

Pembuatan Puding Apel sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sidorejo

Jessica Anisa Pratama¹, Dhea Nanda Irawan², Hayyu Listina Martha Tiara³, Muhammad Aef Saifudin⁴, Dafa Rahmada⁵, Tegar Putra Lian⁶, Rona Hasnah Qonitha⁷, Tria Adista⁸, Widiya⁹, Siti Azizah Susilawati¹⁰

¹ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka, Indonesia

² Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

⁴ Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

⁵ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁶ Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁷ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁸ Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁹ Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

¹⁰ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 kknmas.39@gmail.com

Abstract

This research aims to prevent stunting in Sidorejo Village by making and providing apple pudding as a nutritious additional food. This program involves educating Posyandu cadres and mothers with toddlers about stunting prevention and proper nutrition. The methods used include coordinating with posyandu cadres to implement educational activities and supplementary food programs. The research results show increased awareness among cadres and mothers about stunting prevention and the importance of balanced nutrition. Apple pudding, which is rich in vitamins and minerals, is well received by children and has proven to be an effective way to increase nutritional intake. This community service program demonstrates the potential of local food-based interventions in overcoming stunting and improving children's health in rural areas [Century 10 pt, italic]

Keywords: *Stunting; apple pudding; toddler*

Pembuatan Puding Apel sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sidorejo

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mencegah stunting di Desa Sidorejo melalui pembuatan dan pemberian puding apel sebagai makanan tambahan yang bergizi. Program ini melibatkan edukasi kepada kader Posyandu dan ibu-ibu yang memiliki balita tentang pencegahan stunting dan gizi yang tepat. Metode yang digunakan meliputi koordinasi dengan kader posyandu, pelaksanaan kegiatan edukasi, dan program pemberian makanan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kesadaran di antara kader dan ibu-ibu tentang pencegahan stunting dan pentingnya gizi seimbang. Puding apel yang kaya akan vitamin dan mineral diterima dengan baik oleh anak-anak dan terbukti menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan asupan gizi. Program pengabdian masyarakat ini mendemonstrasikan potensi intervensi berbasis makanan lokal dalam mengatasi stunting dan meningkatkan kesehatan anak di daerah pedesaan.

Kata kunci *Stunting; pudding apel; balita*

1. Pendahuluan

Desa sidorejo merupakan desa yang terletak di Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Wilayah utara berbatasan dengan Desa Pandeyan, Kecamatan Grogol, batas barat berbatasan dengan Kelurahan Bulakrejo dan Kelurahan Jombor, Kecamatan Sukoharjo, batas selatan berbatasan dengan Kelurahan Jombor dan Desa Toriyo, dan bagian timur berbatasan dengan Desa Sugihan, Kecamatan Bendosari. Desa Sidorejo memiliki wilayah seluas 3,73 km dengan 73,5% luas wilayahnya digunakan sebagai lahan sawah. Desa Sidorejo terdiri dari 8 dukuh yaitu Brongsongan, Dompilan, Klampisrejo, Ngaglik, Ngemul, Ngepeng, Norawi, dan Sidorejo. Masyarakat Desa Sidorejo termasuk dalam salah satu desa yang sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, selain itu Desa Sidorejo berperan sebagai sarana untuk mensosialisasikan pencegahan stunting pada anak. Stunting juga termasuk salah satu program yang telah direncanakan oleh pemerintah.

Stunting merupakan salah satu masalah serius yang berdampak pada pertumbuhan anak di Indonesia. Untuk memastikan anak-anak di Desa Sidorejo tumbuh dengan baik dan cerdas, penting untuk memberikan nutrisi yang tepat sejak awal, terutama selama 1000 hari pertama kehidupan. Fase ini dianggap sebagai periode krusial dalam kehidupan, karena memengaruhi kesehatan dan kecerdasan seseorang secara keseluruhan, mulai dari perkembangan janin hingga proses kelahiran. Selain itu, asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil juga berpengaruh terhadap kecerdasan, suasana hati, daya ingat, kemampuan pengambilan keputusan, dan emosi anak. Stunting dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, terutama pada anak-anak di bawah usia dua tahun. Banyak kasus menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami stunting cenderung menghadapi masalah dalam perkembangan kognitif dan motoriknya.

Desa Sidorejo masih memiliki angka stunting yang relatif tinggi, sehingga peningkatan kualitas berbagai aspek kesehatan harus menjadi fokus utama dalam pencegahan dan penanggulangannya. Dimungkinkan untuk menghentikan peningkatan angka stunting di daerah Sidorejo melalui Program Kerja Pemberdayaan Kader Posyandu Desa Sidorejo, pelatihan ibu yang memiliki balita, dan penerapan gizi seimbang melalui Pemberian Makanan Tambahan kepada balita. Program pemeliharaan kesehatan bertujuan untuk mengurangi angka stunting. Program pemeriksaan kesehatan memberikan pelayanan untuk masalah tersebut. Balita dapat mendapatkan perawatan medis di puskesmas terdekat, terutama di posyandu. Program Posyandu membantu orang, terutama ibu hamil dan balita mengetahui dan memeriksa kesehatan mereka. monitor pertumbuhan anak untuk mencegah risiko kekurangan gizi dan untuk mendeteksi perkembangan balita pada tahap awal. Istilah "stunting" masih kurang dipahami oleh sebagian besar masyarakat. Kondisi fisik anak yang pendek sering kali dianggap sebagai akibat dari genetik orang tuanya, sehingga banyak orang yang menerima keadaan ini tanpa berusaha untuk mencegahnya. Padahal, faktor perilaku lingkungan (sosial, ekonomi, dan politik) serta akses terhadap layanan kesehatan merupakan faktor-faktor yang memiliki dampak yang relatif kecil. Dengan demikian, stunting sebenarnya dapat dicegah.

Puding apel dapat mencegah stunting dalam beberapa cara, salah satunya adalah nutrisi yang terkandung di dalamnya. Puding apel mengandung banyak nutrisi seperti protein, karbohidrat, mineral, dan vitamin, dan bahan-bahannya, termasuk apel, dapat membantu anak-anak makan dengan baik, terutama vitamin C, yang penting untuk

kesehatan kulit, rambut, dan gigi. Variasi rasa dan bentuk puding apel dapat membuatnya unik. Misalnya, dengan menambahkan buah lain, seperti jeruk, strawberry, atau wortel sebagai *topping*, dan menggunakan cetakan yang menarik, seperti hewan atau karakter kartun. Puding apel dapat digunakan sebagai makanan pendamping ASI (MPASI) yang sehat dan disukai anak-anak. Hal ini dapat membantu ibu-ibu rumah tangga memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi dan meningkatkan keterampilan pengolahan makanan mereka.

Tujuan pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita dengan kondisi gizi buruk adalah untuk secara bertahap memberikan asupan protein yang tinggi serta jumlah vitamin dan mineral yang cukup untuk mencapai status gizi yang ideal dengan jumlah zat gizi yang mencukupi. Sebagai makanan selingan, pemberian makanan tambahan juga dapat dilakukan secara rumahan. Namun, beberapa orang tua bingung atau kesulitan menentukan bahan makanan dan produknya (Riestamala et al., 2021).

Oleh karena itu, orang-orang harus dilatih untuk membuat makanan yang berbahan alam sendiri di rumah dengan memanfaatkan sumber makanan berbahan alam. Sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Universitas Muhammadiyah Aisyiyah, mahasiswa mengembangkan inovasi puding apel untuk Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Puding ini disalurkan langsung kepada orang tua balita yang menghadapi masalah gizi. Dengan demikian, PMT diharapkan dapat membantu mengatasi masalah di masyarakat serta mendukung program pemerintah dalam menurunkan angka stunting. Selain itu, tujuan spesifik lainnya adalah meningkatkan keterampilan masyarakat dalam menciptakan metode baru untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Oleh karena itu, penting untuk melatih masyarakat agar dapat membuat makanan berbahan alami di rumah dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia.

2. Metode

Penyuluhan untuk kader posyandu adalah kegiatan yang melibatkan pelatihan bagi kader di Desa Sidorejo. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pemahaman kader tentang program pencegahan stunting serta metode yang dapat diterapkan dalam masyarakat. Kader posyandu juga berperan sebagai sumber informasi untuk menyebarkan cara-cara pencegahan stunting kepada warga Desa Sidorejo. Edukasi yang diberikan ditujukan khususnya kepada ibu-ibu yang memiliki balita, dengan tujuan memberikan informasi tentang pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang dan cara-cara mencegah stunting pada anak. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) juga merupakan kegiatan pengabdian masyarakat dari Program KKN-MAs (Kuliah Kerja Nyata Muhammadiyah Aisyiyah) yang berlangsung di Desa Sidorejo, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan *stunting*. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai program kerja pencegahan *stunting* dilaksanakan berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Desa Sidorejo. Berdasarkan data *stunting* bulan juli 2024 dari Puskesmas Desa Sidorejo, terdapat sejumlah 27 anak yang mengalami *stunting* di Desa Sidorejo. Pemerintah Kabupaten Sukoharjo melalui Dinas Kesehatan telah mengupayakan berbagai program untuk menurunkan angka stunting. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Kegiatan ini dilaksanakan di dukuh nganglik pada hari senin, 12 agustus 2024, mulai pukul 08.00 sampai 10.00 WIB dengan fokus pada penyuluhan pencegahan stunting dengan kader

posyandu dan di Dukuh Ngaglik rabu, 21 agustus 2024, mulai pukul 09.30 hingga 12.00 WIB Edukasi pencegahan stunting dan Pemberian Makanan Tambahan Pudding Apel. Subjek dalam penelitian ini adalah kader posyandu di Dukuh Ngaglik dan ibu-ibu yang memiliki balita.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan Kepala Desa Sidorejo, Bidan Desa, dan koordinator kader posyandu untuk mengidentifikasi masalah utama di bidang kesehatan yang dihadapi oleh warga desa. Hasilnya menunjukkan bahwa masalah yang paling mendesak adalah tingginya angka stunting, dengan 27 anak terpengaruh pada bulan Juli 2024. Selanjutnya, disusunlah rencana kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan waktu kader posyandu, serta dibuat timeline agar semua kegiatan dapat dilaksanakan tepat waktu. Rencana tersebut kemudian disosialisasikan kepada perwakilan kader di setiap dusun, dan disepakati tanggal pelaksanaan untuk setiap kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pemberdayaan kader posyandu adalah proses untuk meningkatkan dan kemampuan kader dalam menjalankan peran sebagai relawan yang memberikan pelayanan kesehatan dasar dan penyuluhan kepada ibu, bayi, dan balita. Pemberdayaan juga mencakup penyediaan fasilitas dan logistik yang memadai, seperti mainan bayi, peralatan kesehatan, dan bahan penyuluhan guna memastikan kualitas pelayanan. Selain itu, kader didorong untuk meningkatkan peran dan partisipasi dalam mengambil keputusan terkait kesehatan, serta menjadi penghubung antar masyarakat dan layanan kesehatan.

Dalam upaya mencegah kasus stunting, peran kader posyandu sangat penting. Kader posyandu berfungsi sebagai elemen kunci dalam meningkatkan partisipasi untuk perbaikan gizi bagi ibu dan balita. Mereka diharapkan aktif dalam mendukung usaha pencegahan stunting. Kader posyandu memiliki tanggung jawab besar dalam pelaksanaan kegiatan posyandu, sehingga mereka perlu proaktif dalam mendeteksi status gizi balita sejak dini. Hal ini secara langsung berpengaruh pada keberhasilan pencegahan stunting. Menurut Desmawati (2018), peran ibu sangat berpengaruh dalam perkembangan balita, karena ibu adalah orang pertama dan utama dalam proses pertumbuhan anak.



Gambar 1. Pelaksanaan Program Pemberdayaan Kader Posyandu

Program Edukasi Stunting yang dilaksanakan dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) oleh TIM KKN Muhammadiyah dan Aisyiyah di Desa Sidorejo merupakan salah satu upaya penting dalam penanganan masalah stunting. Program ini bekerja sama dengan beberapa Posyandu di Desa Sidorejo, termasuk di Dusun Ngaglik dan Dusun Ngepeng, yang melibatkan pembuatan serta pemberian makanan sehat dan seimbang bagi anak-anak dalam kategori usia tersebut. Pemberian makanan sehat dan seimbang ini adalah salah satu bentuk nyata dari edukasi stunting yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pemerintah Desa Sidorejo memberikan perhatian serius terhadap program perbaikan gizi bagi bayi dan balita. Edukasi yang dilakukan secara berulang sangat penting untuk secara bertahap meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan ini umumnya dikoordinasikan oleh sektor kesehatan, meliputi program imunisasi, Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk ibu hamil dan balita, serta pemantauan pertumbuhan balita di Posyandu. Intervensi yang spesifik seperti ini bersifat jangka pendek, dan hasilnya dapat terlihat dalam waktu yang relatif cepat. Selain itu, PMT ini bertujuan menambahkan nutrisi, variasi makanan, meningkatkan asupan kalori, mencegah kekurangan gizi dan mengatasi masalah pencernaan. Penting juga untuk memastikan bahwa makanan yang diberikan kepada balita tidak mengandung gula tambahan atau bahan pengawet yang tidak sesuai untuk usia bayi dan balita.

Kebutuhan akan gizi yang seimbang masih sangat mendesak, mengingat kondisi darurat gizi yang masih marak terjadi di kategori usia bayi dan balita. Oleh karena itu, memberikan gizi yang seimbang kepada bayi dan balita sangatlah krusial, karena hal ini terbukti mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Hasil dari edukasi mengenai pemberian makanan telah berhasil disampaikan kepada para ibu melalui pelaksanaan pre-test dan post-test. Proses ini bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan sebelum dan setelah edukasi.

Selain itu, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap pudding apel yang disajikan, menandakan bahwa mereka menyukai makanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya bermanfaat tetapi juga berhasil menarik minat anak-anak dalam mengonsumsi makanan yang lebih sehat. Program ini merupakan salah satu inisiatif Mahasiswa KKN MAs yang berfokus pada penanganan stunting, yang diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kualitas kesehatan anak-anak di masa depan.

Buah apel memiliki banyak manfaat bagi balita ; 1. Nutrisi: Apel kaya akan vitamin C, serat, dan antioksidan, yang penting untuk perkembangan sistem kekebalan tubuh dan pencernaan balita. 2. Pencernaan: Serat dalam apel membantu mencegah sembelit dan mendukung kesehatan pencernaan. 3. Kesehatan Gigi: Makan apel dapat membantu membersihkan gigi secara alami dan merangsang produksi air liur, yang baik untuk kesehatan mulut. 4. Energi: Kandungan karbohidrat dalam apel memberikan energi yang dibutuhkan balita untuk aktivitas sehari-hari. 5. Hidrasi: Apel mengandung banyak air, membantu menjaga hidrasi tubuh balita. Namun, penting untuk memastikan apel dipotong kecil dan mudah dikunyah untuk menghindari risiko tersedak.

Alasan kita memilih Apel di jadikan pudding adalah karena tekstur pudding yang lembut membuatnya mudah dikonsumsi oleh anak-anak balita, pudding apel dapat dengan mudah ditelan dan dicerna oleh sistem pencernaan anak yang masih berkembang. Puding apel memungkinkan variasi rasa dan bahan tambahan, meningkatkan nilai gizi dan daya tariknya bagi anak-anak. Fleksibilitas dalam pembentukan pudding memungkinkan kreasi berbagai bentuk menarik, meningkatkan minat anak untuk mengonsumsinya. Pemberian gizi yang seimbang kepada bayi dan balita terbukti mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Ini merupakan salah satu program pemerintah dalam upaya menangani stunting.



Gambar 2. Penyuluhan Stunting



Gambar 3. Pemberian PMT Puding Apel



Gambar 4. Puding Apel

4. Kesimpulan

Program pembuatan puding apel sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Sidorejo telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini telah meningkatkan pemahaman kader posyandu dan ibu balita tentang pentingnya pencegahan stunting dan pemenuhan gizi seimbang. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa puding apel terbukti efektif dalam meningkatkan minat anak-anak untuk mengonsumsi makanan bergizi. Koordinasi yang baik antara tim KKN, bidan desa, dan kader posyandu setempat menjadi kunci keberhasilan program ini. Melalui kegiatan ini, telah terbentuk kader posyandu yang diharapkan dapat melanjutkan upaya pencegahan stunting di Desa Sidorejo secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan dana dan fasilitas yang telah diberikan. Kami juga mengapresiasi Kepala Desa Sidorejo, Bidan Desa, dan seluruh kader posyandu atas kerja sama dan dukungan mereka selama pelaksanaan program. Selain itu, terima kasih kepada seluruh warga Desa Sidorejo, khususnya kader posyandu dan ibu-ibu yang memiliki balita, atas partisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terakhir, kami berterima kasih kepada para reviewer yang telah memberikan masukan berharga untuk penyempurnaan artikel ini.

Referensi

- Awanis, S., Natasya, S. A., Sari, A., Lubis, S. L., Ramadhan, Z., Siregar, M. N., ... & Miswanda, D. (2023). Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Kuta Baru. *Jurnal Bakti Nusantara*, 1(1), 34-37.
- Berek, T. D. K., Asikin, H., & Limbong, T. (2022). Implementasi Edukasi Gizi pada Ibu Balita di Puskesmas Paccerrakkang. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(1), 211-218.
- Darubekti, N. (2021). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Bagi Balita Gizi Buruk. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 639-644.
- Himawaty, A. (2020). Pemberdayaan Kader dan Ibu Baduta untuk Mencegah Stunting di Desa Pilangsari Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 77-86.
- Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran kader posyandu dalam mencegah kasus stunting di Kelurahan Ngijo. *Lifelong Education Journal*, 3(1), 83-92.
- Rahayu, S., Tamrin, T., & Wulandari, P. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi pada Ibu Balita terhadap Perubahan Berat Badan Balita yang Mengalami Masalah Gizi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(3), 87-96.
- Riestamala, E., Fajar, I., & Setyobudi, S. I. (2021). Formulasi Ikan Lele dan Bayam Hijau Terhadap Nilai Gizi, Mutu Organoleptik, Daya Terima Risoles Roti Tawar Sebagai Snack Balita. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 233-242.
- Rohmawati, N., Moelyaningrum, A. D., & Witcahyo, E. (2019). Es Krim Kelor : Produk Inovasi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). *Randang Tana Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 10–20. Retrieved from

- Saputri, Y. J., Istiqomah, N., MDZ, M. F. I., Soleha, R. A., Roselitha, S., Susilo, N. A., ... & Triana, R. S. (2024). PEMANFAATAN DAUN KELOR GUNA MENCEGAH STUNTING DI DESA JATISARI. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(04), 1359-1366.
- Sutarto, S.T.T., Mayasari, D. and Indriyani, R., 2018. Stunting, Faktor Resikodan Pencegahannya. *Agromedicine Unila*, 5(1), pp.540-545.
- Kasron, Kasron, et al. "PKM Penanganan Stunting Desa Kawunganten Lor Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap: Sasaran Keluarga Dengan Anak Stunting." *Abdi Geomedisains*, Jan. 2021, pp. 87-91. journals2.ums.ac.id, <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v1i2.207>.
- Palupi, Fitria Hayu, et al. "Optimalisasi GERMAS Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Rejosari Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo." *Abdi Geomedisains*, Jan. 2021, pp. 79-86. journals2.ums.ac.id, <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v1i2.203>.