



## Pemanfaatan Pangan Lokal Pada Demo Masak Menu Dapur Sehat Atasi Stunting Sebagai Inovasi Menu Bergizi Bagi Anak Stunting Kepada PKK Kelurahan Kauman Kidul

Amidi Amidi<sup>1</sup>✉, Annisa Tussaleha<sup>2</sup>, Wildanti Dian Firdaus<sup>3</sup>, Bayu Husada<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,  
Universitas Negeri Semarang

<sup>2</sup>Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Semarang

<sup>3</sup>Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

<sup>4</sup>Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomika dan Bisnis,  
Universitas Negeri Semarang

[amidi@mail.unnes.ac.id](mailto:amidi@mail.unnes.ac.id)

**Abstrak.** Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan serius di dunia. Asupan gizi yang kurang merupakan salah satu faktor utama penyebab stunting pada anak-anak. Di Indonesia sendiri tepatnya Kota Salatiga pada tahun 2023 berdasarkan perhitungan aplikasi e-PPBGM prevalensi stunting mengalami penurunan sebesar 43,72%. Sedangkan untuk angka stunting di Kelurahan Kauman Kidul pada tahun 2024 berjumlah 23 anak. Dengan tingginya angka stunting di Kauman Kidul, Mahasiswa Unnes Giat 9 melakukan kegiatan demo masak menu Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) pada PKK Kelurahan Kauman Kidul. Kegiatan demo masak ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya gizi seimbang dan pengetahuan tentang stunting di masyarakat. Dalam pelaksanaan kegiatan demo masak terdiri dari tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Kegiatan diisi dengan edukasi "Isi Piringku" dilanjutkan dengan demo masak. Pada demo masak bahan utama yang digunakan dalam menu DASHAT merupakan bahan pangan lokal yang mudah didapat. Penggunaan bahan pangan lokal merupakan bentuk pemanfaatan sumber daya yang berasal dari sekitar. Dengan diadakannya demo masak diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemanfaatan, serta kreasi menu gizi seimbang dari bahan pangan lokal.

**Kata Kunci:** Pangan Lokal, Stunting, DASHAT

**Abstract.** Stunting is one of the serious health problems in the world. Insufficient nutritional intake is one of the main factors causing stunting in children. In Indonesia itself, precisely in Salatiga City in 2023 based on calculations from the e-PPBGM application, the prevalence of stunting has decreased by 43.72%. Meanwhile, the stunting rate in Kauman Kidul Village in 2024 was 24 children. With the high stunting rate in Kauman Kidul, Unnes Giat 9 students conducted a cooking demonstration of the Healthy Kitchen to Overcome Stunting (DASHAT) menu at the Kauman Kidul PKK. This cooking demonstration activity aims to increase awareness of the importance of balanced nutrition and knowledge about stunting in the community. The implementation of the cooking demonstration activity consists of the preparation stage and the implementation stage. The activity was filled with "Isi Piringku" education followed by a cooking demonstration. In the cooking demonstration, the main ingredients used in the DASHAT menu are local food ingredients that are easy to obtain. The use of local food ingredients is a form of utilizing resources that come from the surrounding area. By holding a cooking demonstration, it is hoped that it can increase knowledge, utilization, and creation of a balanced nutritional menu from local food ingredients.

**Keywords:** Local Food, Stunting, DASHAT

## Pendahuluan

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat prevalensi stunting tertinggi di dunia (Hatijar, 2023). Stunting

Koresponden: [amidi@mail.unnes.ac.id](mailto:amidi@mail.unnes.ac.id)

Submitted: 2024-08-14

Accepted: 2025-05-26

Publisher: 2025-06-08

merupakan satu contoh isu kesehatan serius yang dihadapi banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi anak yang mengalami stunting tak hanya mempengaruhi kesehatan pertumbuhan fisik anak-anak, akan tetapi perkembangan kognitif anak pun juga akan berdampak pada produktivitas ekonomi dan kualitas SDM di masa mendatang. Stunting juga memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan masyarakat. Anak yang mengalami stunting memiliki potensi penurunan produktivitas, meningkatnya risiko penyakit degeneratif, dan meningkatnya bayi yang lahir dengan berat badan rendah di masa yang mendatang. Dampak tersebut juga dapat menyebabkan peningkatan kemiskinan dan mempengaruhi ketahanan pangan keluarga, sehingga memerlukan intervensi yang komprehensif untuk mengatasi masalah ini.

Tingkat prevalensi stunting nasional pada tahun 2023 menurut hasil yang diperoleh melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) sebesar 21,5 %, nilai ini turun 0,1 persen dibandingkan tahun 2022 yaitu 21,6 % (Prameswari, 2024). Di Jawa Tengah sendiri rekapitulasi angka stunting pada tahun 2023 masih belum keluar. Di samping itu, dari hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGI) jumlah anak stunting pada 2022 masih pada angka 21,6 % (Tarmizi, 2024). Kemudian di Kota Salatiga sendiri prevalensi stunting mengalami penurunan sebesar 43,72% dari Januari 2023 hingga Juli 2023, turun dari 11% pada Januari menjadi 6,19% pada Juli berdasarkan perhitungan yang dilakukan melalui aplikasi e-PPGBM (Aplikasi Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (Alaina and Suseno, 2023).

Di Kota Salatiga terjadi peningkatan angka stunting terjadi saat pandemi 2 tahun lalu. Namun kini angka stunting sudah semakin menurun. Saat ini kebanyakan penyebab anak mengalami stunting di Salatiga dikarenakan pola asuh yang kurang tepat. Kebanyakan orang tua menitipkan anaknya pada pengasuh saat ditinggal bekerja. Kebanyakan pengasuh kurang memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya nutrisi yang seimbang untuk pertumbuhan anak. Hal ini menyebabkan pemberian makanan yang kurang bervariasi dan berkualitas. Pola makan yang didominasi oleh makanan pokok seperti nasi dengan kurangnya protein, sayuran, dan buah-buahan dapat mengakibatkan defisit nutrisi penting. Seperti di Kelurahan Kauman Kidul Kecamatan Sidorejo jumlah anak stunting di tahun 2023 yaitu 18 anak dan di tahun 2024 ini jumlah anak stunting meningkat menjadi 23 anak.

Berbagai langkah penanggulangan telah diambil oleh pemerintah dan instansi terkait di Salatiga untuk mengatasi masalah stunting. Seperti Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan kepada anak stunting dan ibu- ibu hamil. Pemkot juga memberikan edukasi gizi melalui posyandu, program ini memiliki tujuan untuk memberikan penyuluhan serta edukasi kepada ibu-ibu tentang pentingnya nutrisi seimbang dan cara memasak yang sehat. Dinas kesehatan secara rutin melakukan kunjungan pada posyandu-posyandu kelurahan guna memantau program penurunan angka stunting di Kota Salatiga.

Stunting mengacu pada kondisi kurangnya pemenuhan gizi pada anak-anak yang menyebabkan tinggi badan lebih rendah, berat badan yang kurang, lingkar kepala/lingkar lengan yang tidak sesuai dibandingkan dengan standar usianya. Stunting pada anak disebabkan oleh banyak faktor seperti kekurangan asupan gizi yang cukup, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan bayi (dari kehamilan hingga usia dua tahun) (Nirmalasari, 2020). Hal tersebut disebabkan oleh kondisi kesehatan dan asupan gizi ibu selama masa kehamilan dan menyusui tidak terpenuhi. Pola makan anak yang buruk seperti kebiasaan makan yang tidak seimbang dan kekurangan makanan bergizi dapat menghambat pertumbuhan anak.

Banyak keluarga di Indonesia mengandalkan makanan pokok seperti nasi tanpa mempertimbangkan asupan protein dan sayuran yang memadai sehingga anak menjadi kekurangan zat gizi penting bagi pertumbuhannya. Edukasi mengenai pentingnya nutrisi sering kali tidak sampai ke masyarakat pedesaan. Hal ini menyebabkan orang tua atau pengasuh kurang

informasi tentang asupan gizi dan cara memasak yang sehat, sehingga dapat menyebabkan pola makan yang tidak memadai. Selain itu, faktor lingkungan dan sosial juga menjadi salah satu penyebab stunting (Noviana *et al.*, 2023). Sanitasi yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko infeksi, terutama infeksi saluran cerna yang menyebabkan hilangnya nutrisi melalui pembuangan yang cepat sehingga mengganggu penyerapan zat gizi. Kurangnya akses ke air bersih juga dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan infeksi.

Motivasi utama dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah keinginan untuk berkontribusi secara nyata dalam upaya mengurangi angka stunting di Salatiga khususnya pada Kelurahan Kauman Kidul. Melalui program pengabdian ini juga memberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori dan ilmu yang telah dipelajari di kampus dalam situasi nyata, serta berkontribusi pada penelitian dan pengembangan solusi untuk masalah stunting. Pelaksanaan program ini dapat memperkuat kerjasama antara mahasiswa, masyarakat, dan pemerintah setempat dalam memerangi stunting. Banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami pentingnya gizi seimbang dan praktik pengasuhan yang baik. Program pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai masalah stunting dan cara pencegahannya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dampak positif yang nyata dalam mengurangi prevalensi angka stunting pada Kelurahan Kauman Kidul Kota Salatiga. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi seimbang dan praktik pengasuhan yang baik untuk mencegah stunting. Kegiatan ini juga dapat mengukur efektivitas program pencegahan stunting yang telah diimplementasikan. Hal ini dapat dilakukan melalui survei dan evaluasi yang sistematis melalui posyandu.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian tematik stunting ini dilaksanakan oleh 15 mahasiswa di Kelurahan Kauman kidul, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga. Kegiatan yang dilaksanakan pada pengabdian ini mengenai stunting yaitu salah satunya adalah demo masak menu dapur sehat atasi stunting (DASHAT) yang ditujukan kepada anak-anak stunting. Tahapan yang dilakukan oleh Mahasiswa Unnes Giat 9 Kelurahan Kauman Kidul, antara lain:

### 1. Tahap Persipan

Tahap persiapan yang kami lakukan adalah meminta izin kepada ketua RW 02, RW 03, dan RW 05. terkait dengan penyelenggaraan program kerja demo masak yang akan kami laksanakan. Kemudian setelah mendapat izin kami berkoordinasi dengan pihak PKK RW 02, RW 03, dan RW 05 untuk membahas mengenai kegiatan demo masak menu DASHAT yang ingin kami lakukan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kami mahasiswa Unnes Giat 9 Kauman Kidul kami melaksanakan demo masak menu DASHAT sebanyak 3 (tiga) kali yaitu di RW 02, RW 03, dan RW 05. Demo masak menu masak menu DASHAT di PKK RW 05 kami membuat menu kudapan sehat berupa siomay ayam daun kelor dengan saus kacang. Sedangkan di PKK RW 02 kami membuat kudapan sehat berupa bakso ikan patin daun bayam. Terakhir kami melakukan demo masak menu DASHAT di PKK RW 03 dengan membuat kudapan sehat yaitu nugget hati ayam. Pada kegiatan demo masak tersebut kami melakukan sosialisasi mengenai isi piringku terlebih dahulu, kemudian menjelaskan bahan dan cara pembuatan menu tersebut, dan terakhir melakukan demo masak kepada ibu-ibu PKK.

## Hasil Dan Pembahasan

### 1. Sosialisasi Edukasi Mengenai Isi Piringku

Pelaksanaan kegiatan demo masak yang dilaksanakan oleh mahasiswa Unnes Giat 9 Kelurahan Kauman Kidul diawali dengan melakukan sosialisasi mengenai “isi piringku” kepada PKK RT 01 RW 03 yang ada di Kelurahan Kauman Kidul. Kegiatan sosialisasi “isi piringku” ini juga membantu kampanye konsumsi makanan yang sesuai pedoman gizi seimbang yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat khususnya para ibu mengenai menu makan yang memiliki gizi seimbang. Terlebih lagi angka stunting di Kelurahan Kauman Kidul yang mencapai 23 anak stunting membuat para orang tua harus mengerti mengenai menu gizi seimbang.

Dalam sosialisasi edukasi “isi piringku” tersebut kami menjelaskan mengenai isi satu piring setiap kali makan, dimana 2/3 dari setengah isi piring diisi dengan makanan pokok, 1/3 dari setengah isi piring diisi dengan lauk pauk, 2/3 dari setengah isi piring diisi dengan sayuran, dan 1/3 dari setengah isi piring diisi dengan buah-buahan. Tumbuh kembang balita yang sehat dipengaruhi oleh asupan gizi seimbang (Hasriani, Pratiwi and Asnuddin, 2023). Hal ini sesuai dengan isi dari slogan isi piringku yang mengacu pada PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) (Sada and Matto, 2022). Terlebih lagi, untuk mencegah adanya stunting dimulai dari pemenuhan gizi seimbang kepada ibu hamil.



Gambar 1. Sosialisasi Isi Piringku kepada Ibu PKK RW 03

### 2. Partisipasi PKK Pada Demo Masak Menu DASHAT

Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Kelurahan Kauman Kidul berjumlah 23 PKK yang ada di setiap RT. Demo masak menu DASHAT kami laksanakan bersama dengan PKK RT 01 RW 03 Kauman Kidul. Pada kegiatan tersebut PKK berpartisipasi sebagai peserta pelatihan demo masak menu DASHAT tersebut. Peran kader PKK sangat penting dalam memanfaatkan potensi dan sumber daya sesuai kearifan lokal yang dimiliki masing-masing daerah sebagai upaya peningkatan ketahanan pangan keluarga sesuai dengan 10 program pokok PKK (Nurfajrina, 2023). Salah satunya adalah program pokok pangan yang dimana memiliki tujuan untuk memanfaatkan potensi dan sumber daya sesuai kearifan lokal yang dimiliki masing-masing daerah sebagai upaya peningkatan ketahanan pangan keluarga.



**Gambar 2.** Partisipasi Ibu PKK dalam Demo Masak ke-2 di RW 03

Pemilihan sasaran demo masak ini kepada ibu-ibu PKK dimaksudkan agar dapat menjadi penggerak dalam menginovasi masyarakat setempat terhadap pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah didapat. Selain itu diharapkan juga dapat meningkatkan kreasi menu makanan bergizi yang menarik dan banyak digemari terutama kalangan anak-anak. Maka dari itu, kami melakukan demo masak menu DASHAT dengan sasaran kepada ibu-ibu PKK.

### 3. Demo Masak Menu Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT)

Pelaksanaan demo masak menu dapur sehat atasi stunting (DASHAT) yang dilakukan oleh mahasiswa Unnes Giat 9 di Kelurahan Kauman Kidul ini kami laksanakan sebanyak 3 (tiga) kali. Demo masak yang kami laksanakan menggunakan bahan utama dari pangan lokal yang ada di Kauman Kidul. Hal ini sebagai bentuk edukasi kepada masyarakat untuk membuat menu makan dengan gizi yang seimbang bisa menggunakan pangan lokal yang ada. Pangan lokal yang mudah ditemukan dan lebih ekonomis dapat dimanfaatkan menjadi menu gizi seimbang kepada anak-anak stunting terutama di Kelurahan Kauman Kidul.

Pemanfaatan pangan lokal yang kami gunakan pada demo masak yang pertama yaitu menggunakan daun kelor. Pemilihan pangan lokal daun kelor ini didasari karena bahan yang mudah ditemukan tetapi juga memiliki kandungan yang kaya akan vitamin dan mineral yang tinggi seperti vitamin A, B, C, dan E, zat besi, zink, fosfor, dan kalsium (Irwan, 2020). Kandungan zat besi sebesar 38,3 mg dalam daun kelor ini menjadi salah satu solusi alternatif dalam mengatasi kondisi anemia yang seringkali dialami oleh ibu hamil karena mengandung zat antioksidan didalamnya (Fauziandari, 2019). Selain itu, kandungan ini diperlukan untuk membantu pertumbuhan tulang dan otot serta meningkatkan perkembangan otak pada bayi. Maka dari itu, pemanfaatan pangan lokal dari daun kelor ini cocok dikonsumsi oleh anak-anak, terutama anak stunting. Oleh karena itu, kami memilih daun kelor sebagai bahan utama pada demo masak pertama yang kami lakukan.

Pada demo masak pertama ini, daun kelor yang diolah kami kreasikan menjadi hidangan selingan bagi anak stunting. Dimana menu yang kami buat yaitu siomay ayam daun kelor dengan saus kacang. Daun kelor yang biasanya tidak disukai oleh anak-anak karena baunya yang langu atau tidak sedang kami kreasikan ke dalam bentuk makanan berupa siomay. Selain menggunakan daun kelor kami juga menggunakan daging ayam yang kaya akan protein hewani sebesar 23,30% yang bagus untuk tumbuh kembang anak, terutama bagi anak stunting. Gizi yang terkandung dalam ayam juga memiliki kadar gizi yang seimbang yaitu mengandung kadar air 74,86%, kalori 114 kkal, lemak 1,65%, dan minaral 0,98% (Gultom *et al.*, 2023). Selain kedua bahan tersebut, kami juga menggunakan kacang tanah sebagai pelengkap dari menu siomay ayam daun kelor tersebut. Kacang tanah yang memiliki kandungan kadar lemak sebanyak 40-50%, protein nabati 25-30%, vitamin B1, dan karbohidrat sebanyak 12% yang cocok dikonsumsi anak stunting

(Rahayu, Rahayu and Manik, 2020). Komponen-komponen pangan lokal inilah yang kami manfaatkan sebagai menu gizi seimbang bagi anak stunting.

Proses pembuatan menu ini diawali dengan membuat siomay ayam terlebih dahulu. Pertama menghaluskan ayam fillet dan bawang putih. Blanching atau rendam daun kelor dengan air panas lalu tiriskan. Kemudian daun kelor dipotong kecil-kecil. Ayam dan bawang putih yang sudah digiling dicampurkan dengan daun kelor, telur tepung tapioka, merica dan garam. Aduk semua bahan tersebut sampai merata lalu cetak siomay. Kukus siomay selama 25 menit dan siomay siap dihidangkan. Setelah pembuatan siomay kami membuat saus kacang sebagai pelengkap. Dengan langkah pertama menghaluskan kacang tanah dan bawah putih. Setelah halus, kacang tanah ditumis menggunakan minyak lalu masukkan garam dan gula merah. Oseng sambal kacang hingga minyaknya keluar dan mengental. Kemudian angkat sambal kacang jika warnanya sudah coklat gelap. Itulah cara pembuatan siomay ayam daun kelor saus kacang yang telah disesuaikan dengan nilai gizi seimbang.



**Gambar 3.** Demo Masak Siomay Ayam Daun Kelor Saus Kacang



**Gambar 4.** Dokumentasi Kegiatan Demo Masak bersama Ibu PKK RW 05

Kemudian demo masak yang kedua pada tanggal 21 Juli 2024 yang bertempat di PKK RT 01 RW 02. Pada demo masak tersebut kami menggunakan bahan utama ikan patin yang merupakan bahan pangan lokal yang ada di Kauman Kidul. Ikan patin yang kami gunakan tersebut kemudian kami olah menjadi hidangan bakso ikan patin daun bayam. Pemilihan bahan utama menggunakan ikan patin ini didasari karena kandungan dalam ikan patin yang berupa protein sekitar 16,08% dan omega 3 yang menjadi alasan kami memilih menggunakan ikan patin. Tidak hanya itu, kandungan gizi dalam ikan patin juga memiliki kandungan lemak sekitar 5,75%, karbohidrat 1,5%, abu 0,97%, dan air sekitar 75,7% (Nurshadrina and Hamidah, 2020). Kandungan protein hewani yang tinggi pada ikan patin dapat membantu membentuk massa otot dan menjaga enzim dalam sel sehingga sangat cocok dikonsumsi oleh anak stunting. Olahan ini kami kombinasikan dengan daun bayam yang mengandung serat, zat besi, betakaroten, kalsium, magnesium, vitamin A, vitamin C, dan vitamin E (Rohmatika and Umarianti, 2017). Zat besi yang terkandung dalam bayam yakni sekitar 3,9 mg/100 gram yang dapat mencegah anemia yang terjadi pada ibu hamil (Suhada, 2019). Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam daun bayam dapat membantu pertumbuhan gigi dan tulang serta penguatan saraf dan otot pada anak. Nilai gizi bayam ini lebih banyak apabila dibandingkan dengan sayuran hijau lainnya. Selain kandungan gizi yang beragam, daun bayam yang digunakan juga sebagai pelengkap bakso ikan supaya lebih menarik bagi anak-anak.



**Gambar 5.** Dokumentasi Kegiatan Demo Masak bersama Ibu PKK RW 02

Proses pembuatan menu ini dimulai dengan mencincang daging ikan patin yang sudah dipisahkan dari kulitnya, kemudian dihaluskan menggunakan putih telur, bawang putih, dan es batu. Setelah itu baru dimasukkan daun bayam yang sudah dicincang halus dan ditambahkan gula, garam, merica, dan dicampur dengan sagu didalamnya. Setelah semua bahan tercampur kemudian adonan mulai dibentuk menjadi bentuk bulat dan langsung dimasukkan ke dalam air mendidih. Setelah semua adonan selesai dibentuk, bakso kemudian diangkat dan dimasukkan ke dalam air es untuk menjaga agar tekstur bakso tetap kenyal. Kemudian bakso ikan patin daun bayam siap dihidangkan.

Terakhir pada demo masak yang ketiga yang diadakan pada tanggal 28 Juli 2024 yang bertempat di PKK RT 01 RW 03 kami membuat menu hidangan berupa *nugget* hati ayam. Hati ayam yang digunakan sebagai bentuk pemanfaatan pangan lokal yang mudah didapatkan di Kauman Kidul. Meskipun hati ayam kurang digemari oleh anak-anak, namun karena kandungan gizi yang bagus untuk pertumbuhan anak sehingga kami memilih untuk menggunakan hati ayam sebagai bentuk inovasi menu gizi seimbang bagi anak stunting. Hati ayam ini kami kreasikan

dalam bentuk *nugget* yang sering digemari anak-anak sehingga menarik untuk dikonsumsi. Kandungan gizi yang terdapat dalam *nugget* hati ayam berupa protein hewani, zat besi, asam folat, piridoksin, riboflavin, tembaga, vitamin A, vitamin C, dan vitamin B12 (Tenrirawe *et al.*, 2022). Selain menggunakan hati ayam, kami juga menggunakan bahan pangan lokal lainnya yaitu tempe. Kandungan gizi pada tempe terdiri dari protein, lemak, karbohidrat, kalsium, besi, fosfor, vitamin B1, vitamin B12, serat, dan abu (Asbur and Khairunnisyah, 2021). Kandungan protein nabati dari tempe kacang kedelai yang mencapai 44,03% yang bagus untuk tumbuh kembang anak (Erna, Martino and Damayanti, 2021). Kacang kedelai yang digunakan sebagai bahan baku tempe memiliki nilai gizi berupa protein, lemak, karbohidrat, vitamin, fosfor, kalsium, dan serat yang bagus untuk tumbuh kembang anak (Khanifah, 2018).



**Gambar 6.** Demo Masak Menu Nugget Hati Ayam

Hati ayam yang telah direbus dihaluskan bersama dengan tempe, bawang putih, wortel, telur, tepung maizena, dan bumbu. Kukusan dipanaskan terlebih dahulu, kemudian kukus nugget kurang lebih 15-20 menit atau hingga matang, setelah matang, dinginkan dan potong-potong sesuai selera. Setelah itu, balur dengan larutan tepung terigu dan tepung panir hingga habis. Kemudian simpan dahulu nugget dalam freezer agar tepung panir menempel sempurna. Setelah itu nugget bisa digoreng atau bisa disimpan dalam freezer. Kemudian kami melaksanakan demo masak bersama dengan ibu PKK RT 01 RW 03. Selanjutnya dilakukan dengan mencicipi hasil masakan dengan menu *nugget* hati ayam dan terakhir dilakukan dokumentasi bersama ibu PKK RT 01 RW 03.



**Gambar 7.** Dokumentasi Demo Masak Bersama Ibu PKK RT 01 RW 03

## Simpulan

Angka stunting yang tinggi membuat para orang tua harus mengerti mengenai menu gizi seimbang. Gizi seimbang dapat dipenuhi dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yang banyak tersedia di sekitar. Demo masak menu Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) yang diadakan menggunakan bahan pangan lokal yang mudah didapat di Kauman Kidul. Partisipasi PKK sebagai peserta pelatihan demo masak dimaksudkan agar menjadi penggerak dalam pemanfaatan bahan pangan lokal. Melalui edukasi “Isi Piringku” dan demo masak yang diadakan oleh mahasiswa UNNES GIAT 9 pada PKK di kelurahan Kauman Kidul diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta kreasi menu makanan bergizi yang banyak digemari berbahan pangan lokal.

## Referensi

- Alaina, H. and Suseno, P. (2023) *Pemkot Salatiga Optimistis Target Zero di Tahun 2024 Bisa Terwujud, SoloposJateng*. Available at: <https://jateng.solopos.com/pemkot-salatiga-optimistis-target-zero-stunting-di-tahun-2024-bisa-terwujud-1721378> (Accessed: 30 July 2024).
- Asbur, Y. and Khairunnisyah, K. (2021) ‘Tempe Sebagai Sumber Antioksidan : Sebuah Telaah Pustaka’, *AGRILAND Jurnal Ilmu Pertanian*, 9(3), pp. 183–192.
- Erna, M., Martino, Y.A. and Damayanti, D.S. (2021) ‘Perbandingan Kadar Gizi Phaseolus vulgaris L., Tempe Arachis hypogaea L., dan Tempe Glycine max’, *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 8(2), pp. 1–6.
- Fauziandari, E.N. (2019) ‘Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), pp. 185–190.
- Gultom, R. et al. (2023) ‘Evaluasi Penambahan Tepung Buah Poare (Memordica Charantia) Sebagai Imbuhan Pakan Terhadap Kualitas Fisik dan Kimia Daging Ayam Pedaging’, *Jurnal Ilmiah Peternakan Terpadu*, 11(2), pp. 82–93.
- Hasriani, S., Pratiwi, W.R. and Asnuddin, A. (2023) ‘Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku di Posyandu Cempaka Kabupaten Barru’, *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), pp. 450–456.
- Hatijar, H. (2023) ‘Angka Kejadian Stunting Pada Bayi dan Balita’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), pp. 224–229.
- Irwan, Z. (2020) ‘Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan’, *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), pp. 69–77.
- Khanifah, F. (2018) ‘Analisis Kadar Protein Total pada Tempe Fermentasi dengan Penambahan Ekstrak Nanas (Ananascomosus (L.) Merr )’, *Jurnal Nutrisia*, 20(1), pp. 34–37.
- Nirmalasari, N.O. (2020) ‘Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia’, *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), pp. 19–28.
- Noviana, U. et al. (2023) ‘Analisis Faktor Kemandirian Keluarga dalam Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak Madura Berdasarkan Teori Transkultural Nursing’,

*NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), pp. 134–141.

Nurfajrina, A. (2023) *Mengenal Gerakan PKK: Fungsi, Tugas, Program, dan Contoh Kegiatannya*, *detiknews*. Available at: <https://news.detik.com/berita/d-6937194/mengenal-gerakan-pkk-fungsi-tugas-program-dan-contoh-kegiatannya>.

Nurshadrina, S. and Hamidah, S. (2020) ‘Seaweed Pie Ikan Patin Sebagai Kudapan Kaya Protein dan Serat Untuk Remaja’, *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana 2020*, 15(1), pp. 1–7.

Prameswari, L.B. (2024) *BKKBN: Penurunan Stunting 2023 Belum Menggembirakan, di Bawah Target*, *AntaraNews*. Available at: <https://www.antaranews.com/berita/4042386/bkkbn-penurunan-stunting-2023-belum-menggembirakan-di-bawah-target> (Accessed: 30 July 2024).

Rahayu, A., Rahayu, M.S. and Manik, S.E. (2020) ‘Peran Berbagai Sumber N Terhadap Pertumbuhan dan Produksi Berbagai Varietas Tanaman Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea L*)’, *AGRILAND Jurnal Ilmu Pertanian*, 8(1), pp. 89–93.

Alaina, H. and Suseno, P. (2023) *Pemkot Salatiga Optimistis Target Zero di Tahun 2024 Bisa Terwujud*, *SoloposJateng*. Available at: <https://jateng.solopos.com/pemkot-salatiga-optimistis-target-zero-stunting-di-tahun-2024-bisa-terwujud-1721378> (Accessed: 30 July 2024).

Asbur, Y. and Khairunnisyah, K. (2021) ‘Tempe Sebagai Sumber Antioksidan : Sebuah Telaah Pustaka’, *AGRILAND Jurnal Ilmu Pertanian*, 9(3), pp. 183–192.

Erna, M., Martino, Y.A. and Damayanti, D.S. (2021) ‘Perbandingan Kadar Gizi Tempe Phaseolus vulgaris L., Tempe Arachis hypogaea L., dan Tempe Glycine max’, *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 8(2), pp. 1–6.

Fauziandari, E.N. (2019) ‘Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), pp. 185–190.

Gultom, R. et al. (2023) ‘Evaluasi Penambahan Tepung Buah Poare (Memordica Charantia) Sebagai Imbuhan Pakan Terhadap Kualitas Fisik dan Kimia Daging Ayam Pedaging’, *Jurnal Ilmiah Peternakan Terpadu*, 11(2), pp. 82–93.

Hasriani, S., Pratiwi, W.R. and Asnuddin, A. (2023) ‘Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku di Posyandu Cempaka Kabupaten Barru’, *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), pp. 450–456.

Hatijar, H. (2023) ‘Angka Kejadian Stunting Pada Bayi dan Balita’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), pp. 224–229.

Irwan, Z. (2020) ‘Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan’, *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), pp. 69–77.

Khanifah, F. (2018) ‘Analisis Kadar Protein Total pada Tempe Fermentasi dengan Penambahan Ekstrak Nanas (*Ananascomosus (L.) Merr* )’, *Jurnal Nutrisia*, 20(1), pp. 34–37.

Nirmalasari, N.O. (2020) ‘Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia’, *Qawwam: Journal For Gender Mainstrening*, 14(1), pp. 19–28.

Noviana, U. et al. (2023) ‘Analisis Faktor Kemandirian Keluarga dalam Pencegahan Stunting pada

- 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak Madura Berdasarkan Teori Transkultural Nursing', *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), pp. 134–141.
- Nurfajrina, A. (2023) *Mengenal Gerakan PKK: Fungsi, Tugas, Program, dan Contoh Kegiatannya*, *detiknews*. Available at: <https://news.detik.com/berita/d-6937194/mengenal-gerakan-pkk-fungsi-tugas-program-dan-contoh-kegiatannya>.
- Nurshadrina, S. and Hamidah, S. (2020) 'Seaweed Pie Ikan Patin Sebagai Kudapan Kaya Protein dan Serat Untuk Remaja', *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana 2020*, 15(1), pp. 1–7.
- Prameswari, L.B. (2024) *BKKBN: Penurunan Stunting 2023 Belum Menggembirakan, di Bawah Target*, *AntaraNews*. Available at: <https://www.antaranews.com/berita/4042386/bkkbn-penurunan-stunting-2023-belum-menggembirakan-di-bawah-target> (Accessed: 30 July 2024).
- Rahayu, A., Rahayu, M.S. and Manik, S.E. (2020) 'Peran Berbagai Sumber N Terhadap Pertumbuhan dan Produksi Berbagai Varietas Tanaman Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea L*)', *AGRILAND Jurnal Ilmu Pertanian*, 8(1), pp. 89–93.
- Rohmatika, D. and Umarianti, T. (2017) 'Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan', *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 101–212.
- Sada, M. and Matto, M.A. (2022) 'Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19', *Panrita Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), pp. 420–427.
- Suhada, R.I. (2019) 'Efektivitas Sayur Bayam Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMP 3 Kalasan, Sleman, Yogyakarta', *Jurnal Pangan dan Gizi*, 9(1), pp. 16–26.
- Tarmizi, S.N. (2024) *Membentengi anak dari stunting*. Kementerian Kesehatan.
- Tenrirawe, A.N.M. et al. (2022) 'Analisis Gizi Bakso Hati Ayam dan Daun Kelor: Sumber Fe Remaja Putri', *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), pp. 27–37.