

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI SEIMBANG MELALUI INOVASI OLAHAN BUAH NAGA UNTUK MENEKAN ANGKA PREVALENSI STUNTING**

**Mahmud Carica Dewi<sup>1</sup>, Fatiharriza Aulina Putri Ihsana Azzahra<sup>1</sup>, Devina Raihanissa<sup>2</sup>, Zahwa Annisa<sup>3</sup>, Arsyia Naya<sup>3</sup>, Martha Vania Maulidya<sup>1</sup>, Melia Astina Syahfitri<sup>1</sup>, Najah Raaida Aziz<sup>1</sup>, Aprilia Putri Rohmadiana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia.

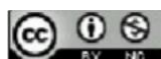
[devinaraihanissa.04@gmail.com](mailto:devinaraihanissa.04@gmail.com)

### **Article info:**

Submitted : 3-3-2026

Revised : 10-4-2026

Accepted : 27-4-2026



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

### **Publisher:**

PC IAI Sragen

### **ABSTRAK**

Jawa Timur termasuk salah satu provinsi di Indonesia yang prevalensinya tergolong medium. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh kekurangan gizi berlangsung secara kronis. Stunting sangat menjadi permasalahan karena menyebabkan kesakitan, kematian, perkembangan motorik yang terlambat dan menghambat proses pertumbuhan mental penderita. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi dan penyuluhan dalam mencegah stunting di Desa Hargomulyo Dusun Ngetrep. Sasaran dari kegiatan edukasi ini yaitu ibu kader, ibu yang memiliki balita. Pelaksanaan kegiatan ini bekerjasama dengan Ibu Bidan Dusun Ngetrep. Materi yang diberikan berupa pengertian, cara mencegah stunting. Metode yang digunakan adalah **edukatif deskriptif dan demonstrative praktek memasak MPT**. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman Masyarakat Dusun Ngetrep tentang pengertian, dan cara mencegahnya, serta tumbuhnya kesadaran dalam menanggulangi dan memanfaatkan pangan local untuk PMT pada balita.

**Kata Kunci:** PMT; Buah Naga; Stunting; Balita.

### **ABSTRACT**

East Java is one of the provinces in Indonesia with a medium prevalence. Stunting is a linear growth disorder caused by chronic malnutrition. Stunting is a significant problem because it causes pain, death, delayed motor development, and hinders the mental growth process of the affected individuals. This research aims to conduct socialisation and counselling to prevent stunting in Hargomulyo Village, Ngetrep Hamlet. The target of this educational activity is cadre mothers and mothers with toddlers. The implementation of this activity is in collaboration with the midwife from Dusun Ngetrep. The material provided included an understanding of stunting and ways to prevent it. The method used is descriptive educational and demonstrative cooking practice for MPT. The results of this activity show an increase in the understanding of the Ngetrep Hamlet community about the definition and prevention methods, as well as the growth of awareness in addressing and utilising local food for PMT in toddlers.

**Keywords:** PMT; Dragon Fruit; Stunting; Toddlers.

## 1. PENDAHULUAN

Ketidakcukupan nutrisi pada anak-anak selalu dikaitkan dengan kekurangan vitamin mineral tertentu dan terkait dengan mikronutrien dan makronutrien tertentu (Apriluana and Fikawati 2018). Disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, stunting adalah gangguan tumbuh kembang pada balita yang dapat terjadi sejak kehamilan hingga usia 24 bulan. Tanda yang paling umum dari gangguan ini adalah penurunan kecepatan pertumbuhan anak, terutama pada balita. Stunting tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik anak, tetapi juga mengganggu perkembangan mental, kognitif, dan intelektual mereka (Rochmatun Hasanah et al. 2023). Menurut Standar Tumbuh Anak Dunia (WHO), stunting didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U), dengan batas (z-score) kurang dari  $-2$  SD.3. Anak-anak yang terkena stunting hingga usia lima tahun akan sulit untuk diperbaiki, sehingga akan berlanjut hingga dewasa, dan mereka memiliki risiko meningkatkan risiko berat badan lahir yang rendah (BBLR) pada anak-anak mereka di masa depan (Apriluana and Fikawati 2018).

WHO tahun 2016 melaporkan bahwa prevalensi stunting balita di seluruh dunia sebesar 22,9%, dan keadaan gizi balita pendek bertanggung jawab atas 2,2 juta kematian balita di seluruh dunia. Salah satu provinsi yang terus berkembang dalam menurunkan prevalensi stunting adalah Jawa Timur; prevalensi stunting nasional adalah 24,4%, sedangkan di Jawa Timur adalah 23,5%, menurut studi SSGI 2021 (Nadhiroh et al. 2022). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi stunting balita umur 0 hingga 59 bulan di Jawa Timur mencapai 32,81%, lebih tinggi dari tingkat stunting nasional sebesar 30,8% (Mufidah and Basuki 2023).

Cara mengatasi stunting, pemerintah Indonesia meluncurkan program intervensi gizi yaitu Program pemberian makanan tambahan (PMT). PMT adalah inisiatif pemerintah pusat yang diatur oleh Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Penanggulangan Stunting 2020–2024. Program ini kemudian dilanjutkan dan diterapkan oleh pemerintah daerah sebagai upaya konkret untuk mengatasi masalah gizi, khususnya stunting lokal (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pemanfaatan bahan makanan lokal sebagai PMT menjadi pendekatan yang efektif di Indonesia. Tidak hanya makanan lokal mudah didapat dan murah, tetapi juga lebih disukai oleh masyarakat. Studi menunjukkan bahwa upaya berbasis makanan lokal, seperti pengolahan buah dan sayuran, dapat meningkatkan status gizi anak secara signifikan (Bunga Tiara Carolin et al. 2025). Buah naga adalah salah satu makanan sehat yang dapat diakses oleh semua orang dan dapat digunakan sebagai bagian dari menu cemilan atau makanan pendamping untuk anak usia dini. Memiliki banyak kandungan yang dapat membantu mencegah stunting dengan memenuhi asupan gizi anak (Kusumawati 2025).

Didasarkan pada fenomena tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi risiko stunting melalui pemberian PMT berbasis buah naga dan edukasi gizi kepada ibu balita. Diharapkan program ini dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi seimbang, membantu mereka mengoptimalkan pola makan mereka, dan memanfaatkan sumber nutrisi lokal yang potensial. Akibatnya, stunting dapat dicegah secara holistik dan berkelanjutan.

## 2. METODE

Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan di Posko Posyandu Dahlia di Dusun Ngetrep Desa Hargomulyo sasaran utama balita. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan edukatif deskriptif dan demonstrative praktek memasak PMT. Sosialisasi, penyuluhan gizi, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik memasak PMT. Sosialisasi memberikan pemahaman dasar mengenai stunting, factor penyebab, dampak jangka Panjang dan jangka pendek, serta strategi pencegahan melalui pemberian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan local bergizi, khususnya buah naga. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif menggunakan Bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta.

Penyuluhan gizi difokuskan pada peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai Pengertian PMT, fungsi, dan manfaat PMT dalam mendukung tumbuh kembang optimal balita serta mencegah stunting. Materi yang disajikan mencakup pentingnya menyediakan PMT (Milk Processing and Treatment) yang sesuai usia, kandungan nutrisi buah naga sebagai bahan dasar untuk PMT inovatif, dan prinsip-prinsip pengolahan makanan yang higienis dan aman. Diskusi interaktif digunakan untuk mengeksplorasi tantangan masyarakat terkait penyediaan PMT bergizi untuk balita dan untuk memberikan solusi kontekstual yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan ekonomi lokal.

Selain itu, dilakukan demonstrasi dan pendampingan praktik memasak PMT berbahan dasar buah naga sebagai contoh makanan tambahan bergizi yang mudah diterapkan di rumah. Peserta dilibatkan secara langsung dalam proses pengolahan PMT sehingga diharapkan mampu mempraktikkan kembali secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

## 3. RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan sosialisasi edukasi tentang stunting ini dilakukan di posyandu dusun Ngetrep. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu kader dan ibu-ibu yang memiliki balita. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan dan menambah pengetahuan dan pemahaman pada sasaran yang mungkin terdapat beberapa yang masih belum faham tentang stunting dan cara pencegahannya. Sehingga kami memberikan edukasi pada ibu kader dan ibu yang memiliki balita.

Stunting mempengaruhi pertumbuhan fisik anak dan biasanya ditunjukkan dengan anak yang lebih pendek dari anak seusianya. Karena kurangnya akses ke layanan kesehatan dan makanan bergizi yang memadai, komunitas berpenghasilan rendah lebih rentan terhadap masalah stunting (Winata et al. 2024). Selain jumlah, ragam makanan yang dikonsumsi dapat menunjukkan kualitas makanan (Nadhiroh et al. 2022).



Gambar 1. Edukasi pada ibu kader dan ibu-ibu dengan balita dusun Ngetrep

Pada kegiatan edukasi ini kami melakukan edukasi pengetahuan mengenai pencegahan stunting dan cara mengatasinya dengan pola makan, dan asupan zat gizi yang seimbang. Cara yang kami berikan adalah dengan memanfaatkan pangan lokal yang ada seperti edamame dan buah naga.

### **1.1 Edamame Sebagai Sumber Protein dan Mikronutrien**

Defisiensi jangka panjang protein nabati dan hewani seringkali menyebabkan stunting. Edamame dipilih karena merupakan makanan lokal yang memiliki semua asam amino esensial. Sekresi hormon pertumbuhan bergantung pada kandungan protein. Selain itu, edamame kaya akan zat besi dan kalsium, yang membantu pertumbuhan tulang balita. Edamame dapat digunakan sebagai makanan jari atau campuran yang murah namun efektif untuk mencegah gagal tumbuh.

### **1.2 Buah Naga sebagai Pendukung Penyerapan dan Imunitas**

Buah naga berperan sebagai komponen mikronutrien dalam edukasi ini. Kandungan vitamin C yang tinggi pada buah naga berfungsi sebagai pengoptimal penyerapan zat besi dari edamame. Hubungan sinergis antara protein (edamame) dan vitamin C (buah naga) sangat efektif untuk mencegah anemia pada balita yang merupakan salah satu faktor risiko stunting.

### **1.3 Inovasi Menu Pangan Lokal**

Mengubah keyakinan orang tua bahwa makanan bergizi tidak harus mahal adalah topik utama diskusi ini. Buah naga dan edamame tidak hanya dapat dimakan secara langsung, tetapi juga dapat diolah atau diubah menjadi beberapa produk makanan lokal. Melalui edukasi ini, masyarakat dididik untuk membuat berbagai jenis makanan seperti puding nutrisi dengan tekstur lembut yang cocok untuk balita yang mengalami masalah nafsu makan.

Selain memberikan edukasi, kami juga melakukan demo masak yang memanfaatkan buah naga sebagai bahan dasar pembuatan puding naga, yang sehat, lembut, dan enak. Puding ini sangat bermanfaat untuk balita dalam mencegah stunting dan ibu hamil untuk menambah asupan zat besi. Buah naga kaya akan serat, vitamin C, fosfor, dan kalsium, serta memiliki kandungan rendah kalori yang aman dikonsumsi anak-anak. Selain itu, warna buah naga yang cerah dan menarik dapat meningkatkan selera makan, sementara tekstur puding yang lembut membuatnya mudah dicerna. Bahan yang digunakan dalam pembuatan

puding naga ini meliputi: Buah naga, Agar-agar tanpa warna, Gula, Susu cair low fat, Tepung maizena



Gambar 2. Praktik Pembuatan Puding Naga Pada Ibu Dan Ibu Kader Dusun Ngetrep

Setelah demo masak selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) kepada balita yang hadir, sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan dan gizi mereka. Pembagian PMT ini bertujuan untuk memastikan asupan gizi yang cukup bagi balita, serta mendukung upaya pencegahan stunting.



Gambar 3. Pembagian PMT pada balita

Selain itu, kualitas dan keamanan makanan harus dijamin untuk memaksimalkan manfaat kesehatan dan menghindari risiko. Secara keseluruhan, pembuatan produk olahan buah naga dengan instruksi singkat dapat menjadi metode yang efektif untuk mencegah stunting pada anak usia dini. Metode ini tidak hanya meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian makanan bergizi, tetapi juga memanfaatkan sumber daya lokal yang melimpah dan murah. Akibatnya, metode ini berkelanjutan dan mudah diadopsi oleh masyarakat umum (Kusumawati 2025).

#### 4. KESIMPULAN

Melalui pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang melalui inovasi olahan buah naga memberikan dampak positif terhadap pemahaman ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, khususnya pada balita. Edukasi yang dikombinasikan dengan praktik pengolahan buah naga menjadi berbagai menu menarik dan bernilai gizi tinggi terbukti mampu meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya asupan nutrisi yang beragam, seimbang, dan aman.

Buah naga sebagai sumber vitamin, mineral, serat, serta antioksidan dapat menjadi alternatif bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan diolah menjadi menu kreatif bagi anak. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan bergizi, diharapkan pola konsumsi keluarga menjadi lebih baik sehingga berkontribusi dalam upaya menekan angka prevalensi stunting. Oleh karena itu, inovasi berbasis pangan lokal seperti olahan buah naga dapat menjadi strategi edukatif yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung program pencegahan stunting di masyarakat.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Apriluana, G. dan Fikawati, S. 2018. Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Litbangkes*, 28 (4), 247-256
- Nadhiroh, S.R. dan Riyanto, E.D. 2022. Potensi Balita Risiko Stunting Dan Hubungannya Dengan Keluarga Pra-Sejahtera Di Jawa Timur: Analisis Data Pk-21. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)* (1), 112-119.
- Winata, L.S. 2024, Analisis Dampak Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) terhadap Penurunan Tingkat Stunting di Komunitas Berpenghasilan Rendah. *Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 5 (2), 130-136
- Kusumawati, R.A. dan Pramono. 2025. Pengembangan Booklet Healty Food Olahan Pangan Buah Naga Untuk Mencegah Stunting Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15 (4), 25-31.
- Mufidah, I.M. dan Basuki, H. 2023. Analisis Regresi Linier Berganda Untuk Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Di Jawa Timur. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, Vol. 3, No. 3, 51-59