

Utilization of Yellow Pumpkin Pudding Processed Innovation to Overcome Stunting in Children

Tri Nur Wahyudi¹✉, Alfani Bagastifani², Alfiatul Husna³, Alifia Rana Azzahra⁴, Ahmad Riziq Al-farizi⁵, Dias Arif Budiani⁶, Muhammad Ryaas Akbar⁷, Regina Olivia Fitri Ardana⁸, Salma Alvianingsih⁹, Wulandary A. Ngabalin¹⁰

¹ Departement of Accounting Education, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Primary School Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

³ Department of Primary School Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁴ Department of International Relation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁵ Department of Primary School Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁶ Departement of Physical Education, Universitas Muhammadiyah Pekajen Pekalongan, Indonesia

⁷ Departement of Management, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

⁸ Departement of Electrical Engineering, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan, Indonesia

⁹ Departement of Civic Education, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

¹⁰ Departement of Islamic Communications and Broadcasting, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

✉ tnw122@ums.ac.id

Abstract

Stunting poses a threat to the quality of human resources and the competitiveness of the nation, as it can affect children's future potential in education, careers, and innovation. One of the preventive efforts made to address stunting is through health education and the processing of nutritious food. This program involves the participation of mothers with toddlers and young children to provide information about the benefits of cucurbita Moschata as a rich source of vitamin A to prevent stunting. Additionally, we conduct demonstrations on pumkin-based food processing to enhance the added value of locally produced food. The results of the activities show high community enthusiasm and active participation in the program. The local community has the potential to independently continue this program as a sustainable effort to prevent stunting in Indonesia.

Keywords: *Stunting, Local Food, cucurbita Moschata, Pumpkin Puding*

Pemanfaatan Inovasi Olahan Puding Labu Kuning Guna Mengatasi Stunting pada Anak

Abstrak

Stunting menjadi ancaman bagi kualitas sumber daya manusia dan daya saing bangsa, karena dapat memengaruhi potensi anak dalam pendidikan dan karier, di masa depan. Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan untuk mengatasi stunting adalah melalui pemberian sosialisasi kesehatan dan pengolahan makanan bergizi. Program ini melibatkan partisipasi ibu-ibu yang memiliki balita dan anak kecil serta remaja, untuk memberikan sosialisasi mengenai manfaat labu kuning sebagai sumber vitamin A yang kaya untuk mencegah stunting. Selain itu, dilakukan pula demonstrasi pengolahan makanan menggunakan labu untuk meningkatkan nilai tambah pangan lokal. Hasil

kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat yang tinggi dan partisipasi aktif dalam program ini. Program ini berpotensi untuk dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat setempat sebagai upaya berkelanjutan dalam pencegahan stunting di Indonesia.

Kata Kunci: *Stunting, Pangan Lokal, Labu Kuning, Puding labu kuning*

1. Pendahuluan

Suatu negara sangat penting memiliki sumber daya manusia yang berkualitas untuk dapat meningkat serta mampu menghasilkan kemakmuran di negaranya tersebut. Terlebih lagi, jika suatu negara ingin mewujudkan tujuan-tujuan Pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*). Hal inilah dikarenakan, salah satu aspek aspek terpenting dari SDGs adalah Tujuan dari SDGs ketiga (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), yakni untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Sehingga melalui SDGs, semua negara dituntut untuk dapat memberikan perhatian yang besar terhadap kebutuhan akan kesehatannya tersebut (bappenas, n.d.)

Perhatian-perhatian tersebut mulai di fokuskan pada kondisi negara-negara berkembang yang masih harus berhadapan dengan permasalahan serius di sektor kesehatan. Salah satunya adalah negara Indonesia, dimana Indonesia sendiri terkait permasalahan gizi buruk masih terbilang tinggi di Indonesia (Taufiqurokhman, 2023) (Rahayuwati et al., 2022)(Patimah et al., 2024). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SGI) 2021 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 24,4%. Pemerintah Indonesia telah menetapkan target untuk menurunkan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Angka ini mencerminkan komitmen pemerintah untuk menurunkan prevalensi stunting sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Stunting yang merupakan masalah kesehatan yang signifikan dapat berdampak buruk pada perkembangan fisik dan kognitif anak, serta berdampak pada daya saing bangsa di masa mendatang.. (Kementerian Kesehatan RI., 2022)

Stunting merupakan ancaman signifikan terhadap kualitas manusia dan daya saing bangsa, karena sumber daya manusia yang tidak berkualitas menghambat kemajuan pembangunan ekonomi dan sosial. Individu yang mengalami gangguan pertumbuhan tidak dapat mencapai potensi penuhnya dalam pendidikan, karir, dan inovasi, yang berpotensi memperburuk tingkat kemiskinan, karena mereka mungkin tidak mampu berkontribusi secara optimal dalam pencarian pekerjaan yang stabil dan menghasilkan pendapatan yang memadai.

Sehingga, diperlukan upaya preventif untuk meningkatkan kesehatan di Indonesia melalui perbaikan pengetahuan dan pemahaman. Rendahnya pengetahuan gizi dapat berdampak pada pola asuh dan perawatan anak, yang selanjutnya memengaruhi cara penyajian makanan yang dikonsumsi oleh anak. Oleh karena itu, salah satu langkah yang perlu diambil adalah melaksanakan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan. Tujuan diadakannya pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku sasaran melalui penyampaian materi kesehatan. (Notoatmodjo, 2014).

Dalam hal ini, upaya mengatasi stunting juga dilakukan di desa Berjo. Berdasarkan pengamatan di desa tersebut, masih terdapat banyak anak yang mengalami masalah stunting. Oleh karena itu, kelompok ini berinisiatif untuk mengimplementasikan inovasi baru dalam program KKN mereka guna mengatasi stunting di masyarakat setempat. Melalui program inovatif ini, Mahasiswa KKN MAS 142 2024 melaksanakan sosialisasi

untuk mencegah stunting dengan pembuatan puding labu kuning sebagai camilan tambahan gizi yang lezat dari bahan alami agar dapat dinikmati oleh anak-anak. Dengan mempertimbangkan ketersediaan melimpah bahan pangan lokal labu kuning yang tumbuh subur di Indonesia, di mana proses penanaman, perawatan, dan pembibitan relatif mudah, serta hasilnya cukup untuk memberikan nilai ekonomi bagi masyarakat, maka penting untuk melaksanakan pendampingan kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu yang memiliki balita, mengingat dampak negatif stunting terhadap masa depan. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada masyarakat melalui penyuluhan dan pengolahan pangan lokal labu kuning sebagai upaya pencegahan stunting.

2. Literature Review

Stunting merupakan ancaman serius terhadap kualitas SDM dan kemampuan suatu negara untuk bersaing secara global. Anak-anak yang mengalami stunting umumnya mengalami hambatan dalam pertumbuhan fisik dan mental, yang mempengaruhi kinerja mereka di berbagai bidang seperti pendidikan, karier, dan inovasi. Hal ini juga memiliki implikasi jangka panjang pada perekonomian, karena individu yang mengalami stunting mungkin tidak mampu berkontribusi secara maksimal dalam pasar tenaga kerja. Sehingga, Kajian literatur ini akan menyoroti berbagai penelitian dan intervensi terkait pencegahan stunting, dengan fokus pada dampak stunting, inovasi makanan tambahan, dan peran edukasi gizi.

2.1 UPAYA PENANGANAN STUNTING DI INDONESIA

Penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanto Rahman, Mutia Rahmah, dan Nur Saribulan dalam jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa (JIPSK) tahun 2023 membahas mengenai upaya penanganan stunting di Indonesia, yang telah menjadi perhatian nasional. Meski berbagai langkah telah diambil oleh Pemerintah Indonesia, baik di tingkat pusat maupun daerah, upaya tersebut belum mampu menurunkan angka stunting secara signifikan. Penelitian ini menggunakan metode bibliometrik dengan data yang bersumber dari database Scopus, yang diakses pada 30 Juni 2022, untuk mengidentifikasi dan menganalisis perkembangan penelitian terkait penanganan stunting di Indonesia. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa ada 12 upaya penanganan stunting yang mencakup intervensi spesifik dan intervensi sensitif.

2.2 STUNTING PADA ANAK: PENYEBAB DAN FAKTOR RISIKO STUNTING DI INDONESIA

Penelitian oleh Nur Oktia Nirmalasari yang diterbitkan oleh journal UIN Mataram tahun 2020 membahas stunting pada anak, khususnya penyebab dan faktor risikonya di Indonesia. Stunting merupakan permasalahan kritis yang memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak, apalagi jika tidak segera diatasi. Dalam penelitiannya, Nirmalasari menerapkan metode penelitian dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, terutama melalui Google Cendekia, dengan fokus pada penelitian yang dilakukan dalam lima tahun terakhir dan melibatkan populasi di Indonesia.

Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor risiko stunting yang berasal dari ibu, anak, dan lingkungan. Dapat diketahui bahwasanya faktor ibu* mencakup usia ibu saat hamil, lingkaran lengan atas ibu selama kehamilan, tinggi badan ibu, pemberian ASI dan MPASI, inisiasi menyusui dini, serta kualitas makanan yang dikonsumsi. Faktor anak meliputi riwayat berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, jenis kelamin

laki-laki, riwayat penyakit neonatal, diare berulang, penyakit menular, dan ketidakmampuan untuk menerima imunisasi. Faktor lingkungan meliputi rendahnya status sosial ekonomi, kurangnya pendidikan keluarga (terutama ibu), pendapatan keluarga yang minim, kebiasaan membuang air besar di tempat terbuka, penggunaan air minum yang tidak diolah, serta tingginya paparan pestisida. Oleh karena itu, Faktor-faktor tersebut berkontribusi signifikan terhadap terjadinya stunting di Indonesia.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dimana fokusnya pada group discussion yang melibatkan diskusi antara kelompok KKN di Labu Kuning sebagai Alternatif Makanan Fungsional dalam Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Ajung Kalisat wilayah berjo, kabupaten Karanganyar untuk dapat memberikan pemahaman mengenai manfaat puding labu kuning dalam mencegah stunting serta mampu mengoptimalkan pertumbuhan perkembangan bayi dan balitanya.

Hal ini disebabkan oleh fakta Labu kuning memiliki berbagai manfaat dalam mencegah stunting pada anak-anak. Kandungan vitamin A berperan penting dalam proses pembelahan sel dan sintesis DNA, yang penting untuk pertumbuhan otak dan tubuh. Selain itu, labu kuning berperan dalam memperkuat sistem imun anak, sehingga melindungi mereka dari infeksi dan penyakit yang dapat mengurangi kondisi stunting. Oleh karena itu, untuk meningkatkan manfaat labu kuning, buah ini dapat diproses menjadi berbagai produk pangan dengan tetap memperhatikan kandungan gizinya. Hal ini juga mendukung upaya pemerintah dalam mengatasi stunting. Transformasi labu kuning menjadi puding dapat menjadi metode yang efisien untuk meningkatkan minat anak-anak dalam mengonsumsinya (Saroinsong et al., 2015)

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dilaksanakan di Desa Berjo, yang terletak di Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, dan diikuti oleh 20 orang peserta. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, langkah awal dilakukan melalui metode observasi, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan data yang selengkap-lengkapnyanya mengenai situasi dan masalah yang ada di masyarakat, sehingga dapat memetakan permasalahan dengan seakurat mungkin. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan studi pendahuluan serta mendapatkan izin dari Kantor Kepala Desa Berjo dan Kantor Puskesmas Ngargoyoso. Setelah tahap observasi dan perizinan selesai, kegiatan berlanjut dengan pelaksanaan penyuluhan tentang stunting dan pemberian cemilan bergizi, yang dalam hal ini mencakup puding yang terbuat dari bahan dasar labu kuning. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah masyarakat Desa Berjo, terutama para ibu yang memiliki balita dan remaja, yang menjadi sasaran utama dari program ini. Selain itu, institusi yang turut serta adalah perangkat Desa Berjo dan tenaga kesehatan dari Puskesmas Ngargoyoso.

Agenda kegiatan yang direncanakan mencakup penyuluhan mengenai stunting dan kandungan gizi dari labu kuning, serta pendampingan dalam pengolahan makanan yang berasal dari produk labu kuning, dengan fokus khusus pada pembuatan puding. Dalam proses penyuluhan ini, alat bantu akan digunakan untuk mempermudah pemahaman peserta, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sosialisasi terhadap asupan makanan bergizi terutama mengolah produk local terutama labu kuning yang dijadikan pudding sangatlah masif agar kesadaran pentingnya gizi dalam mengatasi stunting di Masyarakat.

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini berlangsung secara tatap muka dengan melibatkan masyarakat, terutama ibu-ibu desa Berjo. Pelaksanaan tersebut berjalan dengan lancar serta adanya antusiasme tinggi untuk mengikuti kegiatan penyuluhan stunting dan pemberian makanan bergizi serta puding yang berbahan dasar labu kuning. Hasil yang telah dicapai melalui kegiatan pengabdian ini dapat dituangkan dalam bentuk hasil kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan sebagai berikut ini:

4.1 Perencanaan

Kegiatan yang telah dilaksanakan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut

Tabel 1. Susunan Rencana Implementasi

No	Perihal	Keterangan
1	Pelaksanaan tempat	Desa Berjo, kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar
2	Alat yang digunakan	Materi yang disampaikan mencakup: 1. Pengertian dan dampak negatif stunting 2. Upaya pencegahan stunting 3. Peran dan manfaat inovasi pembuatan puding labu kuning dalam mencegah stunting 4. Pentingnya memberikan puding labu kuning 5. Penggunaan bahan lokal dalam pembuatan puding labu kuning
3	Hasil/Output	Tingginya antusiasme serta partisipasi aktif dari masyarakat menunjukkan bahwa program ini tidak hanya diterima dengan baik, tetapi juga memiliki potensi yang besar untuk diteruskan dan diimplementasikan secara mandiri oleh masyarakat itu sendiri di masa yang akan datang.

4.2 Sosialisasi kesehatan tentang stunting

Dalam pelaksanaan program KKN MAS kelompok 142, kegiatan ini didampingi secara langsung oleh Bidan Desa dan Ketua RT setempat. Sosialisasi kesehatan mengenai stunting dihadiri oleh para ibu dan remaja Desa Berjo, dengan fokus utama pada pola makan serta asupan nutrisi yang diterima oleh anak-anak. Selain itu, melalui sosialisasi yang juga melibatkan remaja putri, diberikan penjelasan mendalam mengenai faktor-faktor penyebab stunting, termasuk pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Diharapkan, kegiatan ini dapat membantu menekan angka stunting, sehingga menciptakan sumber daya manusia berkualitas yang berkontribusi menuju visi Indonesia Emas 2030. Sosialisasi ini menyasar para ibu dan remaja sebagai kelompok utama, dan direspon dengan antusiasme tinggi dari peserta, baik para ibu maupun remaja di Desa Berjo, yang menandakan tingginya minat mereka terhadap materi yang disampaikan. Adapun kegiatan sosialisasinya terdapat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Kegiatan Sosialisai tentang stunting



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi dengan menyebarkan leaflet tentang stunting

4.3 Proses Pembuatan pudding labu kuning

Bahan-bahan yang disiapkan untuk membuat puding labu kuning adalah: 250 gram labu kuning (kukus dan haluskan), 500 ml susu cair (bisa susu UHT atau santan, sesuai selera), 100 gram gula pasir (sesuaikan dengan selera manis), 1 bungkus agar-agar bubuk (warna putih atau sesuai selera), 1/4 sdt garam, 1/2 sdt vanili bubuk (opsional), 1 butir kuning telur (kocok lepas), 100 ml air.

Cara membuatnya dengan tahapan sebagai berikut:

1. Siapkan labu kuning: Kukus labu kuning hingga empuk, lalu haluskan hingga teksturnya lembut.
2. Campurkan bahan: Dalam panci, campurkan labu kuning halus, susu cair, agar-agar bubuk, gula pasir, garam, dan vanili bubuk. Aduk rata hingga semua bahan tercampur.
3. Masak adonan: Masak campuran di atas api sedang sambil terus diaduk agar tidak gosong.
4. Tambahkan kuning telur: Setelah adonan mendidih, ambil sedikit adonan dan campurkan dengan kuning telur yang sudah dikocok lepas. Aduk rata, lalu tuang kembali ke dalam panci sambil terus diaduk. Ini akan membuat puding lebih lembut dan kaya rasa.
5. Lanjutkan memasak: Masak lagi sebentar hingga adonan kembali mendidih. Matikan api.
6. Tuang ke cetakan: Tuang adonan puding ke dalam cetakan yang sudah disiapkan. Diamkan hingga uap panasnya hilang, lalu masukkan ke dalam kulkas agar puding mengeras.
7. Penyajian: Setelah puding mengeras, keluarkan dari cetakan dan sajikan dingin. Bisa disajikan dengan saus vla atau topping lainnya sesuai selera.



Gambar 3. Kegiatan pembuatan puding labu kuning bersama Ibu-ibu

4.4 Pemberian Cemilan Bergizi

Melalui kegiatan "Pemberian Cemilan Bergizi," program ini bertujuan untuk menyampaikan pemahaman dan pembelajaran mengenai cemilan bergizi yang terjangkau dan mudah diolah. Strategi ini diterapkan untuk menarik perhatian anak-anak agar mengonsumsi cemilan tersebut, sehingga berfungsi sebagai langkah pencegahan stunting. Kegiatan ini ditujukan kepada ibu-ibu, remaja, dan anak-anak, dengan harapan agar mereka dapat memelihara pertumbuhan dan perkembangan anak secara sehat, dimulai sejak dalam kandungan, serta mendukung kesehatan ibu melalui konsumsi makanan bergizi. Adapun bentuk olahan puding labu kuning guna mengatasi stunting pada anak sebagai cemilan bergizi terdapat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Olahan puding labu kuning guna mengatasi stunting pada anak sebagai cemilan bergizi

5. Kesimpulan

Program penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Berjo oleh KKN Mas Kelompok 142 2024 terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting yang bergizi dan cara mengolah labu kuning. Penggunaan media brosur dan powerpoint sebagai alat bantu penyuluhan berhasil menyampaikan informasi dengan jelas dan menarik. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengubah perilaku masyarakat, dengan adanya upaya ini orang tua serta remaja mulai memperhatikan asupan gizi mereka dan menerapkan pola makan yang lebih sehat. Secara keseluruhan, upaya ini memberikan dampak positif terhadap penurunan angka stunting dan peningkatan status gizi anak, serta berkontribusi dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat di Kabupaten Karanganyar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan mengikuti program KKN Mas tahun 2024 dan kepada mitra kerja sama program yaitu Posyandu Desa Berjo dan seluruh pihak yang turut andil dalam pelaksanaan KKN-Mas.

REFERENSI

- [1] Bappenas. (n.d.). *Agenda 2030 untuk pembangunan berkelanjutan* (Bappenas (ed.)). SDGS Bappenas. <https://sdgs.bappenas.go.id/>
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Cegah Stunting itu Penting*.
- [3] Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.
- [4] Saroinsong, R. M., Mandey, L., Lalujan, L., Program, M., Ilmu, S., Teknologi, D., Fakultas, P., Unsrat, P., & Program, D. (2015). Pengaruh Penambahan Labu Kuning (Cucurbita Moschata) terhadap Kualitas Fisikokimia Dodol Effect of Addition Yellow Pumpkin (Cucurbita Moschata) of the Quality Physicochemical Dodol. *EJournal Unsrat*, 6(15), 1–11.
- [5] Taufiqurokhman, T. (2023). Equality Strategy for Reducing Stunting Prevalence Rate: Case Study of DKI Jakarta Province. *Jurnal Bina Praja*, 15(3), 495–506. <https://doi.org/10.21787/jbp.15.2023.495-506>
- [6] Rahayuwati, L., Ibrahim, K., Hendrawati, S., Sari, C. W. M., Yani, D. I., Pertiwi, A. S. P., & Fauziyyah, R. N. P. (2022). 'Pencegahan stunting melalui air bersih, sanitasi, dan nutrisi', *Warta LPM*, 25(3), 356–365. [https://doi.org/10.23917/warta.v25i3.1031\(gizi\)](https://doi.org/10.23917/warta.v25i3.1031(gizi))
- [7] Patimah, S., Sharief, S. A., Muhsanah, F., Nukman, N., & Rachmat, M. (2024). 'Pendampingan pencegahan risiko anak stunting pada masyarakat, kader kesehatan, dan guru paud/tk', *Warta LPM*, 27(2), 259–268.

<https://doi.org/10.23917/warta.v27i2.3760>