

PELATIHAN DAPUR BERSIH ANTI STUNTING MELALUI PENYEDIAAN MAKANAN BERGIZI UNTUK KELUARGA

Rizqi Dharmawan¹⁾, Harno Suntoko²⁾, Armelia Nungki Nurbani^{3)*}, Hafidatul Jannah⁴⁾, Devi Tri Ratna Sari⁵⁾

^{1,2}Program Studi Teknik Industri, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

^{4,5}Program Studi Pendidikan Vokasi Kesejahteraan Keluarga, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

armelianungki@unipasby.ac.id

Diterima 10 Februari 2026, Direvisi 6 April 2026, Disetujui 7 April 2026

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi kronis dan lingkungan rumah tangga yang kurang higienis, khususnya dapur sebagai pusat pengolahan makanan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu rumah tangga dalam menyediakan makanan bergizi dan menjaga dapur bersih. Program dilaksanakan di Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo dengan peserta sebanyak 53 ibu rumah tangga. Metode pelaksanaan meliputi edukasi gizi, pelatihan penyusunan menu seimbang berbasis pangan lokal, demonstrasi memasak sehat, serta pendampingan kebersihan dapur rumah tangga. Pengabdian dilakukan dengan beberapa tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode campuran. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi langsung pada saat demonstrasi memasak dan kunjungan dapur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi hingga rata-rata 57,08%, keterampilan menyusun menu seimbang berbasis pangan lokal, serta perubahan perilaku mayoritas peserta dalam menjaga kebersihan dapur. Program ini dapat direplikasi sebagai model intervensi pencegahan stunting berbasis keluarga.

Kata kunci: *Dapur Bersih; Gizi Seimbang; Stunting; Pengabdian Masyarakat.*

ABSTRACT

Stunting remains a public health issue affecting the quality of human resources in Indonesia. The primary causes of stunting are chronic malnutrition and poor household hygiene, particularly in the kitchen as the center of food preparation. This community service program aimed to improve the knowledge, skills, and behaviors of housewives in providing nutritious food and maintaining kitchen cleanliness. The program was implemented in Jiken Village, Tulangan District, Sidoarjo Regency, involving 53 housewives. The methods included nutrition education, training on balanced menu planning using local food ingredients, healthy cooking demonstrations, and household kitchen hygiene assistance. The program was conducted in three stages: planning, implementation, and evaluation. A mixed-method evaluation was employed. Quantitative evaluation was carried out through pre-test and post-test using a questionnaire. Qualitative evaluation was conducted through direct observation during cooking demonstrations and kitchen visits. The results showed a significant increase in nutritional knowledge by an average of 57.08%, improved skills in preparing balanced menus based on local food, and positive behavioral changes among the majority of participants in maintaining kitchen cleanliness. This program can be replicated as a family-based stunting prevention intervention model.

Keywords: *Clean Kitchen; Balanced Nutrition; Stunting; Community Service.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang kompleks dan hingga kini masih menjadi tantangan besar bagi pembangunan manusia di Indonesia (Muhaimin et al.,

2023; Suryana & Azis, 2025). Kondisi ini didefinisikan sebagai gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, ditandai dengan tinggi badan menurut umur yang lebih rendah dari standar pertumbuhan WHO (FAO, 2022; Lutpi et al., 2022).

Dampaknya tidak hanya terbatas pada gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup penurunan perkembangan kognitif, rendahnya produktivitas di masa depan, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 21,6%, lebih tinggi dibandingkan target nasional 14% pada tahun 2024. Angka ini mengindikasikan bahwa upaya percepatan penurunan stunting masih memerlukan strategi yang inovatif, menyeluruh, dan berbasis keluarga.

Salah satu aspek yang sering terabaikan dalam pencegahan stunting adalah kondisi lingkungan dapur rumah tangga. Dapur merupakan pusat pengolahan makanan, namun di banyak daerah pedesaan kondisinya masih jauh dari standar higienitas yang memadai (Emma et al., 2021; Kharisma Ramadhani et al., 2025). Dapur yang tidak berventilasi, penggunaan air yang tidak bersih, penyimpanan bahan pangan tanpa penutup, serta peralatan masak yang tidak terawat menjadi sumber kontaminasi mikroba patogen yang meningkatkan risiko penyakit infeksi pada anak (Pertiwi et al., 2023; Sairah et al., 2023; Shrestha et al., 2020). Infeksi berulang, khususnya diare, berkontribusi terhadap penurunan penyerapan zat gizi sehingga memperparah kondisi malnutrisi kronis. Dengan demikian, pencegahan stunting tidak cukup hanya berfokus pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga menuntut perhatian pada kebersihan dapur sebagai bagian integral dari rumah tangga.

Kondisi ini juga nyata terlihat di Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, yang menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Desa ini memiliki jumlah keluarga dengan anak balita cukup tinggi, namun 87,13% warga masih menghadapi keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang serta kurang memperhatikan higienitas dapur. Hasil survei awal menunjukkan bahwa 87,13% ibu rumah tangga masih mengolah makanan dengan peralatan seadanya, menyimpan bahan pangan tanpa wadah tertutup, serta belum membiasakan perilaku mencuci tangan sebelum memasak. Di sisi lain, pola konsumsi keluarga cenderung bergantung pada makanan pokok berbasis karbohidrat seperti nasi, dengan konsumsi protein hewani, sayuran, dan buah yang terbatas. Pola makan monoton ini sebagian besar disebabkan oleh rendahnya pemahaman tentang prinsip gizi seimbang, keterbatasan ekonomi, serta minimnya pemanfaatan sumber pangan lokal yang sebenarnya tersedia melimpah, seperti ikan, telur, tempe, tahu, sayuran hijau, dan buah musiman (Januarti et al., 2020; Ronitawati et al., 2022; Ulfah et al., 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berangkat dari realitas bahwa angka stunting masih tinggi meskipun berbagai intervensi gizi telah

dilakukan, termasuk di wilayah Kabupaten Sidoarjo. Pertanyaan yang muncul kemudian adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pentingnya gizi seimbang, bagaimana memberikan keterampilan praktis dalam menyusun menu bergizi berbasis bahan lokal, bagaimana membentuk perilaku keluarga untuk menjaga dapur tetap bersih, serta bagaimana mengintegrasikan edukasi gizi dengan praktik dapur bersih sebagai model intervensi pencegahan stunting berbasis keluarga. Keempat pertanyaan tersebut menjadi dasar perumusan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Jiken, kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo sebagai representasi komunitas pedesaan dengan tantangan gizi dan sanitasi yang khas.

Dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu rumah tangga dalam penyediaan makanan bergizi serta penerapan dapur bersih, memperkuat pemahaman konsep gizi seimbang bagi keluarga, melatih ibu rumah tangga dalam menyusun menu berbasis pangan lokal yang terjangkau dan mudah diperoleh, mengajarkan praktik memasak sehat yang mempertahankan kandungan gizi, serta mendorong penerapan perilaku menjaga kebersihan dapur secara berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menghasilkan model intervensi berbasis keluarga yang mudah direplikasi di wilayah lain sebagai kontribusi nyata terhadap upaya nasional menurunkan prevalensi stunting.

Kajian literatur yang relevan menunjukkan bahwa stunting merupakan hasil interaksi kompleks antara gizi yang tidak memadai dan kondisi lingkungan yang kurang higienis. Kekurangan gizi kronis selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) memiliki dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan anak (Saleh et al., 2021). Sanitasi buruk dan dapur yang tidak bersih memperbesar risiko stunting melalui mekanisme infeksi berulang. Di Indonesia, membuktikan adanya hubungan signifikan antara kondisi dapur rumah tangga dan status gizi balita (Halawa et al., 2025; Heluq & Mundiastuti, 2018). Pelatihan menu seimbang dapat meningkatkan kualitas asupan gizi keluarga dan edukasi gizi yang tidak disertai dengan pembenahan perilaku dapur bersih memiliki dampak yang terbatas (Rahayu & Rushadiyati, 2021). Perilaku dapur bersih memiliki korelasi langsung dengan penurunan kejadian diare pada anak (Januarti et al., 2020).

Berdasarkan temuan tersebut, integrasi antara penyediaan makanan bergizi dan pengelolaan dapur bersih menjadi sangat penting. Oleh karena itu, program pelatihan dapur bersih anti stunting yang menggabungkan edukasi gizi, penyusunan menu seimbang, praktik memasak sehat, serta

pendampingan kebersihan dapur diyakini dapat menjadi solusi inovatif, khususnya bagi masyarakat di Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo. Pendekatan ini tidak hanya menargetkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga perubahan perilaku nyata dalam keluarga, sehingga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap pencegahan stunting di tingkat rumah tangga.

METODE

Pemilihan desa ini didasarkan pada hasil survei awal yang menunjukkan masih tingginya angka balita dengan risiko stunting serta rendahnya kesadaran keluarga terhadap gizi seimbang dan higienitas dapur rumah tangga. Desa Jiken dipilih pula karena memiliki jumlah keluarga dengan anak balita cukup besar dan akses yang memadai untuk kegiatan edukasi masyarakat. Peserta kegiatan berjumlah 53 orang yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dengan anak usia balita dan anak usia sekolah dasar. Mereka dipilih dengan mempertimbangkan peran strategis ibu sebagai pengelola rumah tangga, penanggung jawab utama dalam penyediaan makanan, sekaligus pengambil keputusan terkait kebersihan dapur. Rekrutmen peserta dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa, kader posyandu, dan organisasi PKK setempat. Dengan demikian, peserta tidak hanya mewakili keluarga inti, tetapi juga memiliki potensi sebagai agen perubahan di lingkungannya.

Metode pelaksanaan kegiatan disusun dalam bentuk intervensi partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Tahap pertama yang diadakan pada 9 November 2025 berupa sosialisasi yang bertujuan memberikan pemahaman dasar mengenai stunting, faktor penyebabnya, serta hubungan erat antara gizi seimbang dengan kebersihan dapur. Materi sosialisasi disusun dalam bentuk presentasi visual, diskusi kelompok, serta tanya jawab interaktif agar mudah dipahami. Sosialisasi ini penting untuk menumbuhkan kesadaran awal dan mempersiapkan peserta agar lebih siap menerima tahap pelatihan berikutnya. Dalam tahap ini dihadiri 53 peserta.

Tahap kedua adalah pelatihan penyusunan menu bergizi seimbang berbasis pangan lokal yang dilaksanakan pada 16 November 2025 dan dihadiri oleh 53 peserta. Pada tahap ini peserta diberikan materi mengenai konsep balanced diet dan prinsip piring makanku yang terdiri atas karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah. Peserta kemudian diajak menyusun contoh menu harian dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di pasar tradisional Desa Jiken, seperti ikan lele, telur, tempe, tahu, bayam,

kangkung, pepaya, dan pisang. Latihan penyusunan menu dilakukan secara berkelompok agar mendorong diskusi, saling bertukar pengalaman, serta membangun pemahaman kolektif tentang pentingnya variasi pangan.

Tahap ketiga berupa demonstrasi memasak sehat yang dilaksanakan pada 23 November 2025 dan dihadiri oleh 55 peserta. Kegiatan ini dilakukan dengan mempraktikkan secara langsung teknik memasak yang dapat menjaga kualitas gizi makanan, seperti mengukus, merebus, menumis dengan sedikit minyak, dan mengolah lauk pauk dengan cara sederhana tetapi tetap higienis. Peserta dilibatkan dalam setiap langkah mulai dari pemilihan bahan, pencucian, pemotongan, hingga penyajian. Demonstrasi ini juga menekankan pentingnya higienitas, misalnya kebiasaan mencuci tangan sebelum memasak, memisahkan bahan mentah dan matang, serta menggunakan peralatan masak yang bersih. Pendekatan praktis ini diharapkan dapat memberikan keterampilan nyata yang dapat langsung diterapkan di dapur masing-masing peserta.

Tahap keempat adalah pendampingan dapur bersih yang dilaksanakan pada 30 November 2025 dan dihadiri oleh 51 peserta. Tim pengabdian melakukan kunjungan rumah untuk meninjau kondisi dapur peserta dan memberikan rekomendasi perbaikan yang sesuai dengan kondisi masing-masing rumah tangga. Fokus pendampingan meliputi tata letak dapur, penggunaan air bersih, penyimpanan bahan makanan, pengelolaan limbah, serta pemeliharaan peralatan masak. Pendampingan ini dilakukan secara intensif selama enam minggu, dengan tujuan agar peserta terbiasa menerapkan perilaku dapur bersih secara konsisten. Dalam kunjungan tersebut, tim juga mendengarkan kendala yang dihadapi keluarga, misalnya keterbatasan sarana penyimpanan, kebiasaan lama yang sulit diubah, atau kesibukan sehari-hari yang mengurangi perhatian terhadap kebersihan dapur.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode campuran, baik kuantitatif maupun kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi dan perilaku dapur bersih sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi langsung pada saat demonstrasi memasak dan kunjungan dapur. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menilai sejauh mana peningkatan yang terjadi pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan perilaku peserta.

Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan dalam beberapa kategori. Pertama, indikator peningkatan pengetahuan diukur dari skor pre-test dan post-test. Keberhasilan dianggap tercapai apabila terjadi peningkatan minimal 45% dari total

peserta dalam memahami konsep gizi seimbang dan pentingnya dapur bersih. Kedua, indikator keterampilan dinilai dari kemampuan peserta menyusun menu harian seimbang dengan memanfaatkan bahan lokal dan menerapkan teknik memasak sehat. Keberhasilan diukur dari jumlah peserta yang mampu membuat rencana menu dengan komposisi karbohidrat, protein, sayuran, dan buah yang proporsional. Ketiga, indikator perilaku diukur dari penerapan kebiasaan dapur bersih di rumah masing-masing peserta. Keberhasilan dinyatakan apabila minimal 75% peserta konsisten mencuci tangan sebelum memasak, menyimpan bahan makanan dengan benar, serta menjaga kebersihan peralatan masak.

Selain indikator-indikator tersebut, keberhasilan kegiatan juga ditinjau dari aspek partisipasi masyarakat. Partisipasi aktif terlihat dari tingkat kehadiran peserta, keterlibatan dalam diskusi, serta kesediaan berbagi pengalaman dengan sesama peserta. Antusiasme peserta menjadi faktor penting karena menunjukkan adanya motivasi internal yang akan mendukung keberlanjutan praktik yang telah diajarkan. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya menargetkan pencapaian angka kuantitatif, tetapi juga perubahan sosial berupa terbentuknya budaya dapur bersih dan gizi seimbang di tingkat keluarga.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggabungkan unsur edukasi, keterampilan praktis, dan pendampingan berkelanjutan. Pendekatan ini dipilih karena perubahan perilaku tidak dapat dicapai hanya dengan pemberian informasi semata, tetapi membutuhkan contoh nyata, latihan, serta pengawasan dalam penerapan sehari-hari. Dengan melibatkan peserta secara aktif, metode partisipatif ini juga diharapkan dapat menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap program, sehingga mereka lebih termotivasi untuk melanjutkan praktik yang telah diperoleh. Selain itu, kegiatan ini berupaya menumbuhkan kader perubahan di Desa Jiken, khususnya dari kalangan ibu rumah tangga yang dapat menjadi teladan bagi keluarga lain.

Kegiatan pelatihan dapur bersih anti stunting di Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, diharapkan mampu memberikan dampak nyata terhadap pencegahan stunting di tingkat rumah tangga. Metode ini juga dapat direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian terhadap kondisi lokal, baik dari segi sumber daya pangan maupun kebiasaan masyarakat. Keberhasilan program akan sangat bergantung pada konsistensi pendampingan dan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, kader posyandu, dan lembaga pendidikan masyarakat. Dengan demikian, metode yang diterapkan dalam kegiatan ini dapat menjadi model yang layak untuk

dikembangkan sebagai bagian dari strategi nasional percepatan penurunan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pelatihan dapur bersih anti stunting melalui penyediaan makanan bergizi di Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, berjalan sesuai rencana dan mendapat respon positif dari masyarakat. Seluruh tahapan kegiatan yang terdiri atas sosialisasi, pelatihan penyusunan menu, demonstrasi memasak sehat, serta pendampingan dapur bersih telah diikuti secara antusias oleh 53 peserta. Tingkat kehadiran peserta 88,33% (53 peserta dari 60 undangan) pada kegiatan sosialisasi dan pelatihan, 91,67% (55 peserta) pada kegiatan demonstrasi memasak sehat, serta 85% (51 peserta) pada kunjungan pendampingan dapur. Tingkat partisipasi ini mencerminkan adanya motivasi internal yang cukup tinggi dari ibu rumah tangga untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka terkait pencegahan stunting di tingkat keluarga.

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Pada awal kegiatan, hanya sekitar 24,53% peserta yang mampu menyebutkan lima komponen utama gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah. Sebagian besar peserta masih menganggap bahwa makanan bergizi cukup diwakili oleh nasi dan lauk pauk sederhana. Setelah dilakukan sosialisasi dan pelatihan, tingkat pemahaman meningkat menjadi 90,57%, dengan mayoritas peserta mampu menyusun menu yang mencakup variasi makanan sesuai prinsip piring gizi seimbang. Peningkatan nilai prosentase tersebut menandakan bahwa edukasi gizi yang dilakukan berhasil meningkatkan literasi gizi masyarakat dengan cukup efektif.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta dalam menyusun menu seimbang juga mengalami perkembangan yang signifikan. Pada awal kegiatan, sebagian besar menu harian peserta hanya berfokus pada satu atau dua jenis lauk, tanpa memperhatikan variasi pangan. Setelah pelatihan, 84,91% peserta mampu merancang menu harian dengan memperhatikan komposisi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah. Contohnya, jika sebelumnya menu harian hanya terdiri dari nasi dengan lauk tempe goreng, maka setelah pelatihan peserta menyusun menu nasi, sayur bening bayam, ikan lele goreng, tempe bacem, dan buah pisang. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis pangan lokal dapat diaplikasikan secara langsung oleh peserta dan relevan dengan kondisi sosial ekonomi keluarga di Desa Jiken.

Tabel berikut menyajikan ringkasan perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta berdasarkan hasil evaluasi pre-test, post-test, serta observasi praktik menu:

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Peningkatan (%)
Pemahaman gizi seimbang	24,53% (13 peserta)	90,57% (48 peserta)	66,04%
Kemampuan menyusun menu bergizi harian	30,19% (16 peserta)	84,91% (45 peserta)	54,72%
Keterampilan teknik memasak sehat	20,75% (11 peserta)	81,13% (43 peserta)	60,38%
Penerapan perilaku dapur bersih	35,85% (19 peserta)	83,02% (44 peserta)	47,17%

Sumber: Hasil analisis data lapangan, 2025.

Hasil observasi lapangan juga menunjukkan adanya perubahan nyata pada perilaku keluarga dalam menjaga kebersihan dapur. Sebelum pendampingan, hanya sekitar 35,85% (19 dari 53) peserta yang rutin mencuci tangan sebelum memasak dan menggunakan wadah tertutup untuk menyimpan bahan makanan. Setelah enam minggu pendampingan, sebanyak 81,13% (43 dari 53) peserta telah membiasakan perilaku mencuci tangan, memisahkan bahan mentah dan matang, serta menjaga kebersihan peralatan masak. Perubahan perilaku ini tidak hanya diamati melalui laporan peserta, tetapi juga dibuktikan saat tim melakukan kunjungan ke dapur rumah tangga. Banyak peserta yang menunjukkan adanya perbaikan tata letak dapur, seperti memisahkan area memasak dan mencuci, menyediakan tempat sampah tertutup, serta memperbaiki kebiasaan membuang limbah dapur.

Perubahan perilaku dapur bersih ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa kondisi dapur rumah tangga berhubungan langsung dengan status gizi balita (Muslihah et al., 2021). Dengan demikian, peningkatan higienitas dapur di Desa Jiken dapat dipandang sebagai salah satu strategi pencegahan stunting berbasis lingkungan rumah tangga. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa perilaku dapur bersih berkontribusi pada penurunan kejadian diare pada anak, yang merupakan salah satu faktor penting dalam siklus malnutrisi kronis (Januarti et al., 2020).

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa keberhasilan program ini tidak hanya terletak pada penyampaian materi, tetapi juga pada metode partisipatif yang digunakan. Keterlibatan aktif peserta dalam menyusun menu, memasak, dan melakukan praktik kebersihan dapur membuat

mereka merasa memiliki pengalaman langsung yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Model intervensi yang bersifat partisipatif ini terbukti lebih efektif dibandingkan hanya memberikan informasi dalam bentuk ceramah. Peserta merasa lebih mudah memahami konsep gizi seimbang ketika mereka dapat mempraktikkannya secara langsung dalam bentuk menu nyata yang disesuaikan dengan kemampuan ekonomi keluarga.

Kegiatan pendampingan dapur bersih selama enam minggu juga memainkan peran penting dalam mengubah kebiasaan peserta. Kebiasaan lama seperti menyimpan bahan makanan di ruang terbuka atau menggunakan peralatan masak yang kotor tidak dapat diubah hanya dengan sekali sosialisasi. Namun, dengan adanya kunjungan rutin dan dialog langsung, peserta terdorong untuk melakukan perubahan bertahap. Faktor kehadiran tim pengabdian dalam mendampingi peserta menjadi motivasi tambahan bagi keluarga untuk menjaga komitmen mereka terhadap perubahan perilaku dapur bersih. Gambar berikut memperlihatkan salah satu pemateri memberikan materi tentang dapur bersih.



Gambar 1. Pemateri memberikan materi tentang dapur bersih

Gambar berikut memperlihatkan salah satu aktivitas peserta saat praktik memasak sehat yang memadukan bahan pangan lokal dengan teknik memasak rendah minyak.



Gambar 2. Peserta melakukan demonstrasi memasak sehat berbasis pangan lokal

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan banyak kemajuan, terdapat pula beberapa kendala yang dihadapi. Salah satunya adalah keterbatasan sarana penyimpanan makanan pada sebagian keluarga, misalnya tidak adanya lemari es sehingga

bahan makanan hanya dapat disimpan sebentar. Kendala lain adalah kesibukan peserta yang sebagian besar juga membantu pekerjaan keluarga di luar rumah, sehingga waktu yang tersedia untuk memperhatikan kebersihan dapur cukup terbatas. Namun, kendala ini diatasi dengan memberikan rekomendasi praktis, seperti memanfaatkan wadah plastik tertutup dan mengatur jadwal belanja harian agar bahan makanan tetap segar. Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Jiken berhasil menunjukkan bahwa edukasi gizi yang terintegrasi dengan praktik dapur bersih mampu meningkatkan kapasitas keluarga dalam mencegah stunting. Pelatihan menu seimbang dapat meningkatkan kualitas konsumsi keluarga dan pentingnya kombinasi antara edukasi gizi dan perilaku higienitas untuk mencapai dampak yang berkelanjutan. Program ini juga menegaskan bahwa stunting merupakan hasil interaksi antara faktor gizi dan sanitasi, sehingga solusi yang bersifat parsial akan kurang efektif. Program ditentukan oleh beberapa faktor. Pertama, metode partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahap kegiatan. Kedua, penggunaan bahan pangan lokal yang membuat menu bergizi lebih terjangkau dan realistis untuk diterapkan. Ketiga, adanya pendampingan berkelanjutan yang memastikan perubahan perilaku dapat berlangsung lebih konsisten. Keempat, dukungan dari perangkat desa dan kader posyandu yang membantu memobilisasi peserta dan menjaga kesinambungan program.

Dengan demikian, kegiatan ini memberikan bukti bahwa integrasi pelatihan gizi dan dapur bersih dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam pencegahan stunting berbasis keluarga. Program di Desa Jiken dapat dijadikan rujukan bagi wilayah lain dengan kondisi serupa, terutama di pedesaan yang masih menghadapi keterbatasan literasi gizi dan sanitasi. Ke depan, program ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan sektor swasta, misalnya penyedia alat dapur higienis, serta lembaga pendidikan untuk memperluas cakupan edukasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan dapur bersih anti stunting di Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu rumah tangga dalam penyediaan makanan bergizi serta penerapan higienitas dapur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi hingga rata-rata 57,08%, keterampilan menyusun menu seimbang berbasis pangan lokal, serta perubahan perilaku mayoritas peserta dalam menjaga kebersihan dapur. Keberhasilan program ini ditopang oleh pendekatan

partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif, penggunaan bahan pangan lokal yang mudah diakses, serta pendampingan intensif selama enam minggu yang mendorong perubahan perilaku berkelanjutan. Program ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa sebagai model intervensi keluarga dalam upaya pencegahan stunting, sekaligus mendukung target nasional percepatan penurunan prevalensi stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Jiken, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, serta kader posyandu dan tim PKK yang telah memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada para ibu rumah tangga peserta program yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan komitmen dalam menerapkan perilaku dapur bersih dan gizi seimbang. Dukungan dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan Universitas Airlangga dalam bentuk pendanaan, tenaga ahli, dan fasilitas sangat membantu kelancaran kegiatan ini. Tanpa dukungan kolaboratif dari seluruh pihak, program ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Emma, S., Jatmika, D., Findriany, A., Masyarakat, K., Dahlan, A., Prof, J., & Seopomo, S. H. (2021). *Pelatihan Dan Pendampingan Higiene Sanitasi Pengolahan Pangan Industri Rumah Tangga*. 5(1).
- FAO, F. and A. O. (2022). *The State of World Fisheries and Aquaculture 2022: Towards Blue Transformation*. FAO.
- Halawa, E. J., Suaib, F., & Fanny, L. (2025). Hygiene Ibu dan Sanitasi Dapur Rumah Tangga dengan Kejadian Stunting pada Balita: Pendekatan Cross-Sectional Maternal Hygiene and Household Kitchen Sanitation with the Incidence of Stunting in Toddlers: A Cross-Sectional Approach Cara Sitasi (IEEE Citation Style). *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 6(2), 125–136. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v6i2>
- Heluq, D. Z., & Mundiastuti, L. (2018). Daya Terima Dan Zat Gizi Pancake Substitusi Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L*) Dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Alternatif Jajanan Anak Sekolah [Acceptability and Nutrient Content of pancake Substituted with Red Bean (*Phaseolus vulgaris L*) and Mo. *Media Gizi Indonesia*,

- 13(2 SE-Articles), 133–140.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.133-140>
- Januarti, L. F., Abdillah, A., & Priyanto, A. (2020). Family empowerment model in stunting prevention based on family centered nursing. *STRADA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1797–1806.
- Kharisma Ramadhani, C., Suwarni, L., Nolia, H., & Kesehatan Kementerian Kesehatan medan, P. (2025). *Penerapan Hygiene Sanitasi Makanan Pada Dapur Mbg Di Kabupaten X*.
- Lutpi, S., Suparman, N., & Miharja, S. (2022). Optimalisasi Program Tanggap Stunting dengan Pangan Aman dan Sehat di Kota Bandung dalam Perspektif Smart City. *Ministrate: Jurnal Birokrasi Dan Pemerintahan Daerah*, 4, 119–131.
<https://doi.org/10.15575/jbpd.v4i2.18410>
- Muhaimin, A., Fahrudin, T. M., Alamiyah, S., Arviani, H., Kusuma, A., Sari, A., & Lisanthoni, A. (2023). Social Media Analysis and Topic Modeling: Case Study of Stunting in Indonesia. *Telematika*, 20, 406.
<https://doi.org/10.31315/telematika.v20i3.10797>
- Muslihah, N., Fahmi, I., Maulidiana, A. R., & Habibie, I. Y. (2021). *Prinsip dan Aplikasi Metodologi Penelitian Gizi*. Universitas Brawijaya Press.
- Pertiwi, A., Dwinata, I., Qurniyawati, E., & Rismayanti, R. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Baduta Di Kabupaten Bone Dan Enrekang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 23, 101–110.
<https://doi.org/10.14710/jkli.23.1.101-110>
- Rahayu, M. S., & Rushadiyah, R. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Karyawan SMK Kartini. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen*, 11(2), 136–145.
<https://doi.org/10.52643/jam.v11i2.1880>
- Ronitawati, P., Ayupradinda, B. F., Sitoayu, L., Sa'pang, M., & Nuzrina, R. (2022). Perencanaan Menu, Preferensi Menu, Terhadap Biaya Sisa Makanan dan Zat Gizi Yang Hilang. *JURNAL NUTRISIA*, 24(1), 21–28. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v24i1.245>
- Sairah, S., Nurcahyani, M., & Chandra, A. (2023). Analisis Penyebab Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 3840–3849.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4717>
- Saleh, A., Syahrul, S., Hadju, V., Andriani, I., & Restika, I. (2021). Role of maternal in preventing stunting: a systematic review. *Gaceta Sanitaria*, 35, S576–S582.
- Shrestha, A., Six, J., Dahal, D., Marks, S., & Meierhofer, R. (2020). Association of nutrition, water, sanitation and hygiene practices with children's nutritional status, intestinal parasitic infections and diarrhoea in rural Nepal: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1241.
- Suryana, E. A., & Azis, M. (2025). Program makan bergizi: membangun manusia unggul untuk indonesia emas 2045. *Kebijakan Publik Berkelanjutan Untuk Tata Kelola Yang Lebih Baik*, 33.
- Ulfah, F., Muttaqien, F., Marjawan, H., Maulana, I., Huldani, H., Yasmina, A., Anastasya, V., Maharani, K., & Ismiyah, N. (2025). Empowering parents with “Isi Piringku” nutrition education: A strategy to combat malnutrition in school-aged children. *Community Empowerment*, 10, 1915–1923.
<https://doi.org/10.31603/ce.14755>