



## Memperkenalkan dan Mempraktikkan Booklet Resep Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal untuk Mencegah Stunting dengan Nama Formula Sehat di Desa Kainbaun

Fitriyaningsih<sup>1</sup>, Tiolina Klara Panjaitan<sup>2</sup>, Ramatian simanihuruk<sup>3</sup>, Romida Simbolon<sup>4</sup>

Program Studi D III Kebidanan, Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu  
e-mail: [bidanfitriyaning12@gmail.com](mailto:bidanfitriyaning12@gmail.com), [lppmakbidstelisabethkefamenanu@gmail.com](mailto:lppmakbidstelisabethkefamenanu@gmail.com)

### Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan. Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan melalui edukasi gizi dan pemanfaatan bahan pangan lokal yang tersedia di masyarakat. Penelitian/pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mempraktikkan *Booklet Resep Formula Sehat* sebagai media edukasi gizi berbasis pangan lokal di Desa Kainbaun. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, demonstrasi memasak, serta pendampingan keluarga dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi seimbang. Booklet berisi resep sederhana dengan kandungan protein, vitamin, dan mineral yang sesuai kebutuhan anak dan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, serta keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat. Dengan demikian, *Formula Sehat* melalui booklet resep ini diharapkan dapat menjadi strategi praktis dan berkelanjutan dalam mencegah stunting di Desa Kainbaun.

**Kata Kunci:** *Stunting, Pangan Lokal, Booklet Resep, Edukasi Gizi, Desa Kainbaun.*

### Abstract

Stunting remains one of the major nutritional problems in Indonesia, particularly in rural areas. Efforts to prevent stunting need to be carried out through nutrition education and the utilization of local food resources available in the community. This study/community service aims to introduce and implement the Formula Sehat Recipe Booklet as a nutrition education medium based on local food in Kainbaun Village. The methods used include socialization, cooking demonstrations, and family assistance in processing local food ingredients into balanced nutritious menus. The booklet contains simple recipes with adequate protein, vitamins, and minerals tailored to the needs of children and pregnant women. The results of the activity showed an increase in community knowledge regarding the importance of balanced nutrition, as well as skills in processing local food into healthy meals. Thus, Formula Sehat through this recipe booklet is expected to serve as a practical and sustainable strategy to prevent stunting in Kainbaun Village.

**Keywords:** *Stunting, Local Food, Recipe Booklet, Nutrition Education, Kainbaun Village.*

## PENDAHULUAN

Persoalan stunting atau gangguan pertumbuhan kronis pada anak balita tetap menjadi prioritas utama dalam agenda pembangunan nasional Indonesia karena dampaknya yang multidimensional dan jangka panjang. Secara klinis, stunting diidentifikasi melalui indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) yang berada di bawah minus dua standar deviasi dari kurva pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, kondisi yang mencerminkan kegagalan akumulatif pemenuhan nutrisi, sanitasi, dan kesehatan lingkungan sejak periode awal kehidupan (WHO, 2016). Dampak stunting tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup gangguan perkembangan kognitif yang bersifat irreversibel, penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, serta rendahnya produktivitas ekonomi ketika anak memasuki usia dewasa (Victora et al., 2015).

Secara nasional, prevalensi stunting menunjukkan tren penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022, namun ketimpangan antarwilayah masih menjadi tantangan serius, khususnya di kawasan Indonesia Timur (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) secara historis mencatat prevalensi stunting tertinggi di Indonesia, dengan angka mencapai 35,3%, sehingga menempatkan wilayah ini sebagai daerah prioritas yang membutuhkan intervensi gizi spesifik dan sensitif secara berkelanjutan (Bappenas, 2020).

Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU) merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan geografis dan sosial ekonomi yang kompleks. Meskipun prevalensi stunting di TTU menunjukkan penurunan signifikan dari 46,7% pada tahun 2021 menjadi 20,40% pada tahun 2023, capaian tersebut masih berada di bawah target nasional sebesar 14%, sehingga menuntut pendekatan penanganan yang lebih adaptif dan kontekstual (Dinas Kesehatan Kabupaten TTU, 2022). Berbagai kajian menegaskan bahwa upaya percepatan penurunan stunting di wilayah dengan kerentanan tinggi tidak dapat bergantung pada solusi tunggal, melainkan memerlukan strategi berbasis kearifan lokal dan optimalisasi sumber daya pangan setempat (Ruel & Alderman, 2019).

Dalam konteks tersebut, Desa Kaenbaun menjadi lokus strategis bagi implementasi program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi gizi ibu. Pengenalan media edukatif berupa booklet resep "Formula Sehat" berbasis pangan lokal dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk memperkuat pengetahuan dan praktik pemberian makan anak, sekaligus mendukung keberlanjutan intervensi pencegahan stunting di tingkat komunitas (Bappenas, 2020).

## METODE

Implementasi program di Desa Kainbaun menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan komunitas secara aktif (*Participatory Rural Appraisal*). Langkah-langkah sistematis diambil untuk menjamin transfer keterampilan yang

efektif. Pelaksanaan Kegiatan PKMN ini dilakukan dengan cara sebagai berikut : (a) Pada tahap persiapan dilakukan advokasi dan sosialisasi kegiatan PKM pada Ketua PKK dan POKJA KK. (b) Tahap Pelaksanaan : Melakukan sosialisasi booklet resep kepada ibu-ibu PKK Desa Kainbaun, Melakukan atau mempraktikkan beberapa resep yang ada di booklet, Melakukan pendampingan pada ibu-ibu PKK dan kader ,Evaluasi kegiatan yaitu apakah ibu-Ibu PKK dan kader melaksanakan keberlanjutan dari program tersebut (Alinean D.E et all, 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencegahan stunting paling efektif dilakukan pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, karena pada fase ini terjadi percepatan pertumbuhan otak dan fisik yang sangat menentukan kualitas kesehatan jangka panjang anak. Kekurangan zat gizi makro dan mikro pada periode ini akan berdampak permanen terhadap struktur otak, sistem imun, dan kapasitas pertumbuhan anak (Amelia et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi gizi spesifik melalui penyuluhan dan demonstrasi pengolahan makanan diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta ibu balita dalam menyiapkan makanan padat gizi sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak (Amelia et al., 2023).

Prinsip dasar edukasi dalam booklet Formula Sehat mengacu pada pedoman "Isi Piringku" yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI, yang menekankan keseimbangan antara makanan pokok, protein hewani, sayur dan buah, serta kacang-kacangan sebagai sumber gizi utama dalam satu porsi makan harian (Kemenkes RI, 2022). Namun, di Desa Kaenbaun tantangan utama bukan terletak pada ketersediaan pangan pokok, melainkan rendahnya konsumsi protein hewani dan terbatasnya keragaman pangan, sehingga asupan asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan sel belum optimal (Anggi et al., 2023).

Secara fisiologis, stunting berkaitan erat dengan gangguan sintesis hormon pertumbuhan dan Insulin-like Growth Factor-1 (IGF-1), yang sangat dipengaruhi oleh kecukupan protein hewani serta mikronutrien seperti zat besi dan seng sebagai kofaktor enzim metabolisme tulang dan sistem imun (Delima, 2025). Dalam konteks ini, pemanfaatan pangan lokal bernutrisi tinggi seperti daun kelor menjadi sangat strategis karena kandungan protein dan mikronutrientnya yang tinggi mampu berperan sebagai katalisator pertumbuhan pada anak dengan malnutrisi kronis (Trijani, 2023).

Selain kelor, kacang tanah dan santan juga memiliki kontribusi signifikan sebagai sumber energi, protein, dan lemak sehat yang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak pada periode kritis pertumbuhan (Chaya, 2025). Nanas sebagai sumber vitamin C, serat, dan enzim bromelain turut mendukung penyerapan zat gizi dan kesehatan pencernaan anak, sehingga memperkuat nilai gizi cemilan berbasis pangan lokal (Chaya, 2025). Reorientasi pandangan masyarakat terhadap pangan lokal menjadi salah satu pilar utama program PKM

ini, mengingat masih kuatnya persepsi bahwa pangan pabrikan lebih bergizi dibandingkan pangan lokal, padahal berbagai bukti ilmiah menunjukkan sebaliknya (Riansih, 2024).

Untuk mengatasi keterbatasan retensi informasi dari penyuluhan lisan, inovasi media edukasi berupa booklet resep dipilih karena sifatnya yang permanen, praktis, dan dapat dipelajari ulang secara mandiri oleh keluarga di rumah (Raodah, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pemberian makan ibu balita dibandingkan metode ceramah konvensional (Susanti, 2023). Booklet Formula Sehat yang diterapkan di Desa Kaenbaun dirancang secara komprehensif, mencakup edukasi stunting, informasi gizi pangan lokal, pedoman sanitasi, serta koleksi resep praktis berbasis kelor, kacang tanah, dan nanas, sehingga mendukung perubahan perilaku konsumsi secara berkelanjutan (Reineldis et al., 2023).



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian

Program pengabdian kepada masyarakat di Desa Kainbaun melalui pengenalan booklet "Formula Sehat" merupakan model intervensi gizi yang holistik. Program ini menjembatani jurang antara pengetahuan ilmiah nutrisi dengan realitas sosiokultural masyarakat NTT. Dengan menempatkan kelor dan jagung sebagai pusat solusi, kita tidak hanya memperbaiki status gizi anak, tetapi juga mengembalikan martabat pangan lokal. Pemanfaatan media booklet terbukti menjadi jembatan komunikasi yang efektif untuk mengubah pola asuh makan. Keberhasilannya tidak diukur dari seberapa mewah bahan yang digunakan, melainkan dari seberapa konsisten ibu-ibu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kesederhanaan bahan yang ada di sekitar mereka. Edukasi ini memberikan "kedaulatan gizi" bagi masyarakat Kainbaun, di mana kesehatan anak tidak lagi bergantung pada bantuan sosial dari luar, melainkan pada apa yang mereka tanam dan olah sendiri.

## SIMPULAN

Stunting di Desa Kainbaun adalah masalah yang kompleks namun dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat sasaran. Booklet resep "Formula Sehat" bukan sekadar kumpulan instruksi memasak, melainkan simbol harapan bagi masa depan anak-anak di Timor Tengah Utara. Dengan mengoptimalkan

pemanfaatan bahan pangan lokal seperti kelor dan jagung, masyarakat telah mengambil langkah besar untuk memutus rantai kemiskinan dan malnutrisi antar-generasi. Keberhasilan ini memerlukan komitmen kolektif dari orang tua, kader, pemerintah desa, hingga tenaga kesehatan untuk terus mengawal setiap suapan makanan yang diberikan kepada generasi penerus bangsa, menuju TTU yang bebas stunting dan NTT yang lebih sehat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F., Rahmawati, D., & Sari, N. (2023). Intervensi gizi spesifik pada periode 1000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 101–109.
- Chaya, Y. (2025). Kandungan gizi kacang tanah dan potensinya sebagai pangan fungsional. *Jurnal Ilmu Pangan*, 10(1), 45–53.
- Delima, N. (2025). Peran IGF-1, protein, dan mikronutrien dalam pencegahan stunting. *Jurnal Biomedik dan Gizi*, 8(1), 22–31.
- Feni Amelia, dkk. (2023). Edukasi gizi dan demonstrasi masak dalam peningkatan kapasitas ibu balita. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 211–219.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku. Jakarta: Kemenkes RI.
- Raodah. (2023). Efektivitas media booklet dalam edukasi gizi masyarakat pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(2), 89–97.
- Reineldis, E., dkk. (2023). Pengembangan booklet resep berbasis pangan lokal untuk pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(4), 301–310.
- Riansih, C. (2024). Persepsi masyarakat terhadap pangan lokal dan implikasinya terhadap status gizi anak. *Jurnal Sosial dan Gizi*, 9(1), 56–64.
- Trijani. (2023). Daun kelor sebagai superfood lokal untuk intervensi gizi balita. *Jurnal Pangan Lokal*, 5(2), 77–85.
- Yusti Anggi, dkk. (2023). Pola konsumsi pangan lokal dan risiko stunting di wilayah pedesaan NTT. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 34–43.
- Bappenas. (2020). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2020–2024. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Utara. (2022). Profil kesehatan Kabupaten Timor Tengah Utara tahun 2022. Kefamenanu: Dinkes TTU.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Victora, C. G., et al. (2015). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340–357.
- World Health Organization. (2016). WHO child growth standards: Length/height-for-age. Geneva: WHO.