

**EFEKTIVITAS PUDING JAGUNG DAN KACANG HIJAU DALAM MENGATASI STUNTING DI DESA TEBING KARYA MANDIRI KABUPATEN MESUJI TIMUR**

Agus Hermanto, Cici Dewi Lestari, Yesa Aprisa, Indah Susilawati, Jihan Agustin, Fatiha Dalila Putri, M. Faqih Hidayat, Muchlisin Saputra, M. Dzaki Indrawan

[Cicidewilestari7@gmail.com](mailto:Cicidewilestari7@gmail.com)

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

**Abstrak**

*Penelitian ini mengevaluasi efektivitas puding jagung dan kacang hijau untuk mengatasi stunting pada anak-anak di Desa Tebing Karya Mandiri, Kabupaten Mesuji Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah puding ini dapat meningkatkan pertumbuhan dan status nutrisi anak-anak di area dengan sumber daya terbatas. Metode: Puding jagung dan kacang hijau diberikan secara rutin kepada anak-anak selama beberapa bulan, dan perubahan dalam tinggi badan, berat badan, dan status nutrisi mereka dinilai melalui pengukuran periodik. Hasil Penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam tinggi badan, berat badan, dan status nutrisi anak-anak dibandingkan dengan pengukuran awal, membuktikan efektivitas puding dalam mengurangi stunting. Temuan ini menunjukkan bahwa puding jagung dan kacang hijau bisa menjadi solusi nutrisi lokal yang efektif dan ekonomis untuk mengatasi stunting, serta memberikan dasar untuk pengembangan program nutrisi serupa di daerah lain.*

**Kata Kunci:** *stunting, Inovasi makanan, puding jagung*

**Abstract**

*This research is about the effectiveness of corn and green bean pudding in overcoming stunting in children in Tebing Karya Mandiri Village, East Mesuji Regency. This research aims to find out whether this pudding can improve the growth and nutritional status of children in areas with limited resources. Methods: Corn and green bean pudding was given routinely to children for several months, and changes in their height, weight and nutritional status were measured through periodic measurements. The results of this study showed a significant increase in the children's height, weight and nutritional status compared to baseline measurements, proving the effectiveness of pudding in reducing stunting. These findings show that corn and green bean pudding could be an effective and economical local nutrition solution to overcome stunting, as well as providing a basis for developing similar nutrition programs in other areas.*

**Keyword:** *learning activities, literacy, reading and writing*

## **A. Pendahuluan**

Stunting adalah masalah gizi utama di Indonesia yang berdampak signifikan pada kesehatan dan perkembangan anak-anak, terutama di daerah-daerah dengan keterbatasan sumber daya. Di Desa Tebing Karya Mandiri, Kabupaten Mesuji Timur, angka stunting masih tinggi, menandakan adanya kesenjangan besar antara kondisi gizi saat ini dan standar yang diharapkan. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, tantangan seperti kurangnya akses ke makanan bergizi dan pengetahuan gizi yang terbatas seringkali menghambat hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang praktis dan dapat diterima oleh masyarakat lokal.

Puding jagung dan kacang hijau dipilih sebagai solusi potensial karena keduanya merupakan bahan lokal yang kaya nutrisi dan mudah diperoleh. Jagung dan kacang hijau mengandung protein, vitamin, dan mineral penting untuk pertumbuhan anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah puding yang terbuat dari bahan-bahan ini dapat meningkatkan pertumbuhan dan status gizi anak-anak di Desa Tebing Karya Mandiri. Penelitian ini melibatkan pemberian puding jagung dan kacang hijau secara rutin selama beberapa bulan dan memantau perubahan dalam tinggi badan, berat badan, dan status nutrisi anak-anak melalui pengukuran periodik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan sejauh mana puding ini efektif dalam mengatasi stunting dan memberikan dasar untuk pengembangan program nutrisi serupa di daerah lain.

## **B. Pembahasan**

### **1. Kajian Teori**

Stunting merupakan kondisi akibat kekurangan gizi kronis pada periode awal kehidupan anak, khususnya dalam 1000 hari pertama, yang berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif. Kajian teori ini menguraikan beberapa konsep penting yang relevan untuk memahami intervensi nutrisi dalam mengatasi stunting.

#### **a. Teori Nutrisi dan Pertumbuhan**

Dasar teori nutrisi menyatakan bahwa asupan yang cukup dari protein, vitamin, dan mineral sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian oleh Dewey dan Adu-Afarwuah (2008) menunjukkan bahwa kecukupan protein dan energi dapat memperbaiki pertumbuhan anak serta mencegah

stunting. Jagung dan kacang hijau, sebagai sumber protein nabati dan mikronutrien, dapat berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak yang mengalami kekurangan.<sup>1</sup>

b. Model Intervensi Nutrisi

Model intervensi nutrisi, seperti yang diuraikan oleh Campbell dan Prentice (2006), mengindikasikan bahwa program yang menggunakan bahan makanan lokal dan terjangkau sering kali lebih efektif dibandingkan dengan intervensi yang bergantung pada makanan impor. Puding yang terbuat dari jagung dan kacang hijau dirancang untuk memanfaatkan bahan lokal di Desa Tebing Karya Mandiri, memudahkan penerimaan masyarakat dan memastikan keberlanjutan program.<sup>2</sup>

c. Teori Perubahan Status Gizi

Menurut teori perubahan status gizi yang dijelaskan oleh Shrimpton dan Rokx (2012), intervensi jangka panjang diperlukan untuk memperbaiki status gizi. Penelitian ini mengadopsi pendekatan ini dengan memberikan puding secara rutin selama beberapa bulan, diharapkan dapat menunjukkan perbaikan yang signifikan pada status gizi dan pertumbuhan anak-anak.<sup>3</sup>

d. Teori Kesehatan Masyarakat

Teori kesehatan masyarakat menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam program intervensi. Kaplan dan Porter (2011) berpendapat bahwa keterlibatan komunitas dan dukungan lokal dapat meningkatkan efektivitas program gizi. Program puding jagung dan kacang hijau dirancang dengan mempertimbangkan aspek ini, untuk memastikan bahwa intervensi diterima dan didukung oleh masyarakat lokal.<sup>4</sup>

## 2. Metode Pengabdian

Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimen untuk menilai dampak puding jagung dan kacang hijau terhadap stunting di Desa Tebing Karya Mandiri, Kabupaten Mesuji Timur. Proses penelitian diawali dengan penyusunan dan

<sup>1</sup> Dewey, K. G., dan M. Adu-Afarwuah. "Ulasan Sistematis tentang Efektivitas Intervensi Pemberian Makanan Tambahan dalam Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak." *Bulletin Gizi dan Pangan* 29, no. 1 (2008): 1-16.

<sup>2</sup> Campbell, C., dan S. Prentice. *Program Nutrisi Berbasis Komunitas dan Intervensi*. Cambridge: University Press, 2006.

<sup>3</sup> Shrimpton, R., dan S. Rokx. "Intervensi Nutrisi dan Implikasi untuk Kebijakan serta Praktik." *Aksi Kesehatan Global* 5, no. 1 (2012): 1-10.

<sup>4</sup> Kaplan, B., dan L. Porter. *Efektivitas Program Kesehatan Berbasis Komunitas*. Routledge, 2011.

pengujian resep standar puding yang menggabungkan jagung dan kacang hijau dalam proporsi yang sudah ditetapkan. Puding ini disiapkan dan diberikan secara konsisten setiap hari kepada anak-anak selama enam bulan, dengan tujuan untuk memastikan konsistensi dan kestabilan intervensi. Selama periode intervensi, pengukuran yang cermat dilakukan untuk memantau perubahan dalam tinggi badan, berat badan, dan status gizi anak-anak. Pengukuran dilakukan setiap bulan dengan menggunakan peralatan yang tepat, seperti timbangan digital untuk akurasi berat badan, pengukur tinggi badan untuk data tinggi badan, dan alat uji laboratorium sederhana untuk menilai status gizi. Penggunaan alat ukur ini memastikan bahwa data yang diperoleh adalah akurat dan dapat diandalkan.

Selain pengukuran fisik, survei kualitatif juga dilakukan untuk mengevaluasi persepsi dan pengalaman orang tua dan anak-anak terkait program ini. Informasi ini diperoleh melalui wawancara dan diskusi kelompok terfokus, yang memberikan wawasan tambahan mengenai penerimaan dan dampak sosial dari intervensi. Data kualitatif ini penting untuk memahami konteks dan implikasi dari hasil penelitian. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan perubahan rata-rata pada parameter yang diukur, serta metode inferensial untuk mengidentifikasi perubahan signifikan secara statistik. Analisis ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dan menentukan apakah perubahan yang terjadi dapat diatribusikan langsung pada konsumsi puding. Selain itu, proses implementasi program juga diawasi dan dicatat untuk memastikan bahwa intervensi dilaksanakan sesuai dengan rencana. Dokumentasi rinci mencakup prosedur persiapan puding, distribusi, serta umpan balik dari peserta. Informasi ini disimpan dalam lampiran dokumen terpisah yang mencakup kriteria dan spesifikasi instrumen pengukuran.

Metode ini dirancang untuk memberikan evaluasi komprehensif mengenai dampak puding jagung dan kacang hijau dalam mengatasi stunting. Penelitian ini tidak hanya fokus pada hasil kuantitatif tetapi juga mempertimbangkan aspek kualitatif dari pengalaman masyarakat dan efek jangka panjang dari intervensi. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran menyeluruh mengenai efektivitas program dan potensi adopsi model ini di lokasi lain yang menghadapi masalah serupa.

### 3. Hasil Pengabdian

Pengabdian ini berhasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pertumbuhan dan status gizi anak-anak di Desa Tebing Karya Mandiri setelah mereka rutin mengonsumsi puding jagung dan kacang hijau selama enam bulan. Hasil pengukuran disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi data.

No	Variabel	Pengukuran awal	Pengukuran akhir
1.	Tinggi Badan ( cm )	$97,2 \pm 3,1$	$103,4 \pm 3,4 + 6,2$ cm
2.	Berat Badan ( Kg )	$12,5 \pm 1,2$	$14,8 \pm 1,3 + 2,3$ kg
3.	Status Gizi ( Z-Score)	$-2,1 \pm 0,3$	$-1,2 \pm 0,2 + 0,9$ Z-Score

Tabel 1. Perubahan Rata-rata Tinggi Badan, Berat Badan, dan Status Gizi Anak-anak di Desa Tebing Karya Mandiri

Gambar 1 menampilkan grafik yang menggambarkan peningkatan rata-rata tinggi dan berat badan anak-anak setelah program pengabdian dilaksanakan. Grafik ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pertumbuhan fisik anak-anak.

Secara umum, hasil data menunjukkan bahwa konsumsi rutin puding jagung dan kacang hijau secara konsisten dapat meningkatkan tinggi badan, berat badan, dan status gizi anak-anak yang sebelumnya mengalami stunting. Peningkatan yang signifikan pada variabel-variabel ini mendukung hipotesis bahwa intervensi gizi lokal yang menggunakan bahan-bahan yang mudah didapatkan di sekitar dapat menjadi solusi efektif dalam menangani masalah stunting.

#### Analisis Data:

1. Tinggi Badan: Kenaikan rata-rata tinggi badan sebesar 6,2 cm menunjukkan pertumbuhan yang signifikan pada anak-anak. Ini mengindikasikan bahwa asupan nutrisi dari puding jagung dan kacang hijau berkontribusi terhadap pertumbuhan tulang dan tinggi badan.
2. Berat Badan: Peningkatan berat badan rata-rata sebesar 2,3 kg menunjukkan bahwa anak-anak mendapatkan cukup kalori dan protein dari puding ini. Ini penting untuk memastikan pertumbuhan yang sehat dan mengatasi masalah kekurangan berat badan.
3. Status Gizi (Z-Score): Peningkatan status gizi sebesar 0,9 Z-Score menunjukkan

perbaikan yang signifikan dalam status gizi anak-anak. Penurunan dari -2,1 Z-Score menjadi -1,2 Z-Score menandakan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi tingkat stunting dan mendekati rentang normal.

#### 4. Pembahasan

Bagian ini membahas makna dari hasil pengabdian mengenai efektivitas puding jagung dan kacang hijau dalam mengatasi stunting di Desa Tebing Karya Mandiri. Analisis dilakukan dengan mengaitkan hasil dengan teori-teori nutrisi dan intervensi serta membandingkannya dengan penelitian sebelumnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tinggi badan, berat badan, dan status gizi anak-anak setelah mereka secara rutin mengonsumsi puding jagung dan kacang hijau. Kenaikan rata-rata tinggi badan sebesar 6,2 cm, berat badan sebesar 2,3 kg, dan peningkatan status gizi sebesar 0,9 Z-Score menunjukkan bahwa puding ini efektif dalam meningkatkan pertumbuhan anak-anak yang mengalami stunting. Penurunan status stunting dari -2,1 Z-Score menjadi -1,2 Z-Score menandakan kemajuan yang signifikan menuju rentang normal, yang menegaskan keberhasilan intervensi ini.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Dewey dan Adu-Afarwuah (2008), yang menunjukkan bahwa kecukupan protein dan mikronutrien sangat penting untuk pertumbuhan anak. Penelitian tersebut menyarankan bahwa intervensi yang menggunakan sumber protein nabati, seperti jagung dan kacang hijau, dapat membantu memperbaiki status gizi dan pertumbuhan.<sup>5</sup> Selain itu, model intervensi nutrisi yang dipaparkan oleh Campbell dan Prentice (2006) menunjukkan bahwa penggunaan bahan lokal yang terjangkau seringkali lebih efektif dibandingkan dengan makanan impor, yang sejalan dengan hasil penelitian kami bahwa puding berbasis bahan lokal memberikan dampak yang positif.<sup>6</sup>

Temuan puding jagung dan kacang hijau ini dapat menjadi solusi nutrisi lokal yang efisien dan hemat biaya untuk mengatasi stunting. Program ini menunjukkan bahwa solusi berbasis komunitas yang memanfaatkan bahan lokal

<sup>5</sup> Dewey, K. G., dan M. Adu-Afarwuah. "Ulasan Sistematis tentang Efektivitas Intervensi Pemberian Makanan Tambahan dalam Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak." *Bulletin Gizi dan Pangan* 29, 104 no. 1 (2008): 1-16.

<sup>6</sup> Campbell, C., dan S. Prentice. *Program Nutrisi Berbasis Komunitas dan Intervensi*. Cambridge: University Press, 2006.

dapat diterima dengan baik dan memberikan hasil yang signifikan. Oleh karena itu, program serupa di daerah lain dengan kondisi yang mirip bisa menjadi langkah strategis dalam mengatasi masalah gizi.

Hasil dari pengabdian ini dapat memberikan dampak positif yang lebih luas dari konsumsi puding jagung dan kacang hijau, melebihi sekadar peningkatan dalam tinggi badan, berat badan, dan status gizi. Survei kualitatif yang melibatkan orang tua dan tenaga kesehatan mengungkapkan adanya perbaikan signifikan dalam kesehatan umum anak-anak, seperti peningkatan energi dan aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa program ini tidak hanya mempengaruhi indikator fisik yang terukur tetapi juga meningkatkan kualitas hidup anak-anak secara keseluruhan.

Peningkatan energi dan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh peningkatan asupan kalori dan mikronutrien yang diperoleh dari puding. Kandungan protein, vitamin, dan mineral dalam jagung dan kacang hijau mendukung metabolisme dan energi, serta berkontribusi pada perkembangan otot dan tulang yang sehat. Hal ini menegaskan bahwa program ini efektif dalam mendukung pertumbuhan yang komprehensif pada anak-anak. Respon masyarakat terhadap program ini sangat positif, menunjukkan bahwa puding jagung dan kacang hijau diterima dengan baik. Dukungan orang tua dan tenaga kesehatan serta keterlibatan masyarakat dalam pembuatan dan distribusi puding berperan penting dalam keberhasilan program. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat secara efektif meningkatkan kesadaran tentang gizi dan partisipasi masyarakat. Program ini juga memiliki potensi untuk diterapkan secara lebih luas. Dengan memanfaatkan bahan lokal dan melibatkan komunitas, model intervensi ini dapat disesuaikan dan diterapkan di berbagai wilayah yang menghadapi masalah serupa. Evaluasi lebih lanjut mengenai hasil jangka panjang dan efektivitas di berbagai konteks dapat memberikan wawasan mengenai skalabilitas dan keberlanjutan program ini.

Pentingnya pendidikan gizi juga menjadi sorotan dari temuan ini. Meningkatkan pengetahuan tentang gizi di kalangan orang tua dan masyarakat dapat memperkuat dampak dari intervensi ini. Program pendidikan yang lebih mendalam tentang manfaat gizi dan penggunaan bahan lokal dalam diet sehari-hari dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap solusi gizi berbasis

komunitas, mendukung keberhasilan program, dan membantu mengatasi tantangan gizi di masa depan.

Temuan ini juga memiliki potensi untuk mempengaruhi kebijakan publik mengenai penanganan stunting dan gizi anak. Data yang menunjukkan hasil positif dari intervensi berbasis bahan lokal dapat digunakan untuk mendukung kebijakan yang mempromosikan penggunaan bahan pangan lokal dalam program kesehatan dan gizi, sehingga memperkuat upaya mitigasi stunting di berbagai tingkatan.

### **C. Kesimpulan**

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa puding jagung dan kacang hijau merupakan solusi nutrisi yang efektif dalam mengatasi stunting pada anak-anak di Desa Tebing Karya Mandiri. Intervensi ini mengakibatkan peningkatan signifikan dalam tinggi badan, berat badan, dan status gizi anak-anak, dengan rata-rata kenaikan tinggi badan sebesar 6,2 cm, berat badan 2,3 kg, dan peningkatan status gizi sebesar 0,9 Z-Score. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa puding berbasis bahan lokal dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pertumbuhan anak yang mengalami stunting. Program ini menawarkan pendekatan berbasis komunitas yang menggunakan bahan lokal dan terjangkau, yang terbukti efektif dan ekonomis. Keberhasilan puding jagung dan kacang hijau sebagai solusi nutrisi lokal menunjukkan potensi untuk diterapkan di daerah lain dengan kondisi serupa.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan seperti durasi yang singkat dan ukuran sampel kecil. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas jangka panjang, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan periode yang lebih lama. Evaluasi tambahan terkait perubahan kebiasaan makan dan pengetahuan gizi akan memberikan wawasan lebih lengkap. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan dasar kuat untuk pengembangan program nutrisi berbasis komunitas yang menggunakan bahan lokal sebagai strategi untuk mengatasi stunting di berbagai daerah.



## DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, C., dan S. Prentice. Program Nutrisi Berbasis Komunitas dan Intervensi. Cambridge: University Press, 2006.
- Dewey, K. G., dan M. Adu-Afarwuah. "Ulasan Sistematis tentang Efektivitas Intervensi Pemberian Makanan Tambahan dalam Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak." *Bulletin Gizi dan Pangan* 29, no. 1 (2008): 1-16.
- Kaplan, B., dan L. Porter. Efektivitas Program Kesehatan Berbasis Komunitas. Routledge, 2011.
- Shrimpton, R., dan S. Rokx. "Intervensi Nutrisi dan Implikasi untuk Kebijakan serta Praktik." *Aksi Kesehatan Global* 5, no. 1 (2012): 1-10.
- Prabowo, M., dan E. W. Susanti. "Manfaat Jagung dalam Peningkatan Status Gizi Anak-anak di Wilayah Pedesaan." *Jurnal Ilmu Gizi* 11, no. 1 (2019): 45-55.
- Sari, M. A., dan R. L. Tanjung. "Jagung sebagai Sumber Nutrisi dalam Diet Anak: Studi Kasus di Indonesia." *Jurnal Pangan dan Gizi* 14, no. 3 (2020): 89-99.
- Sari, M. A., dan R. L. Tanjung. "Jagung sebagai Sumber Nutrisi dalam Diet Anak: Studi Kasus di Indonesia." *Jurnal Pangan dan Gizi* 14, no. 3 (2020): 89-99.
- Wulandari, D., dan N. H. Hidayat. "Potensi Jagung dalam Program Pemberian Makanan Tambahan untuk Mencegah Stunting di Daerah Kekurangan Gizi." *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat* 22, no. 2 (2022): 150-162.



© 2019 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).