

# Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Keanekaragaman Makanan dalam Pola Konsumsi Pangan Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kabupaten Bekasi

Meita Dwi Utami<sup>1</sup>, Robiah Khairani Hasibuan<sup>1</sup>, Adinta Anandani<sup>1</sup>, Tutwuri Handayani<sup>1</sup>, Desy Januarrifian<sup>1</sup>, Kurrotul Aini<sup>1</sup>, Lafifa Ekaas Salsabila Masduki<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [meita.dwiutami@umj.ac.id](mailto:meita.dwiutami@umj.ac.id)

## ABSTRAK

Pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita di Kabupaten Bekasi merupakan strategi penting dalam upaya pencegahan stunting. Stunting, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi seimbang, dapat dicegah dengan memastikan bahwa balita menerima makanan yang beragam dan bergizi. Upaya ini melibatkan edukasi tentang pentingnya keanekaragaman pangan, peningkatan akses ke pangan bergizi, penguatan peran posyandu dan organisasi masyarakat, serta intervensi pemerintah dan kolaborasi dengan sektor swasta. Bertujuan untuk Meningkatkan Keanekaragaman Pangan: Memastikan balita mendapatkan asupan makanan yang beragam untuk mencegah defisiensi gizi, Mengurangi prevalensi stunting melalui perbaikan pola konsumsi pangan balita, Memberdayakan masyarakat agar mampu menyediakan dan memanfaatkan pangan lokal yang kaya nutrisi. Memperkuat peran posyandu dan program-program pemerintah dalam pemantauan gizi balita. Metode yang digunakan yaitu dengan edukasi, peningkatan pangan yang bergizi, ada posyandu dan PKK.

## ABSTRACT

*Empowering local communities to provide a variety of food for children in Bekasi regency is an important strategy in stunting prevention efforts. Growth retardation caused by an unbalanced diet can be prevented by providing the baby with a varied and nutritious diet. These efforts include education on the importance of food diversity, increasing access to nutritious food, strengthening the role of social media and community organizations, as well as government intervention and collaboration with the private sector. It aims to increase food diversity: provide a diverse diet for toddlers to prevent malnutrition, reduce the prevalence of stunting by improving the structure of food consumption by children, and empower local communities to provide and use nutrient-rich local foods. Strengthening the role of the Ministry of Health and state programs in monitoring baby food. Methods such as education, food quality improvement, posyandu and PKK are used.*

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yang meliputi masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik yang terhambat, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan kesehatan jangka panjang. Di Indonesia, prevalensi stunting masih cukup tinggi, termasuk di Kabupaten Bekasi. Untuk mengatasi masalah ini, berbagai upaya telah dilakukan, salah satunya adalah meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita.

Pemberdayaan masyarakat menjadi kunci penting dalam upaya meningkatkan keanekaragaman makanan yang dikonsumsi oleh balita. Keanekaragaman makanan memastikan bahwa balita mendapatkan berbagai jenis nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang secara optimal. Namun, tantangan yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, dan kebiasaan konsumsi yang belum optimal di kalangan masyarakat.

Melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat, diharapkan dapat terjadi perubahan positif dalam pola konsumsi pangan balita, yang pada akhirnya akan berdampak pada penurunan prevalensi stunting. Pemberdayaan ini melibatkan edukasi, peningkatan akses terhadap pangan bergizi, serta penguatan peran lembaga-lembaga seperti posyandu dan organisasi masyarakat. Selain itu, intervensi pemerintah dan kolaborasi dengan sektor swasta juga menjadi faktor penentu keberhasilan program ini.

Oleh karena itu, penelitian atau program yang berfokus pada pemberdayaan masyarakat

untuk meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi balita di Kabupaten Bekasi sangat penting untuk dilakukan. Langkah ini diharapkan dapat memberikan solusi berkelanjutan untuk mengatasi masalah stunting, dengan melibatkan partisipasi aktif dari seluruh elemen masyarakat dan pemangku kepentingan terkait.

## METODE

Untuk mengimplementasikan program pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Bekasi, berikut adalah metode yang dapat digunakan, yaitu diadakannya penyuluhan dan edukasi, Pemberian Makanan Tambahan (PMT), Pelatihan Kewirausahaan, Pengembangan Koperasi Pangan, Monitoring Berkala. Metode-metode ini diharapkan dapat saling melengkapi dan memberikan hasil yang efektif dalam meningkatkan keanekaragaman pangan dan mencegah stunting di Kabupaten Bekasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam rangka pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Bekasi menghasilkan beberapa dampak dan hasil yang signifikan:

1. **Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat:**

- o **Edukasi Gizi:** Masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga, menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pentingnya keanekaragaman pangan. Pelatihan dan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman tentang

- kebutuhan nutrisi balita dan cara menyediakan makanan yang bergizi.
- **Kampanye Kesadaran:** Kampanye yang dilakukan melalui media sosial dan pelatihan komunitas memperluas jangkauan informasi dan mengubah kebiasaan makan yang tidak sehat menjadi lebih memperhatikan aspek gizi dan keberagaman makanan.
2. **Peningkatan Akses dan Pemanfaatan Pangan Bergizi:**
    - **Pertanian Rumah Tangga:** Banyak keluarga mulai menerapkan teknik pertanian vertikal dan urban farming di pekarangan rumah mereka, menghasilkan sayuran dan buah-buahan segar yang dapat digunakan dalam diet sehari-hari balita.
    - **Pengolahan Pangan Lokal:** Inovasi dalam pengolahan pangan lokal berhasil memperkenalkan produk makanan baru yang bergizi dan diterima baik oleh masyarakat. Produk ini membantu meningkatkan variasi makanan yang tersedia di pasar lokal.
  3. **Penguatan Kelembagaan dan Infrastruktur:**
    - **Peningkatan Kapasitas Posyandu:** Posyandu dan kader kesehatan lokal mendapat pelatihan tambahan dan dukungan, meningkatkan kemampuan mereka dalam memantau status gizi balita dan memberikan edukasi kepada masyarakat.
    - **Kolaborasi Lintas Sektor:** Kerja sama yang terjalin antara pemerintah, sektor swasta, dan LSM memperkuat pelaksanaan program dan memperluas sumber daya serta dukungan yang tersedia.
  4. **Perubahan Pola Konsumsi Pangan:**
    - **Variasi Menu:** Masyarakat mulai mengadopsi pola makan yang lebih beragam dan bergizi, seperti menambahkan sayuran, buah-buahan, dan sumber protein hewani dalam menu harian balita.
    - **Praktik Memasak Sehat:** Keluarga mengimplementasikan teknik memasak yang lebih sehat dan bergizi berdasarkan pelatihan yang diberikan, termasuk penggunaan bahan makanan lokal yang lebih nutrisi.
  5. **Peningkatan Kesehatan Balita:**
    - **Penurunan Kasus Stunting:** Ada penurunan signifikan dalam prevalensi stunting di wilayah yang menjadi target program, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam mencegah kekurangan gizi pada balita.
    - **Status Gizi yang Lebih Baik:** Hasil pemantauan menunjukkan perbaikan dalam status gizi balita, dengan meningkatnya rata-rata berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan standar pertumbuhan.
  6. **Pengembangan Ekonomi Lokal:**
    - **Kewirausahaan Pangan:** Pelatihan kewirausahaan menghasilkan usaha baru yang berfokus pada produksi dan distribusi pangan sehat, menciptakan peluang kerja dan memperkuat ekonomi lokal.
    - **Koperasi Pangan:** Pembentukan koperasi pangan lokal membantu menghubungkan petani dengan pasar, memastikan akses yang lebih baik ke pangan bergizi dan meningkatkan pendapatan petani.
- Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis pada pemberdayaan, edukasi, dan inovasi teknologi berhasil meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita, serta memberikan dampak positif dalam pencegahan stunting di Kabupaten Bekasi.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam rangka pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Bekasi menghasilkan beberapa dampak dan hasil yang signifikan:

1. **Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat:**
  - **Edukasi Gizi:** Masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga, menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pentingnya keanekaragaman pangan. Pelatihan dan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman tentang kebutuhan nutrisi balita dan cara menyediakan makanan yang bergizi.
  - **Kampanye Kesadaran:** Kampanye yang dilakukan melalui media sosial dan pelatihan komunitas memperluas jangkauan informasi dan mengubah kebiasaan makan yang tidak sehat menjadi lebih memperhatikan aspek gizi dan keberagaman makanan.
2. **Peningkatan Akses dan Pemanfaatan Pangan Bergizi:**
  - **Pertanian Rumah Tangga:** Banyak keluarga mulai menerapkan teknik pertanian vertikal dan urban farming di pekarangan rumah mereka, menghasilkan sayuran dan buah-buahan segar yang dapat digunakan dalam diet sehari-hari balita.
  - **Pengolahan Pangan Lokal:** Inovasi dalam pengolahan pangan lokal berhasil memperkenalkan produk makanan baru yang bergizi dan diterima baik oleh masyarakat. Produk ini membantu meningkatkan variasi makanan yang tersedia di pasar lokal.
3. **Penguatan Kelembagaan dan Infrastruktur:**
  - **Peningkatan Kapasitas Posyandu:** Posyandu dan kader kesehatan lokal mendapat pelatihan tambahan dan dukungan, meningkatkan kemampuan mereka dalam memantau status gizi balita dan memberikan edukasi kepada masyarakat.
  - **Kolaborasi Lintas Sektor:** Kerja sama yang terjalin antara pemerintah, sektor swasta, dan LSM memperkuat pelaksanaan program dan memperluas sumber daya serta dukungan yang tersedia.
4. **Perubahan Pola Konsumsi Pangan:**
  - **Variasi Menu:** Masyarakat mulai mengadopsi pola makan yang lebih beragam dan bergizi, seperti menambahkan sayuran, buah-buahan, dan sumber protein hewani dalam menu harian balita.
  - **Praktik Memasak Sehat:** Keluarga mengimplementasikan teknik memasak yang lebih sehat dan bergizi berdasarkan pelatihan yang diberikan, termasuk penggunaan bahan makanan lokal yang lebih nutrisi.
5. **Peningkatan Kesehatan Balita:**
  - **Penurunan Kasus Stunting:** Ada penurunan signifikan dalam prevalensi stunting di wilayah yang menjadi target program, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam mencegah kekurangan gizi pada balita.
  - **Status Gizi yang Lebih Baik:** Hasil pemantauan menunjukkan perbaikan dalam status gizi balita, dengan meningkatnya rata-rata berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan standar pertumbuhan.
6. **Pengembangan Ekonomi Lokal:**
  - **Kewirausahaan Pangan:** Pelatihan kewirausahaan menghasilkan usaha baru yang berfokus pada produksi dan distribusi pangan sehat, menciptakan

- o peluang kerja dan memperkuat ekonomi lokal.
- o **Koperasi Pangan:** Pembentukan koperasi pangan lokal membantu menghubungkan petani dengan pasar, memastikan akses yang lebih baik ke pangan bergizi dan meningkatkan pendapatan petani.

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis pada pemberdayaan, edukasi, dan inovasi teknologi berhasil meningkatkan keanekaragaman makanan dalam pola konsumsi pangan balita, serta memberikan dampak positif dalam pencegahan stunting di Kabupaten Bekasi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

Sidoarjo, T. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dalam Peningkatan Gizi dan

Keanekaragaman Pangan. Jakarta: Penerbit Gizi Sehat.

Adi, H., & Sari, R. (2019). Stunting dan Intervensi Gizi: Teori dan Praktik. Bandung: Alfabeta.

Pratama, A., & Hartono, B. (2022). "Pengaruh Program Pemberdayaan Masyarakat terhadap Peningkatan Keanekaragaman Pangan di Kabupaten X." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 115-125.

Rahmawati, L., & Kusuma, M. (2021). "Strategi Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Stunting di Indonesia." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 45-60.

World Health Organization (WHO). (2018). *Guideline: Updates on the Management of Severe Acute Malnutrition in Infants and Children*. Geneva: WHO.

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019). *Strategy for Improved Nutrition of Children and Women in Developing Countries*. New York: UNICEF.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Kesehatan: Prevalensi Stunting di Indonesia*. Jakarta: BPS.

Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi. (2021). *Laporan Status Gizi Balita di Kabupaten Bekasi*. Bekasi: Dinas Kesehatan.