

Pemanfaatan Buku Resep sebagai Strategi Pemberdayaan Peserta Posyandu Melati untuk Cegah *Stunting*

Azzahra Nasywa Talitha¹, Ananda Putri Novitasari², Rhainaya Nabilla³,
Ananda Putri Haryanti⁴, Muhammad Khoirur Riyan⁵, Joko Tri Nugraha⁶

Ilmu Administrasi Negara, Universitas Tidar

e-mail: azzahra.nasywa.talitha@students.untidar.ac.id¹,

ananda.putri.novitasari@students.untidar.ac.id²,

rhainaya.nabilla@students.untidar.ac.id³, ananda.putri.haryanti@students.untidar.ac.id⁴,

muhhammad.khoirur.riyan@students.untidar.ac.id⁵, jokotrinugraha@untidar.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini mengangkat permasalahan tingginya angka *stunting* di Desa Ngropoh yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan ibu-ibu peserta posyandu mengenai gizi seimbang dan pola asuh yang tepat. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Partisipatif untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan sosialisasi dan pemberian buku panduan resep makanan bergizi berbasis bahan lokal sebagai upaya pencegahan *stunting*. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, pendistribusian buku resep, serta pemberian makanan tambahan bergizi untuk balita. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan pola makan yang mendukung tumbuh kembang anak. Partisipasi aktif ibu-ibu dan kader posyandu berhasil mendorong perubahan perilaku pola asuh dan konsumsi makanan yang lebih baik di kalangan keluarga peserta. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa edukasi berbasis pemberian makanan pendamping ASI yang tepat gizi dan mudah diakses sangat efektif sebagai strategi berkelanjutan dalam menurunkan risiko *stunting*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup pelibatan lebih luas dari unsur keluarga dan masyarakat serta pemanfaatan teknologi digital untuk mendukung edukasi dan *monitoring program* secara optimal.

Kata Kunci: *Stunting, Pencegahan, Buku Resep.*

Abstract

The abstract should end with a comment about the importance of the result or a brief conclusion. This study raised the problem of the high *stunting* rate in Ngropoh Village which was influenced by the low knowledge of Posyandu participants mothers about balanced nutrition and proper parenting. The method used is Participatory Action Research to increase public involvement in socialization activities and to provide local ingredient-based nutritional food recipe manuals as a preventive measure for *stunting*. Activities include counseling, distribution of recipe books, and provision of nutritious supplementary food for toddlers. The outcomes of the activity indicated a notable rise in the participants' understanding of how crucial balanced nutrition and a supportive diet are for children's development. The active participation of mothers and Posyandu cadres managed to encourage changes in parenting behavior and better food consumption among participating families. The study's conclusion confirmed that

education based on the provision of nutritional and easy-to-access breastfeeding food is very effective as a sustainable strategy to reduce stunting risk.

Kata Kunci: *Stunting, Prevention, Recipe Book.*

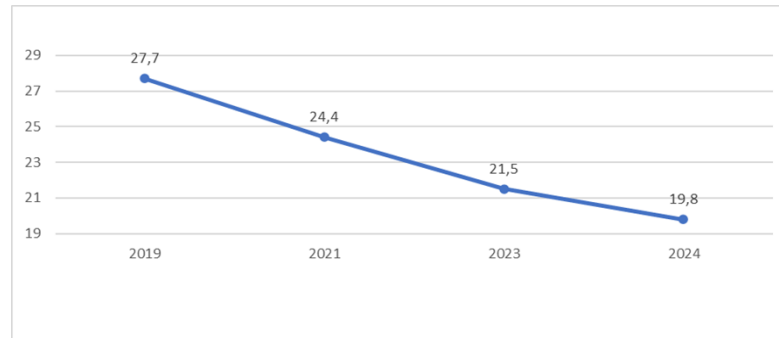
PENDAHULUAN

Masalah malnutrisi masih menjadi perhatian utama bagi bayi dan anak-anak yang berusia kurang dari lima tahun di berbagai belahan dunia. Sungguh menyedihkan bahwa kenyataannya sejumlah besar anak di seluruh dunia tidak mampu mencapai potensi tumbuh kembang optimal karena tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi secara cukup, pola asuh yang tidak sesuai, serta lingkungan sanitasi dan kesehatan yang belum mendukung. Salah satu tantangan gizi yang sedang dihadapi oleh balita di Indonesia saat ini ialah *stunting*. *Stunting* adalah masalah perkembangan anak yang disebabkan oleh malnutrisi, infeksi yang terus menerus terjadi, serta kurangnya rangsangan psikososial. Kondisi ini ditunjukkan oleh panjang atau tinggi badan anak yang pendek hingga sangat pendek berdasarkan Indeks PB/U atau TB/U, yaitu pada rentang -3 SD hingga di bawah -2 SD. (Nasution, 2025). Menurut WHO (2020), *Stunting* adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut usia yang terjadi dikarenakan kondisi *irreversibel* akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan atau infeksi yang terjadi secara berulang (kronis) dalam periode seribu hari pertama kehidupan (Suryaningsih et al., 2024).

Stunting adalah manifestasi akumulasi kekurangan gizi kronis yang mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan pertumbuhan kognitif, dan kesehatan jangka panjang anak. Dalam penelitian faktor risiko terjadinya *stunting* pada balita oleh Nasution (2025), menunjukkan bahwa faktor penyebab *stunting* terbagi atas 3 yaitu: (a) Faktor-faktor yang berasal dari ibu mencakup usia ibu saat mengandung, tinggi badan ibu, pemberian ASI secara eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang tidak tepat waktu, jarak antar kelahiran, serta kondisi gizi ibu. Semua ini dapat menyebabkan kekurangan nutrisi awal pada anak balita; (b) faktor anak yang terdiri dari Riwayat berat badan lahir rendah (BBLR) <2500 gram, Riwayat infeksi, dan status vaksinasi tidak lengkap. Imunisasi yang tidak lengkap dapat menurunkan imunitas anak terhadap infeksi; (c) Faktor lingkungan, terdiri dari Pendidikan, pendapatan keluarga, sanitasi lingkungan, dan paparan asap rokok, hal ini terbukti bahwa anak-anak dengan ayah yang memiliki kebiasaan merokok sedang hingga tinggi memiliki risiko *stunting* sebesar 3,47%. (Nasution, 2025)

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 5,7% dari anak-anak balita di seluruh dunia mengalami kelebihan asupan gizi, 6,7% terkena kekurangan gizi dan masalah gizi buruk, sedangkan 22,2% atau sekitar 149,2 juta anak menderita *stunting* (malnutrisi jangka panjang). Prevalensi *stunting* secara internasional termasuk dalam kategori yang cukup tinggi, dengan angka berkisar antara 20% - $<30\%$. Angka ini bisa mengalami peningkatan yang signifikan akibat hambatan dalam memperoleh makanan dan gizi yang diperlukan selama masa pandemi COVID-19. (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Di

Indonesia, penelitian tentang status gizi (SSGI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa angka *stunting* telah mengalami penurunan dari 21,5% pada 2023 menjadi 19,8% pada 2024, dengan tiga (3) provinsi prevalensi *stunting* terendah yaitu: Bali (8,6%), Jawa Timur (14,7), dan Kepulauan Riau (15%). Sedangkan tiga (3) provinsi prevalensi tertinggi yaitu: Papua Barat Daya (30,5%), Sulawesi Barat (35,4%), dan Nusa Tenggara Timur (37%) (Kementerian Kesehatan RI, 2025).



Gambar 1. Diagram Prevalensi Stunting Nasional
Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2024)

Sementara itu, hasil SSGI 2024 Prevalensi Angka *Stunting* Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 yaitu 17,1% atau turun sekitar 3,7% dari tahun sebelumnya. Di mana 2,5% dari 17,1% termasuk dalam kategori *stunting* parah (*severely stunting*) (BKKBN Provinsi Jawa Tengah, 2025).

Desa Ngropoh, sebagai salah satu wilayah di Kabupaten Temanggung, masih menghadapi tantangan serius dalam upaya penanggulangan *stunting* yang belum sepenuhnya teratasi, terbukti dari data sebanyak 17 anak mengalami kondisi tersebut. Kondisi ini semakin diperburuk oleh realitas sosial-ekonomi setempat, di mana banyak orang tua bekerja di luar rumah sehingga terpaksa menitipkan pengasuhan anak kepada kerabat atau tetangga. Akibatnya, pola asuh menjadi kurang optimal, terutama dalam pemberian nutrisi harian yang tidak konsisten, seperti kurangnya variasi makanan bergizi atau frekuensi pemberian ASI eksklusif pada bayi. Selain itu, minimnya pengetahuan ibu tentang nutrisi dan kebutuhan anak di Desa Ngropoh menjadi faktor krusial yang memperparah *stunting*, dipicu oleh usia ibu yang < 25 tahun yang menunjukkan kurang matangnya dalam pengetahuan pola asuh terhadap anak.

Dampak jangka panjang *stunting* pada anak sangat serius, karena tidak hanya menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik, seperti yang disoroti dalam penelitian "*Stunting: Penyebab, Gejala, dan Pencegahan*" oleh Jihan Fauziah dkk., *Stunting* pada anak menyebabkan tinggi badan lebih kecil dari usia sebenarnya akibat kekurangan gizi kronis, kondisi ini juga menghambat peningkatan berat badan yang diharapkan dan memengaruhi perkembangan pubertas, membuat anak mengalami pubertas lebih lambat serta tampak lebih muda dari usia asli dibandingkan teman sebaya, (Fauziah et al., 2024).

Dalam penelitian *Impact of Stunting on Early Childhood Cognitive Development in Benin: Evidence from Demographic and Health Survey* oleh

(Ekholuenetale et al., 2020), Penelitian yang dilakukan di Benin melibatkan 6.573 anak berusia di bawah lima tahun dan menunjukkan bahwa anak yang mengalami *stunting* memiliki peluang lebih rendah untuk mencapai perkembangan kognitif yang maksimal berbeda dengan anak yang tidak mengalami *stunting*, yang menyatakan dampak negatif status gizi buruk, meliputi *stunting*, *wasting*, dan *underweight*, dengan perkembangan kognitif anak. Anak dengan *stunting*, *wasting*, dan *underweight* memiliki kemampuan kognitif lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki gizi baik. Selain itu, dalam penelitian "*Factors Associated with Children's Cognitive, Language, and Motor Development in Poor Urban Environments in Bangladesh*" oleh (Hossain et al., 2024), *stunting* – diukur melalui *length-for-age Z-score* (LAZ) yang rendah – terbukti berdampak negatif signifikan terhadap perkembangan kognitif anak usia 6-16 bulan di lingkungan urban miskin Bangladesh. Hal ini dapat diartikan bahwa TB/U berkaitan dengan perkembangan kemampuan kognitif anak. Anak dengan kondisi *stunting* memiliki berpeluang lebih besar mengalami keterlambatan dalam perkembangan kognitif.

Melihat berbagai dampak sangat serius akibat *stunting*, pemberdayaan masyarakat dihadirkan sebagai upaya terpadu yang dirancang sebagai upaya komprehensif untuk menurunkan prevalensi *stunting* melalui sinergi dua komponen utama: peningkatan pengetahuan mengenai gizi yang tepat bagi balita serta perubahan pola asuh dalam pemberian makan, sehingga terbentuk pola perilaku nutrisi yang konsisten dan berkelanjutan di dalam keluarga. Pemberdayaan masyarakat ini menekankan bahwa *knowledge* adalah fondasi awal yang membuka peluang bagi perubahan praktik sehari-hari, termasuk pemilihan bahan makanan bagi balita, penyusunan menu harian, dan transformasi pola asuh perlu didukung oleh pemahaman tentang kebutuhan gizi balita sejak 1000 hari pertama kehidupan, sehingga setiap fase pertumbuhan dapat ditangani dengan tepat. Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan membangun ekosistem kesehatan yang dapat berkelanjutan, di mana orang tua hingga kader kesehatan dapat menjaga kualitas gizi balita, mengurangi risiko *stunting*, dan meningkatkan potensi tumbuh kembang anak dalam jangka panjang.

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Participatory Action Research* (PAR) atau Penelitian Tindakan Partisipatif yang merupakan pendekatan yang ampuh dalam mendorong keterlibatan masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting* di desa Ngropoh. *Participatory Action Research* (PAR) memberikan ruang bagi kolaborasi antara pengkaji dan partisipan guna menghasilkan pengetahuan yang bermanfaat serta dapat diterapkan. Melalui keterlibatan langsung masyarakat, *Participatory Action Research* (PAR) tidak hanya digunakan sebagai metode pengumpulan data, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan komunitas sekaligus mendorong terjadinya perubahan sosial yang konstruktif (Rahmat & Mirnawati, 2020). Proses pelaksanaan program meliputi:

(1) Mengidentifikasi Permasalahan: Melakukan observasi, wawancara, dan analisis dokumen untuk merumuskan masalah yang jelas dan terukur, (2) Tahap Perencanaan: Merancang strategi pemberdayaan, termasuk tujuan, audiens, metode, dan jadwal, (3) Tahap Pengumpulan Data, (4) Tahap Pelaksanaan Sosialisasi: Melakukan sosialisasi di posyandu tentang *stunting* dan pencegahannya, dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat dan membagikan buku resep makanan bergizi, (5) Tahap Evaluasi Sosialisasi: Evaluasi sosialisasi di Posyandu dilakukan secara partisipatif oleh tim pelaksana dengan melibatkan masyarakat dan kader. Peserta memberikan masukan tentang keberhasilan serta kendala pencegahan *stunting*, untuk mengukur peningkatan pemahaman gizi seimbang dan makanan sehat. Hasilnya menjadi bahan perbaikan kegiatan berikutnya agar lebih efektif dan tepat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dalam beberapa tahap utama yang bisa dilihat dalam tabel 1 berikut :

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Rencana Pelaksanaan	Lokasi
1.	Penentuan Pemberdayaan Lokasi	24 September 2025	UNTIDAR
2.	Proses Perizinan	30 September 2025	Desa Ngropoh
3.	Observasi	30 September 2025	Desa Ngropoh
4.	Perencanaan Program	30 September 2025	Desa Ngropoh
5.	Penyusunan Materi dan Buku Panduan	6-7 Oktober 2025	Daring
6.	Sosialisasi kepada Peserta Posyandu Melati	19 November 2025	Balai Pertemuan Dusun Dukuh

2. Hasil Pelaksanaan Program

Tahap Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah dilakukan melalui pembicaraan awal dengan kader kesehatan dan kader Posyandu Melati untuk memetakan kondisi terkini di Desa Ngropoh. Dari proses ini ditemukan bahwa masih terdapat 17 balita dengan kondisi *stunting*, serta pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang, variasi MPASI, pola makan sehat, dan pola asuh masih rendah. Selain itu, pola pengasuhan yang kurang konsisten akibat orang tua bekerja menjadi faktor tambahan yang memperburuk risiko *stunting* di Desa Ngropoh. Untuk memperkuat gambaran awal tersebut, kegiatan pengabdian diawali dengan pemetaan kondisi melalui koordinasi langsung dengan kader posyandu serta pengurusan izin kegiatan, peminjaman tempat, dan kesiapan sarana.



Gambar 2. Proses Perizinan Kepada Kader Posyandu

Gambar 2 memperlihatkan proses perizinan kepada kader posyandu. Pada tahap ini, tim pelaksana memaparkan tujuan program yaitu pencegahan stunting melalui buku saku MPASI sebagai strategi edukatif. Perizinan ini bersifat krusial karena menjadi pintu masuk kolaborasi dengan kader sebagai perpanjangan tangan kesehatan di komunitas.

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan oleh tim pelaksana bersama kader posyandu melalui diskusi yang menghasilkan rancangan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Perencanaan mencakup penyusunan materi penyuluhan terkait *stunting* dan gizi seimbang, penyusunan buku panduan dan resep MPASI berbahan lokal, serta persiapan menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT).

Pengabdian difokuskan pada upaya pencegahan *stunting* melalui buku MPASI dengan menyoar ibu-ibu Posyandu Melati dan kadernya. Kegiatan dimulai dengan pengurusan izin, meminjam tempat, menyiapkan peralatan, serta penyusunan materi berupa buku panduan, materi sosialisasi, dan menu MPASI, termasuk contoh puding susu buah sebagai MPASI gizi praktis. Perencanaan yang matang ini memungkinkan penyuluhan dilaksanakan secara efektif, efisien, dan tepat sasaran.

Tahap pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui peninjauan data yang dimiliki kader posyandu berupa status gizi balita, data ibu hamil, dan hasil perkembangan kegiatan posyandu. Selain itu, dilakukan pembagian kuesioner awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat pemahaman ibu-ibu peserta posyandu mengenai *stunting*, pola makan, gizi seimbang, dan MPASI.



Gambar 3. Pengisian Kuisisioner oleh Ibu-Ibu Peserta Posyandu

Gambar 3 memperlihatkan proses pengisian kuesioner oleh ibu-ibu peserta. Kuesioner yang berisi 10 pernyataan ini menjadi dasar analisis pengetahuan peserta sebelum menerima intervensi penyuluhan. Hasil analisis dari pre-test ini menyajikan data dasar yang penting, menandakan bahwa sebagian besar ibu yang berpartisipasi sudah memiliki pemahaman yang cukup mengenai masalah *stunting*. Kecenderungan jawaban positif (memilih 'Setuju' atau 'Sangat Setuju') mendominasi pada pertanyaan-pertanyaan kunci, berikut adalah rangkuman hasil analisis kuesioner tersebut:

1. ASI Eksklusif: Mayoritas ibu memahami pentingnya ASI eksklusif dengan memilih setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya yakin ASI saja cukup untuk bayi saya sampai usia 6 bulan." Hal ini menunjukkan kesadaran bahwa kebutuhan gizi bayi dapat dipenuhi hanya dengan ASI hingga usia enam bulan.
2. Definisi *Stunting*: Sebagian besar ibu memiliki pemahaman yang tepat tentang definisi *stunting*, terlihat dari banyaknya jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya tahu bahwa *stunting* adalah kondisi anak yang terlalu pendek untuk usianya."
3. Penyebab *Stunting*: Mayoritas ibu menunjukkan pemahaman yang komprehensif mengenai etiologi *stunting* dengan memilih opsi Tidak Setuju atau Sangat Tidak Setuju terhadap pernyataan: "Saya percaya bahwa *stunting* hanya disebabkan oleh faktor keturunan." Mereka memahami bahwa *stunting* bukan hanya soal genetik, tetapi dipicu oleh berbagai faktor seperti gizi, sanitasi, dan pola asuh.
4. Keragaman Makanan: Ibu-ibu juga menunjukkan kesadaran gizi yang baik dengan Setuju pada pernyataan: "Saya tahu anak harus makan makanan yang beragam setiap hari seperti nasi, lauk, sayur, dan buah." Hal ini menyadari pentingnya variasi makanan untuk mencegah *stunting*.
5. Pemantauan Pertumbuhan di Posyandu: Mayoritas ibu setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya rutin membawa anak ke posyandu untuk diukur berat dan panjang atau tinggi badannya," menunjukkan kesadaran tentang pentingnya pemantauan pertumbuhan secara berkala.
6. Pentingnya Protein Hewani: Sebagian besar ibu memahami peran penting protein hewani dalam mendukung pertumbuhan anak, terlihat dari jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya paham bahwa ikan dan telur penting untuk mencegah *stunting*."
7. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Ibu-ibu menunjukkan kesadaran akan hubungan antara kebersihan dan pencegahan *stunting* melalui jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya yakin kebersihan seperti mencuci tangan memakai sabun, bisa menghindari penyakit yang bisa mengakibatkan *stunting*."
8. Porsi Makan Seimbang: Sebagian besar ibu menerapkan pola makan seimbang untuk anaknya, terlihat dari jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya berusaha agar dalam satu porsi makan anak saya terdapat nasi, lauk, dan sayur."

9. Dampak *Stunting* pada Kognitif: Mayoritas ibu memahami dampak jangka panjang *stunting* terhadap perkembangan kognitif, terlihat dari jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya tahu bahwa *stunting* dapat memengaruhi kecerdasan anak di sekolah."
10. Suplementasi selama Kehamilan dan Menyusui: Sebagian besar ibu memahami pentingnya suplementasi gizi pada masa kehamilan dan menyusui, ditunjukkan dengan jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan: "Saya percaya bahwa pemberian vitamin atau suplementasi selama kehamilan dan menyusui dapat membantu pertumbuhan anak."

Namun demikian, analisis mendalam menunjukkan bahwa meskipun pemahaman konseptual cukup baik, penerapan sehari-hari masih belum optimal. Hal ini terlihat dari kebiasaan menyajikan menu yang kurang variatif, kurangnya penggunaan bahan pangan lokal bergizi secara konsisten, serta minimnya perencanaan MPASI. Oleh karena itu, data pre-test menjadi landasan kuat bagi tim untuk menyempurnakan strategi penyuluhan dan pemberian buku panduan MPASI agar mampu mendorong perubahan perilaku.

Tahap Pelaksanaan dan Evaluasi

Pengabdian pencegahan *stunting* melalui buku saku MPASI menasar ibu-ibu dan kader Posyandu Melati di Dusun Dukuh, Desa Ngropoh. Kegiatan didahului dengan pengurusan izin kegiatan, peminjaman tempat/peralatan, serta persiapan materi (buku panduan, sosialisasi, menu MPASI), dan dimulai dengan penyuluhan pada 19 November 2025 di Balai Pertemuan Dusun Dukuh. Dengan pelaksanaan sosialisasi dan penyuluhan ini kami berharap mampu menghasilkan transformasi yang signifikan dan berkelanjutan, terutama dalam kebiasaan pemilihan bahan makanan, penyusunan menu MPASI, serta pola asuh gizi sehari-hari dengan MPASI tepat sebagai kunci utama pencegahan *stunting*. MPASI yang baik adalah yang memiliki nilai gizi seimbang, disukai balita, terjangkau dari segi biaya, mudah pembuatannya, dan berbasis pada ketersediaan bahan lokal di daerah tersebut (Kamarudin, A.P.dkk, 2023) (Pernantah, P.S.dkk, 2022).



Gambar 4. Pelaksanaan Sosialisasi kepada Ibu-Ibu Peserta Posyandu

Gambar 4, tahapan inti dari program pengabdian, yaitu Pelaksanaan Sosialisasi dan Penyuluhan mengenai pencegahan *stunting* kepada ibu-ibu peserta Posyandu Melati. Kegiatan ini berhasil menarik partisipasi yang signifikan, di mana dari total 30 ibu peserta Posyandu, 28 orang (93.3%) hadir dan mengikuti seluruh rangkaian acara. Tingginya tingkat kehadiran ini menandakan komitmen

masyarakat dan menunjukkan tingkat kesadaran yang kuat terhadap urgensi isu *stunting* dan gizi anak di Posyandu Melati Dusun Dukuh. Keterlibatan aktif ini sejalan dengan pandangan bahwa salah satu upaya strategis dalam pencegahan *stunting* adalah melalui edukasi yang ditujukan kepada calon ibu dan ibu (Ratnawati et al., 2025). Edukasi ini berfungsi sebagai upaya untuk mengubah perilaku menjadi hidup sehat dan meningkatkan kualitas gizi keluarga secara berkelanjutan. Penguasaan seorang ibu mengenai nutrisi yang tepat akan berdampak pada cara ia memenuhi kebutuhan gizi anaknya yang masih kecil, terutama yang berkaitan dengan kandungan gizi dalam berbagai jenis makanan (Rahmatillah, 2018).

Penyuluhan yang dilaksanakan dalam gambar ini berfokus pada langkah-langkah komprehensif untuk menurunkan angka *stunting* sesuai dengan pedoman kesehatan nasional, yang meliputi:

- Intervensi pada Balita: Mendorong pengawasan perkembangan anak kecil, penerapan pemberian ASI secara penuh, penyediaan makanan pendamping yang tinggi protein hewani untuk anak di bawah dua tahun, penanganan anak kecil dengan isu gizi, serta peningkatan jangkauan program imunisasi.
- Intervensi pada Remaja Putri: Menganjurkan pemeriksaan anemia dan konsumsi rutin tablet tambah darah.
- Intervensi pada Ibu Hamil: Mendorong penggunaan tablet penambah darah dan pemberian nutrisi tambahan untuk wanita hamil yang menghadapi Kondisi Energi Kronis (KEK) (Menkes RI, 2021).



Gambar 5. Buku Panduan Anti *Stunting* dan Resep Bergizi karya Kelompok 4

Gambar 5 menampilkan luaran (*output*) primer dari kegiatan ini, yaitu Buku Panduan Anti *Stunting* dan Resep Bergizi untuk Balita. Buku ini merupakan instrumen penting edukatif yang dirancang khusus oleh tim pelaksana (Kelompok 4) untuk mengatasi minimnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan tata cara penyajian MPASI yang tepat.

Penciptaan buku ini didasarkan pada prinsip bahwa pemberian nutrisi MPASI yang tepat merupakan salah satu kunci utama dalam pencegahan *stunting*, di mana MPASI yang ideal harus memiliki nilai gizi seimbang, berbasis

ketersediaan bahan lokal, terjangkau, dan mudah dibuat (Kamarudin, A.P.dkk, 2023). Buku panduan ini memiliki tiga peran utama dalam pencegahan *stunting*: sebagai jembatan praktis yang menerjemahkan teori penyuluhan menjadi panduan memasak harian agar ilmu yang didapat langsung diaplikasikan, sebagai referensi jangka panjang bagi ibu untuk merencanakan variasi menu MPASI yang seimbang agar anak tidak bosan, serta sebagai sarana pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan bahan lokal yang terjangkau agar keluarga dapat mandiri dalam menyediakan nutrisi berkualitas secara berkelanjutan. Dengan diberikannya buku panduan ini, tim pelaksana berharap dapat memastikan transfer pengetahuan yang berkelanjutan dan mendukung ibu-ibu untuk mengambil peran aktif dalam mencapai pertumbuhan optimal pada anak, sekaligus mengeliminasi praktik pemberian makan yang keliru



Gambar 5. Pemberian Puding Susu Buah Kepada Peserta Posyandu

Gambar 5, sebagai penutup dan bentuk intervensi gizi langsung, balita peserta Posyandu diberikan puding susu buah sebagai *reward* dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Pemberian PMT ini bertujuan untuk memberikan contoh konkret menu padat gizi tinggi protein yang mudah disukai balita, sekaligus sebagai stimulasi gizi bagi anak.

Menu PMT puding susu buah disajikan sebagai model intervensi gizi tinggi protein yang praktis dan efektif untuk mencegah *stunting* di tingkat keluarga. Proses pembuatannya dimulai dengan mempersiapkan potongan dadu buah melon dan anggur, kemudian memasak lapisan pertama yang terdiri dari campuran susu coklat, kental manis coklat, agar-agar rasa coklat, dan air hingga mendidih sebelum dituang ke wadah. Selanjutnya, lapisan kedua dibuat dengan memadukan susu putih, agar-agar *plain*, dan air yang dimasak hingga mendidih, lalu dituang di atas lapisan coklat setelah itu potongan buah ditata di bagian atas saat adonan mulai mengental agar menempel sempurna.

Pemilihan bahan dalam menu ini didasarkan pada prinsip padat gizi untuk mendukung tumbuh kembang balita. Buah melon dipilih karena kekayaan Vitamin A, B, C, serta mineral penting untuk kesehatan mata, saraf, dan ginjal, sementara anggur berperan sebagai sumber antioksidan resveratrol dan Vitamin K untuk memperkuat sistem imun. Penggunaan kombinasi susu putih dan susu coklat menjamin asupan protein hewani berkualitas tinggi, kalsium, Vitamin D, dan B12 yang esensial bagi perkembangan massa otot serta tulang anak. Secara

keseluruhan, PMT ini dirancang untuk meningkatkan kepatuhan makan anak melalui cita rasa yang menarik sekaligus memenuhi kebutuhan nutrisi harian.



Gambar 6. Dokumentasi Akhir Kegiatan

Gambar 6 menampilkan dokumentasi penutup yang menjadi bukti akhir pelaksanaan kegiatan pengabdian. Foto bersama antara tim pelaksana dan ibu-ibu peserta ini juga memperlihatkan bahwa setiap ibu telah menerima Buku Panduan Anti *Stunting* dan Resep Bergizi dan PMT Puding Susu Anggur Melon. Gambar ini sekaligus menjadi penanda bahwa semua rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan hingga distribusi *output* utama program, telah terselesaikan dengan baik.

Pada sesi penutup ini, kami juga mendapatkan tanggapan langsung (umpan balik) dari para peserta. Respon yang diberikan sangatlah positif, di mana para ibu menyatakan bahwa penyuluhan yang diselenggarakan benar-benar bermanfaat. Mereka merasa senang karena mendapatkan pengetahuan baru yang praktis mengenai gizi dan pencegahan *stunting*. Yang paling ditekankan adalah buku panduan MPASI yang dibagikan, yang menurut mereka akan sangat membantu dan menjadi bekal penting dalam mempersiapkan menu MPASI yang sehat dan bergizi untuk anak mereka di masa depan. Tanggapan positif ini menunjukkan bahwa edukasi melalui media buku resep ini berhasil diterima dan diharapkan dapat mendorong kebiasaan gizi yang lebih baik di lingkungan keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi dan pemberian buku resep makanan bergizi di Posyandu Melati Desa Ngropoh berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu dan kader Posyandu tentang gizi seimbang serta pencegahan *stunting*. Partisipasi aktif mereka mendorong transformasi pola asuh dan pola makan lebih sehat untuk balita, sehingga mengurangi risiko *stunting*. Edukasi fokus pada pemberian makanan pendamping ASI berbasis bahan lokal terbukti efektif secara berkelanjutan, tercermin dari antusiasme tinggi peserta terhadap materi dan buku resep yang bermanfaat.

Meskipun berhasil, kegiatan ini memerlukan saran pengembangan untuk keberlanjutan, seperti kelanjutan sosialisasi guna memperkuat perubahan perilaku menjadi lebih konsisten, serta pendampingan aktif kader Posyandu dalam penerapan pola makan sehat di rumah. Rekomendasi penyempurnaan

penelitian mendatang meliputi: (1) melibatkan lebih banyak kelompok seperti ayah dan tokoh masyarakat untuk dukungan sosial lebih luas, (2) memperpanjang durasi penelitian guna mengobservasi dampak jangka panjang program, serta (3) memanfaatkan teknologi digital untuk edukasi dan monitoring yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN Provinsi Jawa Tengah. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia SSGI 2024*.
- Ekhloenetale, M., Barrow, A., Ekhloenetale, C. E., & Tudeme, G. (2020). *Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin : evidence from Demographic and Health Survey*.
- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2024). *Stunting : Penyebab, Gejala , dan Pencegahan*. 2, 1-11.
- Hossain, S. J., Fisher, J., Hamadani, J. D., Rahman, A., & Rahman, S. M. (2024). *Factors associated with children ' s cognitive , language , and motor development in deprived urban settings in Bangladesh*. October 2023, 1-12. <https://doi.org/10.1111/cch.13225>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting*. 1-52.
- Kementerian Kesehatan RI, B. K. (2025). *Potret stunting di indonesia*. September, 1-2. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/potret-stunting-di-indonesia/>
- Nasution, D. M. (2025). *Literature Review Faktor Risiko Terjadinya Stunting pada Balita* DOI : <https://doi.org/10.30596/jih.v6i2.19451>. 6(2).
- Suryaningsih, C., S. Kep., Ners., M. Kep., P., Dr. Wahyuningsih, M.Kes | Vera T Harikedua, SST, M., Ns. Winasari Dewi, M.Kep | Amelia Donsu, S.SIT, M. K., Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes | Subriah, S.ST., M. K., Ns. Rahel Metanfanuan, S.Kep., M.Kes | Abdul Fandir, STr.Gz., M. K. , Nintinjri Husnida, S. ST., M. Keb | Wa Rina, S.KM., M. K., Lidia Br Tarigan, SKM., M.Si | Nita R. Momongan, S.Pd, SST, M. S., Budi Punjastuti, S.Kep.Ns, MPH | Husnul Khatimah, M. G., Stefanny Zulistya Wenno, SKM, M.Kes | Reny Rahmawati, S.Gz., M. G., & Ns. Afrida Ristia., M.Kep | Henry S. Imbar, S. P. M. K. (2024). *Stunting, Solusi Dan Pencegahannya*.
- Rahmatillah, D. K. (2018). Hubungan Pengetahuan Sikap dan Tindakan terhadap Status Gizi. *Open Access under CC BY-SA License.*, 2, 106-112.
- Ratnawati, Hidayat, F., Hermawan, D., Widiyari, P., & Mayanesa, U. R. (2025). Bakti Lestari Penyuluhan Pencegahan Stunting Berbasis Participatory Research and Development di Desa Margamukti. *Bakti Lestari Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkelanjutan*, 1(2), 163-170.
- Mentri Kesehatan Republik Indonesia. (2021) *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/4631/2021 Tentang Petunjuk Teknis Pengelolaan Pemberian Makanan Tambahan Bagi Balita Gizi Kurang Dan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis*. 1-34.