

## Penguatan Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting melalui Sosialisasi Makan Bergizi Berbasis Pangan Lokal di Kabupaten Rote Ndao

Apris Adu<sup>1</sup>, Mas'Amah<sup>2</sup>

<sup>(1)</sup> Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

<sup>(2)</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Nusa Cendana

 Corresponding author  
[apris.adu@staf.undana.ac.id](mailto:apris.adu@staf.undana.ac.id)

### Abstract

Stunting remains a major nutritional problem in Indonesia, particularly in East Nusa Tenggara Province, including Rote Ndao Regency, where prevalence rates remain above the World Health Organization threshold. Stunting prevention requires comprehensive strategies that extend beyond medical interventions by strengthening the role of families as primary caregivers. This community service activity aimed to enhance family capacity in stunting prevention through balanced nutrition socialization using a family empowerment approach. The program was conducted in Lobalain District, Rote Ndao Regency, in July 2025, involving 25 mothers with school-aged children and toddlers. The intervention consisted of nutrition education, interactive discussions, and practical simulations of preparing nutritious meals using local food resources. Program evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments to measure knowledge improvement and observation of participants' food processing skills. The results demonstrated a significant increase in maternal nutrition knowledge, with mean scores rising from 60.0 to 78.2 ( $p < 0.05$ ). Participants also showed improved skills in processing local foods into nutritious products. These findings indicate that a family empowerment-based approach is effective in strengthening maternal knowledge and skills, contributing to sustainable stunting prevention efforts at the household level.

Keywords : *Balanced nutrition, family empowerment, local food, stunting*

### Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan gizi utama di Indonesia, khususnya di Provinsi Nusa Tenggara Timur, termasuk Kabupaten Rote Ndao, dengan prevalensi yang masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO. Upaya pencegahan stunting memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada pemberdayaan keluarga sebagai unit utama pengasuhan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas keluarga dalam pencegahan stunting melalui sosialisasi makan bergizi dengan pendekatan family empowerment. Kegiatan dilaksanakan di Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao, pada Juli 2025, dengan melibatkan 25 ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah dan balita. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi, diskusi interaktif, serta simulasi pengolahan pangan lokal menjadi makanan bergizi. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test serta penilaian keterampilan pengolahan pangan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan, dengan rerata skor meningkat dari 60,0 menjadi 78,2 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, peserta mampu mempraktikkan pengolahan pangan lokal menjadi produk olahan bergizi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan gizi ibu sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Family empowerment, gizi seimbang, pangan lokal, stunting*

Artikel info:

Diterima 23 November 2025; Disetujui 3 Januari 2026 ; Diterbitkan 10 Januari 2026

## PENDAHULUAN

Masalah anak pendek (stunting) adalah salah satu permasalahan gizi yang menjadi fokus Pemerintah Indonesia. Stunting adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score)  $< 2$  SD sampai dengan  $-3$  SD (pendek) dan  $< 3$  SD (sangat pendek) (Rahmadhita, 2020). Stunting yang telah tejadi bila tidak diimbangi dengan *catch-up growth* (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental (Rahmadhita, 2020).

Stunting adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan kurang, jika dibandingkan dengan usiannya. Tahun 2021 prevalensi sunting di Indonesia sebesar 24,4%. Angka ini turun menjadi 19,8% di tahun 2024. Capaian di tingkat nasional mengalami penurunan yang signifikan dibanding tahun-tahun sebelumnya. Namun kondisi yang berbeda terjadi di Nusa Tenggara Timur (NTT), sebagai salah satu provinsi dengan kasus stunting terbanyak, NTT menunjukkan tren penurunan. Tercatat di tahun 2021 kasus stunting pada balita sebanyak 37,8% dan turun menjadi 37% ditahun 2024 (Kemenkes RI, 2023), (BKKP Kemenkes RI, 2025). Penurunan yang terjadi tidak cukup signifikan, karena prevalensi yang ada masih jauh dari target yang ditetapkan oleh WHO yaitu 20%.

Tingginya prevalensi stunting di Indonesia masih menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Berdasarkan laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun terakhir, prevalensi stunting di beberapa daerah, termasuk Kabupaten Rote Ndao, masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada pendekatan sosial, ekonomi, dan edukatif yang menyeluruh.

Keluarga memiliki peran sentral dalam menentukan status gizi dan tumbuh kembang anak (Lukitasari et al., 2025). Pemberdayaan keluarga (*family empowerment*) menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan stunting, karena keluarga merupakan tempat pertama yang membentuk pola asuh, perilaku makan, serta pengambilan keputusan terkait kesehatan anak. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang memiliki keterbatasan dalam hal pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan mengelola sumber daya pangan secara optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

Berbagai upaya pencegahan stunting telah dilakukan melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif. Namun, sebagian besar intervensi masih berfokus pada aspek medis dan pelayanan kesehatan, sementara praktik pemenuhan gizi anak sehari-hari lebih banyak terjadi di tingkat rumah tangga. Keluarga, terutama ibu sebagai pengasuh utama, memiliki peran strategis dalam menentukan pola makan, pemilihan bahan pangan, serta cara pengolahan makanan bagi anak. Oleh karena itu, pendekatan pemberdayaan keluarga (*family empowerment*) menjadi penting untuk memperkuat kapasitas keluarga dalam pencegahan stunting secara mandiri dan berkelanjutan (Has & Arief, 2023).

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu rumah tangga di Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao, yang memiliki anak usia sekolah dan balita. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan mitra, ditemukan beberapa permasalahan utama, yakni keterbatasan pengetahuan ibu terkait prinsip gizi seimbang dan pencegahan stunting, rendahnya keterampilan dalam menyusun menu bergizi serta mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat dan menarik bagi anak, dan pemanfaatan pangan lokal yang belum optimal dan cenderung monoton dalam praktik konsumsi sehari-hari. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas asupan gizi anak dan melemahkan upaya pencegahan stunting di tingkat keluarga. Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan *family empowerment* melalui sosialisasi makan bergizi berbasis pangan lokal. Kegiatan ini mengintegrasikan edukasi gizi, diskusi interaktif, serta simulasi pengolahan pangan lokal menjadi makanan bergizi sebagai solusi aplikatif yang sesuai dengan konteks sosial dan ketersediaan sumber daya lokal. Pendekatan ini diharapkan mampu memperkuat peran ibu sebagai agen perubahan dalam rumah tangga serta mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam pemenuhan gizi anak serta mendorong perubahan perilaku menuju pola makan sehat dan bergizi, sejalan dengan program percepatan penurunan stunting yang dicanangkan pemerintah.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengadopsi pendekatan partisipatif dan berbasis pemberdayaan untuk meningkatkan kapasitas mitra yakni ibu rumah tangga yang ada di Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai pentingnya asupan bergizi bagi anak dalam tumbuh kembangnya serta simulasi/demo masak dengan memanfaatkan pangan lokal dalam mendukung pengentasan stunting. Peserta dalam kegiatan berjumlah 25 orang ibu yang masih memiliki anak usia sekolah dan balita. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli, 2025. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini dapat dirinci sebagai berikut :

### 1. Tahap Persiapan

Tim PKM terlebih dahulu menghubungi pihak kecamatan, untuk memastikan kesediaan mitra dalam kegiatan ini. Koordinasi awal yang dilakukan oleh Ketua Tim dengan pihak kecamatan juga memastikan terpenuhinya syarat peserta. Selanjutnya tim kemudian mempersiapkan materi, alat dan bahan kegiatan yang akan digunakan agar proses dapat berjalan dengan baik.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM diawali dengan pembukaan dan perkenalan anggota tim oleh ketua tim PKM, selanjutnya Tahap pelaksanaan diawali dengan penyampaian materi edukasi mengenai gizi seimbang, pencegahan stunting, dan peran keluarga dalam pemenuhan gizi anak. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi dua arah untuk menggali pengalaman dan praktik pengasuhan yang selama ini diterapkan oleh peserta.

Kegiatan dilanjutkan dengan simulasi atau demo memasak makanan bergizi berbasis pangan lokal. Simulasi ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu yang sehat, bergizi, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari keluarga.

### 3. Evaluasi

Tahapan terakhir yakni evaluasi, kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pencapaian kegiatan, setelah sosialisasi dan simulasi dilakukan. Pengetahuan peserta diukur dengan melihat hasil pre test dan post test, sementara untuk ketampilan peserta dinilai dari kemampuan peserta untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi produk jadi berupa nugget.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Kecamatan Lobalain dan diikuti oleh 25 orang ibu rumah tangga sebagai peserta kegiatan ini. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang (40%) dan cukup (44%), dan hanya 16% yang tergolong baik. Setelah kegiatan sosialisasi maka bergizi dilaksanakan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana tidak ada lagi peserta yang masuk kategori kurang, dan untuk kategori baik meningkat menjadi 64%. Hal sekaligus memberi gambaran bahwa pendekatan *family empowerment* melalui kegiatan edukatif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu rumah tangga

terhadap pentingnya gizi seimbang bagi anak sebagai upaya pencegahan stunting.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-Test Pengetahuan Ibu

Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Kurang	10 (40%)	0 (0%)
Cukup	11 (44%)	9 (36%)
Baik	4 (16%)	16 (64%)

Tim PKM juga melakukan Analisa lanjutan untuk mengetahui perbedaan nilai rerata skor sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Tabel. 2 Hasil analisis Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu

n	Mean	Std. Deviation	Min.	Max	Sig.
25	60	16,26	35	60	0,001
25	78,2	10,98	60	95	

Data pada tabel 2 menunjukkan dari 25 ibu yang terlibat dalam kegiatan ini, mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan, hal ini diperkuat oleh hasil analisis statistik dimana rerata skor meningkat. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 60,0 pada pre-test menjadi 78,2 pada post-test, dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi makan bergizi dan simulasi pembuatan makanan bergizi berbahan dasar pangan lokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andriyani & Ersila, 2024 yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu berkorelasi dengan penerapan pola makan yang sehat dan status gizi anak. Lebih lanjut Tahreem et al., (2025) juga menyatakan bahwa literasi gizi ibu berperan penting dalam praktik pemberian makan dan status gizi anak.

Pengetahuan ibu berhubungan erat dengan perbaikan praktik pemberian makanan anak dan status gizi balita. Pengetahuan gizi yang memadai memungkinkan ibu untuk membuat keputusan yang lebih tepat dalam pemilihan, pengolahan, dan penyajian makanan bergizi bagi anak. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *family empowerment* yang artinya menempatkan ibu sebagai agen utama perubahan perilaku gizi dalam rumah tangga. Edukasi tidak hanya berfokus pada transfer informasi, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif peserta melalui

diskusi dan simulasi pengolahan pangan lokal. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepercayaan diri ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi keluarga. Hal ini juga sejalan dengan temuan Didah (2024) yang menyatakan bahwa pemberdayaan keluarga sebagai mekanisme promosi kesehatan yang memungkinkan perubahan kemampuan keluarga dalam tindakan/praktik kesehatan. Pemberdayaan keluarga dipahami sebagai proses intervensi promotif yang berpusat pada keluarga dan disesuaikan dengan konteks sosial budaya, yang memungkinkan terjadinya peningkatan kapasitas keluarga dalam menerapkan perilaku kesehatan dan mendukung perkembangan anak (Rahman, 2022).



Gambar 1. Tim PKM Bersama Mitra

Selain kegiatan edukasi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemanfaatan pangan lokal dalam simulasi memasak makanan bergizi memberi nilai tambah tersendiri. Penggunaan bahan pangan lokal tidak hanya lebih mudah dan terjangkau tetapi juga berpotensi untuk meningkatkan keberlanjutan praktik gizi seimbang di tingkat rumah tangga. Hal ini didukung oleh temuan Sibhatu et al. (2015) yang menyatakan ada hubungan positif antara diversifikasi pangan lokal dengan peningkatan keragaman konsumsi dan kecukupan gizi di tingkat rumah tangga. Pemanfaatan pangan lokal yang beragam berperan penting dalam memperkuat ketahanan pangan rumah tangga, keluarga yang mampu mengandalkan sumber pangan lokal yang beragam dapat mempertahankan ketersediaan dan kualitas pangan (Galluzzi et al., 2025).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan pemberdayaan keluarga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung percepatan penurunan stunting, khususnya di wilayah dengan prevalensi tinggi seperti Nusa Tenggara Timur. Peningkatan

pengetahuan ibu merupakan langkah awal yang penting, karena pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap dan praktik gizi yang lebih baik. Meskipun kegiatan ini belum mengukur dampak langsung terhadap status gizi anak, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu diharapkan dapat berkontribusi pada perbaikan pola makan anak dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan sosialisasi makan siang bergizi melalui pendekatan *family empowerment* memiliki potensi besar untuk direplikasi dan dikembangkan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat maupun program pemerintah daerah dalam upaya penanggulangan stunting secara berkelanjutan.

## SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi makan bergizi berbasis pangan lokal dengan pendekatan *family empowerment* di Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao, efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam pemenuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting. Peningkatan kapasitas ibu sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan makanan di rumah diharapkan berdampak pada praktik konsumsi gizi keluarga secara lebih berkelanjutan. Keterbatasan kegiatan ini terletak pada durasi pelaksanaan yang singkat, fokus peserta yang masih terbatas pada ibu, serta belum dilakukannya pengukuran dampak langsung terhadap status gizi anak. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan, pelibatan anggota keluarga lain, serta integrasi dengan program posyandu atau layanan kesehatan setempat agar dampak pengabdian lebih optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kecamatan Lobalain dan pemerintah Kabupaten Rote Ndao, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, serta Universitas Nusa Cendana yang telah mendanai kegiatan ini. Apresiasi juga

disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, L. T., & Ersila, W. (2024). Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Puskesmas Karangdadap Pekalongan. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 195–199.
- BKPK Kemenkes RI. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- BKPK Kemenkes RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*.
- Didah, D. (2024). Pencegahan Stunting Berbasis Pemberdayaan Keluarga di Desa Pakutandang Kec. Ciparay Kab. Bandung. *Sawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa Dan Masyarakat*, 5(1), 52–56.
- Has, E. M. M., & Arief, Y. S. (2023). *Improving complementary feeding practice and child growth in Indonesia through family empowerment intervention*. 73(Suppl 2) 2, S7–S12. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-2>
- Galluzzi, G., Cruz-Garcia, G. S., Togka, K. M., Visser, B., & Mbozi, H. (2025). The Role That Local Food Plants Can Play in Improving Nutrition Security and Reducing Seasonal Scarcity in Rural Communities: A Multi-Country Study. *Sustainability*, 17(10), 4683.
- Lukitasari, D., Pratama, O., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan Peran Ibu dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Padasuka. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 14–24.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225–229.
- Rahman, H. A. (2022). *Get to know the symptoms of stunting and how to prevent it. Care Plus Detail*. <https://www.emc.id/en/care-plus/get-to-know-the-symptoms-of-stunting-and-how-to-prevent-it>

Sibhatu, K. T., Krishna, V. V, & Qaim, M. (2015). Production diversity and dietary diversity in smallholder farm households. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(34), 10657-10662.

Tahreem, A., Rakha, A., Anwar, R., Rabail, R., Maerescu, C. M., Socol, C. T., Criste, F. L., Abdi, G., & Aadil, R. M. (2025). Impact of maternal nutritional literacy and feeding practices on the growth outcomes of children (6–23 months) in Gujranwala: a cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1460200.