

**LOMBA KREASI MENU MASAKAN SEBAGAI IMPLEMENTASI PENGETAHUAN
PREVENTIF STUNTING DI TEMBALANG**

***MENU CREATION COMPETITION AS AN IMPLEMENTATION OF STUNTING
PREVENTIVE KNOWLEGDE IN TEMBALANG***

**Dzikrul Wafa' Fadhlurrohman^{1*}, Ghulinaldo Rayyan Wijanarko², Annisa Noviyani
Syafitri³ Ineke Ayuningtyas⁴, Azzahra Chantika Putri⁵, Nesha Anindya Susanto⁶,
Rifa Khairunnisa⁷, Teysar Adi Sarjana⁸, Hega Bintang Pratama Putra⁹,
Riandhita Eri Werdani¹⁰**

^{1*,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

*email : dzikrulwafa32@gmail.com

Abstrak: Stunting adalah masalah kesehatan serius yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di bawah lima tahun akibat kekurangan gizi, sanitasi buruk, dan ketidaktahuan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan kreatif berupa lomba masak yang diadakan di Kelurahan Tembalang, dengan peserta perwakilan dari delapan Rukun Warga (RW). Peserta diajarkan cara inovatif mengolah bayam dan ikan lele menjadi menu sehat yang menarik, mudah diterapkan, dan terjangkau. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, kreativitas dalam pengolahan makanan, dan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat. Program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan dalam memasak, tetapi juga memperkuat komitmen keluarga dalam menyediakan makanan bergizi pada anak-anak. Dengan pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model yang efektif dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat. Keberlanjutan program serupa di masa depan diharapkan dapat memperluas dampaknya dalam menciptakan generasi sehan dan bebas stunting.

Kata Kunci: Makan Sehat, Stunting, 1.000 HPK

Abstract: Stunting is a serious health problem that affects the growth and development of children under five years old due to malnutrition, poor sanitation, and community ignorance. This research aims to increase public awareness about the importance of a healthy diet during the First 1,000 Days of Life (HPK) and encourage the utilization of nutritious local food ingredients. The activity was carried out through a creative approach in the form of a cooking competition held in Tembalang Village, with participants representing eight neighborhood associations (RW). Participants were taught innovative ways to process spinach and catfish into healthy menus that were attractive, easy to implement, and affordable. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge of the importance of balanced nutrition, creativity in food processing, and awareness to adopt a healthy diet. The program not only improved cooking skills, but also strengthened families' commitment to providing nutritious food to children. With a participatory approach, this activity is expected to be an effective model in stunting prevention efforts in the community. The sustainability of similar programs in the future is expected to expand their impact in creating a healthy and stunting-free generation.

Keywords: Healthy Eating, Stunting, 1.000 HPK

Article History:

Received	Revised	Published
29 Desember 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak di bawah usia lima tahun akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi yang tidak memadai selama periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) (Aurima *et al.*, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), stunting didefinisikan sebagai tinggi badan anak lebih dari dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak WHO untuk usia dan jenis kelamin tertentu. Kondisi ini mencerminkan gangguan kesehatan jangka panjang yang tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan produktivitas di masa depan (Black *et al.*, 2013). Pencegahan stunting memerlukan intervensi gizi yang komprehensif, terutama selama periode 1.000 HPK, untuk meminimalkan dampak jangka panjang pada kesehatan dan kualitas hidup anak (Victoria *et al.*, 2008).

Dampak stunting tidak hanya pada aspek fisik seperti terganggunya pertumbuhan tubuh dan peningkatan risiko penyakit kronis di masa dewasa, tetapi juga kognitif karena anak yang mengalami stunting cenderung memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah dan kemampuan produktivitas yang terbatas (Alam *et al.*, 2020). Terbatasnya produktivitas tersebut dapat berdampak pada aspek lain seperti kemampuan dalam bekerja untuk memenuhi ekonominya (McGovern *et al.*, 2017). Selain itu, dampak ekonomi akibat stunting dapat dirasakan secara makro di mana prevalensi stunting yang tinggi dapat menghambat pertumbuhan ekonomi suatu negara melalui berkurangnya kapasitas sumber daya manusia yang kompetitif (Woldehanna *et al.*, 2017).

Sebagai upaya dalam mengatasi dampak yang ditimbulkan, upaya pencegahan stunting memerlukan pendekatan holistik, seperti perbaikan sanitasi dan akses terhadap air bersih, pemenuhan kebutuhan gizi ibu selama kehamilan, pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, penerapan pola makan bergizi seimbang pada anak, serta perbaikan sanitasi dan akses terhadap air bersih (Setiawan *et al.*, 2024). Pemerintah juga memainkan peran penting dalam menyediakan layanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas, serta program edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya 1.000 HPK (Wahyuningsih *et al.*, 2022).

Berkaitan dengan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan stunting pada 1000 HPK, banyak masyarakat belum memahami pentingnya pola makan sehat dan seimbang pada masa tersebut yang menyebabkan risiko stunting lebih tinggi pada anak-anak mereka (Krasevec *et al.*, 2017). Penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang menekankan pada pola konsumsi pangan yang beragam dalam jenis dan jumlah cukup untuk mencegah masalah gizi (Utami dan Mubasyiroh, 2020). Penyebab utama masalah gizi pada balita adalah ekonomi keluarga yang rendah sehingga akses untuk membeli pangan untuk anak terganggu. Penyebab lainnya yaitu ketidaktahuan orang tua mengenai pemilihan bahan makanan dan cara penyajian yang membuat tidak terpenuhinya kebutuhan gizi anak (Suriany dan Kresnawati, 2021). Oleh karena itu, kegiatan untuk mendorong masyarakat dalam memanfaatkan bahan makanan lokal yang kaya akan kandungan gizi dan mudah diakses perlu dilakukan sebagai implementasi pengetahuan dalam mencegah kejadian stunting.

Metode

Lomba masak dilaksanakan pada 21 Desember 2024 di Kelurahan Tembalang, yang akan diikuti oleh 8 Rukun Warga (RW) dengan jumlah 16 orang yang berasal dari 2 orang perwakilan dari masing-masing Rukun Warga (RW). Lomba masak dilakukan setelah demonstrasi dan sosialisasi olahan pangan inovatif. Lomba diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh para dosen dan perangkat kelurahan. Kemudian para perwakilan dari tiap Rukun Warga (RW) dikelompokkan dan bersiap untuk memulai lomba. Setelah itu, dilakukan penjurian dan pembagian hadiah kepada para pemenang.

Lomba tersebut difokuskan pada penyajian makanan sehat yang dirancang untuk mendukung pencegahan stunting dengan bahan baku bayam dan ikan lele. Kegiatan ini merupakan upaya untuk menarik minat dan perhatian para ibu untuk lebih memahami pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Melalui kegiatan ini, para peserta dan masyarakat di sekitar Kelurahan Tembalang diharapkan mendapatkan wawasan baru tentang pengolahan makanan yang bernutrisi dan sehat. Dengan demikian, lomba ini tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga sarana edukasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi keluarga.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pelatihan dan praktik langsung kepada kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Tembalang. Adapun tahapan kegiatan ini dimulai dengan rapat koordinasi dan permohonan izin kepada pihak Kelurahan Tembalang. Tujuan dari tahap pertama ini adalah membuat alur diskusi antara pihak kelurahan dengan mahasiswa agar program kerja dapat terlaksana secara lancar dan transparan, juga menghindari kesalahpahaman antara pihak. Tahapan kedua merupakan mengundang peserta dari masing-masing Rukun Warga (RW) di Kelurahan Tembalang untuk mengadakan rapat pembahasan teknis lomba.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan lomba kreasi menu masakan sehat dengan bayam dilaksanakan di Aula Pertemuan Kelurahan Tembalang pada tanggal 21 Desember 2024, dengan melibatkan Ibu-Ibu di Kelurahan Tembalang. Lomba ini diadakan khusus untuk warga Kelurahan Tembalang yang bertujuan meningkatkan keterampilan warga dalam mengolah bahan makanan sehat menjadi inovasi makanan yang praktis untuk pencegahan stunting.

Kegiatan diawali dengan pembagian kelompok peserta, dimana masing-masing RW di Kelurahan Tembalang mengirimkan perwakilan. Dalam satu kelompok terdapat dua orang perwakilan. Setiap kelompok ditugaskan untuk mengolah bayam dan lele menjadi makanan sehat dan inovatif. Waktu yang diberikan bagi peserta untuk memasak selama dua jam, yang ditunjukkan dengan timer di lokasi kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan Lomba Memasak

Acara berjalan selama tiga jam dengan penilaian yang tidak hanya didasarkan pada cita rasa makanan, tetapi juga pada inovasi, nilai gizi, kesesuaian dengan tema, hingga isi presentasi kreasi makanan. Pada lomba ini, peserta berhasil membuat makanan sehat yang telah diolah kemudian dituangkan dalam plating menarik di lokasi lomba. Peserta juga melakukan presentasi untuk menjelaskan hasil masakannya kepada juri, yang merupakan perwakilan dari Kelurahan Tembalang serta Tim KKN Tematik Universitas Diponegoro. Tiap-tiap peserta menjelaskan inovasinya yang merupakan berbagai olahan kreatif yang bervariasi mulai dari siomay sehat hingga kaki naga lele yang kaya akan zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta berhasil membuat inovasi resep baru dalam mengolah ikan dan sayur yang mudah didapatkan dan diolah, sehingga dapat mendukung upaya pencegahan stunting dalam keluarga.



Gambar 2. Hasil Masakan Peserta “Kaki Naga Lele”

Saat melakukan penilaian para juri memberikan masukan kepada peserta mengenai keunggulan dan aspek yang dapat ditingkatkan dari setiap hasil masakan. Juri juga memberikan edukasi singkat tentang pentingnya diversifikasi menu sehat berbasis ikan dan sayur untuk mendukung pencegahan stunting. Selain itu, para peserta juga diberi kesempatan untuk menjelaskan manfaat spesifik dari setiap bahan makanan yang digunakan dalam perlombaan, yang memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan anak. Acara ditutup dengan pengumuman pemenang lomba, dimana kelompok dengan inovasi terbaik diberikan penghargaan hadiah peralatan memasak. Penghargaan ini tidak hanya sebagai bentuk apresiasi, tetapi juga bertujuan untuk mendorong peserta terus mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Dengan suasana penuh antusiasme, seluruh peserta diharapkan mampu menjadi agen perubahan di lingkungan masing-masing dalam mendukung pola makan sehat

keluarga. Berikut merupakan daftar kreasi masakan peserta lomba dan hasilnya.

Tabel 1. Daftar Kreasi Masakan Peserta Lomba dan Hasilnya.

No	Nama Kreasi Masakan	Kelompok	Hasil
1.	Siomay Bayam dan Ikan Lele	RW 2	Partisipan
2.	Kaki Naga Lele	RW 8	Juara 2
3.	Rempeyek Daun Bayam	RW 7	Partisipan
4.	Rolade Ikan Lele	RW 7	Juara 1
5.	Tamagoyaki Bayam dan Ikan Lele	RW 6	Partisipan
6.	Kaki Naga Ikan Lele	RW 3	Juara 3

Berdasarkan hasil kegiatan, diketahui peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi bahan makanan kaya akan zat besi untuk upaya preventif kejadian stunting. Selain itu, berbagai resep inovasi olahan bayam dan lele juga berhasil dikreasikan oleh para peserta, yang sehat dan juga menarik, terutama untuk anak-anak. Hal ini menunjukkan peserta tidak hanya belajar mengenai resep baru tetapi juga mulai memahami mudahnya melakukan pencegahan stunting dengan memilih bahan makanan bergizi yang tidak sulit dicari. Dengan beberapa bahan seperti bayam dan lele, para ibu dapat menghasilkan lebih dari satu resep masakan yang menarik untuk anak-anak. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam menggali ide-ide baru untuk menciptakan variasi menu sehat yang dapat diterapkan di rumah. Peserta mengakui bahwa kegiatan ini membuka wawasan baru tentang pentingnya kombinasi bahan makanan lokal dalam memberikan dampak jangka panjang pada pola makan keluarga, sekaligus membantu mengurangi prevalensi stunting di masyarakat.

Peserta juga menyatakan kesediaannya untuk menambahkan bayam dan bahan kaya akan zat besi lainnya dalam menu keluarga dengan rutin. Dari hasil tersebut, dapat terlihat bahwa kegiatan yang diadakan efektif untuk membangun komitmen peserta untuk menerapkan pola makan yang sehat. Resep-resep inovatif yang dihasilkan dari kegiatan ini juga tidak hanya dapat diterapkan di lingkungan keluarga sebagai upaya pencegahan stunting, tetapi para peserta menyatakan bahwa terdapat potensi yang besar pula untuk dikembangkan menjadi ide usaha makanan rumahan yang sehat.

Kegiatan ini memberikan sejumlah dampak positif, salah satunya adalah peningkatan keterampilan memasak ibu-ibu dalam mengolah berbagai variasi makanan menarik dan bergizi untuk keluarga. Lomba masak juga menjadi media efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan stunting (Maharani, 2024). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kegiatan berbasis partisipasi masyarakat, seperti lomba memasak dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsumsi bahan makanan bergizi untuk mendukung pertumbuhan anak (Kusumawardani *et al.*, 2020). Selain itu, kegiatan ini berkontribusi pada pemberdayaan masyarakat melalui edukasi langsung yang melibatkan praktik nyata, sehingga membantu membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya gizi seimbang untuk anak (Astuti *et al.*, 2022). Pemberdayaan yang optimal sangat diperlukan agar masyarakat memiliki pengetahuan mendalam dan mampu menerapkan langkah-langkah preventif untuk mengurangi prevalensi stunting (Siregar *et al.*, 2020). Secara

keseluruhan, seluruh tahapan dalam kegiatan lomba memasak berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari masyarakat.

Kesimpulan

Melalui pendekatan kreatif seperti lomba masak, peserta dapat memahami manfaat gizi dari bahan makanan lokal serta cara mengolahnya menjadi hidangan yang menarik dan bergizi untuk keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang kebutuhan gizi keluarga, terutama pada pentingnya protein dan zat besi, serta komitmen untuk mengintegrasikan bahan makanan sehat dalam menu harian. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan memasak peserta, terutama dalam mengolah bahan makanan lokal dengan inovatif.

Guna menguatkan pemahaman dasar penguatan materi edukasi yang lebih mendalam mengenai kebutuhan gizi selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan panduan pola makan dapat disebarkan melalui media cetak maupun digital untuk memastikan keberlanjutan pengetahuan masyarakat. Kolaborasi dengan lembaga terkait, seperti pemerintah, puskesmas, dan tokoh masyarakat, juga penting untuk memperluas jangkauan program dan memperkuat dampak yang dihasilkan. Kolaborasi dengan lembaga terkait, seperti pemerintah, puskesmas, dan tokoh masyarakat, juga penting untuk memperluas jangkauan program dan memperkuat dampak yang dihasilkan. Monitoring dan evaluasi jangka panjang perlu dilakukan, seperti pemantauan rutin oleh kader kesehatan atau survei lanjutan untuk memastikan penerapan pola makan sehat di keluarga peserta. Selanjutnya, kegiatan serupa dapat diperluas skalanya dengan melibatkan lebih banyak peserta dan wilayah untuk mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam memberi dukungan maupun peran secara langsung dalam program kerja KKN di Kelurahan Tembalang sehingga tercipta keberhasilan dalam kegiatan demonstrasi pengolahan ikan dan sayur kaya zat besi sebagai upaya pencegahan stunting. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Dosen Pembimbing Lapangan KKN yang telah memberi bimbingan dan arahan selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan sehingga program yang dilaksanakan dapat berjalan dan tersampaikan dengan baik.
2. Pemerintah Kelurahan Tembalang yang telah memberi izin, koordinasi, dan dukungan penuh terhadap kegiatan ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar.
3. PKK Kelurahan Tembalang yang telah menyambut kegiatan dengan antusias tinggi, berpartisipasi aktif, serta memberi feedback yang sangat berguna dalam kegiatan demonstrasi yang dilaksanakan dan pengembangan kegiatan kedepannya.
4. Tim KKN-T Kelurahan Tembalang yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam mempersiapkan acara hingga kegiatan terlaksana dengan sangat baik.

Referensi

- Alam, M. A., S. A., Richard, S. M. Fahim, M. Mahfuz, B. Nahar, S. Das, B. Shrestha, B. Koshy, E. Mduma, J. C. Seidman, L. E. M. Kolb, L. E. Caulfield, A. A. M. Lima, P. Bessong, dan T. Ahmed. 2020. Impact of early-onset persistent stunting on cognitive development at 5 years of age: Results from a multi-country cohort study. *Plos One*, 15(2): 1-16.
- Astuti, Yoni, dan A. Wahyuni. 2022. Pemberdayaan masyarakat dan kader kesehatan dalam upaya pencegahan stunting di Gamping. *J. Masyarakat Mandiri*. 6(6): 4431-4438.
- Aurima, J., S. Susaldi, N. Agustina, A. Masturoh, R. Rahmawati, dan M. T. M. Madhe. 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Indonesia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2): 43–48.
- Black, R. E., C. G. Victoria, S. P. Walker, Z. A. Bhutta, P. Christian, M. D. Onis, M. Ezzati, S. G. Mcgregor, J. Katz, R. Martorell, dan R. Uauy. 2013. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The lancet*, 382(9890): 427-451.
- Krasevec, J., X. An, R. Kumapley, F. Bégin, dan E. A. Frongillo. 2017. Diet quality and risk of stunting among infants and young children in low- and middle-income countries. *Maternal and Child Nutrition*, 13(S2): 1-11.
- Kusumawardani, L. H., U. Rachmawati, M. Jauhar, dan I. G. A. P. D. Rohana. 2020. Community-based stunting intervention strategies: Literature review. *J. Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2): 259-268.
- Maharani, H. 2024. Penyuluhan dengan metode sokratik dan lomba memasak sebagai upaya peningkatan pemahaman stunting pada ibu-ibu posyandu balita di kabupaten Gresik. *J. Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2): 1515-1525.
- McGovern, M. E., A. Krishna, V. M. Aguayo, dan S. Subramanian. 2017. A review of the evidence linking child stunting to economic outcomes. *International Journal of Epidemiology*, 46(4): 1171–1191.
- Setiawan, K. H., M. S. Hartono, I. W. Budiarta, D. G. F. Wirabrata, dan N. N. A. D. Sekarini. 2024. A situational analysis of model holistic-comprehensive and integrated approaches to handling stunting in Buleleng Regency, Bali, Indonesia. *J. Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 22(2): 61-69.
- Siregar, F. A., dan E. Surdayati. 2020. Community empowerment in the prevention of stunting for children under five: by optimizing the role of cadres, health education and family assistance. *J. Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2): 503-508.
- Suriyany S. R., dan P. Kresnawati. 2021. Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *J. Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1): 34–45.
- Utami, N. H., dan R. Mubasyiroh. 2020. Keragaman makanan dan hubungannya dengan status gizi balita: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI). *J. Gizi Indonesia*, 43(1): 37-48.
- Victoria, C. G., L. Adair, C. Fall, P. C. Hallal, R. Martorell, L. Richter, dan H. S. Sachdev. 2008. Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *The lancet*, 371(9609): 340-357.
- Wahyuningsih, W., A. Bukhari, A. Juliaty, K. A. Erika, R. A. Pamungkas, B. Siokal, S. Saharuddin, dan S. Amir. 2022. Stunting Prevention and Control Program to Reduce the

Prevalence of Stunting: Systematic Review Study. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 10(F): 190–200.

Woldehanna, T., J. R. Behrman, dan M. W. Araya. 2017. The effect of early childhood stunting on children's cognitive achievements: Evidence from young lives Ethiopia. Ethiopian Journal of Health Development, 31(2): 75–84.