



Pemberdayaan Keluarga dan Penanganan Stunting Melalui Edukasi Gizi dan Pemberian Makan Tambahan (PMT) di Muktiharjo Kidul

Family Empowerment and Stunting Handling Through Nutrition Education and Additional Food Processing in Muktiharjo Kidul

Sintia Lukluk Atul Ula¹, Mita Widya Pratama^{1,*}, Diah Febri Astuti¹, Yuni Safitri¹

¹ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Kota Semarang

*Email: 2107016157@student.walisongo.ac.id

Article History:

Received: 13 September 2024

Revised: 10 November 2024

Accepted: 01 December 2024

Keywords:

stunting, nutrition, PMT.

Abstract: *Stunting is a global health issue that affects children's physical and cognitive development due to chronic malnutrition, particularly in the first 1000 days of life. In Indonesia, the stunting rate in 2021 was 24.4%, with a target to reduce it to 14% by 2024. In Muktiharjo Kidul Village, Pedurungan District, Semarang City, stunting persists due to economic, educational, and environmental factors. To address this, KKN UIN Walisongo Semarang Posko 52 in 2024 is implementing a program focused on nutrition education and providing supplementary feeding (PMT). This initiative aims to raise public awareness about proper nutrition and directly support families in need, using a participatory approach involving data collection, outreach, and nutritional assistance, with the goal of reducing stunting rates and improving long-term community well-being.*

Abstrak: Stunting adalah masalah kesehatan global yang memengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan. Di Indonesia, angka stunting pada tahun 2021 mencapai 24,4%, dengan target menurunkannya menjadi 14% pada tahun 2024. Di Kelurahan Muktiharjo Kidul, Kecamatan Pendurungan, Kota Semarang, stunting masih menjadi masalah akibat faktor ekonomi, pendidikan, dan lingkungan. Untuk mengatasi hal ini, KKN UIN Walisongo Semarang Posko 52 tahun 2024 melaksanakan program yang berfokus pada edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT). Inisiatif ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik serta memberikan dukungan langsung kepada keluarga yang membutuhkan, dengan pendekatan partisipatif melalui pengumpulan data, penyuluhan, dan bantuan gizi, dengan harapan dapat menurunkan angka stunting serta meningkatkan kesejahteraan jangka panjang masyarakat.

Kata Kunci: stunting, gizi, PMT.



PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kesehatan yang menjadi perhatian global, termasuk di Indonesia. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), prevalensi stunting di Indonesia masih berada pada angka yang cukup tinggi sebesar 24,4% pada tahun 2021, meskipun sudah ada penurunan dari tahun 2020 yang memiliki presentase sebesar 27,7% (Badan Pusat Statistik, 2022). Stunting terjadi ketika anak mengalami kekurangan gizi kronis, terutama selama 1000 hari pertama kehidupan, yang menyebabkan terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan otak (Azmi dkk., 2023). Dampak dari stunting tidak hanya terlihat pada kondisi fisik, tetapi juga pada penurunan kemampuan kognitif yang dapat memengaruhi prestasi pendidikan dan potensi produktivitas seseorang di masa dewasa. Di Indonesia, pemerintah melalui berbagai program kesehatan masyarakat telah berupaya untuk mengatasi masalah stunting. Sebagaimana hal tersebut terdapat dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 bahwa target nasional prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2024 sebesar 14%. Namun, sayangnya kasus stunting masih sering ditemui, salah satunya masih terdapat di wilayah Kelurahan Muktiharjo Kidul.

Di Kelurahan Muktiharjo Kidul, stunting menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pada Mei 2024, berdasarkan data yang diperoleh dari Kelurahan Muktiharjo Kidul, jumlah anak stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul adalah sebanyak 10 anak yang tersebar dalam 9 RW. Beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka stunting di daerah ini meliputi faktor ekonomi dan faktor pendidikan. Tingginya angka kemiskinan dan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya asupan nutrisi yang memadai bagi anak-anak menjadi faktor utama tingginya angka stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul. Oleh karena itu, masalah ekonomi seringkali menjadikan masyarakat setempat kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka. Faktor lingkungan, seperti sanitasi yang buruk dan mahalnya akses layanan kesehatan, juga turut memperparah masalah stunting di daerah Muktiharjo Kidul.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam upaya penanganan stunting adalah melalui pemberian bantuan gizi. Asupan nutrisi yang cukup, terutama selama periode penting dalam pertumbuhan anak, menjadi langkah awal dalam mencegah dan mengatasi stunting. Pemberian bantuan gizi berupa makanan tambahan yang kaya protein, vitamin, dan mineral dapat membantu memperbaiki kondisi kesehatan anak-anak yang berisiko mengalami stunting (Silviana dkk., 2024). Selain itu, pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat bagi keluarga juga menjadi bagian yang berkesinambungan untuk menangani masalah stunting. Edukasi yang baik dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya asupan gizi yang cukup dan seimbang bagi anak-anak mereka, yang pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan angka stunting di masyarakat.

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang Posko 52 pada tahun 2024 melakukan upaya penanganan stunting melalui edukasi dan

pemberian bantuan gizi kepada anak-anak penderita stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk kontribusi mahasiswa dalam membantu pemerintah dan masyarakat setempat dalam menghadapi masalah stunting. KKN adalah program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan manfaat nyata kepada masyarakat dengan melibatkan mahasiswa dalam kegiatan sosial dan kemasyarakatan. Mahasiswa Posko 52 KKN UIN Walisongo Semarang 2024 berfokus pada pemberian bantuan gizi berupa Pemberian Makan Tambahan (PMT), bibit ikan lele, dan edukasi gizi kepada keluarga-keluarga yang memiliki anak stunting.

Tujuan utama dari program ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi yang memadai bagi anak-anak serta memberikan bantuan langsung kepada keluarga yang membutuhkan. Dengan memberikan edukasi mengenai gizi serta bantuan makanan yang bergizi, diharapkan angka stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul dapat berkurang secara signifikan. Program ini juga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dengan membekali keluarga-keluarga setempat pengetahuan yang cukup untuk menjaga kesehatan anak-anak mereka, sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Diharapkan bahwa dengan program ini, masyarakat setempat, khususnya para ibu, dapat lebih memahami bagaimana cara memberikan nutrisi yang baik bagi anak-anak mereka dan dengan demikian dapat mencegah dan mengurangi angka stunting di masa yang akan datang. Melalui kegiatan KKN ini, mahasiswa juga mendapatkan pengalaman praktis dalam melakukan pengabdian masyarakat yang berdampak positif serta memberikan kontribusi dalam upaya penanganan stunting yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, khususnya di Kelurahan Muktiharjo Kidul.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan pendekatan partisipatif yang berfokus pada edukasi dan pemberian bantuan gizi. Tahap pertama dimulai dengan pengumpulan data dari pihak kelurahan, di mana tim KKN mendapatkan daftar 10 anak yang teridentifikasi mengalami stunting. Data ini menjadi dasar pelaksanaan program, yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan konfirmasi kepada ketua RW di wilayah yang terkait. Dari total 25 RW yang ada di Kelurahan Muktiharjo Kidul, sebanyak 9 RW menjadi area pendampingan karena anak-anak stunting tersebar di wilayah-wilayah tersebut. Langkah awal ini dilakukan untuk membangun koordinasi dengan perangkat desa dan memastikan bahwa program dapat berjalan lancar, terutama terkait dengan penerimaan keluarga terhadap kunjungan tim KKN.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan sosialisasi dan edukasi kepada keluarga yang memiliki anak stunting. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan door to door, di mana tim KKN mendatangi rumah-rumah anak yang terkena stunting secara langsung. Selama kunjungan, tim memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang sesuai untuk anak. Edukasi ini mencakup informasi tentang jenis-jenis makanan yang seimbang, pentingnya asupan protein, serta bagaimana memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mendukung kesehatan anak. Selain itu, tim KKN juga menyampaikan informasi mengenai upaya



pengecangan stunting, seperti menjaga kebersihan lingkungan, sanitasi, dan pola asuh yang tepat.

Sebagai bagian dari program pemberdayaan keluarga, tim KKN juga memberikan bantuan gizi kepada anak-anak yang terkena stunting. Bantuan ini berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan ikan lele, yang diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka, terutama protein hewani yang penting untuk pertumbuhan. Meskipun evaluasi formal terhadap dampak program belum dilakukan, diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya gizi yang tepat dalam mencegah dan menangani stunting, serta membantu anak-anak stunting untuk mencapai tumbuh kembang yang lebih optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan kelompok KKN-MB UIN Walisongo posko 52 di Kelurahan Muktiharjo mengusung program kerja (proker) utama dengan menurunkan angka stunting di wilayah tersebut. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan kolaboratif yang melibatkan berbagai pihak, seperti kelurahan, RW, kader posyandu, dan masyarakat setempat. Program ini berfokus pada edukasi tentang pentingnya asupan gizi dan nutrisi pada anak balita serta pemberian makanan tambahan bagi keluarga yang berisiko. Penilaian status gizi balita dilakukan melalui metode antropometri, yang melibatkan pengukuran berbagai dimensi dan komposisi tubuh sesuai dengan usia dan tingkat gizi. Beberapa indeks antropometri yang digunakan meliputi berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indeks-indeks ini dinyatakan dalam satuan standar deviasi z (z-score), yang membantu dalam mengevaluasi kondisi gizi anak secara lebih akurat (Kamalia & Muharsih, 2023).

A. Pendataan

Kegiatan survei dilakukan untuk memperoleh data terbaru mengenai anak-anak yang mengalami stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul. Dalam pelaksanaannya, survei ini melibatkan bantuan dari pihak kelurahan untuk mempermudah akses terhadap informasi mengenai nama dan alamat anak-anak yang teridentifikasi stunting. Hasil survei menunjukkan bahwa di Kelurahan Muktiharjo Kidul terdapat 10 balita yang mengalami stunting, tersebar di 9 RW. Selain pengumpulan data, wawancara juga dilakukan untuk mendapatkan gambaran lebih mendalam mengenai kondisi anak-anak stunting di wilayah tersebut. Dari hasil wawancara dan pengambilan sampel, terungkap bahwa faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya asupan gizi dan nutrisi bagi anak, serta keterbatasan ekonomi yang turut mempengaruhi kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

B. Observasi lokasi

Observasi lokasi dilakukan dengan mengunjungi langsung rumah-rumah keluarga yang memiliki anak balita yang mengalami stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendetail mengenai kondisi lingkungan tempat tinggal, akses terhadap fasilitas kesehatan, serta pola asuh dan pemenuhan gizi di tiap

keluarga. Kegiatan ini dilakukan dengan bantuan dari pihak RW dan kader posyandu yang berperan penting dalam memberikan informasi dan memandu ke alamat yang dituju. Dengan bantuan pihak terkait dapat lebih mudah menjangkau rumah-rumah warga dan berinteraksi langsung dengan keluarga, sehingga data yang diperoleh lebih menyeluruh dan menjadi dasar bagi upaya penanganan stunting yang lebih tepat sasaran.

C. Sosialisasi dan Edukasi Mengenai Stunting

Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi mengenai stunting dilaksanakan tanggal 22 juli 2024 secara luring dengan metode door to door. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan membantu menurunkan angka stunting dan risiko stunting pada anak balita di kelurahan muktiharjo kidul. Pendekatan ini bertujuan memberikan penjelasan yang sederhana dan mudah dipahami tentang pentingnya gizi yang cukup dan pola makan sehat bagi anak. Metode ini dilakukan dengan berbicara secara langsung kepada para ibu, agar mereka lebih mengerti apa itu stunting, bagaimana cara mencegahnya, serta langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu-ibu bisa lebih paham dan termotivasi untuk memberikan asupan gizi yang lebih baik untuk anak-anak mereka.

Kegiatan sosialisasi tentang stunting dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Posko 52 dengan dukungan dari pihak RW dan kader posyandu setempat. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan penanganan stunting. Stunting adalah kondisi di mana balita mengalami pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan gizi yang berlangsung lama, baik sejak dalam kandungan maupun pada masa awal kehidupannya. Kondisi ini umumnya terjadi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, serta faktor lain seperti tingginya angka penyakit atau kombinasi dari keduanya (Wulandari & Amrulloh, 2023).

Menurut data dari UNICEF dan WHO, Indonesia berada di peringkat ke-27 dari 154 negara dalam hal prevalensi stunting, dan menempati posisi kelima di antara negara-negara Asia. Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 21,5 persen, mengalami penurunan sebesar 0,1 persen dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 21,6 persen. Masalah kurang gizi pada anak seringkali berawal dari kekurangan gizi selama kehamilan, yang dapat berdampak pada kemampuan kognitif yang rendah, meningkatkan risiko stunting, serta berpotensi menimbulkan penyakit kronis di usia dewasa. Studi oleh Vonaesch et al., (2017) menunjukkan adanya hubungan antara stunting dan kelebihan berat badan, bahkan di negara-negara termiskin di dunia.

Studi literatur mengidentifikasi bahwa faktor risiko utama stunting di negara berkembang secara konsisten mencakup status sosial-ekonomi keluarga (seperti pendapatan), tingkat pendidikan ibu, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, pemberian ASI yang tidak eksklusif, panjang lahir, serta kekurangan makronutrien dan mikronutrien. Mengingat kompleksitas faktor-faktor ini, penting untuk memperkuat program 1000 Hari Pertama



Kehidupan sehingga dapat terintegrasi secara efektif dalam budaya dan kehidupan sosial masyarakat. Dengan cara ini, intervensi yang dilakukan akan lebih berkelanjutan dan berdampak positif dalam jangka panjang (Yuliantini et al., 2023).

Untuk mencegah stunting, langkah pertama adalah memahami apa itu stunting dan mengenali gejalanya. Selain itu, penting untuk menjaga kebersihan makanan dan memastikan pemberian ASI eksklusif hingga usia 6 bulan. Selama kehamilan, ibu harus mengonsumsi cukup protein dan zat besi. Pemberian MPASI juga harus dilakukan secara akurat dan tepat waktu. Salah satu upaya pencegahan adalah dengan memberikan edukasi tentang program pemerintah "Isi Piringku", yang mengajarkan prinsip keseimbangan gizi dalam setiap porsi makanan. Program ini mengarahkan agar makanan terdiri dari porsi seimbang antara nasi atau makanan pokok lain, sayur, protein, dan sumber vitamin dari buah-buahan. Untuk balita usia 6-23 bulan, porsi makan yang disarankan adalah 35% makanan pokok, 30% protein hewani, 10% kacang-kacangan, dan 25% sayur serta buah-buahan. Dengan mengikuti panduan ini, diharapkan kebutuhan gizi balita dapat tercukupi dengan baik, mendukung pertumbuhan yang optimal dan mencegah stunting (Rochmatun Hasanah et al., 2023).

D. Pembagian Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Salah satu fokus utama pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 adalah menciptakan sumber daya manusia yang unggul. Status gizi balita dan ibu hamil menjadi faktor penting dalam mencapai tujuan ini. Kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini sangat penting agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Stunting mencerminkan rendahnya kualitas sumber daya manusia dan berdampak pada produktivitas serta ekonomi negara. Stunting adalah gangguan pertumbuhan tubuh dan otak anak yang menyebabkan mereka bertubuh lebih pendek dan mengalami keterlambatan berpikir dibanding anak seusianya. Penyebab utama stunting adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi anak (Nugroho et al., 2023).

Penurunan angka stunting dalam 1000 hari pertama kehidupan merupakan indikator kesehatan penting, selain Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), yang juga menjadi tolok ukur kesehatan suatu negara. Program MDGs sebelumnya tidak berhasil menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB), sehingga dilanjutkan dengan program SDGs 2015-2030 yang menargetkan peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya pada SDGs No. 1. Kekurangan asupan gizi yang berkelanjutan adalah penyebab utama stunting, yang sering terjadi karena kurangnya makanan di tingkat keluarga. Selain itu, ketidaktahuan orang tua tentang status gizi anak juga berperan, karena banyak yang menganggap anak mereka sehat dan aktif tanpa menyadari adanya stunting. Pengetahuan orang tua sangat penting dalam upaya pencegahan stunting agar anak-anak dapat tumbuh optimal (Maryam et al., 2022).

Suplemen pemulihan adalah makanan tambahan untuk memperbaiki status gizi anak sesuai target. Makanan tambahan ini diberikan kepada balita kurus berusia 6-59 bulan, dengan indeks BB/PB atau BB/TB yang menunjukkan Z-score di bawah -2 SD, dan untuk balita

sangat kurus dengan Z-score di bawah -3 SD. Menurut Tim Asuhan Gizi Anak Gizi Buruk dan Ibu Hamil KEK, pemberian makanan tambahan dapat berlangsung lebih dari satu bulan, dengan konseling gizi sampai status gizi membaik, dipantau melalui peningkatan berat badan atau Z-score. Pemberian makanan tambahan yang mengandung zat gizi makro dan mikro sangat penting untuk mencegah masalah gizi seperti Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan stunting pada balita (Ayunani et al., 2023). Kelurahan Muktiharjo Kidul merupakan salah satu kelurahan yang memiliki anak-anak yang dapat dikatakan stunting, sehingga pada kelurahan ini dibutuhkan perhatian khusus bagi anak penderita stunting agar cepat teratasi dan mendapatkan gizi yang lebih baik.

Upaya untuk mengurangi stunting memerlukan pendekatan terpadu dalam pemberian gizi, meliputi gizi spesifik dan sensitive (Nugroho et al., 2023). Stunting tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, genetik, hormonal, ekonomi, dan politik. Tingkat keparahan dan lamanya malnutrisi sangat mempengaruhi hasil akhir. Dampak dari malnutrisi bisa berupa kematian, cacat fisik, atau hambatan pada perkembangan mental dan fisik. Masalah ini sering dimulai sejak dalam kandungan dan dapat berlanjut hingga masa remaja atau dewasa (Maryam et al., 2022). Dengan demikian, anggota Kuliah Kerja Nyata Posko 52 Kelurahan Muktiharjo Kidul memberikan bantuan kepada anak-anak stunting berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang terdiri dari nasi dengan lauk pauk ayam opor, telur rebus, sayur buncis, wortel, jagung, dilengkapi dengan buah naga, susu mimi dan snack makaroni schotel.

E. Manfaat dan Kandungan Gizi yang Diberikan Pada Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

1. Nasi

Nasi, khususnya beras berkualitas, memiliki peran penting dalam mendukung anak-anak yang mengalami stunting. Sebagai sumber utama karbohidrat, nasi menyediakan energi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Beras fortivit, yang sudah difortifikasi dengan vitamin dan mineral seperti Vitamin A, B1, B3, B12, zat besi, dan zinc, sangat bermanfaat untuk mencegah stunting. Nutrisi yang terkandung dalam beras ini mendukung pertumbuhan otak, fisik, serta mencegah kekerdilan dan penyakit kronis. Selain karbohidrat, beras juga mengandung antioksidan yang meningkatkan daya tahan tubuh anak. Memilih beras yang berkualitas dan mengolahnya dengan benar sangat penting agar kandungan gizinya tetap terjaga. Konsultasi dengan tenaga kesehatan juga diperlukan untuk memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang tepat guna mencegah stunting secara optimal (Drahansky et al., 2016).

2. Telur

Telur, sebagai pangan hewani, memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan anak karena kandungan proteinnya yang tinggi dan nilai bioavailabilitas mendekati 100%.



Konsumsi satu telur setiap hari dapat membantu menurunkan risiko stunting pada balita. Oleh karena itu, sosialisasi tentang pentingnya konsumsi telur harus dilakukan sebagai bagian dari pengabdian masyarakat dan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat telur dalam mendukung pertumbuhan anak. Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pangan hewani akan berdampak positif pada perbaikan pola makan anak. Dengan demikian, program sosialisasi ini berkontribusi pada percepatan penurunan angka stunting. Konsumsi telur secara teratur juga mendukung perkembangan fisik dan mental anak secara optimal (Maherawati et al., 2023).

3. Ayam Opor

Ayam opor kaya nutrisi yang bermanfaat untuk mencegah stunting pada anak. Zat besi dalam ayam opor membantu mencegah anemia yang dapat memperburuk stunting. Kandungan protein, vitamin B, kalsium, dan selenium meningkatkan daya tahan tubuh anak agar lebih kuat melawan penyakit. Lemak seimbang dalam ayam opor mendukung pencernaan dan metabolisme yang penting untuk pertumbuhan. Kalori yang cukup dari ayam opor menyediakan energi bagi anak untuk beraktivitas. Protein 16,53 gram per 100 gram dalam ayam opor mendukung perkembangan fisik anak. Meski bergizi, penting memastikan ayam berkualitas dan matang agar aman dikonsumsi (Ruswadi, 2021).

4. Sayur Buncis, Wortel dan Jagung

a. Buncis

Buncis merupakan sayuran yang kaya akan nutrisi penting untuk mendukung pertumbuhan anak stunting. Kandungan protein nabati di dalamnya membantu perbaikan jaringan tubuh, sementara vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh anak. Selain itu, buncis juga mengandung vitamin K dan kalsium yang berperan dalam memperkuat tulang. Serat dalam buncis mendukung fungsi pencernaan yang baik, sehingga penyerapan nutrisi dapat berjalan optimal. Dengan folat yang bermanfaat untuk perkembangan otak, buncis menjadi pilihan yang baik untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak (Dermawan, 2015).

b. Wortel

Wortel memiliki manfaat besar dalam mencegah stunting pada anak berkat kandungan gizinya yang tinggi. Wortel kaya akan vitamin A, biotin, vitamin K1, kalium, dan serat yang membantu meningkatkan nafsu makan serta memperkuat daya ingat. Selain itu, wortel menjaga kesehatan kulit, mata, dan membantu tubuh mengeluarkan racun. Serat dalam wortel juga berperan penting dalam mempercepat pembuangan kotoran dari usus besar, menjaga kesehatan pencernaan, dan mencegah peradangan otak. Wortel mudah diolah menjadi berbagai resep seperti sayur wortel, tumis wortel dan lainnya. Olahan ini memberikan manfaat gizi optimal bagi anak-anak. Konsumsi rutin wortel dapat mendukung pertumbuhan anak yang menderita stunting (Irwan, 2020).

c. Jagung

Jagung tidak hanya berfungsi sebagai sumber karbohidrat utama, tetapi juga sebagai pangan fungsional. Jagung mengandung serat pangan yang penting bagi tubuh, serta memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan beras. Selain itu, jagung kaya akan mineral seperti kalium, kalsium, zat besi, zinc, magnesium, dan tembaga yang bermanfaat untuk pembentukan sel darah dan kekuatan tulang. Kandungan β -karoten dalam jagung kuning serta antosianin dalam jagung ungu juga menjadikannya sumber antioksidan. Antioksidan ini membantu mencegah penuaan dini, bersifat antiinflamasi, dan dapat mencegah penyakit jantung. Jagung memberikan manfaat nutrisi yang beragam untuk kesehatan tubuh. Kombinasi nutrisi ini menjadikan jagung sebagai pilihan pangan yang baik untuk kesehatan jangka panjang (Nurhayati et al., 2020).

5. Buah Naga

Buah naga, yang termasuk dalam famili Cactaceae, dikenal karena warna istimewa dan kandungan gizinya yang tinggi. Buah ini memiliki energi sekitar 264 kalori, serta mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, dan serat dalam jumlah yang bermanfaat. Selain itu, buah naga kaya akan mineral seperti kalsium, zat besi, fosfor, dan vitamin B1, B2, dan B3. Buah naga bermanfaat untuk menurunkan gula darah pada penderita diabetes dan membantu metabolisme karbohidrat, serta memperkuat tulang dan sistem kekebalan tubuh. Kandungan antioksidan dalam buah naga dapat mencegah kanker usus besar, memperbaiki fungsi ginjal dan tulang, serta meningkatkan kesehatan kulit. Biji buah naga yang mengandung lemak tak jenuh ganda juga dapat menurunkan risiko gangguan kardiovaskular. Dengan berbagai manfaat ini, buah naga berpotensi baik untuk mendukung kesehatan anak-anak, termasuk mereka yang mengalami stunting (Kumar et al., 2022).

6. Susu

Susu adalah sumber nutrisi penting untuk mencegah stunting pada anak. Kandungan proteinnya membantu meningkatkan berat badan dan memperkuat jaringan tubuh. Zat besi dan vitamin B dalam susu berperan dalam mencegah anemia dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, susu juga mengandung omega 3 dan 6 yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Nutrisi tersebut juga berperan dalam mempercepat proses penyembuhan. Dengan konsumsi susu yang tepat, status gizi anak dapat meningkat. Susu dapat mendukung pertumbuhan fisik dan otak, serta membantu mencegah stunting (Wibowo & Yuniarti, 2023).

7. Makaroni Schotel

Makaroni schotel merupakan sumber karbohidrat yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi anak. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik dan mental. Selain itu, schotel



ini juga mengandung protein dari bahan-bahan seperti daging atau ikan, yang penting untuk mendukung pertumbuhan otot dan perbaikan jaringan tubuh. Kandungan vitamin B, kalsium, dan zat besi yang terdapat dalam makaroni schotel juga membantu menjaga kesehatan anak secara keseluruhan. Nutrisi ini berperan dalam memperkuat tulang, meningkatkan produksi sel darah, serta mencegah anemia. Dengan tambahan sayuran atau bahan bergizi lainnya, macaroni schotel menjadi pilihan makanan yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan anak. Konsumsi teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak dan mendukung pencegahan stunting (Apriadji, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian oleh KKN-MB UIN Walisongo posko 52 di Kelurahan Muktiharjo berfokus pada penurunan angka stunting melalui edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan. Melibatkan berbagai pihak, seperti kelurahan, RW, kader posyandu, serta masyarakat, program ini dilakukan secara kolaboratif. Survei dan observasi mendalam digunakan untuk mengidentifikasi penyebab stunting, sementara pendekatan langsung berupa sosialisasi dan pembagian makanan bertujuan meningkatkan pemahaman dan pemenuhan gizi anak. Dengan dukungan semua pihak, program ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka stunting di Muktiharjo Kidul secara berkelanjutan dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar Kelurahan Muktiharjo Kidul, termasuk kelurahan dan masyarakat yang telah mendukung dan membantu dalam mensukseskan kegiatan KKN-MB UIN Walisongo posko 52. Isi sepenuhnya dalam artikel jurna ini adalah tanggung jawab penulis.

DAFTAR REFERENSI

- Azmi, F., Alinda, A., Yusanti, E., Meilia, S. A., Sakinah, G. N., Rosmala, R., & Lesmana, A. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan kejadian stunting pada balita di Desa Parungsehah Kecamatan Sukabumi. *Jurnal Sosio dan Humaniora (SOMA)*, 1(2), 74–84.
- Kidul, K. M. (2024). *Data Stunting Muktiharjo Kidul Mei 2024*. Semarang.
- Silviana, W., Sari, U., Hidayatika, V. M., Ramadhan, S. M., & Kironoratri, L. (2024). Program Pemberian Makanan Tambahan dalam Upaya Penanganan Stunting di Desa Undaan Tengah. *SANDIMAS: Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 122–129.
- Statistik, B. P. (2022). *Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2020-2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Apriadji. (2019). Menu Lengkap Balita Sehat Alami.
- Dermawan, S. P. (2015). *Hubungan Asupan Zat Besi (Fe), Vitamin C dan Kejadian Anemia Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SDN Mandiri 3 Kota Cimahi Tahun 2015*. 151, 10–17.

- Drahansky, M., Paridah, M. ., Moradbak, A., Mohamed, A. ., Owolabi, F. abdulwahab taiwo, Asniza, M., & Abdul Khalid, S. H. . (2016). We are IntechOpen , the world ' s leading publisher of Open Access books Built by scientists , for scientists TOP 1 %. *Intech, i(tourism)*, 13.
- Irwan, N. A. S. L. (2020). Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting dan Gizi Kurang. *Pengabdian Kesehatan Masyarakat {JPKM}*, 27(2), 635–637.
- Kumar, S., Tripathi, V., Kumari, A., Chaudhary, V., & Kumawat, P. (2022). A-review: on Nutritional and Medicinal Importance of Dragon Fruit (*Hylocereus* species). *Ecology, Environment and Conservation*, 28, 247–253.
- Maherawati, M., Suswati, D., Dolorosa, E., Hartanti, L., & Fadly, D. (2023). Sosialisasi Gizi Telur Sebagai Protein Hewani Murah Untuk Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3312.
- Maryam, S., Arisona, W. L., & Nyeurmaha, S. Y. (2022). *Evaluation of Supplementary Feeding (Pmt) From The Government To Stunting Toddlers*. 201–212.
- Nugroho, M. R., Yansyah, D., Rhedo, U., Armeidi, E., & Erawani, F. H. (2023). The Efficiency of Providing Animal Protein from Fish as Supplementary Feeding for Toddlers with Stunting. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(2), 66–72.
- Nurhayati, Asmawati, Ihromi, S., Marianah, & Saputrayadi, A. (2020). Penyuluhan Gizi Dan Pelatihan Pengolahan Produk Berbasis Jagung Sebagai Upaya Meminimalisir Stunting Di Desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(5), 8–10.
- Rifqi Firmania Ayunani, Yessy Nur Endah Sary, Tutik Ekasari, & Nova Hikmawati. (2023). Effect of Supplementary Feeding on Weight Gain for Malnourished Toddlers Aged 6-59 Months. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(2), 133–138.
- Ruswadi. (2021). Ilmu Gizi dan Diet Untuk Mahasiswa Keperawatan.
- Wibowo, J. W., & Yuniarti, H. (2023). Pencegahan Stunting dengan Pemberian Susu Kambing pada Balita di Dusun Ketawang Magelang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(3), 93.