

INOVASI SATE TELUR PUYUH DAN SAYUR BAYAM SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN GIZI DAN PENANGGULANGAN STUNTING DI DESA PASIR NANGKA

Zakiah¹⁾, Fitria Budi Utami²⁾, Maya Lestari³⁾, Nurul Setiani⁴⁾, Nikem Kurnia Ningsih⁵⁾, Lulu Nurul Fadhilah⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6} PG PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin, Indonesia

¹zakiah.unimr@gmail.com, ²fitriabudiutami.2005@gmail.com, ³mayalestariss27@gmail.com, ⁴nurulsetiani@unimar.ac.id,

⁵Nikemkn@unimar.ac.id, ⁶tehlulu10@gmail.com

Diterima 19 Agustus 2025, Direvisi 21 Oktober 2025, Disetujui 23 Oktober 2025

ABSTRAK

Gizi membantu pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Stunting adalah salah satu masalah gizi kronis yang paling umum dihadapi anak-anak di Indonesia. Di Desa Pasir Nangka, Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi tahu orang-orang, terutama orang tua balita, tentang pentingnya mengikuti pola makan sehat untuk mencegah stunting. Metode yang digunakan adalah Deskripsi kualitatif digunakan melalui fase sosialisasi, praktik, diskusi, dan wawancara. Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahap. Pertama, persiapan dilakukan dengan bekerja sama dengan Pos Gizi dan membuat materi tentang gizi telur puyuh dan sayur bayam serta tentang stunting. Kedua, pelaksanaan, yaitu penyuluhan dan demonstrasi masak "Cegah Stunting dengan Menu Sehat Telur Puyuh dan Sayur Bayam". Ketiga, pembagian makanan sehat kepada orang tua dan anak-anak, dan keempat, penutupan, yaitu diskusi dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan bagaimana membuat makanan sehat di rumah. Sekitar 90% orang yang berpartisipasi mampu menjelaskan manfaat telur puyuh dan bayam serta menunjukkan komitmen mereka untuk mengikuti pola makan sehat. Dinilai bahwa kegiatan ini meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya bekerja sama untuk mencegah stunting dan dapat digunakan sebagai model untuk pemberdayaan masyarakat melalui kuliner sehat.

Kata kunci: *Peningkatan Gizi; Makanan Tambahan; Stunting.*

ABSTRACT

Nutrition helps children's brain growth and development. Stunting is one of the most common chronic nutritional problems faced by children in Indonesia. In Pasir Nangka Village, Tigaraksa Subdistrict, Tangerang Regency, this community service activity aims to inform people, especially parents of toddlers, about the importance of following a healthy diet to prevent stunting. The method used is qualitative description through the phases of socialization, practice, discussion, and interviews. The activity was carried out in four stages. First, preparations were made in collaboration with the Nutrition Post and materials were created about the nutritional value of quail eggs and spinach and about stunting. Second, implementation, namely counseling and cooking demonstrations on "Preventing Stunting with a Healthy Quail Egg and Spinach Menu." Third, distribution of healthy food to parents and children, and fourth, closing, namely discussion and evaluation. The results of the activity showed that participants had a better understanding of the importance of balanced nutrition and how to prepare healthy meals at home. Approximately 90% of participants were able to explain the benefits of quail eggs and spinach and demonstrated their commitment to following a healthy diet. It was assessed that this activity increased public awareness of the importance of working together to prevent stunting and could be used as a model for community empowerment through healthy cuisine.

Keywords: *Nutritional Improvement; Supplementary Feeding; Stunting.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, stunting merupakan masalah yang hakikatnya terjadi di setiap daerah Tujuan program ini adalah untuk mengurangi stunting

melalui penyuluhan edukasi yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dalam tumbuh kembang anak (Suwandi at al., 2024). untuk memastikan anak tumbuh dengan sehat, organ terbentuk dengan organ

yang tepat, terbentuknya system kekebalan tubuh yang kuat dan berkembangnya system neurologis dan kognitif (Norfai & Abdullah, 2021). Gizi pada masa lima tahun pertama akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak dimasa depan (Nadiyah et al., 2021). Salah satu bentuk kekurangan gizi yang paling umum dan tetap menjadi tantangan utama di Indonesia adalah stunting (Bappenas, 2019). Karena di Indonesia masih terdapat beberapa masalah gizi yang dialami anak usia dini. Diantaranya adalah obesitas, stunting, anemia, kurus hingga gizi buruk. Dari beberapa masalah yang ada, yang masih menjadi fokus utama adalah penanggulangan stunting (Fitria et al., 2024). Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya (Lestari et al., 2023). Stunting adalah kondisi pertumbuhan terhambat pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu lama, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya (Wigati, et al., 2022). Stunting dapat terjadi akibat kekurangan gizi, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (Jepisa & Wati, 2023). Maka dapat disimpulkan bahwa stunting ialah suatu kondisi pertumbuhan terhambat pada anak balita yang disebabkan oleh factor kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Kondisi ini mengakibatkan anak menjadi lebih pendek dari rata-rata tinggi badan sesuai usianya.

Indonesia memiliki prevalensi stunting yang cukup tinggi, sekitar 6,3 juta anak usia dini menderita stunting (<https://www.dpr.go.id>). Sementara di daerah Tangerang sendiri ada sekitar 26,4 persen bayi yang mengalami stunting (<https://www.radarbanten.co.id>). Oleh karena itu, informasi tersebut menunjukkan bahwa masalah stunting di Indonesia, termasuk di Tangerang, merupakan isu kesehatan yang signifikan yang perlu mendapat perhatian serius dari pemerintah dan masyarakat. Upaya pencegahan dan penanggulangan stunting sangat penting untuk meningkatkan kesehatan generasi masa depan.

Posyandu sebagai layanan kesehatan dasar berperan penting dalam pemberian edukasi gizi dan makanan tambahan untuk mencegah dan mengatasi stunting. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan pelatihan yang diberikan kepada ibu dan kader di posyandu dapat berkontribusi secara signifikan dalam mencegah dan mengatasi masalah stunting pada anak. Peningkatan pengetahuan tentang perkembangan anak dapat meningkatkan perilaku ibu dalam membimbing pertumbuhan dan perkembangan anak mereka (Astriany et al., 2024). Studi sebelumnya mengemukakan bahwa peningkatan pemahaman kader mengenai kesehatan ibu, pengasuhan anak, dan stunting berkaitan dengan

pelatihan yang telah mereka terima. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kepuasan terhadap layanan Posyandu, dan niat untuk menghadiri Posyandu secara signifikan mempengaruhi frekuensi partisipasi ibu (Nazri et al., 2016). Selain itu, penelitian lainnya juga merekomendasikan agar layanan dan informasi kesehatan yang diberikan oleh Posyandu terus ditingkatkan (Putra et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gizi dan pemberian makanan tambahan di Posyandu Pasir Nangka guna mengatasi masalah stunting.

Kurangnya zat gizi khususnya pada balita dapat menimbulkan dampak yang negatif baik itu dalam waktu jangka pendek maupun dalam jangka waktu yang lama (Noorhasanah, 2021). Dampak jangka pendek yang dapat ditimbulkan adalah terhambatnya kecerdasan dan perkembangan otak, terganggunya pertumbuhan fisik, serta metabolisme tubuh yang tidak normal. Sedangkan dampak jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap kualitas masa produktif, prestasi belajar, kekebalan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit degeneratif (Suhrawardi, 2022), realisasi dalam kegiatan ini di lakukan sebagai bentuk pencegahan melalui penyuluhan atau edukasi mengenai peningkatan gizi makanan dan penambahan makanan serta demo masak “ Sate Telor Puyuh dan pemberian sayur bayam” sebagai makanan alternatif dalam penanganan stunting selain itu pemahaman orang tua harus benar-benar di tingkatkan sebagai Upaya menekan angka stunting di Indonesia.

Desa Pasir Nangka di Kabupaten Tangerang adalah sebuah komunitas pedesaan yang memiliki karakteristik khas dengan penduduk yang mayoritas bekerja di sektor pertanian dan perdagangan. Masyarakat desa ini umumnya hidup dengan tradisi dan adat istiadat yang kuat, serta memiliki hubungan sosial yang erat antarwarga.

Namun, desa ini juga menghadapi tantangan signifikan terkait dengan kesehatan anak-anak, terutama dalam hal stunting. Stunting merupakan kondisi yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya, sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis. Di Desa Pasir Nangka, Meskipun kasus stunting di desa ini sudah menurun, namun pemerintah desa masih berupaya untuk terus menekan Tingkat stunting di desa pasir Nangka ini dalam permasalahan gizi dan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Faktor-faktor seperti rendahnya akses terhadap makanan bergizi, kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat, dan keterbatasan layanan kesehatan menjadi penyebab utama tingginya angka stunting di desa ini. Pemerintah dan berbagai pihak terkait terus berupaya untuk mengatasi masalah ini melalui berbagai program kesehatan dan gizi, serta

peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan nutrisi yang baik bagi anak-anak. Dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Edukasi Gizi dan PMT (Pemberian makanan tambahan): Memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya penyajian makanan bergizi bagi pertumbuhan anak.
2. Demonstrasi Memasak: Menyediakan contoh konkret tentang cara memasak dan menyajikan menu sehat yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah.
3. Pemberian Makanan Sehat: Membagikan hasil dari demonstrasi masak "Sate Telor Puyuh", rendangmu dan sayur bayam sebagai contoh menu yang dapat dimasukkan dalam pola makan sehari-hari anak-anak.
4. Peningkatan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dalam mencegah stunting pada anak.

METODE

Metode yang kami terapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dengan sosialisasi, praktek dan diskusi serta wawancara. Kegiatan ini berlangsung pada hari Jum'at tanggal 13 September 2024, yang diselenggarakan pada pukul 08.00 – 11.30 WIB yang bertempat di Desa Pasir Nangka kec. Tigaraksa, Kab.Tangerang. Tujuan dalam kegiatan ini memberikan edukasi dan informasi sebagai ikhtiar menghadapi persoalan khususnya dalam hal Kesehatan anak serta membantu orang tua dalam mengimplementasikan gaya hidup sehat, dan alhamdulillah peserta keseluruhan yang hadir sebanyak 80 anak-anak balita yang mengalami stunting serta orang tua dan anggota masyarakat lainnya.

Tahapan Kegiatan :

1. Persiapan

Sebagai bagian dari persiapan kegiatan, panitia melakukan beberapa langkah penting. Pertama, tim penyelenggara melakukan koordinasi dengan pihak Pos Gizi dan tokoh masyarakat setempat untuk memastikan dukungan dan partisipasi yang maksimal, setelah itu sosialisasi materi yang di sampaikan mengenai pengertian dan dampak stunting pada anak balita dan batita. Jenis-jenis Telur dan gizinya per 100grm dan gizi pada sayur bayam, Selain itu, panitia menyiapkan bahan-bahan untuk demo masak, seperti telur puyuh, bumbu-bumbu, dan bahan lainnya, disiapkan dengan

seksama agar semua kebutuhan dapat terpenuhi. Sebelum acara dimulai, lokasi kegiatan juga dipersiapkan dengan baik. Area memasak diatur untuk memastikan kelancaran demo masak.



Gambar 1. Kandungan Gizi Pada Telor. (Sumber: Facebook KALCare Channel)

Telur puyuh merupakan telur yang berasal dari burung puyuh. Berbeda dengan telur ayam, telur puyuh memiliki ukuran yang jauh lebih kecil. Cangkangnya pun berwarna krem dengan bercak cokelat dan hitam. Walau berukuran kecil, telur puyuh juga kaya nutrisi, lho. Satu porsi telur puyuh terdiri dari 4-5 butir telur. Berikut adalah perkiraan kandungan nutrisi satu porsi telur puyuh : Kalori : 75 kalori, Lemak: 5,5 g, Protein: 6,5 g, Natrium: 25 miligram, Kalsium: 8 miligram, Kalium: 110 miligram, Kolin: 30 miligram

Selain itu, telur puyuh juga kaya akan antioksidan yang berfungsi untuk menangkal radikal bebas, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, dan dipercaya mampu mengatasi gejala alergi. (Tim Promkes RSST – RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten).

Bayam merupakan sayuran berdaun hijau yang kaya akan nutrisi penting seperti vitamin A, vitamin C, vitamin K, folat, kalium, dan magnesium. Kandungan antioksidan, karotenoid, dan nitrat alami dalam bayam membawa berbagai manfaat bagi kesehatan, termasuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan kulit, mengatur tekanan darah, dan melawan radikal bebas. Namun, perlu diperhatikan bahwa mengonsumsi bayam dengan bijaksana dan mengikuti tips pengolahan yang tepat dapat membantu memaksimalkan manfaatnya serta menghindari efek samping seperti risiko pembentukan batu ginjal, peningkatan tekanan darah, dan gangguan tiroid (Bambang Niko Pasla, 2023)



Gambar 2. kegiatan penyuluhan

Tahap Pelaksanaan

Acara dimulai pada pukul 08.00 WIB dengan sambutan dari ketua panitia yang mengungkapkan rasa syukur atas terlaksananya kegiatan ini. Sambutan tersebut juga diikuti oleh penyampaian informasi mengenai peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, terutama orang tua, dalam menyajikan makanan sehat untuk anak-anak balita stunting dan pentingnya dukungan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting.



Gambar 3. Kegiatan Demo Masak

Setelah sambutan, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan penanganan stunting dimana penyuluhan ini berisikan tentang pengertian dan dampak dari stunting sebagai edukasi Cegah Stunting dan dilanjutkan dengan acara demo masak dengan tema "Cara Menyajikan Menu Sehat (Sate Telur Puyuh)" yang dipandu oleh seorang chef yang berpengalaman dalam penyajian makanan sehat. Chef tersebut menjelaskan Langkah langkah dalam membuat sate telur puyuh yang lezat dan bergizi. Ia menunjukkan cara memilih telur puyuh yang baik cara memasak yang benar, serta cara menyajikannya dengan menarik agar anak-anak mau menyantapnya.

2. Pembagian Makanan Sehat

Setelah demo masak selesai, panitia melakukan pembagian makanan sehat kepada anak-

anak. Makanan yang dibagikan terdiri dari rendangmu dan sayur bayam yang telah disiapkan sebelumnya. Setiap anak menerima satu porsi dengan 3 tusuk sate dan 1 tusuknya 3 butir telur puyuh ini merupakan makanan yang cukup bergizi, sehingga diharapkan mereka dapat merasakan langsung cita rasa makanan sehat.

3. Penutupan Kegiatan

Berdasarkan evaluasi setiap tahapan kegiatan penyuluhan dan demo masak bertema "Cegah Stunting dengan Menu Sehat Telur Puyuh dan Sayur Bayam", secara umum pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditentukan. Pada tahap persiapan, koordinasi antar panitia, Pos Gizi dan masyarakat umum telah dilaksanakan secara efektif.

Pada tahap pelaksanaanpun berjalan lancar dengan antusiasme peserta yang tinggi terhadap materi pembelajaran dan praktik demonstrasi memasak. Narasumber berhasil menyampaikan informasi secara efektif dengan cara yang komunikatif, dapat dengan mudah memahami pemaparan tentang makanan sehat untuk balita.

Pada tahap makan sehat, Setiap anak mendapatkan porsi makanan yang sama dan merespon cita rasa dan menu yang disajikan dengan sangat baik. Evaluasi penutupan menunjukkan bahwa peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pemahaman terkait gizi telur puyuh dan sayur bayam, serta menyatakan komitmen untuk menerapkan pola makan sehat di rumah.

Dari keseluruhan tahapan, disimpulkan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Hasil evaluasi juga menunjukkan perlunya tindak lanjut sebagai cara untuk mendorong anggota kelompok masyarakat dan program pelatihan lanjutan agar praktik penyajian makanan sehat dapat diterapkan dengan cara yang tepat bagi masyarakat Desa Pasir Nangka serta merekomendasikan tindakan lanjutan berupa bantuan gizi keluarga dan pelatihan lanjutan untuk memastikan penerapan praktik penyajian makanan sehat yang berkelanjutan dalam masyarakat Desa Pasir Nangka.

Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab diskusi serta wawancara, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya lebih lanjut tentang gizi dan cara memasak makanan sehat. Chef dan tim penyelenggara memberikan jawaban dan saran yang bermanfaat. Kegiatan berakhir dengan harapan agar pengetahuan yang didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga anak-anak balita stunting di Desa Pasir Nangka dapat mendapatkan asupan gizi yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat dengan tema “Cegah Stunting dengan Menu Sehat Telur Puyuh dan Sayur Bayam” dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya orang tua dan kader Pos Gizi di Desa Pasir Nangka, dalam penyajian makanan sehat bergizi seimbang bagi anak-anak balita. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap: persiapan, pelaksanaan, distribusi makanan sehat, dan penutupan.

Dalam tahap persiapan, panitia berkoordinasi dengan Pos Gizi, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat untuk memastikan dukungan penuh terhadap kegiatan. Tim juga menyusun materi edukasi mengenai definisi stunting, dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi seperti telur dan sayuran. Selain itu, persiapan bahan dan perlengkapan untuk memasak dilakukan, termasuk telur puyuh, sayur bayam, dan bumbu pelengkap. Persiapan lokasi dilaksanakan dengan pengaturan kawasan untuk memastikan kegiatan berlangsung teratur dan kondusif.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan informasi oleh ketua panitia dan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Diikuti dengan sesi penyuluhan tentang stunting dan gizi seimbang, serta pembekuan memasak bertema “Metode Penyajian Menu Sehat Sate Telur Puyuh.” Peserta yang terdiri dari ibu balita dan masyarakat umum, menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Pembicara (koki) menjelaskan teknik pemilihan bahan berkualitas, metode memasak higienis dan strategi penyajian hidangan menarik untuk mendorong anak mengonsumsi makanan bergizi. Seperti langkah-langkah dalam membuat sate telur puyuh yang lezat dan bergizi,

1. Periksa dari keadaan telurnya tips dalam membeli telur.

- 1) dalam memilih telur puyuh yang baik yaitu perhatikan warna dan permukaan cangkang, karena Telur puyuh yang baik akan memiliki warna cerah dan tidak terlalu pekat, seperti kuning muda, cokelat muda, bisa juga putih polos serta hindari telur dengan warna cangkang yang pucat,
- 2) periksa keadaan cangkangnya hindari telur yang cangkangnya bercak kelabu dan retak karena telur yang retak artinya ia sudah terpapar udara luar dan bisa membusuk,
- 3) dari beratnya karena telur puyuh yang segar memiliki bobot yang cukup berat. Sedangkan telur yang terasa ringan

bisa jadi sudah lama umurnya.

- 4) Dari Aroma karena Telur yang segar dan bagus ia tidak akan mengeluarkan bau apapun berbeda dengan yang memiliki bau tak sedap.

2. Bahan-bahan yang disiapkan,

- a. Telur puyuh yang sudah di rebus dan di bersihkan cangkangnya 3kg
- b. Bumbu dasar : Bawang Merah Halus, Bawang Putih Halus ditumis hingga harum atau berwarna kecoklatan ini dapat menjaga umur masakan agar tidak cepat basi,
- c. Bumbu penyedap : garam, lada bubuk, ketumbar bubuk, royco ayam.
- d. Kecap manis hitam dan gurih, di campurkan pada saat bumbu tumisan telah matang dengan telur puyuh yang sudah di bersihkan lalu di aduk dan terakhir koreksi rasa dan telur siap di tusuk dan dibagikan, untuk pembagian 1 porsi 3 tusuk sate dengan jumlah 3 butir telur pertusuknya.

Pada tahap pembagian makanan sehat, setiap anak menerima satu porsi makanan yang terdiri dari tiga tusuk sate telur puyuh dan sayur bayam. Anak-anak menunjukkan respon yang sangat positif terhadap makanan tersebut, mereka terlihat menikmati menu yang disajikan. Para ibu juga menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan mereka inspirasi baru dalam memvariasikan menu rumah tangga agar tetap sehat dan disukai anak-anak.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan komitmen untuk menerapkan pola makan sehat di rumah. Tahap penutupan dilakukan melalui sesi tanya jawab dan diskusi antara peserta dan narasumber. memiliki kesempatan untuk bertanya tentang persiapan makanan sehat, kandungan gizi, dan saran untuk menjaga kebiasaan makan keluarga.

Aktivitas pengabdian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi berbasis praktik langsung, seperti pelestarian memasak, memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sari, et al., 2022) yang menyatakan bahwa metode penyuluhan yang disertai praktik memasak efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi dan mendorong perubahan perilaku konsumsi keluarga.

Telur puyuh, yang digunakan sebagai bahan utama dalam memasak, mengandung protein, kolin, dan antioksidan tinggi yang esensial untuk mendukung pertumbuhan anak dan mencegah kekurangan gizi kronis. Tim Promosi Kesehatan RSST (RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten), telur puyuh mengandung 6,5 gram protein per sajian,

disertai mineral penting seperti kalsium dan kalium yang mendukung pertumbuhan tulang dan otak anak. Di sisi lain, bayam mengandung zat besi, folat, dan vitamin. Sebuah yang berkontribusi pada peningkatan sistem imun dan pencegahan anemia pada anak-anak (Pasla, 2023).

Partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan juga menunjukkan peningkatan kesadaran kolektif terhadap isu stunting yang sebelumnya dianggap sebagai masalah gizi individu. Melalui kegiatan ini, masyarakat menyadari bahwa pencegahan stunting memerlukan kolaborasi antar sektor, mulai dari keluarga, Pos Gizi, hingga pemerintah desa.

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa hampir semua peserta ($\pm 90\%$) dapat mengidentifikasi manfaat gizi telur puyuh dan bayam serta menyatakan kesediaan untuk menerapkan praktik memasak sehat di rumah. menunjukkan bahwa kegiatan tersebut tidak hanya informatif tetapi juga transformatif dalam mengubah pola pikir dan kebiasaan masyarakat.

Secara keseluruhan, program ini berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas masyarakat dalam mencapai ketahanan gizi keluarga. Aktivitas ini dapat berfungsi sebagai model pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kuliner sehat yang patut dikembangkan di daerah lain sebagai strategi pencegahan untuk mengurangi angka stunting nasional.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui sosialisasi dan demo masak "*Cara Menyajikan Menu Sehat (Sate Telur Puyuh)*" di Pos Gizi Desa Pasir Nangka pada 13 September 2024 berjalan dengan baik dan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Partisipasi aktif dari 80 anak balita stunting beserta orang tuanya menunjukkan antusiasme dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menyajikan makanan sehat, serta menumbuhkan kesadaran akan peran penting pola makan dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Secara substantif, program ini menegaskan bahwa pendekatan *community-based nutrition education* merupakan strategi efektif dalam membangun kesadaran gizi keluarga dan memperkuat ketahanan pangan lokal. Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya nasional pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat yang fokus pada edukasi kuliner sehat.

Saran

Bagi masyarakat, khususnya orang tua, diharapkan dapat menerapkan menu sehat sederhana seperti sate telur puyuh dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif makanan bergizi untuk balita.

Bagi pemerintah desa dan kader posyandu, perlu mengadakan kegiatan serupa secara berkelanjutan agar edukasi gizi dapat terus ditingkatkan dan masalah stunting dapat ditekan.

Bagi tim pengabdian dan akademisi, kegiatan serupa dapat diperluas dengan variasi menu sehat lainnya sehingga masyarakat memiliki lebih banyak pilihan dalam menyediakan makanan bergizi untuk anak-anak.

Bagi instansi terkait, perlu adanya dukungan dalam bentuk program bantuan gizi atau penyediaan bahan pangan bergizi agar masyarakat lebih mudah menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh.

Bagi Peneliti Selanjutnya, Dapat mengembangkan model pengabdian masyarakat berbasis pendidikan kuliner dan perubahan perilaku gizi yang terintegrasi dengan program nasional percepatan penurunan stunting untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

Melalui kegiatan ini, diharapkan akan ada perubahan perilaku dalam pola makan masyarakat, khususnya dalam menyajikan makanan bergizi untuk anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan Inovasi Sate Telur Puyuh dan Sayur Bayam sebagai Strategi Peningkatan Gizi dan Penanggulangan Stunting di Desa Pasir Nangka dapat terlaksana dengan baik pada waktunya.

Ucapan terima kasih kami haturkan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pemerintah Desa Pasir Nangka yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi penuh dalam penyelenggaraan kegiatan ini.
2. Kader Posyandu dan Tim Kesehatan Desa, yang turut membantu dalam sosialisasi, pendampingan, serta pelaksanaan demo masak.
3. Orang tua dan masyarakat Desa Pasir Nangka, atas partisipasi aktif dan antusiasmenya dalam mengikuti kegiatan sehingga tujuan bersama dapat tercapai.
4. Seluruh tim pelaksana pengabdian, yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dan semangat sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Semoga kegiatan ini membawa manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran gizi, keterampilan penyajian makanan sehat, serta menjadi langkah strategis dalam upaya

penanggulangan stunting di Desa Pasir Nangka.

DAFTAR RUJUKAN

- Astriani, D., Mufidah, A. C., & Farantika, D. (2021). Deteksi dini masalah psikologis dan tumbuh kembang anak usia dini. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*. 3(1), 18-24. <https://doi.org/10.28926/jppnu.v3i1.40>
- Atun Wigati, Fariza Yulia Kartika Sari, Tri Suwanto, (2022)., Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita, <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JAI/article/view/1677>
- Bambang Niko Pasla, 2023, Kandungan Nutrisi dan 13 Manfaat Bayam untuk Kesehatan, <https://bnp.jambiprov.go.id/kandungan-nutrisi-dan-13-manfaat-bayam-untuk-kesehatan/>
- Budi Utami, F, Evy Fitria, Eka Safitri, Isnaini Zuliaha, (2024), Seminar Parenting Sebagai Upaya Penanggulangan Stunting Pada Anak Usia Dini Melalui Penyuluhan di Kelurahan Cipondoh Makmur Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=sy-0yJMAAAAJ&citation_for_view=sy-0yJMAAAAJ:TFP_iSt0sucC
- Budi Utami, F., Kemal, F., & Fajar Nugraha, W. (2023). Storytelling Method For Children's Trauma Recovery Post Cianjur Earthquake Disaster. *JABB*, 3(2), 403–409. <https://doi.org/10.46306/jabb.v3i2>
- Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Prov Kalsel, Akun Resmi Dinas PKP Prov Kal-sel Petani Berdaya, Pangan Berjaya. (2021), Insrtagram, <https://www.instagram.com/dinaspkp.provkaltsel/?e=4750f794-189a-4d59-920f-c6dfc23e4235&g=5>
- Kelas Diet Nisa, Facebook, (2021), https://web.facebook.com/photo.php?fbid=240761584083758&id=102109231282328&set=a.127069762119608&locale=hu_HU&rdc=1&_rdc#
- Istikhori et al, Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Stunting Melalui Workshop Edukasi “Cegah Stunting, Langka Sehat Generasi Kuat” Di Desa Mekar Nangka, <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpws/article/view/1068/901>
- Jepisa, L Wati., (2023)., Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Balita Melalui Edukasi, Kebersihan Mulut dan Tangan., https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Stunting+dapat+terjadi+akibat+kekurangan+gizi%2C+terutama+selama+1000+Hari+Pertama+Kehidupan+%28Jepisa+%26+Wati%2C+2023%29.+&btnG=
- Lestari, eva., et al, intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi: literature review, <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2994>
- Norfai Norfai, Abdullah Abdullah. 2021, "Determinan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin" , *Jurnal Akademika Baiturrahim* Jambi, <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/292>
- Noorhasanah, E., & Tauhidah, N. I. (2021). Hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 12-59 bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 37-42
- Siti Nadiyah Nurul Fadilah, Farida Wahyu Ningtyias, Sulistiyani Sulistiyani, 2020. "Tinggi badan orang tua, pola asuh dan kejadian diare sebagai faktor risiko kejadian stunting pada balita di kabupaten Bondowoso" , *Ilmu Gizi Indonesia*, Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2022, Manfaat Telur sebagai Nutrisi bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1602/manfaat-telur-sebagai-nutrisi-bagi-tumbuh-dan-kembang-anak-usia-dini
- Suhrawardi, S. (2022). Analisis Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7153-7160.
- Suwandi, D. W., Herlina, L., Salsabila, H., Sapta, A., Rezeqi, K. S., & Aulia, N. (2024). Mobilizing Putrajawa Village Towards Zero New Stunting Through Educational and Awareness Seminars. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(1), 53-61.