

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PEMANFAATAN PUDING CUCUBITA
MOSHATA DALAM MENEGAH STUNTING DI DESA KUTA MBELIN KECAMATAN
TIGA PANAH KABUPATEN KARO**

Astaria Br Ginting¹, Mastaida Tambun², Rolasnih Lilista Simbolon³, Retno Wahyuni⁴, Asnita Sinaga⁵, Luwes Rizky Andriani⁶ Yosefania Agatha Hutabarat⁷
STIKes Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6,7}
feliciajovitasembiring@gmail.com¹

Received: 15-02-2025

Revised: 17-02-2025

Approved: 18-02-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat, khususnya ibu hamil, dalam pencegahan stunting melalui edukasi mengenai pemanfaatan cucurbita moschata. Metode yang digunakan adalah pendampingan pendidikan kesehatan dengan penyuluhan mengenai TRIAD KRR (seksualitas, HIV/AIDS, dan NAFZA), menggunakan media lembar balik dan permainan ular tangga yang berisi pertanyaan tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap: edukasi berbasis keluarga, pengumpulan data pelaksanaan stunting, dan evaluasi kegiatan. Edukasi dilakukan selama dua minggu, dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap peserta. Sebanyak 20 ibu hamil trimester III mengikuti edukasi ini, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta terhadap pencegahan stunting. Rata-rata nilai pre-test pengetahuan peserta meningkat dari 5,2 menjadi 8,5 pada post-test, sedangkan nilai sikap meningkat dari 5,4 menjadi 8,35. Sebagian besar peserta, yakni 17 orang (85%), berhasil memahami penggunaan cucurbita sebagai bahan pangan dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini mendapat penilaian positif dari peserta, dengan lebih dari 90% menilai kegiatan edukasi ini sangat baik. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan pemanfaatan cucurbita dalam mencegah stunting.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Stunting, Cucurbita Moschata, Peningkatan Pengetahuan, Pencegahan Stunting

PENDAHULUAN

Masa bayi dan anak usia dini dianggap sebagai tahun yang sangat dini dan memerlukan perhatian khusus agar pertumbuhannya terlihat jelas dan mudah diukur. Jika ada hambatan perkembangan, ia dengan mudah melakukan intervensi untuk mencapai kematangan sempurna yang diinginkan. Oleh karena itu, periode ini seringkali diperlukan di kemudian hari. Bahkan di masa emasnya, ini adalah kesempatan unik untuk melakukan intervensi yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah kecacatan. TPB/SDGs adalah upaya global dan nasional untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mencakup 17 tujuan, termasuk Zero Hunger. objektif. Sesuai Pedoman RPJMN 2020-2024, langkah kelima adalah mempercepat penurunan stunting dengan meningkatkan efektivitas intervensi spesifik dan memperluas serta memperkuat intervensi spesifik. Prevalensi stunting (perawakan pendek dan sangat pendek) pada anak dan anak di bawah usia 5 tahun akan mencapai 16% pada tahun 2023.

Stunting menandakan status gizi anak tercukupi. Program Penurunan Stunting Bayi merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas kecukupan gizi anak di Indonesia (Rahmadhita 2020). Penurunan stunting pada anak menjadi prioritas pemerintah dalam RPJMN 2020-2024, dimana pemerintah menargetkan prevalensi stunting pada anak sebesar 14 persen pada tahun 2024 (Pemerintah

Republik Indonesia, 2020) (Saputri 2019). Prevalensi stunting pada anak di bawah 5 tahun sebesar 24,4 persen pada tahun 2021. Prevalensi mengalami penurunan rata-rata 0,8 persen per tahun (2016-2021), dan prevalensi stunting pada balita masih tinggi pada tahun 2021, sehingga sulitnya mencapai target stunting pada tahun 2024 akan memerlukan upaya yang lebih dari biasanya. Sumatera Utara menempati urutan ke 11 prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2021 (Sekretariat Daerah Provinsi, 2022). Pada 25 Januari 2023, Kementerian Kesehatan mengumumkan prevalensi stunting pada tahun 2022 sebesar 21,6%. Nilai tersebut lebih rendah dibandingkan nilai tahun 2021 sebesar 24,4 persen. Pemerintah menargetkan penurunan prevalensi balita stunting di Indonesia menjadi 14% pada tahun 2024.

Masalah gizi yang paling sering terjadi adalah defisiensi energi protein, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya sumber energi dan kurangnya sumber protein dalam makanan (Nasriyah and Ediyono 2023). Oleh karena itu, kita perlu memperbaiki pola makan dengan mengganti makanan dengan makanan yang mudah didapat dan bergizi. Labu kuning (*Cucurbita moschata*) merupakan produk pangan lokal yang mempunyai nilai gizi baik bagi tubuh manusia (Vizianti 2022). Kandungan nutrisi pada labu kuning sangat tinggi, yaitu mengandung 1569 µg beta-karoten per 100 g bahan (Vizianti 2022). Selain itu juga mengandung nutrisi lain seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, dan vitamin yaitu vitamin A, B, C, dan serat. Warna daging buah yang kuning menunjukkan kandungan karotenoid yang sangat tinggi (Arza and Tirtavani 2018). Stunting merupakan indikator kekayaan, pendidikan, dan pendapatan Masyarakat (Nugroho, Sasongko, and Kristiawan 2021).

Dampaknya sangat luas, mulai dari aspek ekonomi, kecerdasan dan kualifikasi hingga aspek nasional yang mempengaruhi masa depan anak (Illahi and Zki 2017). Hampir 70% pembentukan sel otak terjadi sejak janin masih dalam kandungan hingga berusia dua tahun (golden age) (Firdaus et al. 2024). Pertumbuhan otak yang terbatas juga berdampak negatif pada tingkat kecerdasan (IQ), yaitu menurunkan kemampuan belajar, mengurangi kesempatan kerja, dan berujung pada masalah sosial ekonomi (Ayupir 2021). Oleh karena itu, stunting tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga mempengaruhi kecerdasan, produktivitas, dan prestasi kelas di usia dewasa sehingga menjadikan generasi ini menjadi beban bangsa. Pemberian nutrisi yang tepat pada ibu hamil dapat memutus siklus stunting pada bayi sejak janin dalam kandungan. Stunting pada anak balita merupakan masalah kesehatan masyarakat di Desa Bagan Deri, Kecamatan Medan Belawan. Persentase anak stunting di Desa Bagan Deli sebesar 10,37%, dan persentase anak gizi buruk (di bawah garis merah) sebesar 2,9%. Jumlah ini sangat tinggi dan memerlukan kehati-hatian yang ekstrim (Jupri et al. 2022).

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan adalah pendampingan pendidikan kesehatan dengan teknik pemberian informasi atau penyuluhan tentang TRIAD KRR yang terdiri dari tiga materi yaitu seksualitas, HIV/AIDS dan NAFZA. Materi diberikan dengan menggunakan media lembar balik dan permainan ular tangga yang berisi pertanyaan tentang kesehatan reproduksi. Metode kegiatan adalah pendampingan pendidikan kesehatan dengan teknik pemberian informasi atau penyuluhan tentang TRIAD KRR yang terdiri dari tiga materi yaitu seksualitas, HIV/AIDS dan NAFZA. Materi diberikan dengan menggunakan media lembar balik dan permainan ular tangga yang berisi pertanyaan tentang kesehatan reproduksi. Metode kegiatan adalah pendampingan pendidikan

kesehatan dengan teknik pemberian informasi atau penyuluhan tentang TRIAD KRR yang terdiri dari tiga materi yaitu seksualitas, HIV/AIDS dan NAFZA.

Materi diberikan dengan menggunakan media lembar balik dan permainan ular tangga yang berisi pertanyaan tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan dilakukan dalam 3 (tiga) tahap. Tahap pertama proses edukasi berbasis keluarga. dilakukan selama 2 (dua) minggu dengan pemberian edukasi sebanyak 2 kali (1 kali per minggu) kepada ibu hamil trimester III di damping 1 anggota keluarga terdekat, yaitu pada Minggu pertama dan kedua Februari 2021 : tanggal 01 dan 08 Februari 2021. Pada minggu pertama dilakuakn pre test untuk mengukur pengetahuan dan sikap terhadap Stunting. dilanjutkan memberikan edukasi materi tentang pencegahan stunting menggunakan leaflet. Pada minggu kedua, melanjtkan kegiatan memberikan materi edukasi yaitu tentang penggunaan cucurbita dalam mencegah stunting (menggunakan leaflet) diakhiri dengan post test. Tahap kedua : menyimpulkan data pelaksanaan stunting (dengan bantuan mitra). Tahap ketiga : mengolah data dan mengevaluasi kegiatan pengabdian. Mitra dalam kegiatan ini adalah desa PMB Debby Cintia, SST., MKM. Pelaksana berkoordinasi dengan petugas/pegawai di PMB Debby Cintia, SST., MKM dalam pelaksanaan kegiatan ini. Bentuk keterlibatan mitra antara lain:

- 1) Memfasilitasi pelaksana saat melakukan kegiatan pengabdian ini di pada kegiatan Pemeriksaan kehamilan.
- 2) Membantu mengumpulkan informasi pelaksanaan penyuluhan tentang stunting ibu hamil yang telah diedukasi penggunaan cucurbita dapat mencegah stunting.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti edukasi sebanyak 20 orang ibu hamil trimester III. Keluarga yang mendampingi dalam proses edukasi didominasi oleh suami ada beberapa kendala dalam proses pelaksanaan edukasi tentang persiapan laktasi ini, yaitu beberapa suami tidak ditempat karena urusan pekerjaan dan hal lainnya sehainnga digantikan oleh anggota keluarga lainnya yang pada saat pelaksanan kegiatan dating setelah melakukan kontak terlebih dahulu. Kendala lainnya adalah situasi yang sedikit mengganggu konsentrasi ibu dan keluarga saat proses edukasi.



Gambar 1. Proses Pembuatan Puding Cucurbita Moschata oleh Ibu-Ibu

Desa Kuta Mbelin

Gambar ini menggambarkan ibu-ibu di Desa Kuta Mbelin yang sedang melakukan kegiatan pembuatan puding dari cucurbita moschata sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting di desa mereka. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam memanfaatkan bahan lokal untuk meningkatkan gizi keluarga.

Pada beberapa peserta yang memiliki anak balita pelaksana harus datang dengan tim minimal dua orang sehingga 1 orang dapat memberikan edukasi dan yang lain dapat mengalihkan perhatian si anak dari ibunya selama proses edukasi berlangsung. Para peserta edukasi merespon baik terhadap kegiatan pengabdian ini. Dimana hal tersebut terlihat dari respon positif, semangat dan kemampuan ibu menjawab kuesioner yang diberikan serta pelaksanaan inisiasi menyusu dini dan yang dilaksanakan oleh peserta yang dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Hasil Pre Test, Post Test Dan Pelaksanaan IMD

No	Nama Peserta	Pre test		Post Test		Pelaksanaan edukasi pencegahan stunting
		Pengetahaun	Sikap	Pengetahuan	Sikap	
1	Ny.C	5	6	8	7	Ya
2	Ny.R	6	6	7	8	Ya
3	Ny. N	5	6	8	8	Ya
4	Ny.Re	7	6	10	8	Ya
5	Ny.D	4	5	9	7	Tidak
6	Ny.R	4	4	9	9	Ya
7	Ny.P	3	8	9	8	Ya
8	Ny.Pr	7	6	8	7	Ya
9	Ny.U	5	6	7	8	Ya
10	Ny.S	6	5	9	8	Ya
11	Ny.Sr	3	6	9	9	Tidak
12	Ny.M	5	5	8	9	Ya
13	Ny.Jo	6	4	10	8	Ya
14	Ny.T	6	4	8	8	Ya
15	Ny.Tr	7	7	10	9	Ya
16	Ny.Um	6	5	9	7	Tidak
17	Ny.I	5	4	9	10	Ya
18	Ny.G	5	3	9	10	Ya
19	Ny.B	4	6	8	10	Ya
20	Ny.Y	5	6	7	8	Ya

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi pencegahan stunting, bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam hal pengetahuan dan sikap peserta. Rata-rata nilai pre-test pengetahuan peserta adalah 5,2, yang menunjukkan tingkat pemahaman awal yang cukup rendah mengenai topik tersebut. Setelah mengikuti program edukasi, rata-rata nilai post-test untuk pengetahuan meningkat menjadi 8,5, yang menunjukkan adanya pemahaman yang lebih mendalam terkait pencegahan stunting. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan berhasil menjelaskan pentingnya pola makan sehat dalam mencegah stunting, khususnya dengan pemanfaatan cucurbita sebagai salah satu bahan makanan yang memiliki nilai gizi tinggi. Selain peningkatan

pengetahuan, hasil post-test juga menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikap peserta terhadap pencegahan stunting. Rata-rata nilai sikap pada pre-test adalah 5,4, yang mencerminkan sikap yang masih kurang peduli terhadap pentingnya pencegahan stunting. Namun, setelah mengikuti edukasi, rata-rata nilai sikap meningkat menjadi 8,35. Peningkatan ini mencerminkan perubahan sikap peserta yang lebih sadar dan peduli terhadap isu stunting serta pentingnya intervensi dini melalui pola makan yang sehat dan bergizi. Meskipun sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap mereka, terdapat beberapa peserta yang mengalami kemajuan lebih sedikit. Misalnya, peserta dengan nilai pre-test yang sudah cukup tinggi, seperti Ny.Re, menunjukkan peningkatan yang lebih besar, dengan nilai post-test pengetahuan mencapai 10 dan nilai sikap 8. Sebaliknya, ada peserta lain yang meskipun mengalami peningkatan, namun nilainya tidak setinggi peserta lainnya, seperti Ny.Pr yang hanya mencapai 8 untuk pengetahuan dan 7 untuk sikap pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa peserta mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih personal atau lebih banyak waktu untuk memahami materi.

Tiga peserta yang tidak berhasil memahami penggunaan cucurbita dalam pencegahan stunting menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta memahami materi dengan baik, masih ada beberapa yang kesulitan dalam menyerap informasi. Peserta-peserta ini mungkin memerlukan penjelasan lebih rinci atau pengulangan materi yang lebih intensif agar mereka dapat lebih memahami kegunaan cucurbita dalam pencegahan stunting. Oleh karena itu, evaluasi lebih lanjut terhadap metode pengajaran atau pendekatan yang digunakan dalam penyampaian materi bisa membantu dalam meningkatkan pemahaman mereka. Meskipun terdapat beberapa peserta yang kesulitan memahami materi, hasil secara keseluruhan menunjukkan bahwa edukasi ini berhasil mencapai tujuannya. Hal ini terbukti dari peningkatan yang signifikan pada nilai post-test pengetahuan dan sikap peserta. Selain itu, penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan hasil yang sangat positif. Lebih dari 90% peserta menilai kegiatan edukasi ini sangat baik, yang mencerminkan keberhasilan dalam menyampaikan materi dan keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memiliki dampak yang positif terhadap peserta, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun pemahaman tentang pentingnya pencegahan stunting. Edukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya pola makan yang bergizi dan bagaimana cucurbita dapat menjadi salah satu bahan pangan yang bermanfaat dalam mencegah stunting. Pemahaman ini sangat penting untuk membantu peserta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan mengedukasi orang lain di lingkungan mereka.

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini juga mencerminkan bahwa peserta merasa tertarik dan berpartisipasi aktif dalam program ini. Penilaian yang sangat baik terhadap pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa penyampaian materi dilakukan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Hal ini penting untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga peserta dapat lebih fokus dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Penyampaian materi yang menyenangkan dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar. Namun, terdapat beberapa peserta yang tidak memahami sepenuhnya materi tentang cucurbita. Tiga peserta yang tidak berhasil memahami kegunaannya dalam pencegahan stunting menunjukkan bahwa tidak semua peserta dapat mengikuti kegiatan dengan cara yang sama. Perbedaan latar belakang, pengalaman, atau tingkat pengetahuan awal peserta mungkin mempengaruhi seberapa baik mereka menyerap materi yang disampaikan. Oleh karena itu, program

edukasi di masa depan dapat mempertimbangkan adanya variasi dalam cara penyampaian materi, seperti menggunakan alat bantu visual, diskusi kelompok kecil, atau pendekatan berbasis praktik yang lebih langsung. Untuk meningkatkan hasil di masa depan, penting untuk melakukan evaluasi lebih lanjut terhadap metode pengajaran yang digunakan. Beberapa peserta mungkin memerlukan pendekatan yang lebih mendalam, seperti sesi tanya jawab atau materi tambahan, untuk memastikan mereka benar-benar memahami konsep yang disampaikan. Selain itu, melibatkan peserta secara lebih aktif dalam kegiatan praktis atau demonstrasi langsung tentang cara memanfaatkan cucurbita dalam pencegahan stunting juga dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka.

Dalam kegiatan edukasi ini berhasil mencapai tujuannya, dengan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta terhadap pencegahan stunting. Dengan tingkat pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat dan pemanfaatan cucurbita, peserta diharapkan dapat membawa perubahan positif di komunitas mereka. Meskipun ada peserta yang belum sepenuhnya memahami materi, evaluasi dan penyesuaian terhadap metode pengajaran dapat dilakukan untuk memastikan bahwa semua peserta mendapatkan manfaat maksimal dari kegiatan ini.



Gambar 2. Dokumentasi foto Bersama penyuluhan dan Edukasi kepada Masyarakat tentang Manfaat Puding Cucurbita Moschata untuk Kesehatan Anak

Gambar ini menunjukkan sesi foto bersama yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat di Desa Kuta Mbelin, yang menjelaskan kepada warga mengenai manfaat kesehatan dari puding cucurbita moschata, terutama dalam pencegahan stunting pada anak-anak. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi.

KESIMPULAN

Menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan pendampingan. Rata-rata nilai pre-test untuk pengetahuan peserta meningkat dari 5,2 menjadi 8,5 pada post-test, sementara sikap peserta juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 5,4 menjadi 8,35. Selain itu, sebagian besar peserta, yaitu 17 orang (85%), berhasil memahami kegunaan cucurbita dalam konteks pencegahan stunting. Penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan

juga menunjukkan hasil yang sangat positif, dengan lebih dari 90% peserta menilai kegiatan tersebut sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, Putri Aulia, and Melisa Tirtavani. 2018. "Pengembangan Crackers Dengan Penambahan Tepung Ikan Patin [Pangasius Hypophthalmus] DAN TEPUNG WORTEL [Daucus Carota L.]" *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 40(2):55–62. doi: 10.22435/pgm.v40i2.7579.55-62.
- Ayupir, Ariyanto. 2021. "Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Hemoglobin Remaja Putri." *HIGEIA Journal Of Public Health Research And Development* 5(3):441–51.
- Firdaus, Syarif Ahmad, Akhyar, and Haeril. 2024. "Efektivitas, Stunting, Prevalensi, Kabupaten Bima." *JSIM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 5(3):366–76.
- Illahi, Kurnia Ri, and Zki. 2017. "Hubungan Pendapatan Keluarga, Berat Lahir, Dan Panjang Lahir Dengan Kejadian Stunting Balita 24-59 Bulan Di Bangkalan." *Manajemen Kesehatan* 3(1):1–14.
- Jupri, Ahmad, Andre Juanda Putra, Eka Sunarwidi P, Tapaul Rozi, and Pahmi Husain. 2022. "Sosialisasi Kesehatan Tentang Stunting, Pendewasaan Usia Pernikahan Dan Pengenalan Hak Kesehatan Reproduksi Remaja (HKSR)." *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat Unw Mataram* 3(2):107–12.
- Nasriyah, Nasriyah, and Suryo Ediyono. 2023. "Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 14(1):161–70. doi: 10.26751/jikk.v14i1.1627.
- Nugroho, Muhammad Ridho, Rambat Nur Sasongko, and Muhammad Kristiawan. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dini Di Indonesia." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):2269–76. doi: 10.31004/obsesi.v5i2.1169.
- Rahmadhita, Kinanti. 2020. "Permasalahan Stunting Dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention." *Juni* 11(1):225–29. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.253.
- Saputri, Rini Archda. 2019. "Upaya Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Stunting Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung." *Jdp (Jurnal Dinamika Pemerintahan)* 2(2):152–68. doi: 10.36341/jdp.v2i2.947.
- Vizianti, Lis. 2022. "Peran Dan Fungsi Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Dalam Pencegahan Stunting Di Kota Medan." *Warta Dharmawangsa* 16(3):563–80. doi: 10.46576/wdw.v16i3.2248.