk ASI eksklusif dan MPASI), menjaga kebersihan lingkungan dan diri, serta memantau tumbuh kembang anak melalui pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas atau posyandu. Diharapkan bahwa orang tua akan lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan peran mereka dalam mencegah stunting dengan mendorong mereka untuk menerapkan praktik pemberian makanan yang sehat kepada anak-anak mereka.

2.3 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, melibatkan sekolah, posyandu, dan partisipatif, melibatkan unsur sekolah, posyandu, dan puskesmas setempat. Mekanisme edukasi dirancang agar mudah dipahami, menyenangkan, dan membangun partisipasi aktif dari seluruh peserta.

2.3 Mekanisme Edukasi Gizi.

1. Presentasi (PowerPoint): Penyampaian materi gizi secara visual menggunakan slide yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak, guru, dan orang tua. Materi menjelaskan manfaat konsumsi sayur dan ikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Poster Edukasi: Poster berisi informasi singkat dan ilustratif tentang kandungan gizi, manfaat sayur dan ikan, serta dampak kekurangan gizi. Poster dipasang di area strategis seperti sekolah, posyandu, dan rumah warga agar pesan edukasi tetap terlihat setiap hari.

3. Diskusi Interaktif: Kegiatan tanya jawab dan berbagi pengalaman bersama guru, orang tua, dan tenaga medis. Diskusi ini bertujuan memperkuat pemahaman, menjawab keraguan, serta menyusun langkah konkret dalam mendukung konsumsi makanan bergizi di rumah dan sekolah.
4. Kegiatan Edukatif untuk Anak: Anak-anak mengikuti kegiatan menggambar, mewarnai, bernyanyi, dan bermain peran dengan tema “sayur dan ikan”. Metode ini bertujuan menumbuhkan minat anak terhadap makanan sehat dengan cara yang menyenangkan.



Gambar 2. Tahap-tahap pelaksanaan program pengabdian masyarakat



Gambar 3. Poster cegah stunting gemar makan ikan

2.4 Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara berkala untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program, perubahan pengetahuan, serta dampaknya terhadap status gizi anak. Evaluasi dilakukan melalui

1. **Pemberian Makanan Tambahan (PMT).**
Dilakukan oleh kader posyandu dengan dukungan puskesmas setempat. Sasaran PMT adalah balita dengan gizi kurang. Makanan tambahan menggunakan pangan lokal yang aman, bergizi. Pemberian makanan tambahan (PMT) yang dilakukan oleh kader posyandu Kampung Pulau Derawan. Sejalan dengan program pemerintah untuk memberikan makanan bergizi kepada sasaran seperti balita dengan gizi kurang atau ibu hamil kurang energi kronis (KEK) untuk mencegah stunting dan meningkatkan status gizi. Program ini menggunakan makanan tambahan yang aman dan bermutu, dengan memanfaatkan pangan lokal dan disertai pemantauan rutin status gizi oleh pihak puskesmas Pulau Derawan.
2. **Indikator Evaluasi**
 - 1) **Perubahan Pengetahuan:** Diukur melalui pre-test dan post-test sederhana kepada anak, guru, dan orang tua.
 - 2) **Status Gizi Anak :** Pemantauan berat badan, tinggi badan, dan pengisian KMS dilakukan setiap satu bulan sekali oleh kader posyandu dan petugas puskesmas.
 - 3) **Partisipasi Peserta:** Dilihat dari kehadiran dan keterlibatan dalam kegiatan posyandu dan pemberian PMT
 - 4) **Keterlibatan Keluarga:** Dinilai melalui observasi dan laporan kader terkait kebiasaan konsumsi sayur dan ikan di rumah.



Gambar 4 Ayo Makan Sayur



Gambar 5 Kegiatan Posyandu Balita



Gambar 6 Ayo Makan Ikan



Gambar 7 Demo Masak MPASI



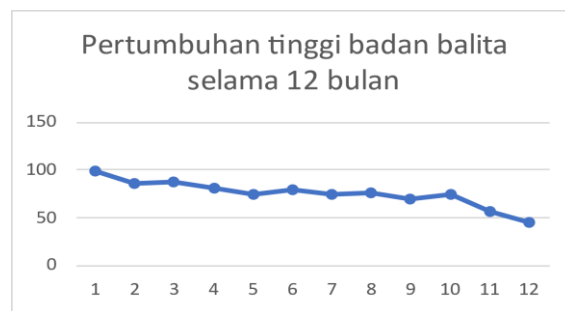
Gambar 8 Pemasangan poster gemar makan ikan
Di Puskesmas Pulau Derawan



Gambar 9 Penyerahan poster gemar makan
TK Al-Ikhlas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja Sosialisasi Ayo Makan ikan dan Ayo Makan Sayur dalam Upaya Pencegahan Stunting di Kampung Pulau Derawan, Kecamatan Pulau Derawan yang dilaksanakan oleh mahasiswa anggota KKN Tematik Generasi Sehat 05 Universitas Mulawarman angkatan 51 Tahun 2025, tidak hanya berfokus pada penyuluhan mengenai gizi, tetapi juga berfokus pada pemberdayaan masyarakat. Dengan menggunakan pendekatan yang melibatkan partisipasi masyarakat, terutama para orang tua balita ikut serta secara aktif dalam diskusi, praktik pengolahan makanan bergizi yang berbahan dasar ikan dan sayur, serta pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak. Penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan data nama seluruh balita Stunting di Pulau Derawan baik yang stunting maupun tidak. Hal ini berangkat dari tingginya angka balita yang menderita stunting di desa tersebut dibuktikan dengan berat badan dan tinggi badan anak yang lebih rendah dari anak seusianya.



Faktor yang melatar belakangi hal tersebut di antaranya kurangnya pengetahuan orang tua mengenai gizi yang harus diberikan pada 1.000 hari pertama sejak kelahiran anak. Untuk itu dibutuhkan suatu kegiatan yang dapat menambah pengetahuan orang tua balita mengenai stunting dan cara pencegahannya. dalam upaya pencegahan stunting di Kampung Pulau Derawan, terlebih dahulu anggota KKN Generasi Sehat 05 dan Pemerintah kampung Pulau Derawan melakukan rembuk stunting Bersama pihak Kecamatan, Puskesmas dan masyarakat.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, langkah awal yang dilakukan oleh mahasiswa KKN adalah mengumpulkan data terkait balita di Kampung Pulau Derawan, baik yang mengalami stunting maupun yang tidak. Pendataan ini penting untuk memetakan kondisi gizi dan mengetahui tingkat permasalahan yang terjadi di lapangan. Berdasarkan data awal, masih terdapat beberapa anak yang masuk kategori stunting, terlihat dari berat badan dan tinggi badan mereka yang jauh di bawah standar pertumbuhan normal.

Salah satu faktor penyebab utama stunting di wilayah ini adalah kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang, khususnya pada 1.000 hari pertama kehidupan anak. Masa ini dikenal sebagai periode emas, di mana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung sangat cepat. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, dampaknya bersifat permanen. Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua menjadi langkah penting untuk memutus mata rantai stunting.

Kondisi ini sebenarnya cukup ironis karena Pulau Derawan memiliki sumber daya laut yang sangat melimpah, terutama ikan. Sebagai daerah pesisir, masyarakat seharusnya dapat dengan mudah memanfaatkan hasil laut untuk memenuhi kebutuhan protein hewani. Namun, kenyataannya kebiasaan konsumsi ikan masih tergolong rendah. Banyak keluarga yang lebih memilih makanan instan atau olahan yang kurang bergizi dibandingkan makanan segar seperti ikan dan sayuran.

Untuk mengatasi permasalahan ini, program “Ayo Makan Ikan” dan “Ayo Makan Sayur” sebagai solusi konkret. Program ini tidak hanya mengajak masyarakat untuk meningkatkan konsumsi ikan, tetapi juga mendorong mereka untuk menambahkan sayur dalam menu harian. Kedua bahan makanan ini merupakan sumber gizi penting yang dapat membantu pertumbuhan anak dan mencegah terjadinya kekurangan zat gizi. Edukasi ini disampaikan dengan metode yang mudah dipahami dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui berbagai metode, seperti penyuluhan langsung, diskusi interaktif, dan simulasi pengolahan makanan bergizi. Dalam penyuluhan, orang tua diberikan pemahaman tentang stunting, dampaknya, serta cara pencegahannya melalui pemberian makanan yang bergizi seimbang. Selain itu, diperkenalkan juga menu sehat berbahan dasar ikan dan sayur yang dapat dengan mudah diolah oleh masyarakat dengan biaya terjangkau.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim KKN Generasi Sehat 05 bersama pemerintah kampung melakukan rembuk stunting. Forum ini melibatkan pihak kecamatan, tenaga kesehatan dari puskesmas, serta perwakilan masyarakat. Tujuan dari rembuk ini adalah untuk menyamakan persepsi, mengidentifikasi permasalahan yang ada, serta menyusun rencana aksi yang dapat dilakukan secara bersama-sama. Dengan adanya kolaborasi, diharapkan program pencegahan stunting dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan. Sasaran dari penyuluhan kegiatan rembuk stunting di Pulau Derawan, yakni sebanyak 34 orang balita yang menderita stunting.

Tabel 1 Data Stunting Puskesmas Pulau Derawan

| NIK | Nama | JK | Tgl Lahir | BB Lahir | TB Lahir | Nama Ortu |
|------------------|----------------------|----|------------|----------|----------|----------------------------------------|
| 6405400206233544 | Abyaz Daniswara | L | 6/2/2023 | 3.7 | 52 | Khiswatul Khasanah |
| 6405401303226195 | Adlin | L | 3/13/2022 | 3 | 49 | Harmoko/Wana |
| 6405402508235204 | Adzila Hilyana | L | 8/25/2023 | 3.5 | 52 | Fitriani |
| 6405406112226060 | Afifah Hilya Nafizah | P | 12/21/2022 | 2.49 | 48 | Nuraini/Popon Muhammad Talut/Ema |
| 6403070902180001 | Ahmad Nazwan | L | 9/1/2019 | 2.9 | 56 | Mariama |
| 6405404110203532 | Aisyah (Aysiya) | P | 10/1/2020 | 3 | 50 | Agustiansyah/Evi Kerlina |
| 6405402309224860 | Amer Alfa Rizik | L | 9/23/2022 | 2.1 | 45 | Salmiana |
| 6405406605213790 | Arisha Raiqa A | P | 5/26/2021 | 3.5 | 49 | Ika Rosmalina |
| 6405404809224918 | Arumi Masya Almayra | P | 9/8/2022 | 3.3 | 48 | Hj. Mospita |
| 6405400503227626 | Daren | L | 3/5/2022 | 3 | 50 | Rifki/Sindi |
| 6405402711211752 | Dylan | L | 11/27/2021 | 3.2 | 50 | Zulham/Nesli Siti Nur Hasanah/ Bayu |
| 6403071008230001 | Gaffi Sugara | L | 8/10/2023 | 2.7 | 47 | Sugara |
| 6405402503211199 | Habib Tori Pratama | L | 3/25/2021 | 2.7 | 46 | Rosmianto/Meri |

| | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|---|------------|-----|----|------------------------|
| 6405406202236170 | Halwa | P | 2/22/2023 | 3.1 | 49 | Sahirun / Meri |
| 6405406509248387 | Hanifa | P | 9/25/2024 | 2.3 | 45 | Hendra/Novi |
| 6403071405120002 | Huren | P | 6/7/2020 | 2.6 | 55 | Oslan/Yulirini |
| 6405406501233175 | Khumaira Azzahra | P | 1/24/2023 | 3 | 50 | Johansyah/Satma |
| 6405400309193328 | M Afzal Ubada | L | 9/3/2019 | 2.8 | 59 | Husen/Rika |
| 6405402101228924 | M Alzidan | L | 1/21/2022 | 3 | 48 | Riswandi/ Vio |
| 6405402002219016 | M Izransyah | L | 2/20/2021 | 2.9 | 46 | Sahirun/Meri |
| 6405402509219317 | M Rabbani Kinanda | L | 9/25/2021 | 3 | 51 | Isnanda/Dwi Sulistiani |
| 6405402606242605 | M Rayyan Elfatim | L | 6/26/2024 | 3 | 46 | Laura |
| 6405400109236447 | M Riski Ramadhan | L | 4/1/2023 | 3.5 | 52 | Aswin / Risma |
| 6405401908211198 | M Sehan Khoiril | L | 8/19/2021 | 4 | 47 | Royanto/Rohayyah |
| 6405403006228852 | M. Aarsal Radeya | L | 6/30/2022 | 3 | 49 | Wahit/Ice |
| 6405400301245314 | M. Khairul Ikbal | L | 1/3/2024 | 3 | 50 | Anita Manidatul |
| 6405400111227669 | M. Nayaka Nuripto | L | 11/1/2022 | 2.8 | 49 | Tika / Nuripto |
| 6403072805230001 | M.Raihan | L | 5/28/2023 | 3 | 50 | Hariyono/Mira |
| 6403070411190001 | Muhammad Azwan Amjar Muhammad | L | 11/4/2019 | 3 | 57 | Rusnan/Hajijah |
| 6405402205201374 | Covid/Leonatan | L | 5/22/2020 | 2.8 | 53 | Guntur/Ria |
| 6405402109214270 | Muhammad Fairus | L | 9/21/2021 | 2.4 | 46 | Hamka / Mariana |
| 6405405712195607 | Nur Hasima | P | 12/17/2019 | 2.9 | 56 | Nurbudi/Putri |
| 6405405807224067 | Suci Aura | P | 7/18/2022 | 3 | 49 | Jojon/Kartini |
| 6405405412221313 | Wika Talita Sari | P | 12/14/2022 | 2.6 | 49 | Ferdian/Teti Wartini |

Selama sosialisasi, mahasiswa KKN juga mengajak masyarakat untuk memahami manfaat konsumsi ikan dan sayur tidak hanya bagi anak-anak, tetapi juga bagi orang dewasa. Protein hewani yang terkandung dalam ikan sangat penting untuk pembentukan otot, jaringan tubuh, dan menjaga daya tahan tubuh. Sementara itu, sayuran mengandung vitamin, mineral, dan serat yang berperan dalam meningkatkan kesehatan pencernaan dan metabolisme tubuh.

Selain edukasi, kegiatan ini juga mencakup pemantauan pertumbuhan anak secara berkala. Orang tua diajak untuk aktif membawa anak mereka ke posyandu agar perkembangan berat badan dan tinggi badan dapat dipantau. Dengan demikian, jika ditemukan indikasi stunting, penanganan dapat dilakukan lebih cepat. Upaya ini menjadi bagian penting dalam strategi jangka panjang untuk menekan angka stunting di Pulau Derawan.

Program “Ayo Makan Ikan” dan “Ayo Makan Sayur” juga dirancang untuk membentuk kebiasaan baru di masyarakat. Perubahan perilaku konsumsi bukanlah hal yang mudah, tetapi dengan pendekatan persuasif dan pemberian contoh langsung, masyarakat dapat mulai membiasakan diri untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari. Mahasiswa KKN juga memberikan panduan sederhana mengenai porsi makan yang sesuai untuk anak-anak agar kebutuhan gizi harian mereka tercukupi.

Tabel 2 Indikator Peningkatan Pengetahuan & Mitigasi Stunting

| No | Aspek yang dinilai | Indikator | Manfaat |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Data Balita Stunting | Terdapat 34 anak dengan kondisi stunting berdasarkan data Puskesmas | Menjadi tolak ukur awal untuk menilai efektivitas program penurunan stunting |
| 2. | Pengetahuan Gizi Orang Tua | Tingkat pemahaman meningkat (dari 35% sebelum kegiatan menjadi 70% setelah edukasi) | Membuktikan adanya pengaruh positif sosialisasi terhadap kesadaran orang tua dalam pemberian gizi |
| 3. | Kebiasaan konsumsi keluarga | Anak mulai mengonsumsi ikan minimal 3 kali per minggu serta menambahkan sayur dalam menu harian | Menunjukkan adanya perilaku makan yang lebih sehat untuk mendukung pertumbuhan anak |

| | | | |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Partisipasi Orang Tua dalam pemantauan | Kehadiran dan keterlibatan orang tua dalam pencatatan BB/TB balita bersama kader | Membentuk pola kebiasaan baru dalam memantau tumbuh kembang anak secara rutin |
| 5. | penguatan Peran kader Gizi Lokal | Terbentuknya kader gizi desa yang mendampingi masyarakat | Menjadi jaminan keberlanjutan pencegahan stunting meski kegiatan KKN telah berakhir |

Kegiatan ini tidak hanya fokus pada pemberian informasi, tetapi juga mengajak masyarakat untuk ikut serta dalam aksi nyata. Misalnya, melalui kegiatan memasak bersama menggunakan bahan lokal seperti ikan segar dan sayuran yang ada di sekitar. Dengan cara ini, orang tua tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan dalam mengolah makanan yang sehat dan menarik bagi anak-anak.

Partisipasi aktif masyarakat menjadi kunci keberhasilan program ini. Oleh karena itu, mahasiswa KKN mendorong terbentuknya kader gizi di tingkat kampung yang akan melanjutkan edukasi setelah masa KKN berakhir. Kader ini diharapkan dapat menjadi penggerak perubahan di masyarakat, sehingga program pencegahan stunting dapat terus berjalan secara berkesinambungan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan angka stunting di Pulau Derawan dapat berkurang secara signifikan. Anak-anak dapat tumbuh sehat, cerdas, dan memiliki masa depan yang lebih baik. Program ini juga diharapkan menjadi contoh bagi kampung lain di Kabupaten Berau untuk melakukan gerakan serupa. Pencegahan stunting bukan hanya tanggung jawab pemerintah, tetapi menjadi tugas bersama seluruh elemen masyarakat.



Gambar 1.8 Foto Bersama Peserta



Gambar 1.9 Foto Bersama Kader



Gambar 1.10 Foto Bersama Peserta



Gambar 1.11 Rembuk Stunting

4. KESIMPULAN

Program sosialisasi “Ayo Makan Ikan dan Ayo Makan Sayur” yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Tematik Generasi Sehat 05 Universitas Mulawarman di Kampung Pulau Derawan bertujuan untuk menekan angka stunting yang masih cukup tinggi di wilayah tersebut. Melalui kegiatan ini, masyarakat terutama para orang tua diberikan edukasi tentang pentingnya pemenuhan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan anak. Pendekatan dilakukan dengan mengidentifikasi kondisi balita, memberikan penyuluhan gizi, serta mengajak masyarakat memanfaatkan potensi lokal berupa hasil laut dan sayuran untuk mendukung pola makan sehat. Selain itu,

kegiatan ini melibatkan kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah kampung, pihak puskesmas, dan masyarakat setempat melalui rembuk stunting, sehingga tercipta sinergi dalam upaya mencegah stunting. Diharapkan melalui program ini, kesadaran masyarakat meningkat, pola konsumsi bergizi seimbang dapat diterapkan, dan angka stunting di Pulau Derawan dapat berkurang secara signifikan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Mulawarman, Ketua LP2M Universitas Mulawarman, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Kepala Puskesmas Pulau Derawan, Kepala Kampung Pulau Derawan dan Masyarakat Kampung Pulau Derawan.

REFERENSI

- Adityaningrum, A., Arsad, N., & Jusuf, H. (2023). Faktor Penyebab Stunting di Indonesia: Analisis Data Sekunder Data Ssgi Tahun 2021. *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(1), 1-10.
- Aulia, K. P., Hidayat, N. S., Ahmad, R. K. M., Heryadi, D., & Sari, D. S. (2025). Kerja Sama Indonesia dan UNICEF Dalam Rangka Menuju Indonesia Bebas Stunting Tahun 2021-2025. *Padjadjaran Journal of International Relations*, 7(2), 197-209.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2025, Agustus). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI* <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2024/>
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/> Diakses pada 4 Agustus 2023.
- Lestari, E., Siregar, A., Hidayat, A. K., & Yusuf, A. A. (2024). Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood: A longitudinal study in Indonesia. *Plos one*, 19(5), e0295380.
- Maimaznah, M., Indrawati, I., & Hesty, H. (2024). Edukasi Stunting dan Pencegahannya pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional* (Vol. 3, No. 1, pp. 393-399).
- Munira, S. L. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Nugroho, A., Indriyani, R., & Mulyani, R. (2024). *Pemberdayaan masyarakat desa sehat bebas stunting melalui optimalisasi pemanfaatan pangan lokal demi meningkatkan kecerdasan balita: Studi kasus di Desa Cipadang, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 11493-11507. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i6.37724>
- Paramitha, N. N., Sanjaya, A. P., Galini, J., Syahdafi, T. M. I., Rofiki, A., Umami, M. M., ... & Zaharani, Z. (2024). Penyuluhan Pencegahan Stunting Oleh Mahasiswa Kkn Kolaboratif Jember Di Desa Cakru, Kecamatan Kencong, Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(4), 1-7.
- RI, K. (2018). Buletin Stunting. *Kementrian Kesehatan RI*, 301(5), 1163-1178. Diakses pada, 4 Agustus 2023. Rokom.
- (2023). *Pravalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 92(1), e2021168.
- Wijeakumar, S., Forbes, S. H., Magnotta, V. A., Deoni, S., Jackson, K., Singh, V. P., ... & Spencer, J. P. (2023). Stunting in infancy is associated with atypical activation of working memory and attention networks. *Nature human behaviour*, 7(12), 2199-2211.

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>