

# SOSIALISASI KANDUNGAN GIZI KENTANG, WORTEL, DAN BAYAM SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN STUNTING PADA MASYARAKAT JORONG LAKUEK, NAGARI SELAYO TANANG BUKIT SILEH

Halwiko kurniawan<sup>1</sup>, Rahmat Riski<sup>2</sup>, Anandifo Tegar Mahesa<sup>3</sup>, Arif Mardiyansyah<sup>4</sup>,

Alhafiz Ibnu Azmi<sup>5</sup>, Aldri Frinaldi<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Universitas Negeri Padang

e-mail: halwikkurniawan@gmail.com

## Abstrak

Masalah stunting masih banyak ditemukan di wilayah pedesaan Indonesia, termasuk di Jorong Lakuek, Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh. Kondisi ini dapat berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mengurangi risiko tersebut, pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi sejak dini perlu ditingkatkan, khususnya melalui pemanfaatan sayuran lokal yang mudah dijangkau. Artikel ini membahas potensi kentang, wortel, dan bayam sebagai sumber nutrisi dalam upaya pencegahan stunting. Sosialisasi dilakukan kepada ibu hamil, ibu balita, dan remaja sebagai bagian dari pendekatan edukatif untuk meningkatkan pemahaman gizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan konsumsi sayuran. Partisipasi aktif masyarakat menegaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas dapat menjadi solusi efektif dalam menanggulangi masalah stunting di daerah pedesaan.

**Kata kunci:** Stunting; Sayuran lokal; Gizi; Pencegahan; Sosialisasi

## Abstract

Stunting remains a prevalent issue in rural areas of Indonesia, including in Jorong Lakuek, Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh. This condition can have long-term impacts on children's growth and development. To reduce this risk, it is essential to enhance community awareness about the importance of proper nutritional intake from an early age, particularly through the utilization of locally accessible vegetables. This article explores the potential of potatoes, carrots, and spinach as nutrient sources in efforts to prevent stunting. Educational outreach was conducted for pregnant women, mothers of toddlers, and adolescents as part of a community-based approach to improve nutritional understanding. The results of the activity indicated an increase in participants' knowledge regarding balanced nutrition and vegetable consumption. Active community participation highlights that an educational, community-based approach can be an effective solution to address stunting in rural areas.

**Keywords:** Stunting; Local Vegetables; Nutrition; Prevention; Socialization

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu fenomena yang dihadapi oleh dunia termasuk Indonesia. Stunting anak merupakan masalah yang perlu ditanggapi secara serius karena telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia dan ada kekhawatiran bahwa sumber daya manusia Indonesia ke depan akan menurun dan kualitasnya akan tertinggal dari negara lain (Djani et al., 2021).

Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang dirilis oleh pemerintah melalui Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK), prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 19,8%, menurun dari 21,5% pada tahun 2023. Penurunan ini menunjukkan adanya kemajuan, namun angka tersebut masih berada sedikit di atas ambang batas yang ditetapkan WHO, yaitu di bawah 20%. Sementara itu, di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi stunting pada tahun 2023 tercatat sebesar 23,6%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional saat itu. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan stunting di wilayah ini masih menghadapi tantangan dan memerlukan perhatian khusus (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Banyak persepsi yang berkembang di masyarakat Indonesia mengenai keadaan anak dengan tinggi badan tidak memadai. Salah satu persepsi yang keliru adalah dengan mengaitkan kurangnya tinggi badan dengan faktor genetika (Handayani et al., 2022). Stunting terjadi karena adanya gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh malnutrisi yang terjadi pada

anak-anak berusia dibawah lima tahun. Malnutrisi dini menyebabkan anak mengalami wasting (tidak bertambah berat badan), dan kemudian beberapa bulan setelah ini terjadi, anak mengalami stunting atau kurangnya pertumbuhan linier (Sumartini, 2020).

Salah satu Langkah yang dapat memperbaiki kekurangan gizi dalam rangka pencegahan stunting adalah konsumsi sayur-sayuran, ini disebabkan sayuran mengandung vitamin dan nilai gizi tinggi yang dapat mengatasi stunting serta sayuran juga mudah dibudidayakan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menerangkan bahwa tingkat pengetahuan berpengaruh dengan terjadinya stunting disuatu wilayah atau daerah karena pengetahuan berkaitan erat dengan perubahan sikap perilaku terutama terkait kesehatan yaitu stunting (Nirmala Sari & Ratnawati, 2018). Semakin baik pengetahuan masyarakat dan para ibu balita dalam memanfaatkan pangan lokal, maka dapat mencegah terjadinya stunting.

Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh merupakan salah satu nagari yang terletak di Kecamatan Lembang Jaya, Kabupaten Solok. Nagari ini dikenal sebagai wilayah yang subur dan makmur dalam menghasilkan berbagai komoditas pertanian, khususnya sayuran dan padi. Kondisi geografis yang berupa dataran tinggi dengan iklim yang sejuk menjadikan kawasan ini sangat cocok untuk kegiatan pertanian, terutama budidaya sayuran. Mayoritas masyarakat di Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh bermata pencaharian sebagai petani sayuran. Komoditas utama yang dihasilkan antara lain kentang, wortel, dan bayam. Ketiga jenis sayuran ini tumbuh dengan baik di wilayah tersebut serta memiliki nilai jual yang relatif tinggi di pasaran, sehingga memberikan kontribusi ekonomi yang signifikan bagi masyarakat setempat.

Ketiga jenis sayuran utama yang banyak dibudidayakan di Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh, yakni kentang, wortel, dan bayam, memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat dalam upaya pencegahan stunting pada anak. Kandungan nutrisi dalam sayuran tersebut dapat menunjang pertumbuhan optimal dan mencegah gangguan perkembangan yang berkaitan dengan kekurangan gizi.

Kentang merupakan sumber karbohidrat kompleks yang berperan penting dalam menyediakan energi bagi proses pertumbuhan anak. Selain itu, kentang mengandung vitamin C, vitamin B6, dan kalium yang mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan, termasuk metabolisme, fungsi saraf, dan sistem kekebalan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa kentang dapat diolah menjadi makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi tinggi, sehingga dapat meningkatkan asupan nutrisi harian pada balita.

Wortel, di sisi lain, kaya akan beta-karoten yang diubah menjadi vitamin A di dalam tubuh. Vitamin A sangat penting untuk menjaga kesehatan mata, mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, serta memperkuat sistem imun anak. Konsumsi wortel secara teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin A harian, yang esensial dalam mencegah stunting dan mengurangi risiko infeksi.

Bayam hijau juga merupakan sayuran yang kaya nutrisi, khususnya zat besi dan vitamin C. Zat besi sangat diperlukan dalam proses pembentukan sel darah merah, yang secara langsung berkaitan dengan suplai oksigen ke seluruh tubuh dan mendukung pertumbuhan fisik anak. Sementara itu, kandungan vitamin C pada bayam berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap infeksi. Infeksi berulang pada masa balita diketahui sebagai salah satu faktor risiko utama penyebab stunting, sehingga asupan bayam dapat memberikan manfaat preventif yang signifikan.

Dengan memanfaatkan potensi lokal berupa sayuran yang bergizi tinggi, masyarakat dapat berkontribusi langsung dalam upaya pencegahan stunting secara mandiri dan berkelanjutan. Pemanfaatan sayuran lokal juga sejalan dengan prinsip ketahanan pangan berbasis sumber daya lokal yang murah, mudah dijangkau, dan berdaya guna tinggi.

Meskipun kentang, wortel, dan bayam yang dibudidayakan secara melimpah di Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh memiliki kandungan gizi yang sangat baik dalam menunjang pertumbuhan anak dan mencegah stunting, kenyataannya angka stunting di wilayah ini masih tergolong tinggi. Berdasarkan data dari Puskesmas Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh, terdapat tiga jorong dengan prevalensi stunting yang cukup signifikan, salah satunya adalah Jorong Lakuek. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan pangan bergizi dengan pola konsumsi masyarakat di tingkat rumah tangga.

Melalui pendekatan teori perilaku sosial, fenomena ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari pola kebiasaan dan nilai ekonomi yang dianut masyarakat setempat. Meskipun masyarakat berprofesi sebagai petani sayur, sebagian besar dari mereka lebih memilih untuk menjual hasil panen terbaik

yang memiliki nilai jual tinggi, seperti kentang, wortel, dan bayam. Sementara itu, untuk konsumsi harian, mereka cenderung menggunakan sayuran hasil sortiran atau sisa panen yang tidak layak jual. Pilihan ini didorong oleh kebutuhan ekonomi dan anggapan bahwa konsumsi sayuran bermutu tinggi tidak sepenting pemenuhan kebutuhan finansial keluarga. Perilaku ini secara tidak langsung berdampak pada rendahnya asupan gizi dalam keluarga, khususnya bagi anak-anak dan ibu hamil, yang seharusnya menjadi prioritas dalam pencegahan stunting. Oleh karena itu, selain memperkuat ketersediaan pangan bergizi, perlu dilakukan intervensi yang menyentuh aspek perubahan perilaku konsumsi dan peningkatan kesadaran gizi melalui edukasi yang berkelanjutan.

Fakta ini menjadi dasar dipilihnya Jorong Lakuek sebagai lokasi kegiatan sosialisasi pencegahan stunting oleh mahasiswa KKN. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi pangan lokal bergizi, sekaligus mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat.

## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara nyata proses sosialisasi pencegahan stunting melalui pemanfaatan sayuran lokal di Jorong Lakuek, Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh. Pendekatan kualitatif dipilih karena dinilai mampu menggali fenomena sosial yang kompleks dan kontekstual, terutama yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap gizi dan kesehatan. Seperti dijelaskan oleh Moleong (2019), pendekatan kualitatif bertumpu pada pemahaman terhadap makna, nilai, dan pengalaman dari perspektif subjek penelitian dalam konteks kehidupannya.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 1 Februari 2025, bertepatan dengan masa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Lokasi kegiatan dipusatkan di Posyandu ILP Jorong Lakuek dan melibatkan sekitar 60 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu balita, kader posyandu, serta beberapa tokoh masyarakat. Kegiatan dilakukan secara langsung dalam bentuk penyuluhan interaktif mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, dengan penekanan pada pemanfaatan sayuran lokal seperti kentang, wortel, dan bayam.

Data dikumpulkan menggunakan tiga teknik utama, yaitu observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung, wawancara informal dengan peserta dan kader posyandu, serta dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan catatan lapangan. Menurut Sugiyono (2013), observasi partisipatif merupakan teknik pengumpulan data di mana peneliti turut serta secara langsung dalam aktivitas sosial yang sedang berlangsung, sehingga memungkinkan diperolehnya data yang lebih mendalam dan kontekstual. Wawancara informal dilakukan secara fleksibel untuk menggali respons, pandangan, serta hambatan yang dirasakan peserta dalam mengakses dan mengonsumsi makanan bergizi. Teknik ini digunakan agar responden merasa lebih nyaman dan dapat menyampaikan informasi secara terbuka tanpa tekanan struktural sebagaimana dalam wawancara formal.

Melalui metode ini, kegiatan pengabdian tidak hanya menghasilkan intervensi berbasis aksi, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam mengenai tantangan dan peluang peningkatan gizi masyarakat berbasis sumber daya lokal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jorong Lakuek merupakan salah satu dari sembilan jorong yang membentuk struktur administratif Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh, Kecamatan Lembang Jaya, Kabupaten Solok, Provinsi Sumatera Barat. Wilayah ini dikenal sebagai kawasan agraris dengan potensi pertanian yang sangat tinggi, terutama dalam produksi sayuran dataran tinggi seperti kentang, wortel, dan bayam. Dengan ketinggian mencapai  $\pm 1.400$  meter di atas permukaan laut dan suhu udara berkisar antara 18–23°C, kondisi agroklimat Jorong Lakuek sangat mendukung aktivitas bercocok tanam sayuran sepanjang tahun. Sebagian besar masyarakatnya bermata pencaharian sebagai petani sayuran, menjual hasil panen ke pasar lokal maupun regional. Namun demikian, potensi hasil pertanian ini belum sepenuhnya berbanding lurus dengan kondisi gizi masyarakat. Berdasarkan data dari Puskesmas setempat, Jorong Lakuek termasuk ke dalam tiga jorong dengan prevalensi stunting tertinggi di Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh.

Tabel 1 : Data Stunting Agustus 2024 Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh

| No | Posyandu | Jumlah balita stunting |
|----|----------|------------------------|
|----|----------|------------------------|

|          |                                       |           |
|----------|---------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>MELATI II / JR.PASAR</b>           | <b>7</b>  |
| <b>2</b> | <b>MELATI IV / JR.TARATAK BARU</b>    | <b>12</b> |
| <b>3</b> | <b>ANGGREK I / JR.SIMPANG</b>         | <b>6</b>  |
| <b>4</b> | <b>ANGGREK II / JR.DATA</b>           | <b>2</b>  |
| <b>5</b> | <b>ANGGREK III / JR.RUMAH PANJANG</b> | <b>20</b> |
| <b>6</b> | <b>ANGGREK IV / JR.LAKUAK</b>         | <b>11</b> |
| <b>7</b> | <b>ANGGREK V / JR.LEMBANG</b>         | <b>6</b>  |
| <b>8</b> | <b>MELATI I / JR.KOPI</b>             | <b>3</b>  |
| <b>9</b> | <b>MELATI III / JR.TARATAK PANEH</b>  | <b>7</b>  |
|          | <b>TOTAL</b>                          | <b>74</b> |

(Sumber : Data Agustus 2024 Puskesmas Selayo Tanang Bukit Sileh)

Fakta ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara ketersediaan pangan bergizi dengan praktik konsumsi sehari-hari yang terjadi di tingkat rumah tangga. Kondisi ini mendorong dilaksanakannya program sosialisasi pencegahan stunting melalui pemanfaatan sayuran lokal, sebagai bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Kegiatan ini dirancang tidak hanya sebagai intervensi satu arah berupa penyampaian informasi, tetapi juga sebagai bentuk partisipatif edukasi masyarakat berbasis potensi lokal. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan proses, tantangan, serta dampak edukasi gizi terhadap kelompok sasaran utama, yaitu ibu hamil, ibu balita, dan kader posyandu di Jorong Lakuek. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara informal, serta dokumentasi kegiatan. Pelaksanaan program ini dibagi ke dalam lima tahapan utama yang saling terintegrasi, dimulai dari tahap perizinan hingga evaluasi kegiatan secara menyeluruh.

#### a. Tahap Perizinan dan Koordinasi Awal

Tahapan awal pelaksanaan program sosialisasi dimulai dengan perencanaan internal yang dilakukan oleh tim mahasiswa KKN satu minggu sebelum kegiatan utama berlangsung. Perencanaan ini meliputi pembagian tugas, penyusunan materi, identifikasi sasaran kegiatan, serta pemetaan pihak-pihak yang perlu dijadikan mitra dalam pelaksanaan kegiatan. Tahapan ini menjadi krusial dalam membangun pondasi koordinasi yang solid antara tim pelaksana dan pemangku kepentingan di tingkat lokal.

Secara formal, kegiatan perizinan dan koordinasi lapangan dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2025. Tim KKN melakukan kunjungan langsung ke kantor Wali Nagari dan bertemu dengan Kepala Jorong Lakuek untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan secara resmi. Dalam pertemuan ini, tim juga menyerahkan proposal kegiatan beserta surat permohonan izin pelaksanaan sosialisasi. Selain sebagai bentuk kepatuhan administratif, pendekatan tatap muka ini juga dimaksudkan untuk membangun relasi kepercayaan antara tim mahasiswa dan pihak nagari.

Respons dari Wali Nagari, Kepala Jorong, dan kader posyandu sangat positif. Mereka menyambut baik kegiatan ini dan langsung memberikan dukungan berupa penerbitan izin serta fasilitasi keperluan logistik, seperti penggunaan balai posyandu dan pengeras suara. Tidak hanya itu, pihak nagari juga membantu menghubungkan tim dengan ketua RT setempat untuk pendataan awal audiens. Proses ini sejalan dengan pandangan Denhardt & Denhardt (2007) dalam kerangka New Public Service, bahwa keterlibatan masyarakat dan pemimpin lokal dalam setiap tahap perencanaan merupakan bentuk pelayanan publik yang berorientasi pada kolaborasi, bukan sekadar pelimpahan tugas teknis.

Bersamaan dengan proses koordinasi tersebut, tim juga memulai pencetakan undangan serta menyusun daftar nama audiens sasaran berdasarkan data dari bidan desa dan kader posyandu. Pendekatan ini menunjukkan bahwa tahap perizinan bukan hanya bersifat administratif, tetapi juga mencakup unsur partisipatif, di mana pemetaan sosial dilakukan agar kegiatan tepat sasaran dan menyentuh kelompok yang paling membutuhkan edukasi gizi, yaitu ibu hamil, ibu balita, serta keluarga dengan anak usia dini.

#### b. Tahap Observasi Lapangan dan Survei Awal

Setelah izin diperoleh, tahap berikutnya adalah pelaksanaan survei ringan dan observasi lokasi, yang menjadi dasar dalam perumusan strategi teknis kegiatan. Survei dilakukan secara informal melalui komunikasi langsung dengan kader posyandu, tokoh masyarakat dan warga setempat.

Tujuannya adalah untuk menggali informasi mengenai jumlah peserta potensial, ketersediaan sarana posyandu, serta memahami kebiasaan dan persepsi masyarakat terkait pola konsumsi gizi dan stunting.

Meskipun masyarakat Jorong Lakuek berada di lingkungan yang kaya akan sayuran bergizi seperti kentang, wortel, dan bayam, hasil pengamatan menunjukkan adanya kecenderungan masyarakat untuk menjual hasil pertanian berkualitas dan hanya mengonsumsi sayuran sortiran. Banyak ungkapan seperti, "Sayur yang bagus dijual saja, sayang kalau dimakan. Yang agak rusak ini masih bisa dimasak di rumah." mencerminkan pola pikir ekonomi subsistensi, di mana kebutuhan jangka pendek lebih diutamakan dibandingkan dengan nilai gizi untuk kesehatan jangka panjang.

Fenomena ini menjelaskan mengapa angka stunting masih tinggi, meskipun akses terhadap pangan sehat sebenarnya tersedia. Dalam konteks teori perilaku sosial, kondisi tersebut dapat dimaknai sebagai bentuk keputusan rumah tangga yang berorientasi pada pendapatan harian (Becker, 1965), bukan pada upaya pencegahan stunting jangka panjang.

Hasil observasi juga mencatat bahwa lokasi posyandu memiliki fasilitas dasar yang cukup memadai, namun perlu pengaturan ruang dan penyediaan alat bantu untuk mendukung kegiatan edukasi. Dari hasil pemetaan awal ini, disimpulkan bahwa kegiatan dapat dilaksanakan secara optimal dengan syarat adanya persiapan logistik yang matang serta pendekatan penyampaian materi yang komunikatif dan kontekstual dengan budaya lokal.

### c. Tahap Persiapan Teknis dan Sosial



Gambar 1 : Undangan Kegiatan Posyandu & Sosialisasi



Gambar 2 : Distribusi Undangan Kepada Masyarakat

Tahap persiapan dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2025 dan berlanjut hingga pagi hari tanggal 1 Februari sebelum pelaksanaan kegiatan. Persiapan mencakup dua aspek utama, yaitu distribusi undangan dan pengaturan teknis lokasi sosialisasi. Tim membagikan undangan secara langsung ke rumah-rumah sasaran dengan bantuan kader posyandu dan bidan desa. Distribusi ini tidak

hanya bertujuan menyebarkan informasi, tetapi juga sebagai media membangun komunikasi awal dengan para calon peserta. Pendekatan door-to-door juga efektif untuk memastikan bahwa ibu hamil dan ibu balita benar-benar mendapatkan informasi mengenai waktu, tempat, dan manfaat kegiatan.

Sementara itu, persiapan teknis dilaksanakan pada pagi hari sebelum kegiatan berlangsung. Kegiatan ini meliputi penataan empat stand utama, yaitu:

1. Stand Pendaftaran – mencatat kehadiran peserta dan mendata nama ibu serta balitanya.
2. Stand Pemeriksaan Gula Darah – bagi ibu hamil yang ingin mengetahui kondisi kadar gula darahnya secara cepat.
3. Stand Pengukuran Tinggi dan Berat Badan Balita – menggunakan alat pengukur digital sebagai bagian dari pemantauan pertumbuhan anak.
4. Stand Edukasi Buah dan Sayur – menampilkan contoh buah dan sayur lokal seperti pisang, pepaya, kentang dan wortel yang juga dibagikan kepada peserta secara gratis.

Pemilihan buah-buahan tersebut dilakukan karena kandungan gizinya yang tinggi serta ketersediaannya yang mudah di lingkungan sekitar. Menurut Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dan Menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2021), buah seperti pisang dan pepaya kaya akan vitamin A, vitamin C, dan serat, yang berperan penting dalam menjaga sistem imun, membantu pencernaan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. WHO (2020) juga merekomendasikan konsumsi buah lokal bernutrisi sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting yang memanfaatkan potensi sumber daya lokal. Dengan demikian, stand ini tidak hanya berfungsi sebagai media distribusi, tetapi juga sebagai wahana praktik langsung dari materi edukasi gizi yang diberikan kepada peserta.

Area bermain sederhana juga disiapkan bagi balita agar para ibu dapat fokus mendengarkan materi tanpa terganggu. Tim memastikan bahwa materi sudah disusun secara sistematis dan mudah dipahami, dengan menyisipkan contoh konkret mengenai sayuran dan buah yang akrab dalam kehidupan sehari-hari masyarakat setempat.

Seluruh rangkaian persiapan ini menunjukkan pentingnya tidak hanya aspek konten dalam edukasi kesehatan, tetapi juga pendekatan humanis yang mengakomodasi kondisi psikososial audiens. Hal ini sejalan dengan pendekatan Green & Kreuter (2005), yang menekankan bahwa keberhasilan promosi kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh keterjangkauan pesan, kesiapan sarana, dan kenyamanan lingkungan belajar.

#### d. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 1 Februari 2025, bertempat di Posyandu ILP Jorong Lakuek, dimulai pukul 16.00 WIB dan berakhir pada pukul 17.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 60 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu balita, kader posyandu, serta beberapa tokoh masyarakat. Meskipun kegiatan tidak menggunakan media visual seperti proyektor atau leaflet, penyampaian materi dilakukan secara langsung dan komunikatif melalui pemaparan lisan serta diskusi interaktif antara pemateri dan peserta.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, dampaknya terhadap tumbuh kembang anak, penyebab utama dari sisi gizi dan infeksi, serta cara pencegahannya melalui konsumsi pangan lokal yang bergizi. Penjelasan mengenai kandungan gizi dalam sayuran lokal seperti kentang, wortel, dan bayam diberikan secara sederhana namun informatif. Pemateri menjelaskan bahwa kentang mengandung karbohidrat kompleks dan vitamin B6 sebagai sumber energi, wortel kaya akan betakaroten (vitamin A) yang penting untuk sistem imun dan pertumbuhan sel, serta bayam sebagai sumber zat besi dan vitamin C yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan pencegahan anemia—salah satu faktor risiko stunting.

Karena metode yang digunakan bersifat tatap muka langsung tanpa alat bantu visual, komunikasi berlangsung secara lebih personal dan terbuka. Setelah pemaparan materi, sesi diskusi dibuka untuk memberikan ruang kepada peserta menyampaikan pertanyaan, pengalaman, atau pendapat mereka. Diskusi berjalan aktif. Beberapa peserta bertanya mengenai cara memasak sayuran yang tidak menghilangkan kandungan gizinya, bagaimana menyesuaikan gizi untuk anak yang pemilih makanan, serta apakah konsumsi MP-ASI berbasis sayur bisa mencukupi kebutuhan protein anak.

Respons positif peserta terlihat dari keterlibatan mereka dalam tanya jawab serta antusiasme dalam mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari. Momen ini memperlihatkan bahwa penyampaian secara sederhana dan langsung justru lebih mudah diterima oleh masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Menurut Rosenstock (1974), efektivitas edukasi kesehatan

ditentukan oleh persepsi masyarakat terhadap relevansi informasi yang diberikan dalam kehidupan mereka, serta oleh kepercayaan bahwa mereka mampu melakukan tindakan preventif tersebut.

Di luar materi utama, diskusi juga menjadi ruang bagi peserta untuk merefleksikan kebiasaan konsumsi keluarga selama ini. Beberapa peserta mengakui bahwa mereka cenderung menjual sayuran terbaik dan hanya mengonsumsi yang tersisa atau yang tidak layak jual. Setelah mendengar penjelasan tentang nilai gizi dari sayuran lokal, sebagian besar peserta menyatakan akan mulai memprioritaskan konsumsi sayuran untuk anak dan ibu hamil di rumah, sebelum dijual ke pasar. Salah satu ibu balita mengungkapkan "Biasanya bayam dan wortel yang bagus langsung dijual, yang bolong-bolong baru dimasak. Tapi sekarang saya pikir harus mulai disisakan dulu buat anak."

Tanggapan-tanggapan tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang menjadi indikator keberhasilan awal dalam upaya perubahan perilaku konsumsi pangan bergizi. Hal ini sesuai dengan pandangan Rosenstock (1974) bahwa keberhasilan edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh persepsi masyarakat terhadap relevansi informasi dalam kehidupan mereka, serta keyakinan mereka untuk mampu melaksanakan tindakan pencegahan tersebut.



Gambar 3: Proses Pemaparan Materi Sosialisasi

#### e. Tahap Evaluasi Keseluruhan Kegiatan

Tahap evaluasi dilaksanakan segera setelah kegiatan sosialisasi berakhir, dengan tujuan menilai efektivitas pelaksanaan program, respon peserta, serta dampak awal yang dapat diamati secara langsung. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif, diskusi singkat dengan bidan desa, kader posyandu, dan peserta, serta refleksi tim pelaksana terhadap jalannya kegiatan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membangun pemahaman baru bagi sebagian besar peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting. Bu bidan desa di jorong lakuek mengatakan adanya peningkatan kesadaran di kalangan ibu-ibu tentang pentingnya asupan gizi, beberapa dari mereka mulai memperkenalkan kentang, wortel, dan bayam dalam menu keseharian anak-anak nya. Kader posyandu juga mengatakan adanya peningkatan kunjungan ke posyandu dari pada sebelumnya setelah sosialisasi dilakukan, ibu-ibu lebih aktif menanyakan tentang makanan bergizi. Ibu-ibu peserta mengaku mendapatkan wawasan baru tentang peran sayuran lokal yang selama ini hanya dianggap sebagai komoditas ekonomi, bukan sebagai asupan gizi utama untuk keluarga. Ibu-ibu peserta mengaku mendapatkan wawasan baru tentang peran sayuran lokal yang selama ini hanya dianggap sebagai komoditas ekonomi, bukan sebagai asupan gizi utama untuk keluarga. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk mulai memasak kentang, wortel, dan bayam sebagai menu utama bagi balita dan anak-anak mereka.

Secara internal, tim pelaksana mencatat bahwa pembagian peran berjalan efektif, pengelolaan waktu cukup baik, dan koordinasi dengan tokoh lokal berlangsung lancar. Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang menjadi bahan pembelajaran, seperti keterbatasan durasi sosialisasi dan tidak tersedianya media pendukung seperti leaflet atau modul cetak. Selain itu, belum adanya instrumen kuantitatif seperti pre-test dan post-test menyebabkan dampak pengetahuan peserta belum dapat diukur secara objektif.

Kendati begitu, secara umum kegiatan ini dapat dikategorikan berhasil, karena mencapai indikator utama: keterlibatan aktif peserta, peningkatan kesadaran gizi, dan munculnya komitmen awal

dari beberapa peserta untuk mulai mengubah pola konsumsi keluarga. Hal ini sejalan dengan indikator keberhasilan program pengabdian masyarakat menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021), yaitu adanya partisipasi masyarakat, keterpahaman terhadap materi, dan potensi keberlanjutan inisiatif lokal.

## SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting melalui pemanfaatan sayuran lokal yang dilaksanakan di Jorong Lakuek, Nagari Selayo Tanang Bukit Sileh, merupakan salah satu bentuk nyata pengabdian mahasiswa dalam mendukung peningkatan kesadaran gizi masyarakat berbasis potensi lokal. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan pelaksanaan secara partisipatif, kegiatan ini dirancang dalam lima tahapan terstruktur, yaitu perizinan dan koordinasi awal, observasi lokasi dan survei ringan, persiapan teknis dan sosial, pelaksanaan sosialisasi, serta evaluasi menyeluruh.

Materi edukasi yang disampaikan secara lisan dan interaktif berhasil mendorong keterlibatan aktif peserta dan menciptakan ruang diskusi yang konstruktif antara pemateri, kader posyandu, dan masyarakat. Pemaparan mengenai kandungan gizi dari kentang, wortel, dan bayam, tiga komoditas utama di wilayah ini menjadi titik masuk untuk menyadarkan masyarakat bahwa pangan bergizi tidak harus mahal atau langka, melainkan dapat diakses dari hasil pertanian mereka sendiri. Meskipun kegiatan ini tidak dilengkapi media visual atau modul cetak, keterbukaan dan antusiasme peserta menunjukkan bahwa edukasi yang komunikatif, kontekstual, dan berbasis kearifan lokal dapat menjadi metode efektif dalam membangun kesadaran gizi.

Selain itu, kegiatan ini secara langsung membantu Pemerintah Nagari dalam upaya pencegahan stunting sebagai bagian dari agenda prioritas nasional. Dengan menyasar kelompok sasaran kunci seperti ibu hamil dan ibu balita, program ini memperkuat sinergi antara program posyandu, kebijakan pemerintah desa, serta gerakan mahasiswa sebagai agen perubahan. Keterlibatan tokoh lokal, kader kesehatan, dan warga dalam setiap tahapan kegiatan menunjukkan bahwa intervensi pencegahan stunting membutuhkan kolaborasi lintas sektor yang bersifat partisipatif dan berkelanjutan.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga membuka jalan bagi penguatan kapasitas lokal dalam memanfaatkan sumber daya yang ada untuk menciptakan keluarga sehat, anak yang tumbuh optimal, dan masyarakat yang tangguh menghadapi tantangan gizi di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

Asmawati, L. (2023). Pencegahan stunting melalui ketahanan pangan lokal Banten dan pengasuhan digital. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6915–6926. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5396>

Aulia, R., Suryani, N., Norhasanah, & Solechah, S. A. (2023). Daya terima dan nilai gizi MP-ASI berbahan pangan lokal sebagai upaya mencegah stunting anak baduta. *Jurnal Kesehatan*, 16(3), 234–246. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.2216>

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil dan menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/879>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Fact sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/fact-sheet-survei-kesehatan-indonesia-ski-2023/>

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2024). Prevalensi stunting Indonesia turun menjadi 19,8 persen tahun 2024. <https://www.kemenkopmk.go.id>

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. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 141–151. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v5i1.1938>

Muchtar, F. (2023). Penyuluhan pemanfaatan pangan lokal dalam pencegahan stunting di Desa Wawatu Kecamatan Moramo Utara. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 1(3), 285–295. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD>

Nirmala Sari, M. R., & Ratnawati, L. Y. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep. *Amerta Nutrition*, 2(2), 182–188. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.182-188>

Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>

Setiawan, A. W., Agus, Y. H., Widyawati, N., Pudjihartati, E., Herawati, M. M., Suprihati, S., Murdono, D., Natalia, K., Kusuma, J. G. R., Ayu, S., Exvaricha, E., & Asti, Y. P. (2024). Proyek pencegahan stunting melalui edukasi pertanian perkotaan dan penganekaragaman pangan pada tingkat rumah tangga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 1057–1071. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20414>

Sugiyono. (2013). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (2003). Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9275124604>

Yulanda, D., & Frinaldi, A. (2023). Pelayanan publik sebagai pilar pemerintahan partisipatif: Tinjauan konseptual. *Jurnal Administrasi Publik Nusantara*, 3(2), 114–123.