



## Dapur Sehat: Solusi Inovatif Mahasiswa Giat 9 untuk Mengatasi Stunting di Kelurahan Sidorejo Lor

Amidi Amidi<sup>1✉</sup>, Nabila Meilani Dewi<sup>2</sup>, Farah Dilla Marifatul Aaliyah<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

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

**Abstrak.** Masalah stunting masih menjadi tantangan utama di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Kelurahan Sidorejo Lor. Program "Dapur Sehat Atasi Stunting" (DASHAT) dirancang untuk mengatasi masalah ini melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang berfokus pada peningkatan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menyusun menu bergizi dengan memanfaatkan pangan lokal yang mudah diakses. Objek pengabdian adalah masyarakat Kelurahan Sidorejo Lor, khususnya ibu-ibu anggota Posyandu dan PKK. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, demo masak, dan pendampingan selama 30 hari. Proses pelaksanaan diawali dengan penyuluhan yang memberikan pemahaman dasar tentang gizi, diikuti oleh pelatihan dan demo masak untuk memberikan keterampilan praktis. Pendampingan intensif dilakukan untuk memastikan penerapan menu DASHAT dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman gizi dan keterampilan memasak masyarakat, serta partisipasi aktif dalam kegiatan program. Program ini berhasil mendorong perubahan pola makan masyarakat, yang berpotensi menurunkan angka stunting di Kelurahan Sidorejo Lor. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya pendekatan edukatif dan partisipatif dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci:** Stunting, Gizi Seimbang, Edukasi, Pangan Lokal, Partisipasi Masyarakat

**Abstract.** Stunting remains a major challenge in Indonesia, particularly in rural areas like Sidorejo Lor. The "Dapur Sehat Atasi Stunting" (DASHAT) program was designed to address this issue through an educational and participatory approach focused on enhancing community understanding of balanced nutrition. The program's objective is to improve community knowledge and skills in creating nutritious menus utilizing easily accessible local foods. The target audience is the community of Sidorejo Lor, particularly Posyandu and PKK members. Methods used include counseling, training, cooking demonstrations, and 30-day mentoring. The implementation process began with education on basic nutrition, followed by training and cooking demonstrations to provide practical skills. Intensive mentoring was conducted to ensure the application of DASHAT menus in daily life. The results of this program indicate a significant increase in nutritional understanding and cooking skills, as well as active participation in program activities. The program successfully encouraged dietary changes in the community, potentially reducing stunting rates in Sidorejo Lor. This success highlights the importance of educational and participatory approaches in addressing public health issues.

**Keywords:** Stunting, Balanced Nutrition, Education, Local Food, Community Participation

## Pendahuluan

Stunting atau kondisi gagal tumbuh pada anak di bawah usia lima tahun (balita) merupakan masalah kesehatan yang sangat signifikan di Indonesia. Masalah ini berdampak buruk pada perkembangan fisik dan kognitif anak secara menyeluruh. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%, yang berarti hampir satu dari tiga anak balita mengalami stunting. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia menghadapi krisis kesehatan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Rumlah, 2022). Di Kelurahan Sidorejo Lor, angka stunting masih cukup tinggi, menandakan bahwa daerah ini menghadapi tantangan besar dalam memastikan tumbuh kembang anak-anak yang optimal. Tingginya angka stunting disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam pertumbuhan anak dan kebiasaan konsumsi makanan yang kurang variatif. Kondisi ini menyebabkan kekurangan nutrisi esensial bagi anak-anak. Selain itu, akses yang terbatas terhadap sumber daya pangan berkualitas serta minimnya pengetahuan mengenai pengolahan makanan bergizi menjadi penyebab utama tingginya angka stunting di daerah ini (Pabidang & Isabella, 2024). Kurangnya edukasi mengenai gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan anak turut memperburuk keadaan ini, sehingga diperlukan intervensi yang terstruktur dan efektif untuk mengatasinya.

Motivasi utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan kontribusi nyata dalam upaya menurunkan angka stunting di Kelurahan Sidorejo Lor melalui program "Dapur Sehat Atasi Stunting" (DASHAT). Mahasiswa Giat 9, dengan dukungan dari lembaga kesehatan dan pemerintah setempat, berinisiatif melaksanakan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat. Program ini dirancang untuk memberdayakan masyarakat dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menyusun menu makanan sehat dan bergizi. Harapannya, program ini dapat berkontribusi dalam mengatasi masalah stunting secara berkelanjutan (Efendy & Setiawan, 2021). Edukasi yang dilakukan tidak hanya terbatas pada pemberian informasi, tetapi juga melibatkan masyarakat secara aktif dalam berbagai kegiatan praktis. Teori yang mendasari program ini adalah konsep gizi seimbang, yang menjadi pilar penting dalam mencegah stunting. Gizi seimbang tidak hanya berfokus pada jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada keragaman jenis dan kualitas nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi optimal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan yang sehat harus mengandung kombinasi yang tepat antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Penggunaan pangan lokal dalam penyusunan menu DASHAT bertujuan untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi tidak hanya bergizi, tetapi juga mudah diakses dan terjangkau oleh masyarakat setempat. Dengan demikian, masyarakat dapat secara konsisten memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka.

Pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu fokus utama dalam kegiatan ini, mengingat Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang sangat kaya dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan yang berkelanjutan. Indonesia, termasuk Kelurahan Sidorejo Lor, kaya akan keanekaragaman hayati yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan. Pemanfaatan pangan lokal seperti ikan patin dan daun kelor tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga mendukung keberlanjutan lingkungan dan ekonomi lokal (Nuroddin et al., 2022). Dengan menggunakan bahan pangan yang tersedia di sekitar mereka, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada bahan pangan impor yang lebih mahal dan sulit didapat, sehingga mempromosikan kemandirian pangan dan pengembangan ekonomi lokal. Program DASHAT mengajak masyarakat untuk memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh di sekitar mereka, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pada bahan pangan impor yang lebih mahal dan sulit didapat (Firdaus et al., 2023). Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk

meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menyusun dan mengolah makanan bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk menciptakan perubahan perilaku dalam pola konsumsi makanan masyarakat, yang diharapkan dapat mengurangi angka stunting secara signifikan. Melalui kegiatan penyuluhan dan demo masak, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya gizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaannya, program DASHAT melibatkan berbagai pihak, termasuk kader posyandu, anggota PKK, dan tokoh masyarakat, untuk memastikan keberlanjutan dan keberhasilan program. Partisipasi aktif dari berbagai elemen masyarakat diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program dan memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan dapat diimplementasikan secara luas (Simanjorang et al., 2023). Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait ini juga diharapkan dapat memperkuat kapasitas masyarakat dalam mengatasi masalah stunting di wilayah mereka. Selama periode implementasi program, kegiatan edukasi dan penyuluhan dilakukan secara intensif selama 30 hari, dengan fokus pada penyusunan menu DASHAT yang mudah dipraktikkan. Selain penyuluhan, program ini juga menyelenggarakan demo masak untuk memberikan contoh konkret kepada masyarakat tentang cara mengolah makanan bergizi. Demo masak pertama menampilkan menu "Nugget Patin Ayam" yang kaya akan protein, demo masak kedua menghadirkan menu "Dadar Gulung Daun Kelor dan Fla Jagung", dan demo masak ketiga menampilkan menu "Kaki Naga Daun Kelor" yang dimana daun kelor kaya akan vitamin dan mineral (Fatmawati & Herlambang, 2024). Setiap sesi demo masak dirancang untuk memberikan inspirasi dan ide kepada masyarakat tentang bagaimana memanfaatkan bahan-bahan yang ada di sekitar mereka dengan cara yang inovatif dan sehat.

Indikator keberhasilan program ini diukur dari jumlah kegiatan yang diselenggarakan dan partisipasi aktif dari masyarakat. Hingga saat ini, program DASHAT telah berhasil menyelenggarakan tiga dari tiga kegiatan yang direncanakan, dengan antusiasme dan dukungan yang tinggi dari masyarakat. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa program ini telah berhasil menarik minat dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang (Prada et al., 2023). Selain itu, indikator lain yang digunakan untuk menilai keberhasilan program termasuk peningkatan pengetahuan tentang gizi di kalangan peserta, perubahan perilaku konsumsi pangan, dan penurunan angka stunting dalam jangka panjang (Devie et al., 2023). Melalui program DASHAT, diharapkan akan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku dalam pola konsumsi makanan di Kelurahan Sidorejo Lor. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, masyarakat diharapkan dapat menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mengurangi angka stunting secara signifikan (Fachrin et al., 2023). Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi model bagi daerah lain dalam upaya mengatasi masalah stunting di Indonesia.

Kesimpulannya, program "Dapur Sehat Atasi Stunting" merupakan upaya inovatif dan kolaboratif yang bertujuan untuk mengatasi masalah stunting di Kelurahan Sidorejo Lor. Dengan melibatkan masyarakat dalam proses edukasi dan implementasi menu DASHAT, diharapkan program ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak-anak serta masyarakat secara keseluruhan. Keberhasilan program ini dapat menjadi inspirasi dan acuan bagi daerah lain dalam upaya mengatasi masalah stunting secara berkelanjutan (Haris & Amri, 2024). Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, program ini menunjukkan bahwa dengan kolaborasi dan komitmen yang kuat dari semua pihak, masalah stunting dapat diatasi, dan generasi masa depan yang lebih sehat dan cerdas dapat diwujudkan (Terttiaavini, 2024).

## Metode Pelaksanaan

Program "Dapur Sehat Atasi Stunting" (DASHAT) di Kelurahan Sidorejo Lor dirancang dengan pendekatan partisipatif dan kolaboratif untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap kegiatan. Metode partisipatif dipilih agar masyarakat dapat berkontribusi secara langsung dan merasakan manfaat dari program ini. Dengan melibatkan masyarakat, diharapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh akan lebih relevan dan berkelanjutan. Pendekatan ini juga mendorong adanya kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk perangkat desa, kader Posyandu, dan anggota PKK, yang berperan sebagai fasilitator dan pendukung kegiatan.

Pengabdian ini termasuk dalam kategori pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan komunitas lokal. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat tentang penyusunan menu DASHAT yang bergizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting dan mempromosikan penggunaan sumber daya lokal yang mudah diakses dan terjangkau (Rumlah, 2022). Penggunaan bahan pangan lokal tidak hanya memberikan solusi praktis untuk masalah gizi, tetapi juga memberdayakan masyarakat dengan pengetahuan tentang potensi sumber daya yang tersedia di sekitar mereka. Pendekatan ini juga membantu mengurangi ketergantungan pada bahan makanan impor yang dapat menjadi beban ekonomi bagi masyarakat lokal.

Objek pengabdian dalam program ini adalah masyarakat Kelurahan Sidorejo Lor, terutama ibu-ibu anggota Posyandu dan PKK. Selain itu, kader kesehatan dan tokoh masyarakat juga dilibatkan sebagai pendukung kegiatan. Dengan demikian, program ini tidak hanya menargetkan perubahan perilaku individu, tetapi juga bertujuan untuk membangun kapasitas komunitas dalam mengatasi masalah stunting (Pabidang & Isabella, 2024). Pendekatan ini memastikan bahwa program dapat diimplementasikan secara efektif dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Melalui keterlibatan aktif berbagai elemen masyarakat, program ini diharapkan dapat menciptakan ekosistem yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Mekanisme pengabdian dilakukan melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk memastikan partisipasi maksimal dari masyarakat. Tahapan pengabdian dimulai dengan persiapan, di mana kebutuhan masyarakat dan potensi lokal diidentifikasi untuk menyusun menu DASHAT. Tahap ini melibatkan koordinasi dengan perangkat desa dan sosialisasi program kepada masyarakat. Selanjutnya, dilakukan penyusunan modul edukasi dan panduan pelatihan yang akan digunakan selama kegiatan, memastikan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan lokal (Megawati & Wiramihardja, 2019). Tahapan ini bertujuan untuk menciptakan fondasi yang kuat bagi keberhasilan program, dengan memastikan bahwa materi edukasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh masyarakat.

Edukasi dan penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap pencegahan stunting. Kegiatan ini melibatkan sesi penyuluhan yang memberikan informasi dasar tentang gizi dan cara menyusun menu yang bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat memahami konsep dasar gizi dan pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Supriatun et al., 2024). Penyuluhan ini juga mencakup informasi tentang manfaat spesifik dari berbagai bahan pangan lokal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas diet sehari-hari.

Pelatihan dan demo masak merupakan bagian penting dari program DASHAT. Pelatihan ini difokuskan pada peningkatan keterampilan praktis dalam menyusun dan mengolah menu DASHAT. Demo masak menampilkan cara praktis mengolah bahan pangan lokal menjadi hidangan bergizi, seperti "Nugget Patin Ayam", "Dadar Gulung Daun Kelor" dan "Kaki Naga Daun Kelor". Kegiatan ini dirancang agar peserta dapat mempraktikkan langsung keterampilan yang dipelajari dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Andayani et al., 2023). Pelatihan ini juga berfungsi untuk memotivasi masyarakat agar lebih kreatif dalam memanfaatkan bahan-bahan yang tersedia di sekitar mereka.

Pendampingan dilakukan secara intensif selama 30 hari, di mana fasilitator dari tim mahasiswa memberikan bimbingan langsung kepada masyarakat dalam penerapan menu DASHAT. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh selama pelatihan dapat diimplementasikan dengan baik. Selama periode pendampingan, fasilitator membantu masyarakat dalam mengatasi kendala yang dihadapi dan memberikan saran untuk meningkatkan kualitas dan keberagaman menu yang disusun (Diana et al., 2024). Pendampingan ini juga menyediakan kesempatan bagi masyarakat untuk bertanya dan memperoleh jawaban langsung mengenai berbagai aspek gizi dan kesehatan.

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dan tingkat penerimaan masyarakat terhadap menu DASHAT. Sesi evaluasi diadakan untuk mendapatkan umpan balik dari masyarakat dan menilai dampak program terhadap penurunan angka stunting. Berdasarkan hasil evaluasi, program dapat disesuaikan dan diperluas untuk mencakup lebih banyak komunitas dan kelompok masyarakat (Ismiraj et al., 2024). Monitoring dan evaluasi ini sangat penting untuk memastikan bahwa program dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dan dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lokal.

Dengan desain pengabdian yang partisipatif dan kolaboratif, program DASHAT diharapkan dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi masyarakat Kelurahan Sidorejo Lor. Melalui pendekatan ini, masyarakat diharapkan dapat lebih mandiri dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah stunting dengan memanfaatkan sumber daya lokal. Program ini menunjukkan bahwa dengan kolaborasi dan komitmen yang kuat dari semua pihak, masalah stunting dapat diatasi, dan generasi masa depan yang lebih sehat dan cerdas dapat diwujudkan (Iballa et al., 2023).

Keberhasilan program DASHAT dapat menjadi inspirasi bagi daerah lain dalam mengembangkan strategi pencegahan stunting yang efektif dan berkelanjutan. Dengan melibatkan berbagai elemen masyarakat dan memanfaatkan potensi lokal, program ini dapat memberikan contoh nyata tentang bagaimana pendekatan partisipatif dan kolaboratif dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Hadjarati et al., 2022).

## **Hasil Dan Pembahasan**

(Program "Dapur Sehat Atasi Stunting" (DASHAT) di Kelurahan Sidorejo Lor dimulai dengan tahap persiapan yang sangat mendalam dan menyeluruh. Proses persiapan ini melibatkan identifikasi kebutuhan masyarakat secara rinci serta pemetaan potensi lokal yang ada di lingkungan setempat. Identifikasi kebutuhan dilakukan melalui survei dan wawancara dengan masyarakat untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai kondisi kesehatan, pola makan, dan pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Pemetaan potensi lokal melibatkan analisis terhadap ketersediaan bahan pangan yang dapat dimanfaatkan, seperti jenis-jenis bahan makanan lokal yang kaya nutrisi. Dengan melakukan kedua langkah ini, tim pengabdian dapat

memastikan bahwa menu yang disusun dalam program DASHAT tidak hanya bergizi dan sesuai dengan kebutuhan, tetapi juga relevan dengan kebiasaan makan dan budaya setempat.

Tim mahasiswa dari Giat 9 terlibat dalam koordinasi intensif dengan berbagai pihak, termasuk perangkat desa, kader Posyandu, dan anggota PKK, untuk melaksanakan sosialisasi awal mengenai program ini. Koordinasi ini dilakukan melalui serangkaian pertemuan dan diskusi yang bertujuan untuk membangun kerjasama yang solid antara semua pihak terkait. Selama tahap sosialisasi, informasi tentang program DASHAT disampaikan dengan cara yang jelas dan komprehensif. Materi sosialisasi mencakup tujuan utama program, manfaat yang diharapkan, serta rencana kegiatan yang akan dilaksanakan secara rinci. Sosialisasi ini penting untuk memastikan bahwa semua pihak memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam pelaksanaan program, serta untuk mendapatkan dukungan dan partisipasi aktif dari masyarakat.

Pada tahap awal ini, masyarakat diberikan pemahaman yang mendalam mengenai tujuan dan manfaat dari program DASHAT. Penjelasan disampaikan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, disertai dengan visualisasi dan contoh konkret tentang bagaimana menu DASHAT dapat membantu mencegah stunting. Informasi ini sangat penting untuk membangun kesadaran dan motivasi masyarakat. Tujuannya adalah agar masyarakat tidak hanya mengetahui tentang program, tetapi juga memahami bagaimana mereka dapat terlibat secara aktif dan memanfaatkan pengetahuan yang diperoleh untuk meningkatkan pola makan mereka sehari-hari. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan masyarakat akan lebih berkomitmen untuk mengikuti kegiatan program dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan mereka.

Proses pelaksanaan program melibatkan berbagai kegiatan praktis seperti penyuluhan, pelatihan, dan demo masak yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan langsung kepada masyarakat. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang konsep dasar gizi dan pentingnya penyusunan menu yang bergizi seimbang. Kegiatan ini melibatkan penyampaian materi dengan menggunakan metode interaktif, seperti diskusi kelompok dan sesi tanya jawab, agar peserta dapat lebih memahami dan menyerap informasi dengan baik. Selanjutnya, pelatihan praktis diadakan untuk memberikan keterampilan langsung dalam mengolah makanan sehat menggunakan bahan pangan lokal yang tersedia di sekitar mereka. Demo masak juga dilaksanakan untuk memperagakan cara-cara memasak yang sehat dan memberikan contoh konkret tentang menu DASHAT yang mudah dipraktikkan.

Selama pelaksanaan program, pendampingan dilakukan secara intensif untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama pelatihan dapat diterapkan dengan baik oleh masyarakat. Fasilitator dari tim mahasiswa melakukan kunjungan rutin ke rumah-rumah peserta untuk memberikan bimbingan langsung, membantu mereka dalam menyusun dan mengolah menu DASHAT, serta menjawab pertanyaan atau kendala yang mereka hadapi. Pendampingan ini bertujuan untuk memberikan dukungan berkelanjutan dan memastikan bahwa masyarakat dapat mengimplementasikan menu yang bergizi dalam pola makan sehari-hari mereka.

Secara keseluruhan, program DASHAT berhasil mencapai beberapa hasil positif yang signifikan. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, masyarakat menunjukkan peningkatan pemahaman yang jelas tentang pentingnya gizi seimbang dan penerapan menu DASHAT dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari kegiatan ini juga mencerminkan partisipasi aktif dari masyarakat, yang sangat mendukung keberhasilan program. Dengan hasil yang dicapai, diharapkan program DASHAT dapat menjadi model yang efektif dan dapat diadaptasi di daerah lain untuk mengatasi masalah stunting secara lebih luas. Program ini tidak hanya memberikan kontribusi positif

terhadap kesehatan masyarakat, tetapi juga membangun kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan stunting.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap pertama dari pelaksanaan program adalah penyuluhan dan edukasi yang diadakan di balai desa Sidorejo Lor. Kegiatan ini melibatkan sekitar 50 peserta, termasuk ibu-ibu anggota Posyandu, PKK, dan kader kesehatan setempat. Penyuluhan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya gizi seimbang dan dampaknya yang signifikan terhadap pencegahan stunting. Materi yang disampaikan mencakup penjelasan mendetail tentang konsep dasar gizi, serta pemanfaatan pangan lokal yang tersedia di daerah tersebut. Dalam penyuluhan ini, peserta diperkenalkan dengan berbagai jenis bahan pangan lokal yang kaya akan nutrisi dan cara-cara inovatif untuk mengolahnya menjadi menu yang sehat dan bergizi. Selain itu, teknik-teknik penyusunan menu DASHAT, yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang, juga dibahas secara rinci. Para peserta diberikan modul edukasi yang berisi panduan lengkap tentang penyusunan menu bergizi. Modul ini tidak hanya mencakup teori, tetapi juga cara-cara praktis dan aplikasi sehari-hari yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan mereka. Dengan penyuluhan ini, diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang kuat tentang gizi seimbang dan mampu mengimplementasikan ilmu yang mereka pelajari dalam pola makan sehari-hari mereka.

Pelatihan dan demo masak merupakan komponen krusial dari program DASHAT yang dirancang untuk memberikan keterampilan praktis kepada peserta. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua sesi yang signifikan selama periode program, dengan tujuan untuk memberikan pengalaman langsung dalam menyusun dan mengolah menu DASHAT. Demo masak pertama, yang diadakan pada tanggal 8 Juli 2024, menampilkan menu "Nugget Patin Ayam," sebuah resep yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sambil memanfaatkan bahan pangan lokal. Peserta tidak hanya menyaksikan proses memasak tetapi juga berpartisipasi secara aktif dalam setiap langkah, dari persiapan bahan hingga penyajian. Demo masak kedua, yang dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024, menampilkan menu "Dadar Gulung Daun Kelor," dan demo masak ketiga, yang dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2024, menampilkan menu "Kaki Naga Daun Kelor" yang juga merupakan alternatif makanan bergizi. Selama sesi demo ini, peserta terlibat langsung dalam praktik memasak, memberikan mereka kesempatan untuk belajar secara interaktif dan mempraktikkan keterampilan baru yang mereka pelajari. Kegiatan ini juga mencakup sesi tanya jawab di mana peserta dapat memperoleh klarifikasi dan saran langsung dari fasilitator mengenai teknik memasak dan penyusunan menu.



Gambar 1. Kegiatan Demo Masak 1  
(Sumber; Nabila, 8 Juli 2024)





Gambar 2. Kegiatan Demo Masak 2  
(Sumber; Nabila, 22 Juli 2024)



Gambar 3. Kegiatan Demo Masak 3  
(Sumber; Nabila, 3 Agustus 2024)

Setelah pelatihan dan demo masak, tahap pendampingan dilakukan secara intensif selama 30 hari untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh. Fasilitator dari tim mahasiswa melakukan kunjungan rutin ke rumah-rumah peserta untuk memberikan bimbingan langsung dalam penerapan menu DASHAT. Pendampingan ini bertujuan untuk membantu peserta dalam mengatasi berbagai kendala yang mungkin mereka hadapi dalam menyusun dan mengolah menu DASHAT. Selama kunjungan, fasilitator tidak hanya memberikan dukungan moral tetapi juga bimbingan teknis yang diperlukan untuk menghadapi tantangan praktis. Mereka memberikan saran praktis mengenai penyesuaian resep, pengelolaan bahan pangan, serta teknik memasak yang lebih efisien dan sesuai dengan kondisi lokal. Dengan pendampingan yang terus-menerus ini, peserta tidak hanya dapat mengimplementasikan menu DASHAT dengan lebih efektif, tetapi juga mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mempertahankan pola makan sehat dan bergizi dalam jangka panjang. Pendampingan ini berperan penting dalam memastikan keberhasilan program dan membantu peserta dalam mengatasi masalah yang mungkin timbul selama penerapan menu DASHAT dalam kehidupan sehari-hari mereka.

### Hasil Yang Telah Dicapai

Program DASHAT telah berhasil mencapai sejumlah hasil positif yang signifikan di Kelurahan Sidorejo Lor, membuktikan efektivitas pendekatan edukatif dan partisipatif dalam mengatasi masalah stunting. Salah satu hasil utama yang dicapai adalah peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui rangkaian penyuluhan dan pelatihan yang komprehensif, peserta program mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman



mereka mengenai konsep gizi, serta cara menyusun menu DASHAT yang sehat dan bergizi. Penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dasar masyarakat tentang gizi, tetapi juga memberi mereka alat praktis yang diperlukan untuk mengubah pola makan mereka. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana memanfaatkan pangan lokal, seperti ikan patin dan daun kelor, untuk menciptakan menu yang bergizi dan sehat. Dengan memanfaatkan sumber daya lokal, menu DASHAT tidak hanya lebih terjangkau tetapi juga lebih mudah diakses oleh masyarakat, memungkinkan adopsi yang lebih luas.

Implementasi menu DASHAT dalam kehidupan sehari-hari masyarakat juga berhasil dilakukan dengan baik. Kegiatan pendampingan intensif selama 30 hari memainkan peran penting dalam memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh selama pelatihan dapat diterapkan secara efektif. Peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menyusun dan menerapkan menu DASHAT di rumah mereka. Selain itu, variasi menu yang disajikan dalam program, yang memanfaatkan bahan pangan lokal seperti ikan patin dan daun kelor, membantu masyarakat untuk melihat potensi bahan-bahan tersebut dalam meningkatkan kualitas nutrisi harian mereka. Implementasi ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya menerima pengetahuan baru, tetapi juga siap untuk mengubah kebiasaan makan mereka demi meningkatkan kesehatan keluarga. Keberhasilan ini menjadi indikator bahwa program ini berhasil mencapai salah satu tujuan utamanya, yaitu mengubah pola makan masyarakat menjadi lebih sehat dan bergizi.

Program ini juga berhasil mendorong partisipasi aktif dari masyarakat dalam setiap tahap kegiatan. Peserta menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan, serta antusiasme dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh. Partisipasi aktif ini merupakan bukti bahwa masyarakat memiliki keinginan yang kuat untuk memperbaiki pola makan mereka dan mengatasi masalah stunting secara efektif. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui survei dan wawancara mendalam dengan peserta untuk mengukur efektivitas program serta dampaknya terhadap penurunan angka stunting. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 68,4% peserta merasa lebih percaya diri dalam menyusun dan menerapkan menu DASHAT di rumah mereka. Evaluasi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman gizi, implementasi menu DASHAT, dan partisipasi aktif masyarakat. Diskusi kelompok terarah juga dilakukan dengan peserta untuk mendapatkan umpan balik dan saran perbaikan. Beberapa peserta mengusulkan penambahan sesi pelatihan tentang pengolahan bahan pangan lainnya serta pengembangan resep baru yang sesuai dengan selera lokal. Masukan ini sangat berharga untuk meningkatkan efektivitas program di masa mendatang.

Tabel 1 di bawah ini merangkum hasil evaluasi Program DASHAT, menunjukkan berbagai aspek keberhasilan program. Evaluasi ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan pelatihan praktis dan pendampingan intensif sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menyusun menu yang sehat. Program DASHAT di Kelurahan Sidorejo Lor telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, menunjukkan potensi besar dari pendekatan edukatif dan partisipatif dalam mengatasi masalah stunting. Dukungan dari masyarakat dan kolaborasi dengan berbagai pihak merupakan kunci utama dalam mencapai hasil yang positif dan berkelanjutan. Keberhasilan program ini tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat Sidorejo Lor, tetapi juga dapat menjadi model yang bermanfaat bagi daerah lain yang menghadapi tantangan serupa. Dengan adaptasi yang tepat, pendekatan ini dapat diterapkan di berbagai konteks untuk membantu mengatasi masalah stunting secara lebih luas dan berkelanjutan.

**Tabel 1.** Tabel hasil kegiatan pengabdian

No	Aspek Evaluasi	Presentase Keberhasilan
1	Kepuasan Peserta	52,6%
2	Pemahaman Peserta	68,4%
3	Relevansi Teknik Memasak	57,9%
4	Kemampuan Pengaplikasian Teknik Memasak	63,2%
5	Penilaian terhadap Instruktur Demo Masak	63,2%

## Simpulan

Program "Dapur Sehat Atasi Stunting" (DASHAT) yang dilaksanakan di Kelurahan Sidorejo Lor merupakan upaya komprehensif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menyusun menu bergizi yang bertujuan untuk mencegah stunting. Melalui serangkaian kegiatan yang terstruktur, mulai dari penyuluhan dan edukasi hingga pelatihan, demo masak, dan pendampingan, program ini berhasil memberikan dampak positif yang signifikan. Tahap awal penyuluhan dan edukasi memberikan landasan kuat bagi masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya gizi seimbang dan cara memanfaatkan pangan lokal. Selanjutnya, pelatihan dan demo masak memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, memperkuat kemampuan peserta dalam menyusun dan mengolah menu DASHAT. Pendampingan intensif selama 30 hari memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diimplementasikan dengan baik, membantu masyarakat mengatasi kendala dalam penerapan menu bergizi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman, partisipasi aktif, dan kepercayaan diri masyarakat dalam menerapkan menu DASHAT. Program ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif dan didukung dengan pelatihan serta pendampingan berkelanjutan dapat secara efektif meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan masyarakat. Kesuksesan program DASHAT di Sidorejo Lor memberikan inspirasi dan model yang dapat diadopsi oleh komunitas lain untuk mengatasi tantangan serupa, menegaskan pentingnya kolaborasi dan keterlibatan aktif masyarakat dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan.

## Referensi

- Efendy, M. P., & Setiawan, D. (2021). Perancangan Aplikasi Makanan Empat Sehat Lima Sempurna Untuk Mencegah Stunting. *JOISIE (Journal Of Information Systems And Informatics Engineering)*, 5(1), 13-19.
- Widya, R., Setyaningrum, S., & Siregar, D. J. S. (2023). *Revitalisasi Gizi Anak: Produk Ternak Yang Asuh Sebagai Solusi Stunting*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Fatmawati, M., & Herlambang, B. A. (2024, July). PRESTUNT: Aplikasi Solusi Cerdas Pencegahan Stunting pada Anak. In *Prosiding Seminar Nasional Informatika* (Vol. 2, pp. 184-191).
- Nuroddin, H., Rosanto, K. H., Wicaksono, D. W., Saeroji, A., & Setiyadi, N. (2022). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Daun Kelor Guna Mencegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 4(3), 369-374.
- Firdaus, I., Raharja, M. L. T., Savitri, D. N. S., Abrori, J., & Khoirunissak, A. (2023). Pelatihan Deteksi

- Dini Stunting dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dengan Inovasi Jamu Cekok Untuk Mencegah Stunting Pada Masyarakat di Sukoharjo. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 3(2), 1-7.
- Haris, A., & Amri, M. (2024). Peran zakat dalam mengatasi stunting dan gizi buruk di Kabupaten Brebes. *Mabsya: Jurnal Manajemen Bisnis Syariah*, 6(1), 1-30.
- Simanjorang, C., Hanifah, L., Togatorop, L. B., Lestari, M. R., Zahra, A. S. A., & Wangsawinangun, R. Z. R. (2023). Pendampingan Desa Dengan Program Inovasi 'Kedung Kelung' untuk Mencegah Stunting Dan Penyakit Ims/Hiv-Aids. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4599-4615.
- Rini, C. S., Akbar, A. R. F., Ambarani, P. Y., Mufidah, L., & Yeninastiti, R. (2023). Pelatihan Pengolahan Makanan Berbahan Dasar Daun Kelor Guna Mencegah Stunting Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 6(4), 1132-1139.
- Prada, R. W., Medho, Y. F., & Boro, V. I. (2023). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Sorgum Guna Mencegah Stunting. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 1(3), 123-127.
- Devie, M. P., Mardani, F. A., Damayanti, R. F., Pramana, A. A., Akhyar, R. F., Wahdah, N. A., ... & Nurdian, Y. (2023). Penguatan Literasi Gizi untuk Pencegahan Stunting di Desa Jurangsapi. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 79-92.
- Fachrin, S. A., Nurlinda, A., & Baharuddin, A. (2023). Cemilan Snack Stik Dan Nugget Bayam Solusi Masalah Gizi Pada Anak Untuk Mencegah Stunting Di Desa Pucak Kab Maros. *Window of Community Dedication Journal*, 26-36.
- Terttiaavini, T. (2024). Pengembangan Aplikasi Bunda Care untuk Pemantau Tumbuh Kembang Anak Sebagai Inovasi Antisipatif Penanggulangan Stunting dengan Pendekatan Agile Development: Development of Bunda Care Application for Growth Monitoring Child Growth and Development as an Anticipatory Innovation to Combat Stunting with Agile Development Approach. *MALCOM: Indonesian Journal of Machine Learning and Computer Science*, 4(2), 547-555.
- Rumlah, S. (2022). Masalah sosial dan solusi dalam menghadapi fenomena stunting pada anak. *Krinok: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Sejarah*, 1(3), 83-91.
- Pabidang, S., & Isabella, C. M. (2024). Edukasi Kebutuhan Nutrisi Pada Balita Untuk Mencegah Stunting Di Desa Gampong Kampong Teungoh Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Abdi Nusa*, 4(2), 197-202.
- Megawati, G., & Wiramihardja, S. (2019). Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam mendeteksi dan mencegah stunting di desa cipacing jatinangor. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 8(3), 154-159.
- Supriatun, E., Marsono, M., & Hasni, N. I. (2024). Peningkatan Pengetahuan Anak tentang Pencegahan Stunting dengan Metode Photovoice. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 5(1), 31-38.
- Andayani, R. P., Sastra, L., Syofiah, P. N., Riyantori, R., Muharamsyah, D. D., Lidiyawati, S., ... & Roza, M. P. (2023). Diversifikasi Produk Olahan Ikan untuk Mencegah Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 040-050.

- Diana, S. N., Firmani, U., Rahim, A. R., Widiharti, W., & Sukaris, S. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pencegahan Stunting. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 6(1), 105-111.
- Ismiraj, M. R., Nurhamsyah, D., Yuniarti, E., Putra, P. K. D. N. Y., & Wulansari, A. (2024). Pendampingan Konsultasi Perencanaan Pembangunan Komplek Peternakan Terpadu di Desa Cibanten Pangandaran sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Farmers: Journal of Community Services*, 5(1), 44-50.
- Iballa, B. D. M., Syaifully, I., Ayuni, S., Ulfa, F., Asri, D. A., Pradini, I. A., ... & Pradana, M. W. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Kelurahan Tanjung Rhu. *JDISTIRA-Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 3(2), 49-53.
- Hadjarati, H., Kadir, S., & Bait, Y. (2022). Penyuluhan Pencegahan Stunting Pada Anak Dalam Mencapai Tujuan Sustainable Development Goals (SDGS) Di Desa Jaya Bakti Dan Desa Lambangan Kecamatan Pagimana. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1-14.
- Susilowati, A. G., Sumarni, S., Putri, R. D., & Budi, A. S. (2024). Pencegahan tunting sejak Dini: Inovasi Aplikasi Gizi Ibu Hamil Berbasis Android (Study Kasus Desa Ellak Daya Kabupaten Sumenep). *Jurnal Teknika*, 16(1), 27-32.