

**SOSIALISASI DAN PELATIHAN MASYARAKAT DUSUN BABAKANHANJA  
KABUPATEN TASIKMALAYA DALAM MENEGAH *STUNTING*  
MELALUI PEMANFAATAN PANGAN LOKAL DENGAN  
PEMBUATAN PUDING SEHAT**

**Zahra Putri Handirana<sup>1\*</sup>, Nuraini<sup>2</sup>, Zihan Faizal Nurul Awallin<sup>3</sup>, Agnia  
Rahayu<sup>4</sup>, Meina Hernawati<sup>5</sup>, Suci Rahayu Nurlichan<sup>6</sup>, Firman Gustaman<sup>7</sup>,  
Dede Yuda Wahyu Nurhuda<sup>8</sup>**

<sup>1-8</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada

Email Korespondensi: 10016122113@student.universitas-bth.ac.id

Disubmit: 14 Agustus 2025

Diterima: 02 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22113>

**ABSTRAK**

*Stunting* merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Tasikmalaya. Upaya pencegahan *stunting* dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan masyarakat dan pemanfaatan pangan lokal bergizi tinggi. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan dilakukan di Dusun Babakanhanja, Desa Sinagar dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui, orang tua balita, serta kader PKK dan Posyandu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan mengenai *stunting*, *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pemahaman peserta, serta praktik pembuatan puding sehat berbahan dasar daun kelor, labu kuning, dan ubi jalar oranye. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta, terbukti dari kenaikan persentase pemahaman baik dari 60,6% menjadi 81,8%. Selain itu, peserta juga merespons positif inovasi puding sehat sebagai alternatif pangan bergizi. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi disertai praktik langsung mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pencegahan *stunting* dengan memanfaatkan bahan pangan lokal.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Gizi, *Stunting*, Daun Kelor, Puding

**ABSTRACT**

*Stunting* is a chronic nutritional problem that remains a public health challenge in Indonesia, including in Tasikmalaya District. Efforts to prevent *stunting* can be made by increasing public knowledge and utilizing highly nutritious local foods. Socialization and training activities were carried out in Babakanhanja Hamlet, Sinagar Village, targeting pregnant women, nursing mothers, parents of toddlers, as well as PKK and Posyandu. The methods used included educational sessions on *stunting*, pre-tests and post-tests to measure participants' understanding, and practical sessions on making healthy pudding using moringa leaves, yellow squash, and orange sweet potatoes. The results of the activities showed a significant increase in participants' knowledge, as evidenced by an increase in the percentage of good understanding from 60.6% to 81.8%. Additionally, participants responded positively to the healthy pudding

*innovation as a nutritious food alternative. This activity demonstrated that education combined with hands-on practice can enhance community awareness in preventing stunting by utilizing local food ingredients.*

**Keywords:** Education, Nutrition, Stunting, Moringa Leaves, Pudding

## 1. PENDAHULUAN

Kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang menjadi akar penyebab kejadian *stunting* (Soliman *et al.*, 2021; Verma & Prasad, 2021). *Stunting* adalah kondisi dimana kebutuhan nutrisi seseorang tidak terpenuhi yang menyebabkan terhambatnya proses pertumbuhan. Kejadian *stunting* telah menjadi isu global yang berdampak pada terhambatnya pertumbuhan manusia dan terjadi sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun salah satunya berupa tinggi badan rendah pada usianya mencerminkan kegagalan pertumbuhan yang disebabkan penumpukan gizi yang tidak memadai dalam waktu yang lama (Suratri *et al.*, 2023). Tidak terpenuhinya asupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan seorang anak menimbulkan kasus *stunting* yang mempengaruhi kehidupan jangka panjang terhadap progres kognitif dan fisik, potensi produktif yang menurun, kondisi tubuh yang menurun hingga resiko penyakit yang menurun (Laksono *et al.*, 2022).

Prevalensi *stunting* berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 mencapai 22,3% atau sebanyak 148,1 juta jiwa. Prevalensi tersebut hampir 50% berasal dari Asia yaitu sebanyak 76,6 juta balita sedangkan sebesar 30% (63,1 juta balita) berasal dari Afrika. Badan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan telah terjadinya penurunan kasus dari 21,6% pada tahun 2022 menjadi 19,8% di tahun 2024. Meskipun telah terjadi penurunan, angka ini masih diatas yang ditetapkan sebesar 14% yang telah ditargetkan sebagai Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) untuk tahun 2024 . Dusun Babakanhanja, Desa Sinagar terletak disebelah barat wilayah Kecamatan Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya. Hasil survei dinas kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2020 hingga 2022 data balita pendek (*Stunting*) di Kabupaten Tasikmalaya Kecamatan Sukaratu dengan kategori sangat pendek sebanyak 69 Balita dan kategori pendek 364 balita.

*Stunting* pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berlangsung dalam jangka panjang maupun jangka pendek. Faktor-faktor tersebut meliputi asupan gizi pada balita, riwayat penyakit menular, kekurangan nutrisi pada ibu selama masa kandungan dan menyusui, faktor keturunan, pemberian ASI eksklusif, kesiapan nutrisi, kondisi sosial ekonomi, jenjang pendidikan dan wawasan ibu, serta faktor lingkungan. Pola asuh dan perawatan anak sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki ibu. Rendahnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi pilihan jenis makanan yang diberikan pada anak. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih peduli terhadap pemenuhan nutrisi anaknya, sehingga peningkatan dan perkembangannya dapat berjalan secara optimal (Kemenkes RI, 2022).

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai *stunting* menjadi hal kritis untuk menciptakan persepsi yang baik dalam menekan angka *stunting*. Pendidikan kesehatan ibu adalah salah satu cara untuk meningkatkan

perilaku ibu balita (Anjani *et al.*, 2024; Rahayuwati *et al.*, 2023). Ibu dan bayi membutuhkan asupan gizi yang cukup dan berkualitas untuk memastikan Kesehatan, status gizi, perkembangan motorik, sosial, kognitif, kemampuan belajar dan produktivitas mereka pada masa yang akan datang. Faktor ekonomi seperti harga makanan dan penghasilan keluarga dapat memengaruhi jumlah konsumsi makanan bergizi yang terbatas, hal ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan akses makanan pribadi dan keluarga (Husnah *et al.*, 2022). Salah satu pilihan solusi untuk mengatasi keterbatasan akses makanan keluarga adalah memaksimalkan manfaat makanan lokal. Upaya ini dapat meminimalkan alokasi pendapatan keluarga, terutama dari kelas ekonomi menengah ke bawah, untuk membeli pangan (Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, 2022). Faktor kesehatan lingkungan, seperti keterbatasan sumber air bersih, sanitasi yang buruk, dan pengelolaan sampah yang tidak memadai, dapat memicu penyakit seperti demam, diare, dan malaria. Penyakit-penyakit tersebut dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menghambat pertumbuhan anak (Nurjazuli *et al.*, 2023).

Peningkatan pengetahuan dan pelatihan masyarakat menjadi upaya dalam mencegah kejadian *stunting* di wilayah Dusun Babakanhanja dilakukan dengan cara memberikan edukasi dan pelatihan secara langsung dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui, orang tua balita, serta Kader Posyandu dan PKK Dusun Babakanhanja, Desa Sinagar, Kecamatan Sukaratu, Kabupaten Tasikmalaya.

Berdasarkan permasalahan yang timbul mengenai rendahnya pengetahuan gizi dan belum optimalnya pengetahuan dalam menangani kejadian *stunting* salah satunya dengan pemanfaatan pangan lokal, maka pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk melihat apakah sosialisasi dan pelatihan pemanfaatan pangan lokal melalui pembuatan puding sehat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan *stunting*. Sejalan dengan pertanyaan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan guna memperluas wawasan dan mengasah keterampilan masyarakat dalam mengolah sumber daya lokal dalam pembuatan puding sebagai pangan sehat dan bergizi dalam menangani kasus *stunting* dengan bahan baku daun kelor, labu kuning dan ubi jalar varietas oranye.

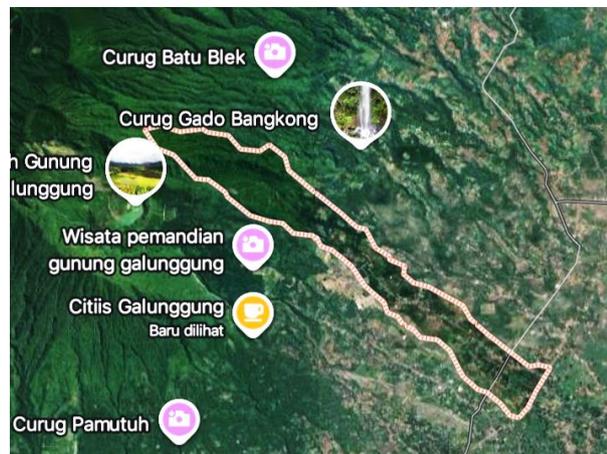
Melalui pelatihan ini diharapkan masyarakat dapat memperoleh pemahaman dan pengetahuan baru mengenai upaya mencegah *stunting* dan memiliki keterampilan membuat puding sehat secara mandiri melalui pemanfaatan alat dan bahan sederhana yang mudah didapatkan.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Setelah dilakukan penelusuran data, ditemukan bahwa jumlah anak *stunting* yang ada di Desa Sinagar Dusun Babakanhanja terdapat 5 anak. Permasalahan *stunting* di Kabupaten Tasikmalaya berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat sebesar 23,8% pada tahun 2014 hingga 2024. Hasil pencarian informasi melalui aparat desa dan tenaga kesehatan Dusun Babakanhanja seperti PKK dan Kader Posyandu menyampaikan bahwa telah dilakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan dari sisi pemenuhan gizi anak melalui kegiatan Posyandu dan pemberian makanan tambahan, namun masih banyak ditemukan masyarakat yang belum memiliki kesadaran untuk datang ke posyandu melakukan pengecekan rutin oleh pihak posyandu maupun tenaga kesehatan lainnya, selain itu masih kurangnya kualitas pola asuh

orangtua, sanitasi lingkungan dan pengetahuan mengenai 4T yakni terlalu Muda, terlalu tua, terlalu dekat dan terlalu banyak. Strategi penanganan *stunting* yang dapat dilakukan salah satunya dengan memanfaatkan potensi pangan lokal yang dibuat menjadi makanan bernilai gizi tinggi namun mudah dibuat. Pangan lokal dengan nilai gizi tinggi yang dapat dimanfaatkan adalah daun kelor, labu kuning dan ubi jalar varietas oranye yang bisa ditemukan dengan mudah sehingga dapat meningkatkan daya tarik serta kesadaran ibu-ibu untuk membuat pangan bergizi tinggi yang sederhana. Maka dari itu rumusan pertanyaan yang timbul dari temuan ini adalah :

- a. Apakah penyuluhan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memenuhi gizi pangan dan peningkatan kualitas pola asuh pada anak sebagai upaya pencegahan *stunting*?
- b. Apakah pelatihan yang dilaksanakan dapat meningkatkan keterampilan Masyarakat dalam mengolah sumber daya lokal dalam pembuatan puding sebagai pangan sehat dan bergizi dalam menangani kasus *stunting*?



Gambar 1. Peta Wilayah Desa Sinagar

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi tantangan yang cukup serius. Secara umum, hal ini berakar pada kondisi ekonomi yang lemah serta keterbatasan wawasan mengenai nutrisi (Aisyah Nur Afifah *et al.*, 2023). Nutrisi merupakan faktor krusial yang berperan dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Kekurangan gizi dapat berdampak buruk pada mutu sumber daya manusia. Pemberian asupan gizi sejak bayi lahir sangat memengaruhi proses pertumbuhan, termasuk dalam mengurangi resiko *stunting*. (Sunartiningsih *et al.*, 2020).

*Stunting* merupakan masalah gizi pada balita, di mana anak mengalami penurunan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola asuh ibu yang kurang tepat sejak masa kehamilan, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan hingga anak berusia 24 bulan. (Yudhayanti *et al.*, 2024). Pengukuran *stunting* umumnya mengacu pada standar tinggi badan yang berada di bawah rata-rata perkembangan anak sesuai acuan WHO. Sebagai contoh, untuk anak laki-laki berusia 2 tahun

dengan tinggi badan 87 cm, batas minimal tinggi badan yang diharapkan adalah 81 cm (Martony, 2023). *Stunting* merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab, bukan semata-mata akibat gizi buruk pada ibu hamil ataupun anak balita. Secara umum, penyebab *stunting* pada anak dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori utama, yaitu faktor keluarga serta rumah tangga, pemberian pangan tambahan serta suplemen pendukung yang tidak memadai, praktik laktasi dan kejadian infeksi (Samsuwaddin *et al.*, 2023).

Upaya pencegahan *stunting* memerlukan pendekatan salah satunya melalui intervensi gizi berbasis pangan lokal yang kaya nutrisi. Pangan tambahan umpamanya puding menjadi satu alternatif pangan untuk balita, karena memiliki tekstur lembut dan rasa yang umumnya disukai oleh mereka (Aisyah Nur Afifah *et al.*, 2023).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah tanaman lokal yang sering dijumpai di Indonesia dan mempunyai khasiat besar untuk kesehatan. Tanaman ini mengandung protein, vitamin, dan mineral yang tinggi. Berdasarkan penelitian, tepung daun kelor mengandung protein sekitar 24%, serat 11%, serta lemak 6% (Basri, 2022). Daun kelor juga kaya zat besi, vitamin C, serta *B-karoten* yang penting untuk pertumbuhan anak kandungan gizi yang lengkap ini menjadikan daun kelor sebagai sumber nutrisi yang baik untuk melengkapi kebutuhan gizi harian, terutama pada masa pertumbuhan.

Ubi jalar kuning (*Ipomoea batatas L.*) merupakan salah satu sumber karbohidrat kompleks yang sangat bernilai gizi tinggi. Selain sebagai sumber energi utama, ubi jalar kuning juga kaya akan kandungan *B-karoten*, yaitu provitamin A yang penting bagi kesehatan tubuh. Kandungan *B-karoten* pada ubi jalar kuning ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan jenis ubi jalar berwarna putih, sehingga menjadikannya pilihan yang sangat baik sebagai sumber nutrisi alami. *B-karoten* yang terdapat dalam ubi jalar kuning berperan krusial dalam menjaga kesehatan mata, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta membantu mencegah dan mengatasi kekurangan vitamin A, terutama pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan rentan terhadap defisiensi vitamin tersebut. Selain kandungan nutrisi yang melimpah, ubi jalar kuning juga memiliki rasa manis alami yang sangat disukai dan memiliki tekstur yang lembut dan halus ketika dimasak, sehingga sangat cocok dan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak sebagai bahan makanan pokok maupun sebagai camilan sehat yang bergizi. Dengan segala manfaat yang dimilikinya, ubi jalar kuning dapat menjadi alternatif pangan yang sangat baik untuk mendukung pola makan sehat dan memenuhi kebutuhan gizi keluarga, terutama dalam memenuhi asupan vitamin A yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Labu (*Cucurbita spp.*) juga termasuk sayuran lokal yang bernilai gizi tinggi. Labu mengandung zat besi, vitamin A, dan vitamin C yang berkhasiat sebagai pencegah anemia dan memproteksi sistem kekebalan tubuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan konsumsi rebusan labu kuning dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Selain itu, labu memiliki senyawa bioaktif seperti flavonoid dan saponin yang memiliki potensi sebagai antioksidan dan membantu menjaga kesehatan metabolisme tubuh (Nurrahman & Astuti, 2022).

Pemanfaatan daun kelor, ubi jalar kuning, dan daun labu sebagai bahan baku utama untuk membuat camilan sehat seperti pudding dapat menjadi solusi yang sangat efektif dalam meningkatkan asupan gizi anak-anak,

khususnya bagi mereka yang biasanya kurang menyukai sayuran jika disajikan dalam bentuk olahan tradisional seperti sayur rebus atau tumisan. Ketiga bahan alami ini jika dikombinasikan akan memberikan manfaat nutrisi yang cukup komprehensif, mulai dari kandungan protein yang penting untuk perkembangan sel dan jaringan tubuh, vitamin dan mineral penting seperti zat besi, kalsium, dan kalium yang mendukung fungsi organ serta perkembangan tulang, hingga serat yang berguna untuk kesehatan pencernaan dan menjaga keseimbangan mikrobiota usus. Selain itu, ketiga bahan ini juga mengandung senyawa bioaktif yang memiliki aktivitas antioksidan alami, yang bisa membantu memproteksi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan mendukung sistem imun agar tetap optimal. Dengan pemahaman dan penerapan yang tepat, camilan puding yang terbuat dari daun kelor, ubi jalar kuning, dan daun labu bisa menjadi salah satu alternatif makanan sehat yang tak hanya mendukung asupan gizi anak-anak, tetapi juga membantu mereka tumbuh dan berkembang secara optimal, sehat, dan seimbang. Tentunya, hal ini juga berkontribusi pada pola makan keluarga yang lebih baik dan mendorong penggunaan bahan pangan lokal yang berlimpah di sekitar kita. Jadi, tidak hanya menyehatkan, makanan ini juga ramah lingkungan dan ekonomis bagi masyarakat.

#### 4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama satu hari pada bulan Agustus tahun 2025, bertempat di Aula Desa Sinagar, Kabupaten Tasikmalaya. Pelaksanaan kegiatan ini memiliki tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman ibu-ibu dan kader Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) serta Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) melalui proses penyuluhan yang meliputi pemaparan materi secara komprehensif. Selain penyampaian materi secara lisan, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilengkapi dengan pelatihan praktis mengenai pembuatan puding sehat yang langsung didemonstrasikan oleh mahasiswa yang mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN). Dalam pelatihan tersebut, bahan baku utama yang digunakan adalah daun kelor, labu kuning, serta ubi jalar varietas oranye, yang dipilih karena kandungan nutrisi dan manfaat kesehatannya yang tinggi. Dengan pendekatan kombinasi antara penyuluhan teori dan praktik langsung ini, diharapkan kemampuan dan keterampilan ibu-ibu serta kader dalam menciptakan camilan sehat berbahan lokal dapat meningkat secara signifikan, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas gizi masyarakat setempat. Sasaran peserta kegiatan ini terdiri dari kelompok wanita hamil, ibu yang sedang dalam masa menyusui, serta ibu dengan anak balita. Selain itu, partisipan juga meliputi kader-kader dari Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) yang berasal dari Kecamatan Sukaratu dan Desa Sinagar, beserta kader-kader aktif dari Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) yang berada di wilayah Desa Sinagar. Pemilihan sasaran peserta tersebut didasarkan pada peran strategis mereka dalam mendukung peningkatan kesehatan keluarga khususnya ibu dan anak, serta kemampuan kader PKK dan Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan sekaligus agen perubahan yang dapat mengoptimalkan pemanfaatan bahan pangan lokal melalui edukasi dan praktik langsung. Dengan mengikutsertakan kelompok sasaran ini, kegiatan diharapkan mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan

pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola pangan sehat, sehingga mendukung tercapainya tujuan peningkatan gizi dan kualitas kesehatan masyarakat di tingkat desa dan kecamatan secara lebih efektif. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan dilakukan dengan tahapan :

- a. Sebelum dimulainya penyampaian materi utama dalam kegiatan, terlebih dahulu dilakukan pelaksanaan *pre-test* sebagai salah satu instrumen evaluasi awal. Tujuan dari pelaksanaan *pre-test* ini adalah untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman peserta terhadap topik atau materi yang akan disampaikan nantinya. Hasil dari *pre-test* ini selanjutnya akan dijadikan sebagai parameter atau acuan awal dalam menilai efektivitas proses pembelajaran selama kegiatan berlangsung. Setelah seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan selesai, kemudian dilakukan *post-test* untuk mendapatkan data atau nilai yang merefleksikan perubahan pengetahuan peserta sebagai hasil dari materi yang telah diberikan. Dengan membandingkan nilai atau skor dari *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah penyuluhan, maka dapat dianalisis tingkat peningkatan pemahaman serta sejauh mana keberhasilan penyampaian materi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung.
- b. Pemberian edukasi tahap pertama dilakukan dengan penyampaian materi *stunting*, faktor penyebab *stunting*, cara pencegahan *stunting* hingga inovasi pemanfaatan produk lokal dalam pembuatan pangan bernilai gizi tinggi. Materi disampaikan oleh tim mahasiswa dengan media *Power Point* dan digunakan pula media *leaflet* yang diberikan kepada masyarakat sasaran didalamnya memuat informasi mengenai *stunting*.
- c. Kegiatan dilanjutkan dengan melaksanakan sesi interaktif yang melibatkan komunikasi dua arah antara mahasiswa dan peserta. Dalam sesi ini, peserta diberikan kesempatan secara aktif untuk bertanya, berdiskusi, serta memberikan tanggapan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya. Interaksi ini bertujuan untuk memperjelas pemahaman peserta sekaligus menggali lebih dalam mengenai topik yang dibahas agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menarik. Setelah sesi diskusi dan tanya jawab tersebut selesai, selanjutnya dilakukan pelaksanaan *post-test* yang merupakan evaluasi akhir guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah menerima materi selama kegiatan. Dengan adanya *post-test* ini, dapat dianalisis sejauh mana efektivitas penyampaian materi serta keberhasilan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.
- d. Demo pembuatan puding sehat yang dilakukan oleh mahasiswa bersama peserta. Adapun prosedur pembuatan puding sehat adalah :
  - a) Lapisan Atas
    - 1) Bersihkan daun kelor menggunakan air mengalir
    - 2) Masukkan daun kelor secukupnya, tambahkan daun pandan dan 700mL air lalu blender hingga halus, saring.
    - 3) Kocok 3 butir telur ayam, masukan 3 sdm gula dan 2 buah santan cair.
    - 4) Tambahkan garam secukupnya,  $\frac{1}{2}$  sdt vanili bubuk dan agar-agar bubuk
    - 5) Masukkan campuran kedalam wadah yang berisi daun kelor yang telah disaring

- 6) Masak campuran bahan hingga mendidih, kemudian diamkan tanpa diaduk kembali. Setelah mendidih, aduk kembali campuran bahan sampai berbentuk lumut sempurna.
  - 7) lalu tuangkan adonan kedalam wadah yang disediakan
  - 8) Tunggu hingga adonan memadat.
- b) Lapisan Bawah
- 1) Kukus 250gr labu kuning sampai lunak, kemudian lembutkan menggunakan blender
  - 2) Gabungkan 500mL air, 1 bungkus agar-agar, 100gr gula pasir, serta  $\frac{1}{2}$  sdt vanili ke dalam panci, aduk hingga rata.
  - 3) Atur api pada tingkat sedang, panaskan air Bersama agar-agar sambil terus diaduk hingga mendidih.
  - 4) Masukkan labu kuning, ubi jalar oranye dan sedikit garam, aduk rata.
  - 5) Setelah semua bahan tercampur sempurna, matikan api
  - 6) Tuangkan kedalam cetakan atau wadah yang disiapkan
  - 7) Biarkan dingin dan memadat sebelum ditambahkan adonan lapisan atas.

Evaluasi terhadap pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan dilakukan dengan menggunakan instrumen kuisisioner yang diisi sebanyak dua kali, yakni sebelum pemaparan materi (*Pre-test*) dan setelah pemaparan materi (*Post-test*). Kuisisioner tersebut berisi sejumlah pertanyaan yang dirancang secara khusus untuk mengukur pengetahuan peserta terkait beberapa aspek penting, yaitu pengertian *stunting*, tanda-tanda atau indikasi *stunting*, faktor-faktor penyebab yang dapat memicu terjadinya *stunting* pada anak, serta pemahaman mengenai makanan lokal yang mengandung nilai nutrisi tinggi yang berperan dalam pencegahan kondisi tersebut. Dengan pelaksanaan *Pre-test* dan *Post-test* ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid mengenai tingkat pemahaman awal peserta serta perubahan atau peningkatan pengetahuan mereka setelah mengikuti sesi penyuluhan. Proses evaluasi ini penting sebagai alat ukur keberhasilan kegiatan edukasi dan sebagai dasar untuk menyusun rekomendasi tindak lanjut guna mengoptimalkan program peningkatan gizi dan pencegahan *stunting* yang berbasis pemanfaatan bahan pangan lokal.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang ditujukan secara khusus kepada masyarakat setempat dilaksanakan dengan baik di Aula Desa Sinagar. Pada kesempatan ini, jumlah peserta yang menjadi sasaran dan berhasil hadir berjumlah sebanyak 33 orang. Para peserta tersebut terdiri dari berbagai kelompok, yaitu ibu hamil, ibu yang sedang menjalani masa menyusui, ibu dengan balita (anak berusia di bawah lima tahun), serta para kader yang berasal dari kelompok PKK dan Posyandu Desa Sinagar. Acara ini mendapatkan perhatian serius dengan kehadiran berbagai tokoh penting dan perwakilan dari berbagai instansi. Di antaranya adalah Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Tasikmalaya, yang hadir langsung memberikan dukungan dan arahan kepada peserta. Selain itu, perwakilan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya juga turut hadir, menambah bobot dan kualitas acara tersebut. Pimpinan Kecamatan Sukaratu dan Kepala Puskesmas

Kecamatan Sukaratu juga tidak ketinggalan hadir dalam acara ini sebagai bagian dari upaya bersama mendukung peningkatan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Selain tokoh-tokoh tersebut, hadir pula para Ketua dan anggota yang mewakili Kecamatan Sukaratu, seluruh Kepala Wilayah di Desa Sinagar, serta Ketua dan anggota PKK dan para kader Posyandu yang aktif berkontribusi di Desa Sinagar. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat, dengan melibatkan berbagai pihak terkait secara langsung dan intensif.



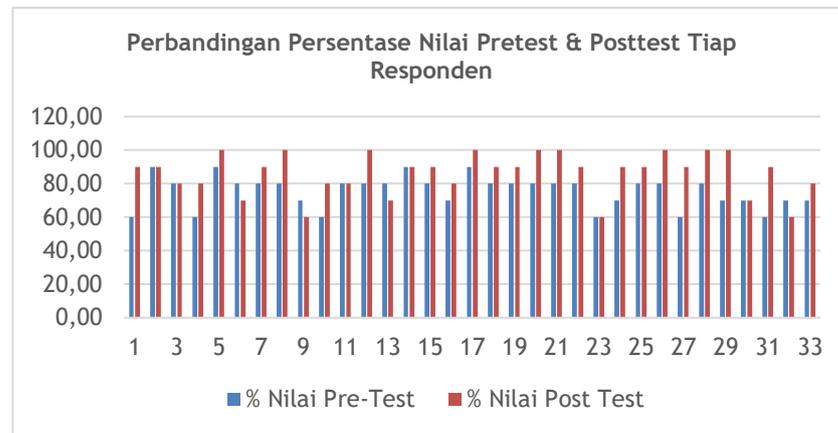
Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Bersama Seluruh Peserta Dan Tamu Undangan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari upaya menekan angka *stunting* yang termasuk ke dalam program pemerintahan dengan target penurunan kejadian *stunting* berada diangka 14%. Acara dibuka dengan rangkaian sambutan oleh tamu undangan, sebelum pemberian materi dilakukan *pre-test* dahulu untuk memahami apakah peserta telah terpapar informasi seputar *stunting* sebelumnya, selain itu hal ini menjadi parameter awal untuk menilai dampak dari pemberian materi dan pelatihan setelah kegiatan berlangsung. Pemaparan materi dilakukan oleh mahasiswa KKN dengan isi materi berupa pengertian *stunting*, penyebab dan gejala *stunting*, pentingnya 1000 HPK hingga inovasi produk melalui pemanfaatan pangan lokal sekitar untuk membuat pangan dengan nilai gizi tinggi yang baik bagi pertumbuhan anak. Selama acara berlangsung seluruh peserta merespon materi dengan baik dan memberikan berbagai saran dan pertanyaan pada sesi tanya jawab setelah pemaparan materi selesai, keaktifan peserta menunjukkan antusiasme peserta terhadap acara yang baik. Setelah pemaparan materi dan sesi interaktif dilanjutkan pada sesi *post-test* untuk menilai serta mengevaluasi keefektifan pemaparan materi kepada peserta, sehingga dapat diketahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*.

Berikut adalah perbandingan hasil pengukuran tingkat pemahaman sasaran peserta sebelum dan sesudah pemaparan materi.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Peserta

Tingkat pemahaman	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	20	60,606%	27	81,818%
Cukup	13	39,393%	6	18,181%
Kurang	0	0%	0	0%
Total	33	100%	33	100%



Gambar 3. Grafik Perbandingan Persentase Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Data diatas menunjukkan telah terjadi peningkatan pemahaman peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai *stunting* yang dibuktikan dengan berkurangnya jumlah peserta dengan tingkat pemahaman cukup dan peningkatan jumlah peserta dengan tingkat pemahaman baik. Peningkatan pengetahuan peserta yang terjadi signifikan ditunjukkan dengan kenaikan nilai pengetahuan sebesar 21,2% dari 60,6% menjadi 81,8% pada kategori 'Baik', hal ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan.



Gambar 4. Pengerjaan *Pretest* dan *Posttest*

Selain itu, dari pengamatan di lapangan selama kegiatan berlangsung, tingginya antusiasme peserta didorong oleh dua faktor. Pertama, materi yang disampaikan relevan dengan kekhawatiran ibu-ibu mengenai kesehatan anak. Kedua, adanya sesi praktik langsung membuat puding memberikan solusi dan ide baru yang bisa diterapkan dikehidupan sehari-hari. Faktor lain yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah adanya pendekatan

partisipatif dimana peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif namun ikut serta dalam praktik kegiatan yang dilakukan. Keterlibatan para kader PKK, Posyandu hingga tokoh masyarakat dalam kegiatan ini menciptakan suasana yang lebih positif dan memperkuat pesan yang ingin disampaikan. Keberhasilan ini mengimplikasikan bahwa Kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan dengan melibatkan komunitas akan lebih berkelanjutan jika menggabungkan edukasi gizi dan pelatihan keterampilan praktis dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang mudah diakses.

Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan peserta dalam pembuatan puding sehat yang dilakukan oleh mahasiswa bersama peserta. Puding yang dibuat berbahan dasar daun kelor, labu kuning, dan ubi jalar varietas oranye yang kemudian ditambahkan agar-agar.



Gambar 5. Pembuatan Puding Mahasiswa KKN Bersama PKK Kabupaten, PKK Kecamatan Sukaratu, PKK Desa Sinagar & Kepala Puskesmas Sukaratu

Konsumsi pangan dengan nilai gizi tinggi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi anak seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang tentunya sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak agar sesuai dengan usianya (Sartika *et al.*, 2024). Pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan penyeimbang dapat membantu memaksimalkan pemenuhan gizi anak sehingga dapat terpenuhinya aspek-aspek pertumbuhan anak (Gordianus Pratama Baho *et al.*, 2024). Tanaman kelor kaya akan zat gizi dan juga berkhasiat obat, maka dari itu tanaman ini dikenal sebagai *The Miracle Tree*. Di Indonesia tanaman ini banyak ditemukan di halaman rumah dan kebun dan digunakan sebagai pakan ternak, pemanfaatannya dalam bidang pangan masih terbatas, bahkan di beberapa wilayah tanaman ini masih banyak dikaitkan dengan hal-hal mistis sehingga perlunya inovasi dalam pemanfaatannya (Marhaeni, 2021). Daun kelor banyak digunakan sebagai sumber zat gizi dan obat karena kaya akan antioksidannya. Bagian daun mulai dari dua tangkai di bawah pucuk sampai tangkai ke-9 atau ke-10, mengandung protein tinggi 28,25%, *B-karoten* (Pro vitamin A) 11,93 mg, kalsium 2241,19 mg, zat besi 36,91 mg, dan magnesium 28,03 mg (Irwan, 2020). Daun kelor memiliki banyak nutrisi seperti vitamin A, vitamin C, vitamin B, *calcium*, *calium*, zat besi, dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi. Nutrisi-nutrisi ini mudah diproses dan diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin C dalam daun kelor mencapai 220mg per 100 gram daun. Jumlah vitamin C ini hampir empat kali lebih banyak dibandingkan daun jenis lainnya. Labu kuning mengandung banyak nutrisi yang baik, khususnya *B-karoten*.

*B-karoten* adalah pigmen berwarna kuning kecoklatan saat diolah oleh tubuh lalu diubah menjadi vitamin A. Vitamin A ini sangat penting bagi anak-anak (Satriyani, 2021) dalam membantu mencegah berbagai penyakit infeksi seperti flu, campak, dan diare (Khaira *et al.*, 2024). Tanaman ubi jalar merupakan jenis tanaman yang tumbuh dengan pesat dan banyak ditemukan di berbagai lokasi yang memiliki cuaca tropis atau subtropis. Ubi jalar mengandung banyak gizi seperti vitamin, mineral, serat, dan karbohidrat. Selain memiliki nilai gizi yang tinggi, ubi jalar juga memiliki keunggulan lainnya, yaitu harganya terjangkau dan mudah diperoleh. Semua jenis ubi jalar mengandung mineral dan vitamin seperti kalium, fosfor, vitamin C, vitamin K, serta vitamin B, dan juga kaya dengan serat. Ubi jalar yang berwarna oranye memiliki kadar antioksidan tertinggi. Antioksidan ini berfungsi untuk melawan zat berbahaya, memperkuat sistem imun tubuh, serta membantu menjaga kesehatan mata dan kulit. Semakin gelap warna oranye pada ubi jalar, semakin tinggi pula jumlah *B-karoten* yang ada di dalamnya (Amirullah *et al.*, 2024).

Permasalahan yang timbul dari pemanfaatan pangan lokal adalah kurangnya ketertarikan anak-anak dalam mengkonsumsinya, maka dari itu dibuat inovasi berupa puding sehat. Pemilihan sediaan puding sebagai inovasi pangan untuk diberikan kepada anak-anak dikarenakan puding bisa dinikmati oleh semua usia, mulai dari anak hingga orang tua dengan variasi komposisi puding yang disesuaikan dengan keperluan. Puding memiliki masa simpan yang lebih panjang dan mudah untuk dibawa sebagai makanan sehat dan bernutrisi. Pilihan produk puding ini diambil karena saat ini puding telah menjadi salah satu makanan ringan yang praktis bagi masyarakat (Watinurmi *et al.*, 2022).



Gambar 6. Hasil Akhir Produk Puding Sehat

Pada kegiatan ini juga dilakukan evaluasi produk puding yang dibuat bersama masyarakat dan juga kader PKK dan Posyandu beserta seluruh tamu undangan yang hadir. Peserta menunjukkan respon baik dan positif terhadap hasil akhir puding yang telah dibuat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan inspirasi pembuatan pangan tinggi gizi melalui pemanfaatan pangan lokal bagi masyarakat juga kader posyandu dan PKK kedepannya.

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pemanfaatan pangan lokal dalam pembuatan puding sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai *stunting* dan pentingnya asupan gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum hingga sesudah kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif interaktif dan praktik langsung lebih mudah diterima oleh masyarakat. Inovasi puding sehat berbahan daun kelor, labu kuning, dan ubi jalar oranye juga mendapat apresiasi baik, karena mudah dibuat, bernilai gizi tinggi, serta disukai berbagai kalangan. Dengan demikian, pemanfaatan pangan lokal tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak, tetapi juga menjadi strategi tepat dalam mendukung program penurunan angka *stunting* di tingkat desa.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan pendampingan secara berkala dalam waktu tertentu untuk mengevaluasi keberhasilan keberlanjutan program di masyarakat dan mengukur dampaknya jangka panjang terhadap status gizi anak di Dusun Babakanhanja. Selain itu, dapat dilakukan pengembangan variasi produk olahan lain dari pangan lokal untuk memberikan lebih banyak variasi makanan yang bergizi dan menarik bagi anak-anak. Saran bagi pemerintah desa dan Kader PKK serta Posyandu Dusun Babakanhanja diharapkan dapat mengadopsi program pembuatan puding sehat ini sebagai salah satu kreasi menu dalam kegiatan pemberian makanan tambahan (PMT) di Posyandu, sehingga pemanfaatan pangan lokal dapat berjalan secara berkelanjutan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Nur Afifah, Amirotul Urfiyah Zahro, Bayu Akbar Ramadhani, Desi Rahma Suci, Elsa Rahma Dian Nurul Aziza, Ferdy Septian Hidayat, Fharantias Riska Dita Rosa Indrawan, Huda Abdu Aziz Nurdin, Maulina Vella Syafitri, Mukhammad Bahrul Ilmi, Valentino Dimeta Widi, & Sukron Makmun. (2023). Sosialisasi Makanan Bergizi Pudding Daun Kelor Pencegah *Stunting* Oleh Kkn Kolaboratif Kelompok 222 Di Desa Sucopangepok Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember. *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(3), 234-246. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i3.2142>
- Amirullah, M. F., Afifah, D. N., Noer, E. R., Gizi, D. I., Kedokteran, F., Diponegoro, U., & Tengah, J. (2024). A *Literrature Review* : Variasi Ubi Jalar. *Journal Of Nutrition College*, 13, 267-277.
- Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang *Stunting* Pada Balita Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Drugs Of The Future*, 10(1), 26-27. <https://doi.org/10.1358/dof.1985.010.01.66960>
- Basri, H. (2022). *Efek Pemberian Ekstrak Dan Tepung Daun Kelor Moringa Oleifera Selama Kehamilan Terhadap Stunting Dan Perkembangan Anak Sejak Usia 2-5 Tahun*. Universitas Hasanuddin.
- Gordianus Pratama Baho, Indriyati Indriyati, Hendrikus L. Kaha, Frans Nyong, Yasinta P. Peten, Stephanie P.A Lawalu, Marianus Kleden, & Alfry Silae. (2024). Pentingnya Peningkatan Gizi Anak Berbasis Pangan Lokal. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 2(3), 58-63.

<https://doi.org/10.59024/Jnb.V2i3.380>

- Husnah, Sakdiah, Anam, A. K., Husna, A., Mardhatillah, G., & Bakhtiar. (2022). Peran Makanan Lokal Dalam Penurunan *Stunting*. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 47-53.
- Irwan, Z. (2020). Salah Satu Tanaman Di Indonesia Yang Kelor ( *Moringa Oleifera* ). Tanaman Kelor Telah Dikenal Sebagai *The Miracle Tree* Atau Pohon Ajaib Karena Terbukti Secara Alamiah Merupakan Melebihi Kandungan Tanaman Pada Umumnya ( Toripah , Abidjulu And Wehantouw , 20. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 69-77.
- Kemendes RI. (2022). Kemendes RI No Hk.01.07/Mendes/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana *Stunting*. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khaira, D. S., Setia, L., Restapaty, R., & Artha, E. K. (2024). Penyuluhan Dan Pendampingan Pengolahan Pangan Lokal Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* Di Desa Sungai Batang Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar. *Jipmas : Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 05(01), 141-151.
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Amaliah, N., & Wisnuwardani, R. W. (2022). *Stunting Among Children Under Two Years In Indonesia: Does Maternal Education Matter? Plos One*, 17(7), E0271509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271509>
- Marhaeni, L. S. (2021). Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan. *Jurnal Agrisia*, 13(2), 40-53. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/Admin,\(Page+40-53\)+Daun+Kelor+\(Moringa+Oleifera\).Pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/Admin,(Page+40-53)+Daun+Kelor+(Moringa+Oleifera).Pdf)
- Martony, O. (2023). *Stunting* Di Indonesia: Tantangan Dan Solusi Di Era Modern. *Journal Of Telenursing*, 5(2), 1734-1745.
- Nurjazuli, N., Budiyono, B., Raharjo, M., & Wahyuningsih, N. E. (2023). *Environmental Factors Related To Children Diagnosed With Stunting 3 Years Ago In Salatiga City, Central Java, Indonesia. Toxicologie Analytique Et Clinique*, 35(3), 198-205. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.toxac.2023.01.003>
- Nurrahman, & Astuti, R. (2022). Klasifikasi Dan Morfologi Tanaman Labu Kuning. *Agrointek*, 16(4), 544-552. <https://doi.org/10.21107/Agrointek.V16i4.12336>
- Rahayuwati, L., Komariah, M., Hendrawati, S., Sari, C. W. M., Yani, D. I., Setiawan, A. S., Ibrahim, K., Maulana, S., & Hastuti, H. (2023). *Exploring The Relationship Between Maternal Education, Parenting Practice, And Stunting Among Children Under Five: Findings From A Cross-Sectional Study In Indonesia. F1000research*, 12, 722. <https://doi.org/10.12688/f1000research.133916.1>
- Samsuddin, Agusanty, S. F., Desmawati, Kurniatin, L. F., Bahriyah, F., Wati, I., Ulva, S. M., Abselian, U. P., Laili, U., Malik, M. F., Purwadi, H. N., & Ernawati, Y. (2023). *Stunting* (Y. Sabilu, L. Rosyanti, & N. I. Nasruddin (Eds.)). Cv.Eureka Media Aksara.
- Sartika, D., Munawarah, M., & S, M. I. (2024). Pengaruh Konsumsi Makanan Bergizi Pada Balita Terhadap *Stunting*. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1370>
- Satriyani, D. P. P. (2021). Review Artikel : Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Kelor ( *Moringa Oleifera Lam* ). *Jurnal Farmasi Malahayati*, 4(1), 31-43.

- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). *Early And Long-Term Consequences Of Nutritional Stunting: From Childhood To Adulthood*. *Acta Biomedica*, 92(1), 1-12. <https://doi.org/10.23750/Abm.V92i1.11346>
- Sunartiningsih, S., Fatoni, I., & Ningrum, N. M. (2020). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Kejadian *Stunting* Pada Balita Usia 12-24 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 66-79. <https://doi.org/10.35874/Jib.V10i2.786>
- Suratri, M. A. L., Putro, G., Rachmat, B., Nurhayati, Ristrini, Pracoyo, N. E., Yulianto, A., Suryatma, A., Samsudin, M., & Raharni. (2023). *Risk Factors For Stunting Among Children Under Five Years In The Province Of East Nusa Tenggara (NTT), Indonesia*. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/Ijerph20021640>
- Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, A. (2022). Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal Yang Aman Dan Bergizi Dalam Upaya Pencegahan *Stunting* Di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat *Optimization The Utilization Of Local Food That Is Safe And Nutritious In Stunting Prevention Efforts In Ibul Village , West Bangka*. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(3), 565-577.
- Verma, P., & Prasad, J. B. (2021). *Stunting, Wasting And Underweight As Indicators Of Under-Nutrition In Under Five Children From Developing Countries: A Systematic Review*. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 15(5), 102243. <https://doi.org/10.1016/J.Dsx.2021.102243>
- Watinurmi, Ananda, S. H., & Dhesa, D. B. (2022). Uji Kandungan Dan Tingkat Kesukaan Puding Laguna Pada Baduta Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Abeli. *Jurnal Gizi Ilmiah (Jgi)*, 9(2).
- Yudhayanti, V. D., Zakiyyah, M., & Suhartin. (2024). Analisa Faktor-Faktor Penyebab *Stunting*: Tinjauan Terbaru Untuk Pemahaman Yang Lebih Baik Di Desa Besuk Kecamatan Klabang Kabupaten Bondowoso. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 650-666. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i2.13709>