



## **Sosialisasi Bahaya Stunting dan Pemberian Cookies Pisang Sebagai Solusi Pemberian Makanan Tambahan**

**A. Sulaeman**

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Univeristas Muhammadiyah Purwokerto

**Laelatul 'Azizah**

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**Syifa Khurotun Azizah**

Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**Delia Agma Amanda**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**Silvian Rahmadan**

Program Studi Teknik Sipil, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Alamat: Jl. KH. Ahmad Dahlan, Dusun III, Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182

Korespondensi penulis: [sulaeman.ump@gmail.com](mailto:sulaeman.ump@gmail.com), [kknjabresump@gmail.com](mailto:kknjabresump@gmail.com)

**Abstrak.** *The aim of this activity is to increase community understanding of the importance of proper nutritional intake to prevent stunting and malnutrition in children, as well as provide practical solutions that can be applied in everyday life. The method used in this program involves nutrition education as well as training in making banana cookies to parents and caregivers in Jabres Village. With a local wisdom-based approach, this activity not only provides knowledge, but also empowers the community to use local ingredients in stunting prevention. The results of this activity showed an increase in participants' awareness and understanding of the importance of balanced nutrition, as well as the adoption of anti-stunting banana cookies as an alternative PMT that is easy to make at home. This program is expected to be one of the effective strategies in efforts to eradicate stunting and malnutrition in the village through the use of local ingredients that are rich in nutrients.*

**Keywords:** *Nutrition; Supplementary Feeding; Stunting*

**Abstrak.** Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang tepat untuk mencegah stunting dan gizi buruk pada anak-anak, serta memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam program ini melibatkan edukasi gizi serta pelatihan pembuatan cookies pisang kepada orang tua dan pengasuh di Desa Jabres. Dengan pendekatan berbasis kearifan lokal, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk menggunakan bahan-bahan lokal dalam pencegahan stunting. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, serta adopsi cookies pisang anti-stunting sebagai alternatif PMT yang mudah dibuat di rumah. Program ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam upaya pemberantasan stunting dan gizi buruk di desa melalui penggunaan bahan lokal yang kaya nutrisi.

**Kata Kunci:** *Gizi; PMT; Stunting*

### **PENDAHULUAN**

Salah satu masalah gizi yang dihadapi oleh negara berkembang, khususnya Indonesia adalah stunting. Stunting lebih mungkin terjadi pada anak antara usia 12 sampai 24 bulan yang tidak mendapatkan cukup protein dan asupan energi. Prevalensi stunting tertinggi ketiga di Asia Tenggara adalah Indonesia. Stunting disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang akibat ketidaktahuan ibu akan kesehatan dan gizi balita (Tuloli, Basri K, and Paramita Th. Kum 2022).

Stunting merupakan salah satu permasalahan global yang sangat mengkhawatirkan, terutama di negara-negara berkembang. Istilah "stunting" merujuk pada kondisi dimana anak-anak mengalami gangguan serius dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan akibat kurangnya asupan gizi yang berlangsung secara kronis, khususnya pada tahap awal perkembangan mereka. Masalah ini tidak hanya bersifat kesehatan, melainkan juga memiliki dampak sosial dan ekonomi yang signifikan. Stunting dapat terjadi pada anak-anak yang berusia di bawah lima tahun, yang merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan mental mereka. Konsekuensi dari stunting sangat besar, tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi kemampuan kognitif, potensi pembelajaran, dan produktivitas di masa depan. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit kronis dan mengalami penurunan harapan hidup (Hidayatillah et al. 2023).

Menurut Hastoety et al. (2018), di Indonesia prevalensi kekurangan gizi pada balita masih lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa negara ASEAN lainnya. Kekurangan gizi pada anak tidak hanya mempengaruhi peningkatan angka kesakitan dan kematian, tetapi juga berdampak pada aspek psikososial dan perkembangan. Selain kandungan gizi makanan yang tidak memadai, kekurangan gizi juga disebabkan oleh gangguan kesehatan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh dan nafsu makan anak. Akibatnya, anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan berisiko mengalami kekurangan gizi.

Penyebab utama stunting melibatkan masalah gizi, terutama kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan makanan yang tidak mencukupi atau tidak seimbang. Faktor lain yang dapat berkontribusi termasuk sanitasi yang buruk, akses terbatas ke air bersih, serta praktik pemberian makan dan perawatan anak yang tidak tepat. Stunting juga memiliki dampak jangka panjang pada pertumbuhan ekonomi dan pembangunan suatu negara, karena generasi yang mengalami stunting cenderung memiliki produktivitas yang lebih rendah ketika dewasa (Anggreani, Margawati, and Nurjazuli 2021).

Stunting memiliki dampak jangka panjang yang serius pada kesehatan dan perkembangan anak, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental, penurunan kualitas hidup, dan keterbatasan kemampuan kognitif dan produktivitas di masa dewasa. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting melalui perbaikan gizi, sanitasi, pendidikan, dan kesadaran sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak di seluruh dunia. Banyak organisasi internasional dan pemerintah negara-negara berkembang bekerja sama untuk mengatasi masalah stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak (Hidayatillah et al. 2023). Hal ini juga didukung oleh Gaffar, Muhaemin B, and Asri (2021) yang menjelaskan bahwa stunting memiliki dampak yang luas, mencakup dimensi ekonomi, kecerdasan, kualitas, dan aspek bangsa, yang akan memengaruhi masa depan anak. Dengan demikian, anak yang mengalami stunting dianggap sebagai indikator buruknya kualitas sumber daya manusia secara umum, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemampuan produktif suatu bangsa di masa depan.

Desa Jabres, merupakan suatu desa yang terletak di kecamatan Sruweng, mayoritas dari penduduknya bekerja sebagai perantau ke luar kota, dengan seperti itu, maka kebanyakan dari mereka pergi dengan meninggalkan anak-anak atau menitipkannya kepada kerabat atau keluarga yang lain, sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian asupan gizi pada anak-anak mereka, para orang tua di Desa Jabres hanya memerhatikan kecukupan biaya tanpa memerhatikan makanan yang dikonsumsi anak-anaknya, dengan demikian para anak-anak di desa ini rata-rata memiliki gizi yang kurang baik atau stunting.

Dalam upaya untuk mencegah terjadinya stunting dapat memanfaatkan sumber daya pangan lokal salah satunya buah pisang ambon yang mempunyai sangat banyak manfaat serta kandungan gizi yang baik dalam mencegah terjadinya stunting. Kandungan gizi yang terdapat pada buah pisang ambon protein, lemak, serat, mineral, dan karbohidrat. Pisang ambon mengandung vitamin dan mineral seperti vitamin C, B kompleks, B6, serotonin, kalium, magnesium, fosfor, besi, dan kalsium. Kandungan gizi yang lengkap pada pisang ambon dapat dijadikan alternatif sebagai sumber nutrisi lengkap yang dapat ditambahkan dalam pengolahan makanan untuk melengkapi kebutuhan Makanan Pendamping ASI (MPASI) untuk tumbuh kembang anak.

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada ibu mengenai bahaya stunting dan pencegahan stunting, sehingga dapat meningkatkan gizi balita melalui praktik pemberian makanan sehingga diharapkan dengan program pengabdian masyarakat ini dapat Mencegah dan mengatasi terjadinya stunting pada balita di Desa Jabres, Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode pengabdian kepada masyarakat dengan kegiatan “Sosialisasi Bahaya Stunting dan Pemberian *Cookies* Pisang Sebagai Solusi Pemberian Makanan Tambahan”. Kegiatan ini bermitra dengan PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Jabres, Kecamatan Sruweng, Kabupaten Kebumen pada Agustus 2024. Makanan tambahan yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah olahan yang terbuat dengan menggunakan bahan utama pisang yang diolah menjadi *cookies*. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah pengabdian masyarakat sejumlah 9 orang yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

#### **1. Alat dan Bahan**

Alat yang digunakan dalam pelaksanaan pembuatan *cookies* anti stunting ini meliputi; oven tankring, *mixer* atau pengaduk, loyang datar, dan saringan. Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan *cookies* anti stunting ini adalah buah pisang, telur, dan sedikit tepung serba guna. Perbandingan antara buah pisang dan tepung berkisar 7:2.

#### **2. Prosedur Pelaksanaan**

Prosedur pembuatan *cookies* anti stunting dengan menggunakan pisang sebagai bahan baku. Pisang yang digunakan dalam pembuatan *cookies* anti stunting ini adalah pisang ambon. Pada awalnya kupas pisang ambon seperti biasa lalu hancurkan menggunakan garpu. Setelah itu, sisihkan pisang yang telah hancur dan beralih ke bahan-bahan yang akan di *mixer*. Pertama-tama masukan telur, gula, dan margarin kedalam baskom lalu *mixer* hingga adonan tercampur rata dan gula larut. Kemudian panaskan oven selama 15 menit. Sambil menunggu oven panas, campurkan adonan dengan tepung terigu yang dan coklat bubuk yang telah di saring lalu masukan sejumput garam dan baking soda. Kemudian *mixer* kembali hingga semua bahan tercampur dengan rata. Kemudian siapkan loyang yang sudah dilapisi oleh beking paper dan cetak *cookies* dengan bentuk bulat atau oval. Tambahkan butiran coklat sebagai topping. Langkah terakhir yaitu memasukan loyang kedalam oven dan panggang selama kurang lebih 45 menit.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang program pencegahan stunting pada bayi dan balita, serta ibu hamil. Semua orang tua dari bayi dan balita sangat antusias dalam program pencegahan stunting ini, sehingga pelaksanaan program ini berjalan dengan lancar.

Terdapat banyak faktor yang membuat angka stunting di Indonesia khususnya di pedesaan masih tinggi, seperti faktor penghasilan, faktor keturunan, dan rendahnya pemahaman orangtua tentang gizi yang baik bagi anak. Untuk menekan angka stunting diperlukan kerjasama dari semua pihak khususnya dari pemerintah daerah dalam hal ini aparat pemerintah di desa, masyarakat setempat, maupun akademisi (Purbowati, Ningrom, and Febriyanti 2021).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan dan penekanan angka stunting di desa Jabres dilakukan melalui kegiatan penyuluhan. Peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN) memberikan penjelasan bahwa stunting sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak di masa mendatang. Jika gizi anak terpenuhi, maka akan berpengaruh juga terhadap perkembangan anak seperti perkembangan otak dan fisik. Pemenuhan gizi tersebut harus diberikan sejak dalam kandungan, ibu harus menjaga asupan nutrisi yang diserap oleh bayi tersebut (Astuti et al. 2022).

Harapannya dalam penyuluhan ini adalah agar masyarakat desa Jabres terlebih para orang tua bisa menyadari betapa pentingnya kesehatan bayi atau anak mereka, meningkatkan peran sertanya terhadap pertumbuhan dan pencegahan stunting bayi dan balita dengan cara ikut pemantauan terhadap pertumbuhan dan perkembangan putra putrinya, karena memang mayoritas masyarakat Desa Jabres merantau ke desa orang dengan meninggalkan anak mereka kepada kerabat.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi mengenai bahaya stunting dan pemberian cookies pisang sebagai alternatif makanan tambahan di Desa Jabres, Kabupaten Kebumen, berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari para orang tua. Berbagai faktor, seperti kondisi ekonomi, faktor keturunan, serta kurangnya pemahaman orang tua tentang gizi yang tepat, berkontribusi pada tingginya angka stunting di daerah pedesaan. Melalui penyuluhan ini, peserta KKN berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan, serta pengaruhnya terhadap perkembangan otak dan fisik anak. Diperlukan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, masyarakat, dan akademisi, untuk menekan angka stunting di Desa Jabres dan meningkatkan kesejahteraan generasi yang akan datang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggreani, Retno Dewi, Ani Margawati, and N. Nurjazuli. 2021. "Evaluasi Penanganan Stunting Melalui Dana Desa Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Sistematis Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(2):139–51. doi: 10.48144/jiks.v14i2.571.
- Astuti, Widia Fuji, Abdul Wahid Mahendra, Rizki Febria Satriadi, Zikri Ramadhan, Yuni Arsini, Hafizoh -, Dewi Gothamy, Baiq Halwa Auni Apriniati, Sarwesthi Ayu Trisnaningstiyas, Afran -, Nety Agustin, and Maya Atri Komala Sari. 2022. "Upaya Pencegahan Stunting

- Melalui Kegiatan Penyuluhan Dan Pemberian Makanan Tambahan Di Desa Beber, Kecamatan Batukliang, Kabupaten Lombok Tengah.” *Jurnal Warta Desa (JWD)* 4(2):96–103. doi: 10.29303/jwd.v4i2.186.
- Gaffar, Syamsul Bakhri, Nasrah Natsir Muhaemin B, and Muhammad Asri. 2021. “PKM Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Keluarga.” *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021* 22–25.
- Hanifah, Laily, Rifda Wulansari, Rini Meiandayati, and Endang Laksmningsih Achadi. 2018. “Stunting Trends and Associated Factors among Indonesian Children Aged 0-23 Months: Evidence from Indonesian Family Life Surveys (IFLS) 2000, 2007 and 2014.” *Malaysian Journal of Nutrition* 24(3):315–22.
- Hastoety, Sri Poedji, Nunik Kusuma Wardhani, Sihadi Sihadi, Kencana Sari, Dwi Siska Kumala Putri, Rika Rachmalina, Nur Handayani Utami, Made Dewi Susilawati, Reviana Chitijani, and Febriani Febriani. 2018. “Disparitas Balita Kurang Gizi Di Indonesia.” *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 28(3):201–10. doi: 10.22435/mpk.v28i3.219.
- Hidayatillah, Yetti, Muhammad Misbahudholam AR, Afifah Afra Rohmah, Ahmad Rahiqim Mahtum, Badruttamam Badruttamam, Abd. Mu’in Abd. Mu’in, Donny Praseno, and Wildan Alifi. 2023. “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Desa Aenganyar Kec. Giligenting Kab. Sumenep.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)* 4(2):1195–1201. doi: 10.36465/jupemas.v4i2.1121.
- Kuswanti, Ina, and Salsabila Khairani Azzahra. 2022. “Jurnal Kebidanan Indonesia.” *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita* 13(1):15–22.
- Purbowati, Mustika Ratnaningsih, Ira Citra Ningrom, and Ratna Wulan Febriyanti. 2021. “Gerakan Bersama Kenali, Cegah, Dan Atasi Stunting Melalui Edukasi Bagi Masyarakat Di Desa Padamara Kabupaten Purbalingga.” *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat* 2(1):15. doi: 10.24853/assyifa.2.1.15-22.
- Tuloli, Teti Sutriyati, Sarinah Basri K, and Siti Rakhmatia Paramita Th. Kum. 2022. “Literasi Gizi Pada Ibu-Ibu Untuk Mencegah Dan Menurunkan Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor Dalam Olahan Puding Di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society* 1(3):92–102. doi: 10.37905/phar.soc.v1i3.18405.
- W, Diajeng Ruli, Zahrotul Azizah, Budi Rohimah, M. Muqorrobynal Faizin, and Devi Novita. 2023. “Pemberian Makanan Tambahan Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting Dan Gizi Kurang Bersama Anak PAUD Tunas Pelangi Di Balai Desa Bluru Kidul.” *Nusantara Community Empowerment Review* 1(1):1–6. doi: 10.55732/ncer.v1i1.749.