



EDUKASI GIZI DAN PANGAN MANDIRI OLEH MAHASISWA KKN UNS UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DAN PenguATAN KETAHANAN PANGAN DI KALURAHAN JOGOTIRTO

**Ilma Fadilah, Nurhadi, Abyan Mahesa Kakananta, Ahmad Zakky Almahi,
Fahmadellia Eviesta Saraswati, Hanifah Marwa Alfafa, Lalita Meilina Rahman,
Raden Hanif Satria Adjistama, Raihan Nur Firdaus, Ravita Putri Aiswara.**

Universitas Sebelas Maret

Alamat: Kertaningan Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah
57126

Korespondensi penulis: abynmahesaz11@gmail.com

Abstrak. *The Community Service Program (KKN) of Sebelas Maret University (UNS) students in Jogotirto Village, Berbah District, Sleman Regency aims to raise public awareness about the importance of balanced nutrition and independent food management. The activity involved socialization with mothers at the integrated health service post (posyandu) by involving nutrition experts to provide comprehensive material presentations. The results of the activity showed high enthusiasm among participants, as well as the potential for program sustainability to support efforts to prevent stunting and improve family food security.*

Keywords: *balanced nutrition, food self-sufficiency, stunting, community service, integrated health service post.*

Abstrak. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa Universitas Sebelas Maret (UNS) di Kalurahan Jogotirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan pangan mandiri. Kegiatan ini berupa sosialisasi kepada ibu-ibu posyandu dengan melibatkan tenaga ahli gizi untuk memberikan pemaparan materi yang komprehensif. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, serta potensi keberlanjutan program untuk mendukung upaya pencegahan stunting dan peningkatan ketahanan pangan keluarga.

Kata Kunci: *gizi seimbang, pangan mandiri, stunting, KKN, posyandu*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan prevalensi stunting mencapai sekitar 21,6%, dengan target penurunan hingga 14% pada tahun 2024. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis pada anak di bawah usia lima tahun, yang berimplikasi pada terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Kekurangan gizi bukan hanya persoalan ketersediaan pangan, tetapi juga berkaitan dengan kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola makan seimbang, pemilihan bahan pangan, dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu ujung tombak pelayanan kesehatan dasar di tingkat desa. Ibu-ibu kader posyandu berperan penting dalam memberikan edukasi, pemantauan gizi, serta pendampingan kepada keluarga, terutama

yang memiliki balita. Namun, keterbatasan informasi dan kurangnya pembaruan pengetahuan sering menjadi kendala dalam menjalankan peran tersebut.

Sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Sebelas Maret (UNS) menginisiasi program sosialisasi gizi seimbang dan pangan mandiri di Kalurahan Jogotirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman. Program ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam pengelolaan pangan keluarga. Edukasi yang diberikan berfokus pada pemenuhan gizi dari tingkat rumah tangga, sehingga keluarga dapat membentuk pola makan sehat, meningkatkan daya tahan tubuh, dan secara kolektif membantu mencegah stunting.

Selain itu, kegiatan ini mendukung agenda nasional penguatan ketahanan pangan keluarga. Dengan mengajarkan konsep pangan mandiri, masyarakat diharapkan mampu memanfaatkan sumber daya lokal—seperti pekarangan rumah, kebun, atau bahan pangan alternatif—untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari tanpa selalu bergantung pada produk komersial.

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai pelaksanaan program kerja. Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung, dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan, serta wawancara singkat dengan peserta program. Selanjutnya, data tersebut diuraikan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai tujuan, proses pelaksanaan, hingga hasil yang dicapai dari program kerja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi gizi dan pangan mandiri yang dilaksanakan mahasiswa KKN UNS di Kalurahan Jogotirto menghasilkan sejumlah temuan yang mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran masyarakat sekaligus tantangan dalam penerapannya.

1. Tingkat partisipasi dan antusiasme peserta

Peserta kegiatan terdiri dari ibu-ibu kader posyandu yang memiliki peran strategis dalam pemantauan kesehatan anak di tingkat desa. Tingkat kehadiran mencapai target yang ditetapkan, menunjukkan bahwa isu gizi seimbang dan stunting relevan dengan kebutuhan masyarakat. Diskusi interaktif dan banyaknya pertanyaan dari peserta menunjukkan bahwa edukasi berbasis dialog lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Nuryanto et al. (2020) yang menunjukkan bahwa metode partisipatif meningkatkan daya serap informasi gizi hingga 30% lebih tinggi dibanding metode ceramah biasa.

2. Peningkatan pemahaman konsep gizi seimbang

Materi yang disampaikan narasumber mengenai pedoman gizi seimbang (balanced diet guidelines) memberi pemahaman baru bahwa makanan bergizi tidak identik dengan makanan mahal. Peserta mulai memahami bahwa pemenuhan gizi dapat dilakukan dengan memanfaatkan sumber pangan lokal seperti sayur pekarangan, tempe, ikan air tawar, atau

- hasil ternak rumahan. Pemahaman ini mendukung prinsip pangan mandiri berbasis sumber daya lokal, yang juga ditekankan dalam kebijakan *Program Diversifikasi Pangan Nasional* (Badan Ketahanan Pangan, 2021).
3. Hubungan langsung dengan upaya pencegahan stunting
Diskusi menunjukkan bahwa sebagian peserta belum sepenuhnya mengaitkan gizi seimbang dengan pencegahan stunting. Setelah sosialisasi, mereka mulai memahami bahwa kekurangan gizi kronis berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Penekanan pada konsumsi protein hewani (telur, ikan, daging ayam) sebagai sumber zat pembangun mendapat perhatian khusus. Pengetahuan ini krusial karena menurut UNICEF (2021), peningkatan konsumsi protein hewani secara konsisten dapat menurunkan prevalensi stunting hingga 10–15% dalam jangka lima tahun.
 4. Tantangan penerapan di lapangan
Meskipun pemahaman meningkat, terdapat tantangan nyata dalam implementasi. Beberapa peserta menyebutkan kendala ekonomi, keterbatasan waktu, dan kurangnya kebiasaan menyusun menu sehat harian. Hal ini mengindikasikan perlunya program pendampingan lanjutan, misalnya melalui pelatihan memasak sederhana berbahan lokal, pembuatan kebun gizi, atau pembagian resep murah bergizi. Studi Rahayu et al. (2019) menguatkan temuan ini, bahwa pengetahuan gizi perlu diikuti dengan perubahan perilaku yang dibantu oleh contoh konkret dan pendampingan berkelanjutan.
 5. Dukungan pemerintah desa dan peluang keberlanjutan
Pemerintah Kalurahan Jogotirto memberikan apresiasi tinggi terhadap kegiatan ini dan membuka peluang untuk menjadikannya program rutin. Ini penting karena keberlanjutan adalah faktor kunci agar dampak edukasi tidak hanya bersifat sementara. Jika ibu-ibu posyandu dilatih secara berkala, mereka dapat menjadi agen perubahan di masyarakat, memperluas jangkauan edukasi tanpa selalu bergantung pada kehadiran mahasiswa KKN.
 6. Implikasi terhadap ketahanan pangan keluarga
Selain berdampak pada gizi anak, kegiatan ini memperkuat pemahaman masyarakat bahwa ketahanan pangan rumah tangga adalah fondasi ketahanan pangan nasional. Dengan mengajarkan prinsip pangan mandiri, masyarakat terdorong untuk memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sumber pangan alternatif, sehingga mengurangi ketergantungan pada pasokan pasar dan meningkatkan ketersediaan makanan sehat setiap saat.
Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat, khususnya melalui kader posyandu, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kolektif. Namun, keberhasilan program bergantung pada adanya tindak lanjut berupa pendampingan, penyediaan sarana pendukung, serta sinergi dengan program pemerintah daerah.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi gizi dan pangan mandiri oleh mahasiswa KKN UNS memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu posyandu terkait pola makan sehat, gizi seimbang, dan pencegahan stunting. Program ini mendukung upaya pemerintah dalam memperkuat ketahanan pangan keluarga sekaligus membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi sejak dini. Keberlanjutan program serupa diharapkan dapat semakin memperluas manfaat bagi masyarakat desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anfhaf, R., Supriati, S., Tarihoran, Y., & Erika, N. (2025). Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Gizi Seimbang pada Anak dan Balita dalam Pencegahan Stunting. *Vitamedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(1), 233-241.
- Hidayat, S., Ekaputri, S. N., Humaira, R. S., & Mulqi, I. N. (2025). Pengenalan dan Peningkatan Pengetahuan Konsep Gizi Seimbang pada Anak Sekolah. *Nuraga: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., ... & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Nugraheni, D., Nuryanto, N., Wijayanti, H. S., Panunggal, B., & Syauqy, A. (2020). Asi Eksklusif dan Asupan Energi Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Usia 6–24 Bulan di Jawa Tengah. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 106-113.
- Nurhalisa, N., Munawarah, I., Rohati, N., Nurfadila, N., Novita, H., Indra, N. N., ... & Marniati, M. (2025). Peningkatan Status Gizi Sekolah Dasar Melalui Edukasi dan Interfensi Gizi Seimbang dilingkungan Sekolah. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 187-194.
- Rahayu, S., Djuhaeni, H., Nugraha, G. I., & Mulyo, G. E. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Karakteristik Ibu Tentang ASI Eksklusif Terhadap Status Gizi Bayi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 28-35.