



Edukasi Pencegahan *Stunting* Melalui Inovasi Olahan Es Krim Ubi: Pendekatan *Participatory Action Research* di Kelurahan Selomerto, Kabupaten Wonosobo

Rivaldo

Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

Alamat: Jalan Tampung Penyang, RTA Milono Km 6, Palangka Raya, Kalimantan Tengah

Rivaldojr12092004@gmail.com

Abstrak *Stunting* remains a major health challenge in Indonesia, including in Selomerto Village, Wonosobo Regency. This study aims to increase public understanding of *stunting* prevention through the development of an innovative, attractive and nutritious sweet potato ice cream product. The study employed a *Participatory Action Research* method involving community health post (*Posyandu*) cadres, village officials, and community service students. The activity involved hands-on training in making sweet potato ice cream and health education related to *stunting*. The results showed an increase in public knowledge and awareness, particularly among mothers and *Posyandu* cadres, of the importance of providing balanced nutrition for children. The Cilembu sweet potato ice cream innovation has proven to be a healthy, child-friendly local food option, and has the potential to support government policies to reduce *stunting* rates. This simple, practice-based educational approach has the potential to be an effective strategy in increasing community participation in *stunting* prevention efforts.

Keywords: *KKN; Stunting; Prevention; Food Innovation; Sweet Potatoes*

Abstrak. *Stunting* masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan di Indonesia, termasuk di wilayah Kelurahan Selomerto, Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan *stunting* melalui pengembangan inovasi olahan es krim ubi yang menarik dan memiliki nilai gizi tinggi. Penelitian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* yang melibatkan kader *posyandu*, pihak kelurahan, serta mahasiswa KKN dalam prosesnya. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan pelatihan pembuatan es krim ubi secara langsung dan penyuluhan kesehatan terkait *stunting*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta kesadaran masyarakat, terutama para ibu dan kader *posyandu*, terhadap pentingnya pemberian asupan gizi yang seimbang bagi anak-anak. Inovasi es krim ubi Cilembu terbukti menjadi pilihan pangan lokal yang sehat, ramah anak, serta berpotensi mendukung kebijakan pemerintah dalam menurunkan angka *stunting*. Pendekatan edukasi berbasis praktik sederhana ini berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting*.

Kata Kunci: *KKN; Stunting; Pencegahan; Inovasi Pangan; Ubi.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi di mana tubuh anak lebih pendek dibandingkan dengan tinggi tubuh anak seusianya. Kondisi ini merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi di berbagai belahan dunia, terutama di negara-negara miskin dan berkembang. Di Indonesia, masalah *stunting* masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan gizi yang terjadi sejak masa kehamilan hingga usia anak mencapai dua tahun (Gaffar et Al., 2021). Di daerah pegunungan kasus *stunting* masih tergolong tinggi, seperti di Kelurahan Selomerto, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah yang mencapai 30%.

Masalah *stunting* merupakan masalah yang menjadi perhatian khusus untuk masyarakat kelurahan Selomerto, karena *stunting* mengganggu masa pertumbuhan anak-anak. Hal ini terjadi karena kekurangan gizi yang berkepanjangan selama masa pertumbuhan. Umumnya, anak yang menderita *stunting* akan terlihat proporsional, namun jika dibandingkan dengan teman-teman seusianya atau sebayanya, ia akan terlihat lebih pendek atau lebih kerdil. Seorang anak dikatakan menderita *stunting* apabila pertumbuhannya berada di bawah standar kurva yang ditetapkan oleh

WHO, yaitu jika tinggi badannya berada di bawah -2 deviasi standar (SD) dibandingkan rata-rata tinggi badan anak seumurnya dengan jenis kelamin yang sama (Palupi & Remedina, 2021). Berdasarkan data hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka *stunting* di Indonesia tercatat sebesar 21,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Angka ini masih tergolong cukup tinggi jika dibandingkan dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yaitu sebesar 19% pada tahun 2024. *Stunting* tercatat sebagai masalah gizi dengan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, kurus, dan gemuk. (Pebriandi et Al., 2023).

Stunting terjadi akibat interaksi yang kompleks dari berbagai faktor penentu, seperti kondisi gizi yang buruk sebelum kehamilan, selama kehamilan dan masa menyusui, tinggi badan ibu yang pendek, infeksi, *Intrauterine Growth Retardation* (IUGR), serta kelahiran prematur; kurangnya makanan pendamping Air Susu Ibu (ASI), kualitas ASI, akses terhadap air dan sanitasi, serta pengaruh dari aspek sosial, ekonomi, dan budaya, (Setyorini et Al., 2023).

Penurunan angka *stunting* merupakan bagian dari tujuan pembangunan global yang ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), yang dikenal dengan nama *The Sustainable Development Goals* (SDGs). Salah satu program dalam SDGs adalah menurunkan angka *stunting* di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, hingga tahun 2030. Program ini dilaksanakan oleh pemerintah Indonesia melalui berbagai kegiatan, baik yang bersifat spesifik maupun sensitif. Pemerintah bekerja sama dengan berbagai sektor, termasuk akademisi, untuk mempercepat upaya tersebut. Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh akademisi adalah penyuluhan pencegahan *stunting*. Target yang ditetapkan adalah menurunkan angka *stunting* hingga mencapai 40% pada tahun 2025. Kegiatan penyuluhan ini melibatkan pihak rumah sakit (praktisi) serta akademisi. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang *stunting*. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah untuk membantu menurunkan prevalensi *stunting* lebih lanjut, sehingga dapat mempercepat pencapaian tujuan SDGs, khususnya bagi pemerintah Indonesia. (Fauziah et Al., 2023)

Pemahaman masyarakat mengenai masalah *stunting* pada anak masih tergolong rendah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai masalah *stunting* adalah melalui pemberian edukasi kesehatan. Edukasi sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam mencegah *stunting* dengan menerapkan praktik pemberian makanan yang sesuai dengan rekomendasi WHO (Sormin & Siagian, 2022). Peran posyandu sangat penting dalam memberikan perawatan dan pemulihan bagi masyarakat. Salah satu program yang dilakukan oleh posyandu adalah penyuluhan kesehatan melalui penyebaran informasi sehingga orang menjadi sadar, tahu, mengerti, dan mau serta mampu melakukan anjuran yang diberikan. Tujuan dari penyuluhan kesehatan adalah agar terjadi perubahan perilaku pada sasaran, baik secara perorangan maupun secara masyarakat (Kurniawan et Al., 2023).

Dalam konteks teknis, tugas kader yang berkaitan dengan gizi meliputi melakukan pendataan balita, melakukan penimbangan serta mencatatnya dalam Kartu Menuju Sehat (KMS), memberikan makanan tambahan, mendistribusikan vitamin A, melakukan penyuluhan gizi, serta mengunjungi rumah ibu yang menyusui dan ibu yang memiliki balita. Kader diharapkan berperan aktif dan mampu menjadi pendorong, motivator, serta penyuluh masyarakat. Kader juga diharapkan dapat menjembatani antara petugas/ahli kesehatan dengan masyarakat serta membantu masyarakat dalam mengidentifikasi dan menghadapi/menjawab kebutuhan kesehatan mereka sendiri. Kader dapat membantu mobilisasi sumber daya masyarakat, mengadvokasi masyarakat, serta membangun kemampuan lokal. (Nugrawati et Al., 2021)

Berdasarkan data diatas, bayi dan balita berisiko mengalami *stunting*. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat seperti posyandu dalam upaya mencegah *stunting*. Kegiatan yang dilakukan mencakup pengukuran berat badan bayi dan balita serta penyuluhan kesehatan mengenai *stunting* di Kelurahan Selomerto, Kecamatan Selomero, Kabupaten Wonosobo Provinsi Jawa Tengah. Melalui kegiatan ini, mahasiswa KKN melakukan edukasi

pencehatan *stunting* melalui inovasi olahan es krim ubi sebagai upaya pencegahan angka *stunting* semakin meningkat.

METODE PENELITIAN

Pengabdian ini dilaksanakan mulai 17 Juli sampai 28 Agustus 2025 di Kelurahan Selomerto, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo. Adapun pelaksanaan kegiatan edukasi pencegahan *stunting* melalui inovasi olahan es krim ubi ini dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2025 di Aula Kantor Kelurahan Selomerto, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo. Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini meliputi kader-kader Posyandu, perangkat Kelurahan, dan Mahasiswa KKN.

Adapun metode yang dilakukan meliputi:

- a. Persiapan alat dan media
Pada kegiatan ini Mahasiswa KKN menyiapkan alat dan bahan yang terdiri dari baskom, kompor gas, sendok, *cup*, panci, ulekan, blender, ubi cilembu, susu *full cream*, telur, tepung maizena, santan dan air.
- b. Perizinan
Pada tahap ini Mahasiswa KKN meminta izin kepada pihak Kelurahan Selomerto.
- c. Pelatihan dan edukasi
Pelatihan pembuatan es krim ubi ini dilakukan melalui praktik langsung bersama ibu-ibu kader Posyandu Kelurahan Selomerto, dilanjutkan dengan penyampaian edukasi pencegahan *stunting* oleh Mahasiswa KKN dengan konsep *workshop*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi pencegahan *stunting* diawali dengan penjelasan secara rinci mengenai pengertian *stunting* dan dampak dari *stunting* jangka panjang. Adapun risiko *stunting* pada anak dapat menyebabkan anak cenderung menjadi obesitas di kemudian hari, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan lain-lain (Nirmalasari, 2020).

Menurut Maryati et Al (2023), faktor-faktor yang memengaruhi *stunting* pada anak-anak meliputi jenis kelamin, riwayat kesehatan, dan asupan energi yang berasal dari makanan dengan kandungan yang rendah. Berdasarkan penelitian Nirmalasari (2020), disebutkan bahwa *stunting* dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kualitas makanan yang rendah, keamanan makanan dan air, serta riwayat kesehatan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tingkat pendidikan, layanan kesehatan, kondisi ekonomi, sistem pangan, serta sanitasi air dan lingkungan.

Pencegahan *stunting* dapat dilakukan dengan memberikan makanan yang bergizi, salah satunya dengan pembuatan es krim dari ubi agar anak-anak lebih tertarik dalam mengonsumsi jenis makanan yang bergizi. Pengembangan produk es krim sangat penting untuk dilakukan karena sebagian besar es krim yang ada di pasaran menggunakan perasa buatan dan bukan dari bahan alami yang ditambahkan ke dalam bahan kering yang bebas lemak (Almadania, 2019).

Ubi jalar Cilembu mengandung pati yang dapat berfungsi sebagai bahan kering tanpa lemak dalam es krim; selain itu, ubi cilembu juga mengandung sumber karbohidrat, sumber serat, dan membantu mencegah es krim dari mudah meleleh. Ubi Cilembu dapat diolah menjadi variasi baru untuk meningkatkan harga jual dan nilai gizi, salah satunya dengan cara mengolah ubi Cilembu menjadi es krim ubi Cilembu.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu: 1) Ubi dibersihkan dengan air mengalir. 2) Kulit ubi dikupas dan dibilas kembali dengan air mengalir, serta air dididihkan. 3) Ubi dipotong dan setelah air mendidih, dimasukkan ke dalam panci serta dikukus selama 10 menit. 4) Setelah dikukus selama 10 menit, ubi dimasukkan ke baskom dan ditumbuk dengan ulekan. 5) Telur dimasukkan ke panci kecil dan dicampurkan dengan susu serta santan. 6) Bahan-bahan diaduk hingga mendidih. 7) Bahan yang telah mendidih, diberikan 2 sdm tepung maizena yang sudah diencerkan. 8) Adonan yang masih kasar dapat dihaluskan dengan blender. 9) Adonan yang sudah

halus, dimasukkan ke dalam *cup*. 10) *Cup* yang telah diisi dapat dimasukkan kedalam *freezer* untuk dibekukan. 11) Adonan tersebut bisa ditunggu hingga sehabis. 12) Setelah itu, es krim siap dihidangkan.

Pencegahan dapat *stunting* dilakukan dengan beberapa cara: 1) Sebelum menikah, calon ibu dapat pemeriksaan kesehatan pra nikah atau pra kehamilan, konseling gizi dan kesehatan serta konsumsi makanan bergizi dan seimbang. 2) Saat hamil, pemeriksaan kehamilan minimal 8 kali dan konsumsi makanan bergizi seimbang, pemberian tablet tambah darah (TTD), serta konseling persiapan persalinan. 3) Setelah anak lahir, dilakukan pemberian ASI eksklusif sebagai makanan Pendamping ASI (MPASI) yang bergizi serta pemantauan tumbuh kembang anak (imunisasi) (Kesmas, 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi untuk mencegah *stunting* dengan membuat es krim dari ubi Cilembu di Kelurahan Selomerto, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya *stunting* dan cara-cara untuk menghindarinya. Edukasi yang disertai dengan pembuatan es krim ini memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat, terutama kader posyandu dan para ibu mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk anak-anak. Inovasi es krim dari ubi juga menjadi sumber makanan lokal yang sehat dan lebih mudah diterima oleh anak-anak, sehingga bisa membantu dalam upaya mencegah *stunting*. Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang sederhana, praktis, dan menggunakan bahan lokal dapat mendukung usaha pemerintah untuk mengurangi angka *stunting* dan berkontribusi pada pencapaian target kesehatan nasional serta tujuan pembangunan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almadania, S. L. (2019). Pengaruh Penambahan Puree Ubi Cilembu (*Ipomea Batatas*(L). LAM) Dan Karagenan Terhadap Sifat Organoleptik Es Krim. *EJurnal Tata Boga*, 8(1), 226–235.
- Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati, I. (2024). Penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62-69.
- BAPPEDA. (2020). Mari Kenali Stunting dan Pahami Cara Pencegahannya. <https://bappeda-litbang.banyuasinkab.go.id/mari-kenali-stunting-dan-pahami-cara-pencegahannya/>
- Fauziyah, A'immatul, et al. "Penyuluhan Pencegahan Stunting pada Balita di Daerah Jakarta Selatan." *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)* 4.1 (2023): 22-26.
- Ahmadian, M., Carmack, S., Samah, A. A., Kreps, G., & Saidu, M. B. (2016). Psychosocial Predictors of Breast Self-Examination among Female Students in Malaysia: A Study to Assess the Roles of Body Image, Self-efficacy and Perceived Barriers. *APJCP*, 17 (3), 1277-12104.
- Fitriani, L., Wahyuni, S., & Niar. (2023). Penyuluhan Upaya Pencegahan Stunting Sejak Masa Kehamilan. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(2), 84 - 88.
- Gaffar, Andi Widya Mufila, Andi Muhammad Halis, and Sitti Rahmah Jabir. "Penerapan Algoritma Support Vector Machine untuk Klasifikasi Stunting pada Balita di Kabupaten Enrekang." *Jurnal Minfo Polgan* 13.1 (2024): 286-292.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Cegah Sunting Itu Penting Edisi 2*. Jakarta: Warta Kesmas.
- Kurniawan, Hendra Dwi, Fara Khansa Azizah, and Retno Dewi Pirususanti. "Pengukuran Antropometri

Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Inovasi Olahan Es Krim Ubi: Pendekatan Participatory Action Research di Kelurahan Selomerto, Kabupaten Wonosobo

- Dan Edukasi Gizi Sebagai Upaya Preventif Terhadap Stunting Di Posyandu Dusun Kikis, Kelurahan Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah." *Jurnal Pengabdian Komunitas* 2.01 (2023): 89-96.
- Maryati, I., Annisa, N., & Amira, I. (2023). Faktor Dominan terhadap Kejadian Stunting Balita. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2695-2707.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting pada anak: Penyebab dan faktor risiko stunting di Indonesia. *QAWWAM: Journal for Gender Mainstreaming*, 14(1), 19-28.
- Nugrawati, Nelly. "Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Guna Pencegahan Stunting Pada Kader Posyandu di Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros." *JOURNAL OF TRAINING AND COMMUNITY SERVICE ADPERTISI (JTCSA)* 2.1 (2022): 6-10.
- Setyorini, Retno Heru, and Ari Andriyani. "Peningkatan pengetahuan tentang stunting sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting." *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat* 3.2 (2023): 61-68.
- Umeh, K., & Jones, L. (2010). Mutually Dependent Health Beliefs Associated With Breast Self-examination in British Female University Students. *Journal of American College Health* , 59 (2), 126-131.