

## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN MENU GIZI SEHAT SEBAGAI UPAYA PENURUNAN ANGKA STUNTING DI DESA GENDING KABUPATEN PROBOLINGGO

Hermanto<sup>1</sup>, Linda Kurnia Supratiningsih<sup>2</sup>, Mohammad Saiful Bahri<sup>3</sup>, Nourma Ulva Kumala Devi<sup>4</sup>, Mohammad Iskak Elly<sup>5</sup>, Dita Refani Putri<sup>6</sup>, Putri Andayani<sup>7</sup>, Muhammad Al Gholi<sup>8</sup>

<sup>1,8</sup>)Program Studi Teknik Elektro Fakultas Teknik dan Informatika <sup>2</sup>)Program Studi Administrasi Publik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, <sup>3,4,5</sup>)Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, <sup>6,7</sup>)Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Panca Marga

\*Email: linda.kurnia@upm.ac.id<sup>1</sup>,

### ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Kabupaten Probolinggo yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Angka stunting yang tinggi di Kabupaten Probolinggo merupakan masalah serius yang memerlukan intervensi menyeluruh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan angka stunting melalui pelatihan pembuatan menu gizi sehat dan penerapan dapur sehat. Kegiatan pelatihan melibatkan masyarakat, terutama ibu-ibu PKK, untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun menu makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Bentuk kegiatan pengabdian dalam upaya menurunkan angka stunting adalah melalui pemberdayaan masyarakat dengan pelatihan pembuatan menu gizi sehat dan penerapan dapur sehat. Pelatihan melibatkan ibu-ibu rumah tangga sebagai peserta utama dan berfokus pada peningkatan pengetahuan serta keterampilan dalam menyusun menu yang seimbang dan menjaga kebersihan dapur. Setelah kegiatan pengabdian ini diharapkan terdapat peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan penerapan dapur sehat, sehingga berdampak pada penurunan angka stunting di wilayah yang menjadi target pelatihan.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan Masyarakat, Pelatihan Gizi, Dapur Sehat, Stunting

### ABSTRACT

*Stunting is one of the main health problems in Probolinggo Regency which has an impact on children's growth and development. The high stunting rate in Probolinggo Regency is a serious problem that requires comprehensive intervention. This community service aims to reduce stunting rates through training in making healthy nutritional menus and implementing healthy kitchens. Training activities involving the community, especially PKK mothers, to increase knowledge and skills in preparing nutritious food menus that suit children's needs. The form of service activity in an effort to reduce stunting rates is through community empowerment through training in making healthy nutritional menus and implementing healthy kitchens. The training involves housewives as the main participants and focuses on increasing knowledge and skills in preparing a balanced menu and maintaining kitchen cleanliness. After this service activity, it is hoped that there will be an increase in community understanding about the importance of balanced nutrition and implementing a healthy kitchen, so that it will have an impact on reducing stunting rates in the areas targeted for training.*

**Keywords:** Community Empowerment, Nutrition Training, Healthy Kitchen, Stunting

## PENDAHULUAN

Teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1998) menyatakan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor dari lingkungan terdekat (*microsystem*) hingga lingkungan yang lebih luas (*macrosystem*). Dalam konteks stunting, peran orang tua, khususnya ibu, sebagai pengelola asupan gizi anak, menjadi sangat penting. Pengetahuan dan praktik yang baik terkait penyusunan menu makanan sehari-hari dapat menjadi faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Namun, pada kenyataannya masih banyak gizi anak yang tidak terpenuhi dan kemudian berdampak pada tumbuh kembang anak tersebut. Kurangnya pemenuhan gizi anak ini disebut dengan Stunting. Stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak akibat kekurangan gizi yang berkepanjangan terjadi selama masa hamil sampai usia 2 tahun (Rochmatun Hasanah et al., 2023). Stunting merupakan suatu masalah kesehatan global yang Di mana anak memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya, Berdampak serius bagi kesehatan dan perkembangan anak di Indonesia. Stunting merupakan kondisi tinggi badan anak lebih rendah dari standar yang ditetapkan untuk usianya, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama, terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK).

Stunting menjadi salah satu target SDGs Untuk mencapai ketahanan pangan dan mengatasi kelaparan serta Malnutrisi. Stunting memiliki dampak yang luas, tidak hanya pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan mental mereka. Akibat yang akan ditimbulkan oleh stunting tidak hanya dalam lingkup kesehatan saja tetapi juga faktor tingkat kejeniusan anak (Nur Azizah Ahmad et al., 2022). Anak-anak stunting cenderung mengalami kesulitan belajar dan memiliki daya tahan tubuh yang lemah, sehingga mudah terserang penyakit dan pada saat dewasa mereka berisiko memiliki produktivitas kerja yang memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Selain itu, stunting juga dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan dan berpotensi menurunkan kemampuan masyarakat secara keseluruhan. Dampak yang ditimbulkan oleh stunting sangat luas, mempengaruhi individu, masyarakat, dan negara secara global. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah, daya tahan tubuh yang lemah, dan risiko terkena penyakit kronis lebih tinggi di masa dewasa. Hal tersebut dapat menghambat pembangunan manusia dan mengurangi produktivitas ekonomi suatu negara. Di Kabupaten Probolinggo, angka prevalensi stunting masih melebihi ambang batas yang ditetapkan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) yang mengindikasikan bahwa banyak anak di daerah ini mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya akibat masalah gizi yang belum ditangani dengan baik.

Penyebab utama stunting di Kabupaten Probolinggo meliputi kurangnya gizi akibat pola makan yang tidak seimbang dan terbatasnya akses terhadap makanan bergizi. Adapun faktor lain penyebab stunting adalah penerimaan MPASI yang kurang memenuhi standar nutrisi balita (Dainy et al., 2023). Balita yang menerima ASI eksklusif jarang mengalaminya karena didalam ASI terdapat enzim laktase yang membuat tubuh menyerap laktosa (Rusliani et al., 2022). Serta pengetahuan yang terbatas tentang pentingnya gizi pada masa awal kehidupan anak. Banyak keluarga yang belum sepenuhnya memahami bagaimana menu makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan terutama pada masa-masa kritis seperti 1000 HPK. Dalam hal tersebut, Pemerintah Daerah Kabupaten Probolinggo turut berperan aktif untuk menurunkan

tingkat stunting yang ada di wilayahnya, melalui Peraturan Bupati Probolinggo Nomor 15 Tahun 2019 tentang Percepatan Pencegahan Stunting di Kabupaten Probolinggo, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan pelatihan menu sehat sebagai upaya promotif dalam memberikan asupan gizi seimbang.

Menyadari pentingnya peran gizi dalam pencegahan stunting, intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk menurunkan angka stunting di Kabupaten Probolinggo, salah satu langkah strategis yang dapat diambil adalah melalui pemberdayaan masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga, melalui pelatihan pembuatan menu gizi sehat dan penerapan dapur sehat. Dengan membekali masyarakat dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, diharapkan mereka dapat menyusun menu makanan yang bergizi seimbang serta menciptakan lingkungan dapur yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Upaya ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, tetapi juga untuk mengubah perilaku mereka dalam pengelolaan gizi, yang pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan prevalensi stunting di wilayah ini.

Stunting merupakan masalah multidimensional yang membutuhkan penanganan khusus dari semua pihak. Stunting dapat dicegah dan diatasi, sehingga generasi mendatang dapat tumbuh sehat dan cerdas. Dengan melalui kolaborasi yang melibatkan semua pihak mulai dari pemerintah masyarakat hingga individu, kita dapat menciptakan Generasi masa depan yang lebih berkualitas. Permasalahan stunting ini bukan sekedar memberi pengaruh terhadap kesehatan tetapi juga pada skil pengetahuan dan produktivitas dimasa yang akan datang (Hamer et al., 2024). Maka dari itu, kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan ini menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya holistik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak - anak di Kabupaten Probolinggo.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dijalankan dengan cara demonstrasi langsung di wilayah target atau lokus di Desa Gending Kabupaten Probolinggo. Tahapannya meliputi:

1. Koordinasi Awal: Pada tanggal 02 Agustus 2024, dilakukan koordinasi dengan kader PKK di Desa Gending Kabupaten Probolinggo untuk menentukan waktu dan tempat pelatihan. Koordinasi ini bertujuan untuk memastikan kelancaran kegiatan dan mendapat persetujuan dari pihak terkait.
2. Persiapan Materi: Setelah koordinasi, tahap selanjutnya adalah menyiapkan bahan menu sehat untuk demonstrasi. Persiapan ini meliputi penyusunan materi demonstrasi, pemilihan bahan berkualitas, penentuan resep, dan pengumpulan alat yang dibutuhkan.
3. Pelaksanaan Demonstrasi: Puncak kegiatan ini adalah demonstrasi pada tanggal 06 Agustus 2024 kepada Ibu PKK di Balai Desa Gending. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada Ibu PKK tentang cara mengolah menu sehat yang mudah dan praktis.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Gending, khususnya Ibu PKK, dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengolah menu sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelatihan Menu Gizi Sehat Dimsum ini dilakukan karena masih ada beberapa anak atau balita yang berisiko stunting di Desa Gending. Hal ini juga berkaitan dengan kurangnya pemahaman masyarakat Desa Gending terkait masalah stunting dan pentingnya untuk menjaga pola makan serta memberikan asupan menu sehat kepada anak. Permasalahan tersebut mendorong kami untuk melaksanakan kegiatan edukasi dan pelatihan pemberian menu sehat untuk meminimalisir dan mencegah kenaikan angka stunting di Desa Gending. Kegiatan Pengabdian Masyarakat terkait Pelatihan Menu Sehat ini dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus 2024 di Balai Desa Gending dan berfokus pemberian pelatihan pada Ibu PKK agar selanjutnya pelatihan yang diberikan dapat diteruskan oleh Ibu PKK pada kader posyandu dan masyarakat. Pelatihan Menu Gizi Sehat Dimsum di Desa Gending dilakukan dengan melalui berbagai serangkaian kegiatan yang terstruktur dan mencakup identifikasi kelompok sasaran (terutama ibu hamil dan ibu dengan anak balita), penyusunan kurikulum pelatihan yang sesuai, serta penggunaan metode penyampaian yang interaktif seperti demonstrasi langsung dan praktik pembuatan menu. Dalam pelatihan ini dijelaskan bahan yang digunakan dalam pembuatan menu sehat dimsum beserta kandungan dan manfaat dari bahan yang digunakan. Pendekatan partisipatif dalam pelaksanaan pelatihan ini terbukti meningkatkan efektivitas program. Keterlibatan langsung dari peserta dalam penyusunan dan pembuatan menu gizi sehat dimsum ini memungkinkan para target untuk lebih memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Tantangan yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu dan sumber daya, namun pendekatan yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak mampu membantu mengatasi kendala tersebut.

Dalam pelatihan tersebut dijelaskan pentingnya gizi seimbang, pemilihan bahan makanan yang tepat dan cara praktis menyusun menu masak yang sehat dengan menggunakan dan memanfaatkan bahan yang mudah didapatkan di lingkungan sekitar. Selain itu, dalam pemaparan materi dijelaskan pula terkait informasi mengenai Stunting dan dampaknya terhadap perkembangan anak serta langkah - langkah pencegahan yang salah satunya dengan pemenuhan gizi dan pemberian pola makan yang baik. Materi tersebut telah disusun dengan mempertimbangkan kondisi lokal dan kemampuan ekonomi masyarakat supaya lebih mudah untuk dipahami dan diterapkan oleh masyarakat Gending. Pelatihan menu sehat ini berfokus pada penggunaan bahan lokal yang terjangkau agar seluruh masyarakat dapat mempraktekan menu sehat tersebut di rumah. Pada kegiatan pelatihan tersebut tidak hanya memberikan materi saja, namun juga memberikan contoh langsung pembuatan menu untuk memperkuat pemahaman dan mempermudah masyarakat Gending dalam mengaplikasikan menu sehat tersebut.

Kegiatan pelatihan ini dilakukan agar menumbuhkan kesadaran dari para Ibu dan Calon Ibu terkait pentingnya memberikan menu sehat agar kebutuhan gizi anak terpenuhi supaya tidak terjadi Stunting. Pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan Ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dan cara pencegahan stunting. Setelah kegiatan pelatihan tersebut diharapkan adanya perubahan perilaku Ibu dalam pemilihan makanan dan pola asuh anak, yang diharapkan berkontribusi pada penurunan angka stunting di desa tersebut. Selain itu, diharapkan

pula berupa penurunan prevalensi stunting, peningkatan status kesehatan anak yang berisiko stunting dan peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Roadmap atau Peta Jalan Pengabdian Masyarakat terkait Pelatihan Menu Sehat dapat digambarkan sebagai berikut :



Sumber data : Data Observasi Pelaksana, 2024



**Gambar 1. Proses Pembuatan Menu Sehat Dimsum**



**Gambar 2. Pelaksanaan Demonstrasi Pelatihan Menu Sehat Dimsum**



**Gambar 3. Peserta Kegiatan Pelatihan Menu Gizi Sehat**

## **KESIMPULAN**

Pelatihan menu gizi sehat dimsum di Desa Gending merupakan sebuah inisiatif yang sukses dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, terutama ibu hamil dan ibu dengan anak balita, mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting. Keterlibatan langsung peserta dalam proses pelatihan, mulai dari perencanaan hingga praktik, meningkatkan pemahaman dan penerapan pengetahuan yang diperoleh. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan kondisi lokal dan kemampuan ekonomi masyarakat, sehingga mudah dipahami dan diterapkan.

Penggunaan bahan makanan lokal yang terjangkau mendorong masyarakat untuk menerapkan menu sehat dalam kehidupan sehari-hari. Contoh pembuatan menu secara langsung memperkuat pemahaman dan memudahkan peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan. Pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang, pencegahan stunting, dan pemilihan makanan yang tepat. Potensi untuk perubahan perilaku: Diharapkan adanya perubahan perilaku pada peserta, terutama dalam pemilihan makanan dan pola asuh anak, yang berdampak pada penurunan angka stunting di desa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta keberhasilan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada seluruh tim penulis yang telah mencurahkan pikiran serta tenaga dalam penyusunan jurnal ini.

Dedikasi dan semangat tim penulis menjadi motivasi tersendiri bagi kami atas terlaksananya kegiatan ini serta semua pihak yang terkait diantaranya :

1. BKKBN Privinsi Jawa Timur
2. Tim LPPM serta Dosen Universitas Panca Marga
3. Bapak Marito selaku Kepala Desa Gending, Ibu Emi Sulihati, Bapak Hasan Ahmad dan Ibu Jayanti Pratama Novita Sari serta seluruh perangkat yang ada di Desa Gending
4. Ibu Misti selaku Ketua PKK Desa Gending dan Anggota PKK yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.
5. Mahasiswa KKN di Desa Gending

Semoga Pengabdian Masyarakat yang telah kami lakukan dapat terus dilanjutkan dan bermanfaat bagi seluruh masyarakat Desa Gending.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U., Morris, P. A. (1998). The Ecology of Developmental Processes. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 1: Theoretical Models of Human Development*. New York: Wiley
- Dainy, N. C., Ardiani, H. E., Fitri, D. A., Puspitasari, E., & Musdalifa, I. (2023). Pembentukan Tim Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Dan Intervensi Gizi Cegah Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 636. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12451>
- Hamer, W., Handayana, S., Lisdiana, A., & Purwasih, A. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Pengelolaan Dapur Sehat dan Pendidikan Keluarga di Wilayah Pesisir Barat. *DEDIKASI : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://e-journal.metrouniv.ac.id/JPM/article/view/8130>
- Nur Azizah Ahmad, S., Latipah, S., & Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, P. (2022). *SOSIALISASI STUNTING DI MASYARAKAT KOTA TANGERANG*. 6(2).
- Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.54>
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(01), 32–40. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i01.39>
- Devi, N. U. K., & Hermanto, H. (2024). PENDAMPINGAN KELUARGA BERESIKO STUNTING SEBAGAI UPAYA PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING DI KOTA PROBOLINGGO. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 5(1), 143-150.
- Astuti, S., Megawati, G., & Samson, C. M. S. (2020). Upaya Promotif untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Bayi dan Balita tentang Stunting dengan Media Integrating Card. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 6(1), 51-55.

- Hamzah, B. (2020). Gerakan pencegahan stunting melalui edukasi pada masyarakat di desa muntoi kabupaten bolaang mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(4), 229-235.
- Valeriani, D., Wibawa, D. P., Safitri, R., & Apriyadi, R. (2022). Menuju Zero Stunting Tahun 2023 Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kabupaten Bangka. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 84-88.
- Astuti, S., Megawati, G., & Samson, C. M. S. (2018). Gerakan Pencegahan Stunting melalui pemberdayaan masyarakat di kecamatan jatinangor kabupaten sumedang. *Dharmakarya*, 7(3), 185-188.
- Muthia, G., Edison, E., & Yantri, E. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Program Pencegahan Stunting Ditinjau dari Intervensi Gizi Spesifik Gerakan 1000 HPK Di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4).
- Fitriami, E., & Galaresa, A. V. (2022). Edukasi pencegahan stunting berbasis aplikasi android dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 5(2), 78-85.
- Vinci, A. S., Bachtiar, A., & Parahita, I. G. (2022). Efektivitas edukasi mengenai pencegahan stunting kepada kader: Systematic literature review. *Jurnal Endurance*, 7(1), 66-73.
- Waliulu, S. H., Ibrahim, D., & Umasugi, M. T. (2018). Pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan upaya pencegahan stunting anak usia balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 9(4), 269-272.