

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PEMANFAATAN PEKARANGAN KEBUN GIZI DAN TOGA DI DESA BAYU KECAMATAN DARUL IMARAH, ACEH BESAR

Stunting prevention through balanced nutrition education and the utilization of yards for nutrition gardens and TOGA in Bayu Village, Darul Imarah District, Aceh Besar

Rasidah^{1*}, Cut Aja Nuraskin², Agus Hendra Al Rahmad³, Reza⁴, Teuku Salfiyadi⁵, Ainun Mardiah⁶, Nora Usrina⁷

¹Jurusan Farmasi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh, Aceh Besar, Indonesia.

^{2,4,5,6,7}Jurusan Kesehatan Gigi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh, Aceh Besar, Indonesia.

³Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh, Aceh Besar, Indonesia.

*Penulis Koresponden: rasidah@poltekkesaceh.ac.id

Received: 11/08/2025

Accepted: 16/09/2025

Published online: 04/10/2025

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan anak dan kualitas hidup jangka panjang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stunting, serta memberdayakan masyarakat dalam mengatasi kekurangan gizi keluarga. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, pendampingan kelompok masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu balita tentang stunting sebesar 42%, peningkatan jumlah keluarga yang menerapkan gizi seimbang pretes 56%, postes 86%, serta terbentuknya 52% kebun gizi dan TOGA baru dengan partisipasi aktif dari 84% peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan stunting.

Kata kunci: Stunting, gizi seimbang, TOGA, pemberdayaan masyarakat.

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that affects child growth and has long-term impacts on quality of life. This community service activity aimed to reduce stunting rates and empower communities in addressing family nutritional deficiencies. The methods used included counseling, training, and community group mentoring. The results showed an increase in mothers' understanding of stunting by 42%, an improvement in the number of families applying balanced nutrition from 56% (pre-test) to 86% (post-test), as well as the establishment of 52% new nutrition and medicinal plant gardens (TOGA) with active

participation from 84% of participants. This activity demonstrates that educational and participatory community-based approaches are effective in raising awareness and fostering community independence in stunting prevention.

Keywords: Stunting, balanced nutrition, TOGA, community empowerment

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Desa bayu kecamatan darul imarah Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu dari 23 kabupaten di Provinsi Aceh. Mata pencaharian penduduk umumnya pertanian, dengan status ekonomi rata rata menengah ke bawah Jarak dari PT pengusul lokasi mitra Kecamatan Darul imarah 2,3 km². Desa merupakan kawasan pertanian.

Pemanfaatan tanaman sebagai obat telah menjadi bagian penting dalam praktik pengobatan tradisional di berbagai budaya sejak zaman dahulu. Tanaman memiliki beragam senyawa aktif yang dapat memberikan efek terapeutik pada tubuh manusia. Banyak masyarakat, terutama di pedesaan, masih mengandalkan penggunaan tanaman sebagai obat karena ketersediaannya yang mudah, biaya yang terjangkau, dan kepercayaan pada keamanan serta efektivitasnya.¹



Pengembangan tanaman obat keluarga (TOGA) di lingkungan rumah atau pekarangan merupakan salah satu cara yang sangat baik untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan ringan serta memperoleh manfaat lainnya. TOGA tidak hanya menyediakan sumber obat alami yang mudah diakses, tetapi juga dapat berperan sebagai penambah gizi, bumbu dapur, serta memberikan keindahan bagi lingkungan sekitar.

Desa bayu kecamatan darul imarah kabupaten Aceh Besar termasuk desa berkategori stunting, untuk anak yang BB/U 4 Orang dengan berat badan kurang, TB/U termasuk pendek 4 orang anak. BB/TB Gizi baik. Melihat dari kasus stunting diatas pemilihan tanaman obat keluarga seperti daun katuk, daun kelor, dan kacang tanah untuk pemberian pentuluhan dan pelatihan tanaman Toga di Desa bayu yang berkhasiat untuk mencegah stunting pada anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui menunjukkan inisiatif yang sangat Tepat.

Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI dapat dilakukan dengan metode non farmakologi. untuk meningkatkan produksi ASI bisa diperoleh dari tumbuh-tumbuhan atau yang biasa disebut Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tanaman Kelor banyak dijumpai di pekarangan tetapi pemanfaatannya belum maksimal.

Kelor dikenal sebagai salah satu tanaman obat yang kaya nutrisi, mengandung tonik yang tinggi, serta bermanfaat untuk detoksifikasi dan sebagai antioksi dan Tepung daun kelor mengandung kadar air 6,64%, kadar abu 11,67%, kadar lemak 6,74%, kadar protein 23,37%, serat kasar 3,67%, karbohidrat 51,59%, kalori 342,31 kkal/kg, zat besi (Fe) 177.74 ppm, kalsium (Ca) 16350,58 ppm, natrium (Na) 1206,54 ppm dan fosfor (P2O5) sebesar 290,65 mg/100gr. Konsumsi Kelor dapat dilakukan melalui berbagai sajian, diantaranya dalam bentuk sayuran, makanan, produk farmasi, sediaan berupa tepung. Agar nutrisi dalam Kelor tidak rusak maka proses pengolahan Kelor membutuhkan teknologi yang tepat.^{2,3,4} Stunting merupakan masalah gizi yang serius dan dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Dengan memanfaatkan tanaman-tanaman

tersebut, masyarakat dapat mendukung program pencegahan stunting yang dicanangkan oleh pemerintah.^{5,6,7}

Selain itu, melalui pengembangan TOGA, masyarakat juga dapat meningkatkan keberdayaan ekonomi lokal dengan memproduksi dan memanfaatkan tanaman obat secara mandiri. Hal ini dapat mengurangi ketergantungan pada obat- obatan komersial dan meningkatkan kedaulatan pangan serta kesehatan keluarga secara keseluruhan. Pengelolaan tanaman obat keluarga juga dapat menjadi kesempatan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan, gizi, dan keberlanjutan lingkungan. Dengan demikian, pengembangan TOGA di lingkungan rumah atau pekarangan dapat menjadi bagian dari upaya yang holistik dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga dan membangun masyarakat yang lebih sehat dan berkelanjutan.^{8,9}

Berdasarkan data puskesmas Darul imarah kecamatan darul imarah kabupaten Aceh besar persentase status Gizi balita sebagai berikut:

Persentase Status Gizi Balita Bulan Februari Tahun 2024

- Sasaran balita **3463 orang**
- Hasil entrian bulan Februari tahun 2024= **2265 orang (65%)**
- Berdasarkan hasil entrian bulan Februari tahun 2024 didapat jumlah :
 - Stunted (TB/U) : 147 orang (4,2%) → Target Nasional 2024 (14,0%)
 - Wasting (BB/TB) : 173 orang (5,0%) → Target Nasional 2024 (7,0%)
 - Underweight (BB/U): 262 orang (7,6%) → Target Nasional 2024 (12%)

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah untuk mengurangi tingkat stunting, meningkatkan ketersediaan sumber gizi lokal melalui pemanfaatan lahan pekarangan untuk kebun gizi dan kebun Tanaman Obat Keluarga (TOGA), dan memberdayakan masyarakat dalam mengatasi masalah kekurangan gizi keluarga.

Permasalahan Prioritas

Tingginya angka stunting di Desa Bayu, masih rendahnya penerapan panduan gizi seimbang di masyarakat, kurangnya ketersediaan sumber gizi lokal di Desa Bayu, rendahnya kemampuan masyarakat dalam mengatasi masalah kekurangan gizi keluarga.

METODE

Metode pelaksanaan di laksanakan secara edukasi dan pendampingan, dilaksanakan pada bualan juli 2025, dengan jumlah 30 orang, sasaran yang di tuju adalah kader posyandu dn ibu balita.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Hari	Kegiatan
Hari 1	Penyuluhan pentingnya gizi seimbang, penyebab stunting, serta langkah pencegahannya. Pelatihan menyusun menu sehat untuk balita.
Hari 2	Pembentukan kelompok diskusi. Implementasi praktik gizi seimbang dan pertanian pekarangan.
Hari 3	Pendampingan perencanaan dan pemeliharaan kebun gizi dan kebun TOGA. Identifikasi kebutuhan sarana seperti bibit, pupuk, dan ala tanam.
Hari 4	Kesimpulan kegiatan, diskusi kelompok, dan pengisian post-test untuk evaluasi peningkatan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Foto kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bayu, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, berfokus pada upaya pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk kebun gizi dan tanaman obat keluarga (TOGA). Data pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Analisis ini disusun berdasarkan empat tujuan utama kegiatan.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Berdasarkan Tujuan Pengabdian Masyarakat

No	Tujuan Kegiatan	Indikator Penilaian	Skor Rata-rata Pretes	Skor Rata-rata Postes	Peningkatan (%)
1	Mengurangi tingkat stunting di Desa Bayu	Pemahaman tentang definisi dan penyebab stunting.	50	85	35%
		Pemahaman dampak stunting terhadap tumbuh kembang anak.	45	80	35%
2	Meningkatkan penerapan panduan gizi seimbang di masyarakat	Pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang.	48	85	37%
		Kemampuan menyusun menu sehat untuk balita.	42	78	36%

3	Meningkatkan ketersediaan sumber gizi lokal melalui kebun gizi dan TOGA	Pengetahuan tentang manfaat tanaman lokal (kelor, katuk, kacang tanah).	44	83	39%
		Pemahaman cara menanam dan memelihara tanaman di pekarangan.	42	79	37%
kegiatan praktis berbasis pekarangan dan diskusi kelompok		Pembentukan kelompok kerja masyarakat.			

Berdasarkan data tabel 1, terlihat peningkatan pemahaman hingga 35% tentang definisi, penyebab, dan dampak stunting. Berdasarkan gizi seimbang ada peningkatan skor hingga 37%, menunjukkan ibu balita memahami dan mampu menyusun menu sehat. Dalam hal sumber gizi lokal: terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan tentang manfaat dan budidaya tanaman lokal. Berdasarkan pemberdayaan masyarakat, meningkatnya partisipasi dan pemahaman dalam pengembangan kebun pekarangan dan kelompok diskusi.

Pembahasan

Mengurangi Tingkat Stunting di Desa Bayu

Salah satu fokus kegiatan adalah meningkatkan pemahaman peserta, khususnya ibu balita, mengenai apa itu stunting, penyebabnya, dan dampaknya bagi tumbuh kembang anak. Hasil pre-test menunjukkan skor awal relatif rendah (50 untuk pemahaman tentang pengertian stunting, dan 45 untuk dampaknya), menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami stunting sebagai kondisi kronis yang tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga kognitif.

Setelah kegiatan penyuluhan dan diskusi interaktif pada hari pertama, skor meningkat masing-masing menjadi 85 dan 80. Peningkatan 35% ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang disesuaikan dengan konteks lokal dan penggunaan visual membantu meningkatkan pemahaman peserta. Dengan memahami bahwa stunting tidak hanya karena kurang makan, tetapi juga karena kualitas gizi yang buruk dan pola asuh yang tidak tepat, para ibu mulai menyadari pentingnya peran mereka dalam mencegah stunting sejak dini. Edukasi kepada ibu balita merupakan kunci intervensi pencegahan stunting karena masa 1.000 hari

pertama kehidupan adalah periode emas yang tidak tergantikan (Kemenkes RI, 2023).

Meningkatkan Penerapan Panduan Gizi Seimbang di Masyarakat

Tujuan ini diukur melalui dua indikator: pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang dan kemampuan menyusun menu sehat untuk balita. Skor awal yang didapat dari pre-test adalah 48 dan 42, menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum memahami konsep "Isi Piringku" sebagai panduan gizi sehari-hari dan belum terbiasa menyusun menu dengan memperhatikan proporsi dan keragaman gizi. Setelah sesi pelatihan interaktif dan praktik langsung menyusun menu, skor meningkat masing-masing menjadi 85 dan 78. Peningkatan 36–37% ini menandakan bahwa peserta mulai dapat mengidentifikasi kelompok makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah, serta bagaimana menyusunnya dalam satu kali makan. Pelatihan yang bersifat praktis, seperti penyusunan menu berbasis bahan pangan lokal, lebih efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat dibandingkan pendekatan teoritis semata (Fitriyani et al., 2022).

Meningkatkan Ketersediaan Sumber Gizi Lokal melalui Kebun Gizi dan TOGA

Peningkatan skor pada indikator pengetahuan tentang manfaat tanaman lokal (dari 44 ke 83) dan cara menanam di pekarangan (dari 42 ke 79) menunjukkan respons positif terhadap pemanfaatan sumber daya lokal sebagai alternatif pemenuhan gizi. Tanaman seperti daun kelor dan katuk, yang memiliki kandungan zat besi, vitamin A, dan protein nabati tinggi, mulai dikenali sebagai solusi nyata yang bisa ditanam dan dikonsumsi oleh keluarga sendiri. Kegiatan hari ketiga yang melibatkan praktik langsung di

kebun percontohan terbukti efektif meningkatkan keterampilan peserta. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme dalam membawa pulang bibit dan mulai menanam di pekarangan mereka. Pentingnya diversifikasi pangan lokal melalui pemanfaatan tanaman pekarangan sebagai strategi ketahanan pangan mikro. Tanaman seperti kelor dan katuk termasuk dalam kategori pangan fungsional lokal yang direkomendasikan.

Memberdayakan Masyarakat dalam Mengatasi Kekurangan Gizi Keluarga

Terkait peningkatan partisipasi masyarakat dalam praktik pertanian pekarangan dan pembentukan kelompok kerja, skor awal pre-test menunjukkan partisipasi dan pemahaman masih rendah (43), namun meningkat menjadi 80 setelah pembentukan kelompok diskusi dan sesi pendampingan. Ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mulai berperan aktif dalam kegiatan bersama. Terbentuknya tiga kelompok kerja: "Kelor Muda", "Katuk Sehat", dan "Toga Mandiri", yang secara mandiri melaksanakan kegiatan seperti menyiram tanaman, tukar bibit, dan evaluasi perkembangan, menunjukkan bentuk nyata dari pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini memperkuat solidaritas sosial dan kesadaran kolektif dalam memerangi stunting. Program berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat secara aktif memiliki keberhasilan lebih tinggi dalam mengubah perilaku dibandingkan pendekatan satu arah dari institusi (WHO, 2023).

KESIMPULAN

Analisis data menunjukkan bahwa pelatihan dan penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan partisipasi ibu balita dan kader posyandu secara signifikan dalam mencegah stunting melalui gizi seimbang dan pemanfaatan lahan pekarangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi ibu balita dan kader dalam pencegahan stunting. Strategi pemanfaatan pekarangan terbukti efektif dalam meningkatkan ketersediaan sumber gizi lokal.

REKOMENDASI

Perlu dilakukan pelatihan lanjutan secara berkala untuk memperkuat kapasitas kader dan ibu balita dalam penerapan gizi seimbang. Perlu dilakukan Kolaborasi lintas sektor antara dinas kesehatan, pertanian, dan pendidikan perlu diperkuat untuk menunjang program pencegahan stunting secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Kepala Desa Bayu, para kader posyandu, ibu-ibu balita, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada pihak institusi dan donatur yang telah mendukung pelaksanaan program ini, baik secara moril maupun materiil. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat Desa Bayu dan menjadi inspirasi bagi wilayah lain dalam upaya pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harefa. Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2 (2), 28-36. doi:10.35970/madani.v2i2.233. 2020;
2. Kiwandono AA, Sembiring Z. Pendampingan Dan Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Desa Rejomulyo. *J Pengabdian Kpd Masyarakat Tabikpun*. 2023;4(1):47–54.
3. Dwikartika A. Booklet Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Kelompok Samarinda 13 Kel. Air Putih.pdf. 2022.
4. Wachdijono, Wahyuni, S., & Trisnaningsih U. Sosialisasi Urban Farming Melalui Budidaya Tanaman Sayuran Secara Vertikultur dan Hidroponik Di Kelurahan Kalijaga, Kecamatan Harjamukti, Kota Cirebon. *Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 90-94. doi:10.30997/qh.v5i2.192. 2019;
5. Rahayu S, Hasibuan R. Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai

- Obat Tradisional di Dusun Aek Kulim Mandalasena Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *Biosci J Ilm Biol.* 2023;11(1):386.
6. Widyastuti T, Istiyanti E, Dewi SS. PKM Aneka Olahan Kelor (*Moringa oleifera*) Di Kelompok Toga Surtri'as Panbar Bantul. *Pros Semin Nas Progr Pengabd Masy.* 2021;712
 7. Parawansah, Esso, A. & S. osialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi di Kota Kendari. *JCEH: Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 325-328. 2020;
 8. Rahmadhita K. Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225-229. doi:10.35816/jiskh.v11i1.253. 2020;