

Upaya Pencegahan *Stunting* dengan Melakukan Sosialisasi Literasi Digital dan Demo Masak Puding Jagung Sehat di Kelurahan Beji, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang

Imam Hambali¹, Duwik Nur Cahyo², Siti Hazar Humairoh³, Anindita Alya F. Fadhillah⁴, Rachma Yuni Andari⁵, Ana Hafani⁶, Lestari Nur Fadhila⁷, Suhail Elly⁸, Nur Anisa Dami⁹, Ayu Fitrah A. Jannah¹⁰, Muhammad Najib Mubarrok¹¹

^{1,5}Program Studi Informatika, Fakultas Komputer dan Teknik, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

^{2,11}Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Manajemen SDM, Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

^{4,9}Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

⁶Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Komputer dan Teknik, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

⁷Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

⁸Program Studi Akutansi, Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

¹⁰Program Studi Pendidikan Guru Dasar, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: 203200112@almaata.ac.id¹, najibmubarok@almaata.ac.id²

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan serius yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia dini. Berdasarkan data ePPGBM, angka stunting di Pemalang tahun 2021 sebesar 10,35 persen, pada tahun 2022 menjadi 9,84 persen. Sedangkan, berdasarkan data SSGI pada tahun 2021 sebesar 24,7 persen, dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 19,8 persen. Sehingga, Pemerintah Kabupaten Pemalang pada tahun 2024 siap menyambut zero stunting. Khususnya di Kelurahan Beji yang menjadi objek utama Mahasiswa KKN-T Universitas Alma Ata untuk melakukan penyuluhan stunting bahwa data stunting di Kelurahan Beji pun zero stunting Sosialisasi ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis hasil dari dua kegiatan yang diadakan di Kelurahan Beji, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. Metode yang digunakan pada sosialisasi ini melalui tiga tahap yaitu koordinasi, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil dari penelitian ini akan memberikan gambaran tentang efektivitas kedua kegiatan tersebut dalam meningkatkan literasi digital masyarakat serta kesadaran akan pentingnya gizi yang baik untuk mencegah stunting.

Kata kunci: Demo Masak, Literasi Digital, Stunting

Abstract

Stunting is a serious problem that affects the growth and development of children at an early age. Based on ePPGBM data, the stunting rate in Pemalang in 2021 was 10.35 percent, in 2022 it became 9.84 percent. Meanwhile, based on SSGI data in 2021 it was 24.7 percent, and in 2022 it decreased to 19.8 percent. Thus, the Pemalang Regency Government in 2024 is ready to welcome zero stunting. This socialization aims to describe and analyze the results of the two activities held in Beji Village, Taman District, Pemalang Regency, Central Java. The method used in this socialization goes through three stages, namely coordination, implementation, and evaluation. The results of this study will provide an overview of the effectiveness of the two activities in increasing community digital literacy and awareness of the importance of good nutrition to prevent stunting.

Keywords: Cooking Demo, Digital Literacy, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah bentuk malnutrisi yang terjadi ketika anak-anak memiliki tinggi badan yang jauh di bawah rata-rata anak seusianya. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, yang dapat terjadi karena asupan gizi yang tidak memadai, sering terkena infeksi, dan praktik

pemberian makan yang buruk. Stunting merupakan masalah yang signifikan di Indonesia, khususnya di Pemalang, Jawa Tengah dengan lebih dari satu dari empat anak di bawah usia lima tahun menderita stunting[3]. Prevalensi stunting di Indonesia dikaitkan dengan berbagai faktor penentu, termasuk jenis kelamin laki-laki, kelahiran prematur, panjang badan lahir pendek, tidak mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama, tinggi badan ibu yang pendek, pendidikan ibu yang rendah, status sosial ekonomi rumah tangga yang rendah, tinggal di rumah tangga yang tidak memiliki jamban sehat dan air minum yang tidak layak konsumsi, akses yang buruk terhadap layanan kesehatan, dan tinggal di daerah pedesaan[1][5]. Pertumbuhan yang terhambat dapat menyebabkan masalah kesehatan seumur hidup, termasuk penurunan IQ, kerentanan yang lebih besar terhadap diabetes dan kanker, dan kinerja sekolah yang buruk, yang mengarah pada penurunan produktivitas ekonomi di masa dewasa[3]. Prevalensi stunting merugikan negara sebesar 2-3% dari PDB, atau sebesar US\$27 miliar setiap tahunnya[3]. Selain itu **Literasi digital** dapat memainkan peran penting dalam mencegah stunting dengan meningkatkan akses informasi tentang gizi dan kesehatan seperti, Menyediakan akses informasi [1][3][5], Mempromosikan perilaku sehat[1][3][5], Meningkatkan kesadaran [2][4], Memberikan pelatihan [5], Memberdayakan masyarakat. Secara keseluruhan, literasi digital dapat menjadi alat yang efektif dalam mencegah stunting dengan meningkatkan akses informasi, mempromosikan perilaku sehat, meningkatkan kesadaran, memberikan pelatihan, dan memberdayakan masyarakat. Namun, penting untuk dicatat bahwa literasi digital saja mungkin tidak cukup untuk mencegah stunting dan harus menjadi bagian dari pendekatan komprehensif untuk mengatasi malnutrisi.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Literasi Digital dan Demo Masak Puding Jagung Sehat di Kelurahan Beji, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. Kegiatan ini melibatkan Bidan desa, Kader posyandu dan tim dari DISKOMINFO Pemalang. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu:

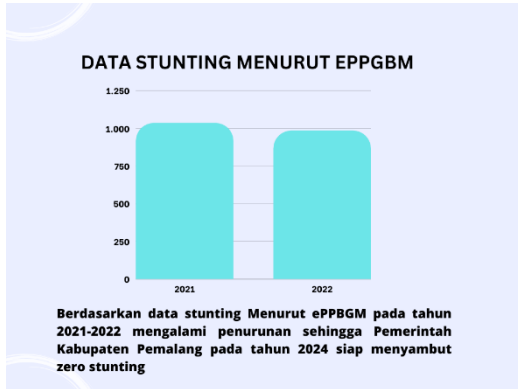


Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Sosialisasi

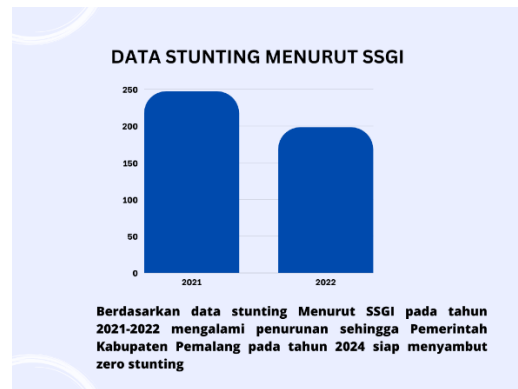
- 1) **Tahap Pertama (Koordinasi):** Melakukan koordinasi bersama pihak posyandu dan kader kesehatan serta tim diskominfo terkait sosialisasi Literasi Digital dan Demo Masak Puding Jagung Sehat. Dimana untuk tahap pelaksanaannya adalah mendata masyarakat yang akan hadir, menentukan narasumber, menentukan bahan serta gizi pada puding, dan yang terakhir mengeksekusi kegiatannya.
- 2) **Tahap Dua (Pelaksanaan):** Dimana tahap kedua ini melakukan pemaparan materi terkait:
 - a. Pentingnya Literasi Digital dalam mengetahui informasi gizi anak by Rida Surkarti
 - b. Menjelaskan apa saja yang menimbulkan stunting pada anak by Ibu Fita
 - c. Melakukan demo masak puding jagung sehat
- 3) **Tahap Tiga (Evaluasi):** Pada tahap terakhir kita Tim KKN-T Universitas Alma Ata melakukan evaluasi apakah kegiatan Sosialisasi Literasi Digital dan Demo Masak Puding Jagung Sehat berhasil atau tidak, baik dari segi narasumber, teknis serta proses demo masakannya. Dari hasil Evaluasi 90% dinyatakan hasil kegiatannya baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemalang, Jawa Tengah menjadi salah satu kota dengan tingkat stunting terdiri di Indonesia berdasarkan data ePPGBM, angka stunting di Pemalang tahun 2021 sebesar 10,35 persen, pada tahun 2022 menjadi 9,84 persen. Sedangkan, berdasarkan data SSGI pada tahun 2021 sebesar 24,7 persen, dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 19,8 persen.



Gambar 2. Data Stunting ePPGBM



Gambar 3. Data Stunting SSGI

Sehingga, Pemerintah Kabupaten Pemalang pada tahun 2024 siap menyambut zero stunting. Khususnya di Kelurahan Beji yang menjadi objek utama kita KKN-T Universitas Alma Ata untuk melakukan penyuluhan stunting bahwa data stunting di Kelurahan Beji pun zero stunting [7]. Sehingga mahasiswa KKN-T Universitas Alma Ata melakukan sosialisasi terkait literasi digital sebagai pengingat bahwa pentingnya literasi digital dalam mendapatkan informasi yang lebih luas khususnya informasi Mengenai Stunting begitupula dengan Demo Masak Puding Jagung Sehat yaitu memberikan tips kepada masyarakat bahwa tidak harus bahan-bahan mahal dalam proses memberikan makan sehat kepada anak-anak agar konsumsi gizinya . Kegiatan ini diikuti oleh 27 ibu-ibu dari kelurahan beji dari RT 01.



Gambar 4 . Foto Bersama Ibu-ibu dan Narasumber Kegiatan Sosialisasi

Selain data kehadiran masyarakat, melalui demo masak puding sehat juga mahasiswa KKN-T Universitas Alma Ata telah melakukan riset bersama bidan dan kader kesehatan

Kelurahan Beji terkait bahan serta gizi apa saja yang terkandung dalam puding jagung sehat tersebut. Berikut Bahan dan Kandungan Gizi Puding Jagung , sebagai berikut:

Tabel 1 . Bahan Puding Jagung

No	Nama Bahan	Satuan
1.	Jagung Manis	2 buah
2.	Santan	600 ml
3.	Agar-agar	1 bungkus
4.	Daun Pandan	1 lembar
5.	Maizena	2 sdm
6.	Gula Pasir	2 sdm
7.	Susu Kental Manis	2 sdm
8.	Garam	Secukupnya
9.	Air	Secukupnya

Tabel 2 . Kandungan Gizi Puding Jagung

No	Nama Bahan	Satuan
1.	Jagung Manis	- Jumlah per 100 g
		- Kalori (kcal) 85
		- Jumlah lemak 1,2 g
		- Lemak jenuh 0,2 g
		- Kolesterol 0 mg
		- Natrium 15 mg
		- Kalium 270 mg
		- Jumlah karbohidrat 19 g
		- Serat pangan 2,7 g
		- Gula 3,2 g
		- Protein 3,2 g
		- Vitamin c 6,8 mg
		- Zat besi 0,5 mg
		- Vitamin B6 0,1 mg
- Magnesium 37 mg		
- Kalsium 2 mg		
- Vitamin D 0 IU		
- Vitamin B12 0 g		
2.	Santan	- Jumlah per 100 g
		- Kalori (kcal) 229
		- Jumlah lemak 24 g
		- Lemak jenuh 21 g
		- Kolesterol 0 mg
		- Natrium 15 mg
		- Kalium 263 mg
		- Jumlah karbohidrat 6 g
		- Serat pangan 2,2 g
		- Gula 3,3 g
		- Protein 2,3 g
		- Vitamin C 2,8 mg
		- Zat besi 1,6 mg
		- Vitamin B6 0 mg
- Magnesium 37 mg		
- Kalsium 16 mg		
- Vitamin D 0 IU		
- Vitamin B12 0 g		

3.	Agar-agar	-	Jumlah per 100 g
		-	Kalori (kcal) 26
		-	Jumlah lemak 0 mg
		-	Lemak jenuh 0 mg
		-	Kolesterol 0 mg
		-	Natrium 9 mg
		-	Kalium 226 mg
		-	Jumlah karbohidrat 7 g
		-	Serat pangan 0,5 g
		-	Gula 0,3 g
		-	Protein 0,5 g
		-	Vitamin C 0 mg
		-	Zat besi 1,9 mg
		-	Vitamin B6 0 mg
		-	Magnesium 67 mg
-	Kalsium 54 mg		
-	Vitamin D 0 IU		
-	Vitamin B12 0 g		
4.	Daun Pandan	-	Kalori 321 kkal
		-	Protein 2,2 g
		-	Kalsium 134 mg
5.	Maizena	-	Jumlah per 100 g
		-	Kalori (kcal) 381
		-	Jumlah lemak 0,1 g
		-	Lemak jenuh 0 g
		-	Kolesterol 0 mg
		-	Natrium 9 mg
		-	Kalium 3 mg
		-	Jumlah karbohidrat 91 g
		-	Serat pangan 0,9 g
		-	Gula 0 g
		-	Protein 0,3 g
		-	Vitamin C 0 mg
		-	Zat besi 0,5 mg
		-	Vitamin B6 0 mg
		-	Magnesium 3 mg
-	Kalsium 2 mg		
-	Vitamin D 0 IU		
-	Vitamin B12 0 g		
6.	Gula Pasir	-	Jumlah per 100 g
		-	Kalori (kcal) 386
		-	Jumlah lemak 0 g
		-	Lemak jenuh 0 g
		-	Kolesterol 0 mg
		-	Natrium 1 mg
		-	Kalium 2 mg
		-	Jumlah karbohidrat 100 g
		-	Serat pangan 0 g
		-	Gula 100 g
		-	Protein 0 g
		-	Vitamin C 0 mg
		-	Zat besi 0,1 mg
		-	Vitamin B6 0 mg

	-	Magnesium 0 mg
	-	Kalsium 1 mg
	-	Vitamin D 0 IU
	-	Vitamin B12 0 g
7. Susu Kental Manis	-	Jumlah per 100 g
	-	Kalori (kcal) 320
	-	Jumlah lemak 9 g
	-	Lemak jenuh 5 g
	-	Kolesterol 34 mg
	-	Natrium 127 mg
	-	Kalium 371 mg
	-	Jumlah karbohidrat 54 g
	-	Serat pangan 0 g
	-	Gula 54 g
	-	Protein 8 g
	-	Vitamin C 2.6 mg
	-	Zat besi 0,2 mg
	-	Vitamin B6 0,1 mg
	-	Magnesium 26 mg
	-	Kalsium 284 mg
	-	Vitamin B12 0,4 g



Gambar 5. Proses Demo Masak Puding



Gambar 6. Puding Jagung Sehat

Jadi bahan yang sedikit, murah serta mudah didapatkan oleh ibu-ibu tidak menjadi halangan untuk membuat makanan sehat bergizi untuk anak-anaknya, yang dimana bisa memberikan asupan gizi yang baik sehingga pencegahan stunting dari lingkungan keluarga tercapai dan membantu program pemerintah dalam penurunan angka stunting di Indonesia, khususnya Pemalang, Jawa Tengah.

4. KESIMPULAN

Dengan mengadakan sosialisasi tentang literasi digital dan demo memasak puding jagung, Kelurahan Beji, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah, berhasil memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat dan wilayahnya. Sosialisasi literasi digital meningkatkan kesadaran tentang penggunaan yang bijak dalam teknologi, sementara demo memasak puding jagung mengajarkan pentingnya gizi yang baik untuk mencegah potensi stunting pada anak-anak. Kegiatan ini juga menguatkan interaksi sosial dan membentuk dasar untuk perubahan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Keseluruhan, pendekatan ini membawa dampak positif yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. Beal, A. Tumilowicz, A. Sutrisna, D. Izwardy, L. M. Neufeld, "A review of child stunting determinants in Indonesia", *BMC Public Health*, May. 17, 2018. doi: [10.1111/mcn.12617](https://doi.org/10.1111/mcn.12617), Indonesia from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6175423/>
- [2] T. Sistawati, S. Iskandar, N. Pramestuti, J. Raharjo, A. K. Rubaya, B. S. Wiratama, "Drivers of Stunting Reduction in Yogyakarta, Indonesia: A Case Study" *BMC Public Health*, Dec 8, 2022. doi: [10.3390/ijerph192416497](https://doi.org/10.3390/ijerph192416497) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9779185/>
- [3] A. J. Aljifri, "What Is Stunting and Why It Matters", Tanoto Foundation, South Yemen, April. 3, 2022. <https://www.tanotofoundation.org/en/news/what-is-stunting-and-why-it-matters/>
- [4] D. Lituhayu, I. H. Dwimawanti, and Maesaroh, "Analysis of Community's Role in Implementation of Stunting Policy in Pemalang District", Semarang, Indonesia, 2022. doi: 10.4108/eai.14-9-2021.232136 <https://eudl.eu/pdf/10.4108/eai.14-9-2021.2321365>
- [5] H. Torlesse, A. A. Cronin, S. K. Sebayang and R. Nandy, "Determinants of stunting in Indonesian children: evidence from a cross-sectional survey indicate a prominent role for the water, sanitation and hygiene sector in stunting reduction", *BMC Public Health*, July. 29, 2016. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/>
- [6] A. D. Laksono, R. D. Wulandari, N. Amaliah, R. W. Wisnuwardani, "Stunting among children under two years in Indonesia: Does maternal education matter?", *Nasional Library Of Medicine*, Jul. 25, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9312392/>
- [7] R. Arifiyandi, "Tren Angka Stunting Turun, Pemalang Sambut Zero Stunting Pada 2024", *daulat.co*, Jakarta, 2022. <https://daulat.co/>.