



**KELOLA PANGAN SEHAT BERGIZI  
UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK DAN ATASI STUNTING  
DI KELURAHAN KEDUNGPANE, MIJEN, KOTA SEMARANG**

**Bambang Hermanu<sup>1</sup>, Enny Purwati Nurlaili<sup>2</sup>, Diah Kartikawati<sup>3</sup>, Dyah Ilminingtyas W H<sup>4</sup>,  
Ali Umar Dhani<sup>5</sup>, Ni Komang Ayu A<sup>6</sup>, Nurtekto<sup>7</sup>, Budi Hartoyo<sup>8</sup>**  
Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian,  
Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

Email : [bhermanu82@gmail.com](mailto:bhermanu82@gmail.com)

---

**Article History:**

Received:

Revised:

Accepted:

*Abstract Stunting is a chronic malnutrition problem that has a serious impact on child growth and development. This article examines the role of families in providing healthy and nutritious food to prevent stunting in infants. Through literature reviews, case studies, and real-world conditions, it was found that the availability of nutritious food in households, good feeding practices, and mothers' knowledge of nutrition significantly influence children's nutritional status. This article suggests the importance of integrated interventions, including nutrition education for mothers, the provision of nutritious complementary foods, and social support for families, to increase the consumption of nutritious foods in infants and prevent stunting.*

**Keywords:** Chronic malnutrition, Intervention strategies, Stunting

---

**Abstrak** Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak serius pada tumbuh kembang anak. Artikel ini mengkaji peran keluarga dalam menyediakan pangan sehat dan bergizi untuk mencegah stunting pada balita. Melalui tinjauan literatur, studi kasus, dan kondisi riil di lapangan, ditemukan bahwa ketersediaan pangan bergizi di rumah tangga, praktik pemberian makan yang baik, serta pengetahuan ibu tentang gizi sangat mempengaruhi status gizi anak. Artikel ini menyarankan pentingnya intervensi yang terintegrasi, meliputi pendidikan gizi bagi ibu, penyediaan makanan pendamping ASI yang bergizi, serta dukungan sosial bagi keluarga, untuk meningkatkan konsumsi pangan bergizi pada balita dan mencegah stunting.

**Kata kunci :** Gizi kronis, Strategi Intervensi, Stunting

## PENDAHULUAN

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan diamanatkan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan gizi pola konsumsi makanan; perbaikan perilaku

---

<sup>1</sup> Dosen Prodi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Teknologi Pertanian Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.

sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No 17, 2023). Selain itu, berdasarkan Undang-Undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan dinyatakan bahwa penyelenggaraan pangan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pangan yang aman, bermutu, dan bergizi bagi konsumsi masyarakat (UU No. 18, 2012). Keberagaman jenis pangan dan keseimbangan gizi dalam pola konsumsi pangan dibutuhkan agar tubuh sehat, aktif dan produktif. Sampai saat ini masih ditemukan anak sekolah dengan status gizi kurang dan pendek (Stunting), bahkan mulai meningkatnya prevalensi status gizi lebih pada anak sekolah, maka perlunya konsumsi pangan yang seimbang guna menciptakan generasi sumber daya manusia yang lebih berkualitas dan berdaya saing. Setiap sumber gizi mempunyai peran dan porsinya yang berbeda dalam pemenuhan gizi seimbang (BPOM, 2013) dalam (Anggraini & Chandra, 2020).

Makanan merupakan kebutuhan primer bagi kehidupan manusia, selain pakaian dan tempat tinggal. Mengonsumsi makanan tidak hanya sekedar rasa kenyang akan tetapi juga berpengaruh pada metabolisme tubuh. Ketika makanan hanya memenuhi rasa kenyang suplai gizi dalam tubuh akan berkurang. Makanan dengan karbohidrat tinggi menyebabkan timbulnya rasa kenyang, sehingga hasil yang didapatkan badan menjadi gemuk, kurang darah, dan daya tahan tubuh yang rendah. Kebutuhan akan pangan perlu suatu keseimbangan antara energi dan protein, selain itu juga dibutuhkan vitamin (Mudawaroch, 2019).

Makanan yang sehat adalah pangan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin, serta bebas dari kuman, bahan berbahaya, bahan cemaran dan bahan tambahan makanan yang tidak diperbolehkan seperti formalin, boraks, dan lain-lain (Puspawati & Briawan, 2015). Banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi pada anak sekolah. Menurut data dari World Health Organization (WHO), menyebutkan bahwa penyakit yang ditimbulkan akibat makanan (foodborne disease) dan diare karena pencemaran air (waterborne disease) membunuh sekitar 2 juta jiwa per tahun, termasuk anak-anak. Makanan berbahaya tersebut disebabkan oleh adanya kontaminasi bakteri yang berbahaya, virus, parasit, atau senyawa kimia (Moeis et al., 2021).

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan

pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Hal ini biasanya terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dan apabila tidak tertangani maka akan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak dan status kesehatan pada saat dewasa. Pemerintah Indonesia telah berkomitmen untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. Salah satunya dengan mengeluarkan Perpres Nomor 72 tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan stunting. Yang berisi 5 pilar dengan salah satunya adalah peningkatan ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat. Salah satu faktor penyebab terjadinya stunting adalah rendahnya tingkat asupan gizi baik pada ibu hamil maupun anak. Seperti yang kita ketahui makanan bergizi tidak harus didapatkan dari makanan yang bernilai mahal atau berbahan import.

Penting untuk memperhatikan angka kecukupan gizi (AKG) dalam menyusun menu harian untuk mencegah stunting. Ada beberapa bahan makanan yang murah dan mudah didapatkan di sekitar kita , yaitu :

1. Tempe dan tahu makanan berbahan dasar kedelai. Dengan kandungan protein setiap 100 gram untuk tempe kurang lebih sebesar 14 gram dan 100 gram tahu sebesar 10,9 gram.
2. Kacang – kacang, salah satunya kacang hijau yang setiap 100 gramnya memiliki kandungan protein sebesar 8,7 gram yang banyak digunakan sebagai PMT pada Posyandu balita.
3. Telur, ternyata juga dapat mencegah stunting, salah satunya dengan menambahkan 1 butir telur pada menu harian baik itu untuk ibu hamil, ibu menyusui maupun balita.
4. Hati ayam, ternyata dalam setiap 100 gram hati ayam mentah memiliki protein sebesar 27,4 gram jauh lebih tinggi proteinnya jika dibandingkan dengan daging ayam, proteinnya sebesar 18,2 gram .
5. Ikan, di Indonesia terkenal sebagai negara penghasil ikan, salah satunya adalah ikan kembung yang nilai gizinya hampir sama dengan dengan ikan salmon. Jadi pada dasarnya tidak harus merogoh kocek yang dalam untuk mendapatkan bahan makanan yang bergizi.

Selain makanan diatas, ASI (Air Susu Ibu) juga tak kalah penting manfaatnya untuk menurunkan stunting, dan ASI sebaiknya diberikan sampai anak berumur 2 tahun. Selanjutnya tetap konsisten berpedoman pada ISI PIRINGKU untuk setiap kali makan dengan 50 persen buah dan sayur dan 50 persennya karbohidrat dan protein. Mari cegah Stunting sejak dini. (Kemenkes Ditjen Pelayanan Kesehatan, 2021).

## **METODE**

Metode kegiatan yang dilakukan untuk tercapainya tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah dengan metode penyuluhan/pemaparan materi, diskusi, praktek dan tanya jawab. Materi paparan dibagikan kepada peserta yang hadir. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan pelatihan yang berupa praktik perencanaan dan tata kelola menyiapkan/membuat makanan sehat bergizi untuk mencegah stunting. Adapun secara keseluruhan tahapan dari metode kegiatan ini, terdiri dari :

1. Identifikasi permasalahan kelompok
2. Metode Pendekatan
3. Prosedur Kerja
4. Rencana Kegiatan dan Solusi Pemecahan Masalah
5. Partisipasi Mitra dalam program penyuluhan/ pelatihan ini, diharapkan masyarakat langsung dilibatkan dalam pelatihan tersebut (Praktek langsung).
6. Luaran yang dihasilkan.

## **HASIL**

Stunting, sebagaimana diketahui merupakan kondisi pertumbuhan terhambat pada anak, masih menjadi permasalahan yang menakutkan di Indonesia. Faktor utama penyebabnya adalah kekurangan gizi kronis, terutama pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Oleh karena itu, pengelolaan makanan sehat bergizi menjadi kunci utama dalam mencegah dan mengatasi stunting. Makanan sehat bergizi adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan serat dalam proporsi yang seimbang. Makanan ini tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh kembang optimal.

Ada pun beberapa langkah yang dapat dilakukan, bagaimana cara mengelola makanan sehat bergizi untuk mencegah stunting, adalah sebagai berikut :

1. Penuhi Gizi Seimbang
  - a. Pastikan setiap piring makan terdiri dari karbohidrat kompleks (nasi merah, ubi jalar), protein hewani (ikan, daging, telur), protein nabati (kacang-kacangan, tempe, tahu), sayur mayur, dan buah-buahan.
  - b. Berikan ASI eksklusif kepada bayi selama 6 bulan pertama dan ASI lanjutan hingga usia 2 tahun.

- c. Berikan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi seimbang dan aman mulai usia 6 bulan.
2. Prioritaskan protein hewani
  - a. Protein hewani kaya akan zat besi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak.
  - b. Berikan ikan, daging, telur, dan produk olahan susu secara teratur kepada anak.
3. Variasikan makanan
  - a. Hindari keseragaman menu yang membosankan dan berisiko kekurangan gizi.
  - b. Sajikan makanan dengan cara yang menarik dan kreatif agar anak lebih tertarik untuk makan.
4. Perhatikan waktu makan:
  - a. Makan teratur 3 kali sehari dengan porsi yang sesuai.
  - b. Berikan camilan sehat di antara waktu makan, seperti buah-buahan, yoghurt, atau kacang-kacangan.
5. Perhatikan kebersihan:
  - a. Pastikan kebersihan makanan dan alat makan untuk mencegah penyakit.
  - b. Ajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan.
6. Edukasi dan pendampingan:
  - a. Berikan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting.
  - b. Lakukan pendampingan dalam pemilihan dan pengolahan makanan.
7. Konsultasi dengan ahli gizi:

Konsultasikan dengan ahli gizi untuk mendapatkan panduan yang lebih personalized.

Pencegahan stunting membutuhkan komitmen dan kerjasama dari semua pihak. Dengan pengelolaan makanan sehat bergizi, kita dapat membantu anak-anak Indonesia tumbuh kembang optimal dan bebas dari stunting.

### **Strategi Intervensi**

#### 1. Intervensi Nutrisi

Peningkatan asupan nutrisi bagi ibu hamil dan menyusui, serta bagi anak-anak melalui suplementasi dan fortifikasi makanan, adalah kunci untuk mencegah stunting.

#### 2. Perbaiki Sanitasi dan Akses Air Bersih

Mengurangi frekuensi infeksi melalui peningkatan sanitasi dan akses terhadap air bersih dapat membantu mencegah stunting.

#### 3. Pendidikan dan Sosialisasi

Pendidikan gizi dan kesehatan untuk keluarga, terutama ibu, tentang pentingnya nutrisi dan praktik pemberian makan yang baik sangat penting untuk mencegah stunting.

#### 4. Kebijakan Publik

Pemerintah harus membuat dan mengimplementasikan kebijakan yang mendukung peningkatan akses ke nutrisi, layanan kesehatan, air bersih, dan sanitasi, serta pendidikan gizi.

### **KESIMPULAN**

Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang kompleks dengan konsekuensi jangka panjang yang serius. Mengatasi stunting memerlukan pendekatan multisektoral yang mencakup intervensi nutrisi, perbaikan sanitasi, pendidikan gizi, dan kebijakan publik yang kuat. Di samping itu stunting juga merupakan masalah gizi kronis pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu panjang. Kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Pencegahan stunting menjadi sangat penting karena dampaknya yang serius bagi individu dan masyarakat. Dengan upaya bersama dari pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat, kita dapat mengurangi prevalensi stunting dan membangun masa depan yang lebih cerah untuk anak-anak di seluruh dunia.

### **PENGAKUAN**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak terkait yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar kepada : Kepala Kelurahan Kedungpane Kecamatan Mijen Kota Semarang, Ketua RW. III dan IV dan Ibu-ibu yang tergabung dalam Kelompok PKK dan Dawis, khususnya di lingkungan RW. III dan IV Kelurahan Kedungpane, Kecamatan Mijen, Kota Semarang, serta Tim KKN Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.

## DAFTAR REFERENSI

- Adani, F. Y., & Nindya, T. S. (2017). *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan non Stunting*. Amerta Nutrition, 1(2), 46.
- Arifan, Fahmi., dkk. (2022). *Pengenalan dan Pembuatan Susu Jagung Sebagai Salah Satu Jenis Susu Nabati yang Baik untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak di Desa Sugihmanik*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 12-14.
- Astika T, Permatasari E, Chadirin Y, Yuliani TS, Koswara S. (2021). *Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Fortikasi Pangan Organik Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik [Internet]. 4:1–10. Available from: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/jpmt>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Program 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Diakses dari <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/29507/intervensi/430552/pentingnya-1000-hari-pertama-kehidupan-anak-yang-tidak-bisa-diulang>.
- Holmes, Rebecca. (2015). *Peran Perlindungan Sosial dalam Menangani Masalah Kerawanan Pangan dan Gizi Kurang di Indonesia: Sebuah Pendekatan Gender*. Jakarta: The SMERU Institute.
- Iqbal, Muhammad., Ramadhani, Yusran. (2021). *Upaya Konvergensi Kebijakan Pencegahan Stunting di Kota Padang*. Jurnal Manajemen dan Ilmu Adminidstrasi Publik, 3(2), 109-116.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Panduan Pemberian Makanan Pendamping ASI*. Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-resep-makanan-lokal>.
- Ni`mah Khoirun, & Nadhiroh, S. R. (2015). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita*. Media Gizi Indonesia, 10(1), 13–19. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/MGI/article/view/3117/2264>.
- Ngura, E. T., Ita, E., Laksana, D.N., & Natal,Y.R. (2021). *Stunting Dan Pengaruhnya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini*. Jurnal Smart Paud, vol 4, hal 174-182.
- Putri, A. N., & Lestari, S. (2020). *Pengaruh Pemberian Makanan Pendamping ASI terhadap Pertumbuhan Balita*. Jurnal Gizi Indonesia, 15(2), 123-130.
- Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. (2018). *Study Guide - Stunting dan Upaya Pencegahannya*. Buku stunting dan upaya pencegahannya. 88 p.
- Rahayu, T. B., & Nurindahsari, Y. A. W. (2018). *Peningkatan status gizi balita melalui pemberian daun kelor (Moringa Oleifera)*. Jurnal Kesehatan Madani Medika ;9:88.
- Rahmadhita, K. (2020). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Pendahuluan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>.
- Santoso, B., & Rahmawati, D. (2018). *Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI untuk Mencegah Stunting*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(1), 45-52.

Septiana R, Djannah SN, Djamil MD. (2014). *Hubungan Antara Pola Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health). 4:118–24.

Sineke J, Kawuluan M. (2020). *Pemberian makanan ringan (biskuit) berbahan dasar pangan lokal tepung tulang ikan malalugis (decapterus spp) dan bihun dalam meningkatkan status gizi anak balita stunting usia 1-2 tahun*. Gizido. 12:87–98.

Soekirman. (2010). *Gizi Seimbang untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Sutyawan; Novidiyanto. (2022). Wicaksono A. *Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat*. Jurnal Panrita Abdi. 6:565–77.

Utama.Murti, S. (2015). *1000 Hari Pertama Kehidupan: Investasi untuk Masa Depan Bangsa*. Jakarta: BKKBN.

UNICEF. (2021). *Situasi Anak Indonesia 2021*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

Yuwanti. (2021). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stunting pada Balita di Kabupaten Grobogan*. Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat STIKES cendekia utama kodus, Vol 10, No 1.

## **Dokumentasi Kegiatan**





