

Gerakan Cemilan Sehat Berbasis Nanas dan Kacang Tanah untuk Mengurangi Konsumsi Jajan Anak dalam Mencegah Stunting di Desa Kaenbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara

Isabel De Fatima Gudino¹, Maria Rovina J. Lamak², Meteria Simbolon³,
Tiarmawati Sembiring⁴

Program Studi D III Kebidanan, Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu
e-mail: isabelgudino06@gmail.com, ovinmaria49@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses informasi dan pangan bergizi. Salah satu faktor penyebab stunting adalah tingginya konsumsi jajanan olahan dan junk food yang rendah nilai gizi pada anak usia tumbuh kembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dan kader dalam mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat melalui gerakan cemilan sehat berbasis pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kaenbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara, menggunakan metode edukasi gizi, praktik pembuatan cemilan sehat berbahan kacang tanah dan nanas, serta pendampingan intensif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang bahaya jajanan tidak sehat dan pentingnya asupan gizi seimbang bagi anak. Peserta juga mampu mempraktikkan pembuatan cemilan sehat secara mandiri, menerapkan prinsip kebersihan dan keamanan pangan, serta menunjukkan antusiasme tinggi. Kegiatan ini efektif mendukung pencegahan stunting berbasis masyarakat secara berkelanjutan dan partisipatif lintas keluarga

Kata Kunci: *Stunting, Jajanan Tidak Sehat, Cemilan Sehat, Pangan Lokal, Pengabdian Masyarakat.*

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a major public health challenge, particularly in rural areas with limited access to nutritious food and information. One contributing factor is the high consumption of processed snacks and junk food with low nutritional value among children. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of mothers and community health cadres in reducing unhealthy snack consumption through a healthy snack movement based on local food ingredients. The activity was conducted in Kaenbaun Village, North Central Timor Regency, using nutrition education sessions, hands-on practice in making healthy snacks from peanuts and pineapple, and continuous mentoring. The results indicated increased participant awareness of the risks of processed snacks and the importance of balanced nutrition for children. Participants were able to independently prepare healthy snacks, demonstrated strong enthusiasm, and applied food hygiene and safety principles at community level.

Keywords: *Stunting, Unhealthy Snacks, Healthy Snacks, Local Food, Community Service.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia karena dampaknya yang bersifat jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kapasitas belajar, serta produktivitas anak di masa dewasa, sehingga pencegahannya menjadi isu strategis dalam pembangunan sumber daya manusia nasional (Rahmanindar et al., 2020). Secara konseptual, stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam waktu lama, yang menyebabkan tinggi badan anak berada di bawah standar usianya. Kondisi ini umumnya bermula sejak masa kehamilan hingga periode 1000 Hari Pertama Kehidupan, sehingga pencegahan sejak dini menjadi prioritas utama dalam upaya kesehatan masyarakat.

Permasalahan utama stunting berkaitan dengan ketidakseimbangan asupan gizi, khususnya protein, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam proses pertumbuhan anak. Pola konsumsi anak yang cenderung didominasi oleh jajanan tinggi gula, garam, dan lemak namun rendah nilai gizi mikro berkontribusi signifikan terhadap risiko terjadinya stunting, karena jajanan tidak sehat tersebut sering menggantikan konsumsi makanan bergizi (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini semakin diperparah pada wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap pangan bergizi dan informasi gizi seimbang.

Salah satu pendekatan yang dinilai lebih berkelanjutan dalam pencegahan stunting adalah pengembangan cemilan sehat berbasis bahan pangan lokal. Pendekatan berbasis pangan lokal tidak hanya mampu mengoptimalkan sumber daya yang tersedia di masyarakat, tetapi juga meningkatkan penerimaan sosial serta keberlanjutan program intervensi gizi (Bappenas, 2020). Bahan lokal seperti nanas dan kacang tanah memiliki potensi nutrisi yang tinggi, di mana nanas berperan sebagai sumber vitamin C dan serat, sedangkan kacang tanah merupakan sumber protein nabati, energi, lemak sehat, serta berbagai vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang anak.

Pemanfaatan kacang tanah sebagai bahan pangan fungsional bahkan telah banyak dikembangkan sebagai inovasi makanan tambahan untuk meningkatkan asupan protein dan energi anak dalam upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas (Hasriani et al., 2024). Selain aspek ketersediaan pangan, peningkatan pemahaman masyarakat mengenai makanan bergizi dan seimbang juga menjadi faktor kunci dalam pencegahan stunting. Edukasi jajanan sehat yang melibatkan anak dan orang tua secara partisipatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan gizi serta mendorong perubahan perilaku konsumsi menuju cemilan yang lebih sehat dan bernutrisi (Kelrey et al., 2024).

Spesifik di wilayah pedesaan seperti Desa Kaenbaun, pengembangan Gerakan Cemilan Sehat Berbasis Nanas dan Kacang Tanah diharapkan menjadi strategi efektif untuk mendorong perubahan perilaku konsumsi jajanan anak.

Gerakan ini tidak hanya berfokus pada penyediaan alternatif cemilan sehat, tetapi juga menitikberatkan pada pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi berbasis potensi lokal. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu berkontribusi secara berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting serta peningkatan kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Timor Tengah Utara.

Penyuluhan dan pelatihan ini dilaksanakan di Desa Kaenbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara, dengan responden masyarakat desa setempat. Masyarakat desa dipilih agar dapat diedukasi mengenai bahaya konsumsi jajanan makanan olahan dan *junk food* berlebihan pada anak-anak dan memberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa anak-anak ke masa remaja sehingga terbentuk generasi yang sehat, cerdas, dan tangguh.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) tahap persiapan terdiri atas penentuan Lokasi kegiatan, survey dan izin kegiatan, dan persiapan alat dan bahan. (2) tahap pelaksanaan terdiri atas: (a) melakukan pelatihan dengan memberikan materi tentang bahaya konsumsi jajanan makanan olahan dan *junk food* dan memberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Selain itu juga dilakukan praktik/ latihan pembuatan cemilan yang sehat dari bahan dasar kacang tanah, dan nenas. (b) melakukan pendampingan pada ibu-ibu dan kader saat melakukan pembuatan cemilan. (c) evaluasi kegiatan yaitu melakukan evaluasi apakah kader melakukan pengolahan makanan sehat untuk anak-anak *stunting* secara rutin saat kegiatan posyandu untuk menilai kelanjutan dari kegiatan.



Gambar 1. Foto Bersama Usai Pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan tentang Bahaya Konsumsi Jajanan Tidak Sehat.

Pelatihan edukasi yang diberikan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu-ibu dan kader mengenai bahaya konsumsi jajanan makanan olahan dan *junk food* yang rendah nilai gizi. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta hanya mengetahui istilah “jajanan tidak sehat”, namun kurang memahami dampaknya terhadap kesehatan dan pertumbuhan anak. Namun setelah sesi edukasi, banyak peserta dapat menyebutkan contoh-contoh

makanan yang sebaiknya dibatasi dan menjelaskan pengaruh negatifnya pada kesehatan anak.

Hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai nutrisi anak serta perilaku pencegahan stunting. Pendidikan gizi terbukti mampu meningkatkan literasi gizi dan kapasitas self-monitoring ibu dalam mengelola asupan anak, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap upaya pencegahan stunting (Lindawati et al., 2024). Temuan ini menguatkan bukti ilmiah bahwa pengetahuan gizi ibu merupakan faktor determinan dalam perilaku pemberian makanan kepada anak, di mana rendahnya pengetahuan gizi sering kali berkorelasi dengan pola konsumsi yang kurang sehat dan tidak seimbang (Rahmanindar et al., 2020).

Edukasi gizi yang diberikan secara sistematis dan kontekstual mampu mengubah sikap serta perilaku ibu dalam memilih dan menyusun menu makanan anak. Studi lain juga menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman gizi seimbang berpengaruh langsung terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam perencanaan menu bergizi bagi balita, yang berkontribusi pada pencegahan stunting sejak dini (Fitriana et al., 2025). Dengan demikian, kegiatan pelatihan di Desa Kaenbaun yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah edukasi sejalan dengan temuan empiris sebelumnya bahwa intervensi edukatif efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam pengelolaan gizi anak (Lindawati et al., 2024).

Peserta pelatihan juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung protein, vitamin, mineral, dan energi yang memadai untuk mendukung fase pertumbuhan anak. Pemberian materi yang menekankan pemanfaatan bahan pangan lokal diterima dengan antusias karena dinilai mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat desa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi makanan sehat yang disampaikan secara jelas dan kontekstual dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan kebutuhan nutrisi seimbang dalam pencegahan stunting (Nur et al., 2024).

Pemilihan bahan pangan lokal seperti kacang tanah dan nanas memiliki nilai strategis dalam konteks pencegahan stunting. Pemanfaatan sumber pangan lokal dinilai mampu meningkatkan keberlanjutan program intervensi gizi sekaligus meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap makanan sehat yang diperkenalkan (Marlinton & Sulistyarningsih, 2025). Kacang tanah sebagai sumber protein nabati dan lemak sehat berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan energi anak, sementara nanas berperan dalam penyediaan vitamin dan serat yang mendukung fungsi pencernaan serta status mikronutrien (Hasriani et al., 2024).

Pendampingan intensif kepada ibu dan kader selama proses pembuatan cemilan sehat terbukti meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam

mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh. Selama proses pendampingan, peserta tidak hanya memahami aspek pemilihan bahan baku dan teknik pengolahan, tetapi juga aspek keamanan pangan yang penting untuk konsumsi anak. Pendekatan ini memperkuat argumen bahwa intervensi edukatif yang disertai praktik langsung lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi keluarga dibandingkan dengan penyuluhan yang bersifat teoritis semata (Fitri & Huljannah, 2022). Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kombinasi edukasi gizi, pemanfaatan pangan lokal, dan pendampingan praktik merupakan pendekatan holistik yang efektif dalam mendukung pencegahan stunting berbasis masyarakat (Bappenas, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Kaenbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara, melalui edukasi gizi, pelatihan, dan pendampingan pembuatan cemilan sehat berbasis kacang tanah dan nanas, menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu dan kader mengenai bahaya konsumsi jajanan olahan dan *junk food* serta pentingnya asupan makanan bergizi bagi anak. Selain itu, peserta memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah cemilan sehat berbahan pangan lokal dengan memperhatikan aspek kebersihan dan keamanan pangan. Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik dan pendampingan terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan anak. Kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi gizi berbasis masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan dalam mendukung upaya pencegahan stunting di wilayah pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2020). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2020–2024. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- Fitri, J., & Huljannah, H. (2022). Pendidikan gizi berbasis praktik sebagai upaya perubahan perilaku konsumsi keluarga. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 89–98.
- Fitriana, A., Putri, D. A., & Rahmawati, S. (2025). Edukasi gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(1), 55–64.
- Hasriani, H., Sari, N., & Putra, A. (2024). Inovasi pangan berbasis kacang tanah sebagai makanan tambahan untuk pencegahan stunting pada anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 145–154.
- Kelrey, J., Manuhutu, S., & Latuheru, M. (2024). Edukasi jajanan sehat sebagai upaya perubahan perilaku konsumsi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(1), 66–74.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku saku hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lindawati, L., Handayani, R., & Saputri, E. (2024). Peran edukasi gizi terhadap literasi gizi ibu dan pencegahan stunting: Kajian literatur. *Jurnal Promosi*

Kesehatan Indonesia, 19(1), 33-42.

Marlinton, S., & Sulistyaningsih, D. (2025). Pangan lokal dan keberlanjutan intervensi gizi masyarakat pedesaan. *Jurnal Ketahanan Pangan*, 10(1), 41-52.

Nur, A., Hidayat, R., & Sulastri, N. (2024). Edukasi makanan sehat sebagai strategi peningkatan kesadaran gizi masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 101-109.

Rahmanindar, N., Wulandari, R., & Prasetyo, B. (2020). Stunting dan tantangan pembangunan sumber daya manusia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(3), 121-129.