

PENGEMBANGAN MAKANAN PENDAMPING BALITA DARI LABU KUNING (*Cucurbita moschata*) UNTUK MENURUNKAN ANGKA STUNTING DI DESA KANDANGMAS KUDUS

Sri Fitrianingsih¹, Annik Megawati², Dwi Novitasari³, Leily Nur Azizah⁴, Hasna Nurul Izza⁵,
Fakhri Arfiansyah⁶, Elfira Pramesti Regita Cahyani⁷, Hanny Putri Adriani⁸,
Rohmatun Nafi'ah⁹

¹⁻⁹Program Studi S-1 Farmasi, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Des 16, 2025

Revisi, Des 27, 2025

Disetujui, Des 31, 2025

Kata kunci:

Stunting,
Balita,
Labu kuning,
Gizi.

ABSTRAK

Balita merupakan salah satu kelompok usia yang rentan dan berisiko tinggi terhadap penyakit. Kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi serta adanya infeksi pada balita akan berdampak pada status gizi dan status kesehatan balita. Stunting merupakan situasi dimana terjadinya kekurangan gizi pada anak, adanya infeksi kronis, dan umumnya dilihat dari tinggi badan anak sesuai umur pada anak balita yang kurang normal. Kenaikan angka stunting di Indonesia cukup mengkhawatirkan karena telah masuk ke Asia Tenggara dengan prevalensi stunting tertinggi ketiga, dengan rata-rata prevalensi 36,4%. Kabupaten Kudus mencatat sebanyak 2.367 balita mengalami stunting di sepanjang tahun 2024. Tujuan dari diadakannya pengenalan pengembangan makanan pendamping balita dari labu kuning ini adalah untuk menurunkan angka stunting khususnya di desa kandangmas kudus. Metode dari kegiatan ini berupa pemaparan materi dan demo masak puding labu kuning. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak usia 6-24 bulan yang termasuk kategori stunting yang didampingi orangtuanya. Setelah dilaksanakan kegiatan pemaparan materi dan demo masak sehingga memberikan dampak positif antara lain orang tua khususnya ibu memahami pentingnya gizi seimbang untuk anak sejak dini. Dengan kegiatan seperti ini, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli terhadap kesehatan dan gizi keluarga, sehingga dapat mencegah stunting dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Korespondensi Penulis:

Sri Fitrianingsih,
Program Studi S-1 Farmasi,
Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,
Jl. Lingkar Timur No.Km.5, Jepang, Kec. Mejobo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59381
Email: fitrianingsih.sri96@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Balita adalah salah satu kelompok usia yang sangat rentan dan memiliki risiko tinggi terhadap penyakit. Baik kekurangan maupun kelebihan asupan nutrisi serta adanya infeksi pada balita dapat memengaruhi kondisi gizi dan kesehatan mereka. Selain itu, pola makan dan kebiasaan pemberian makanan yang tidak tepat juga dapat berdampak pada status gizi balita. Dalam konteks ini, peran orangtua, terutama ibu, sangat krusial dalam menentukan kondisi gizi anak-anak karena merekalah yang berhubungan langsung dengan persiapan

dan penyajian makanan untuk balita. Salah satu permasalahan gizi yang umum terjadi pada balita adalah stunting (Pertiwi, 2018).

Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami kekurangan nutrisi, mengalami infeksi yang berlangsung lama, dan biasanya diukur berdasarkan tinggi badan anak balita yang tidak sesuai dengan usia mereka (Kemenkes RI, 2016). Malnutrisi dapat muncul selama periode kehamilan dan beberapa hari setelah bayi lahir, tetapi efeknya mungkin baru akan terlihat saat anak berusia dua tahun, seperti yang dijelaskan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Kekurangan nutrisi bisa menghalangi proses pertumbuhan dan perkembangan, mengakibatkan anomali pada bentuk fisik, meskipun gen di dalam sel dapat berkembang dengan baik. Penyebab stunting bersifat multifaktorial, antara lain pola makan yang tidak adekuat, praktik pengasuhan yang kurang optimal, akses terbatas terhadap layanan kesehatan, serta sanitasi lingkungan yang buruk (UNICEF, 2021). Beberapa faktor yang menyebabkan stunting yaitu status sosial ekonomi rendah, kerawanan pangan, status gizi ibu saat hamil, berat badan bayi lahir rendah, pola asuh, status gizi, sanitasi dan ketersediaan air (Yulia *et al.*, 2021).

Kenaikan angka stunting di Indonesia cukup mengkhawatirkan karena telah masuk ke Asia Tenggara dengan prevalensi stunting tertinggi ketiga, dengan rata-rata prevalensi 36,4% (Astuti *et al.*, 2023). Kabupaten Kudus mencatat sebanyak 2.367 balita mengalami stunting di sepanjang tahun 2024 atau Januari hingga Juni 2024. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, angka stunting di Kabupaten Kudus tercatat 3,77 persen. Salah satu desa dengan kasus stunting tertinggi di Kabupaten Kudus yaitu Desa Kandangmas berjumlah 33 orang (Data Balita Stunting Kecamatan Dawe, 2023). Pemerintah menetapkan target menurunkan prevalensi ke 14,2% pada tahun 2029 melalui berbagai intervensi gizi spesifik dan sensitif (BKPK, 2024). Oleh karena itu kelompok pengabdian masyarakat berinisiatif untuk mengimplementasikan inovasi baru yaitu guna mengatasi stunting di masyarakat setempat dengan pemaparan materi dan demo masak pembuatan **“Puding Labu Kuning”** sebagai makanan pendamping balita dengan tambahan gizi yang lezat dari bahan alami agar dapat dinikmati oleh balita.

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) adalah bahan pangan lokal yang memiliki potensi nutrisi cukup tinggi, terutama sebagai sumber β -karoten yang di dalam tubuh bisa diubah menjadi vitamin A, serta serat, vitamin-vitamin dan mineral (Nurjanah *et al.*, 2020). Kandungan β -karoten yang sebagai prekursor vitamin A, vitamin A sangat penting untuk pertumbuhan, sistem imun, dan kesehatan mata. Beberapa studi menunjukkan bahwa daging, biji, maupun kulit labu kuning punya kadar β -karoten yang signifikan (Hurria *et al.*, 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis labu kuning dapat meningkatkan status gizi anak, terutama pada peningkatan berat badan, tinggi badan, dan kadar hemoglobin (Widyaningsih & Rachmawati, 2021). Selain kandungan gizinya yang kaya, labu kuning juga mudah diolah, disukai anak-anak karena rasanya yang manis alami, serta memiliki potensi sebagai bahan dasar makanan tambahan bergizi untuk ibu hamil dan balita. Hasil Penelitian Wahyudi *et al.* (2024) menunjukkan bahwa olahan labu kuning seperti pudding, cookies, food bar, camilan sehat dan MPASI berbasis labu kuning dapat meningkatkan asupan gizi anak dan menjadi bagian dari strategi penurunan stunting.

Dengan mempertimbangkan banyaknya bahan pangan lokal labu kuning yang tumbuh dengan baik di Indonesia, di mana cara menanam, merawat, dan membibitkan relatif mudah, serta hasilnya cukup untuk memberikan manfaat ekonomi bagi penduduk, maka sangat penting untuk melakukan pendampingan kepada masyarakat, terutama ibu-ibu yang memiliki anak kecil, mengingat dampak buruk stunting bagi masa depan. Sejalan dengan itu, kegiatan ini bertujuan untuk mendampingi masyarakat melalui penyampaian materi dan demonstrasi memasak pembuatan puding labu kuning sebagai langkah pencegahan terhadap stunting.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang fokus pada pengembangan olahan makanan pendamping berbasis labu kuning untuk balita, disertai edukasi dan pendampingan, agar dapat menurunkan prevalensi stunting di Desa Kandangmas Kudus.

2. METODE

Kegiatan ini berupa pemaparan materi dan demo masak puding labu kuning. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak usia 6-24 bulan yang termasuk kategori stunting yang didampingi

orangtuanya. Waktu dan tempat pelaksanaan yaitu Minggu, 19 Januari 2025 pukul 15.00-16.45 di Rumah KPM Desa Kandangmas Dusun Masin (Ibu Jumiatur).

2.1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan ini, kelompok pengabmas berdiskusi terlebih dahulu mengenai program kerja yang akan dilaksanakan. Kami meminta izin kepada bidan desa dan kader atau KPM dusun masin untuk mengadakan penyuluhan dan demo masak. Selanjutnya, mahasiswa mempersiapkan materi pencegahan stunting dan menyiapkan alat maupun bahan yang dibutuhkan seperti laptop, proyektor, kompor gas, panci, pisau, blender, saringan, labu kuning, susu bubuk, bubuk jely dan air.

2.2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, setiap peserta dianjurkan untuk mengisi daftar hadir terlebih dahulu. Adapun materi yang paparkan meliputi pengertian stunting, penyebab stunting, gejala stunting, ciri-ciri stunting dan pencegahan stunting dengan memanfaatkan labu kuning. Selanjutnya demo masak puding labu kuning yang di pimpin oleh perwakilan kelompok pengabdi.

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan adalah pengetahuan peserta mengenai materi stunting untuk masyarakat. Pengabdi memberikan kesempatan diskusi dengan melakukan tanya jawab pada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting dan demo masak puding labu kuning merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Kegiatan ini dilaksanakan dengan sasaran utama balita usia 6-24 bulan yang termasuk kategori stunting yang didampingi oleh orang tuanya. Materi yang dibahas mengenai definisi, gejala, ciri-ciri, penyebab dan pencegahan stunting, serta kandungan dan manfaat labu kuning. Penyampaian materi tersebut didasarkan pada kurangnya pengetahuan orangtua mengenai stunting dan cara pencegahannya. Sosialisasi dihadiri sebanyak 10 orang dan tampak sangat antusias dalam memahami materi yang disajikan. Antusiasme ditunjukkan dengan respon para ibu-ibu yang hadir seperti bertanya dan menguraikan pendapat.



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Demo masak puding labu kuning dilakukan untuk menunjukkan bahwa makanan sehat dan bergizi dapat disiapkan dengan mudah dan murah. Labu kuning dipilih sebagai bahan utama pudding karena kaya akan vitamin A dan serat yang baik untuk kesehatan mata, kulit, dan sistem imun. Vitamin A juga berperan dalam proses tumbuh kembang anak, sehingga dapat membantu mencegah

stunting. Selain itu, labu kuning juga kaya akan serat yang dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan anak.

Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat pudding labu kuning yaitu 250 gr labu kuning, 700 ml air, 1 bungkus agar-agar plain, 1/2 sdt agar-agar jelly plain, 3 sdm susu bubuk, 50 gr gula pasir. Langkah-langkah pembuatan pudding labu kuning: 1) Labu kuning dikupas, dibuang bagian bijinya dan dikukus sampai empuk, 2) Labu kuning dihaluskan dengan blender dan tambahkan 100 ml air, 3) Masukkan semua bahan ke dalam panci, rebus sampai mendidih, 4) Masukkan ke dalam cetakan/cup dan tunggu hingga dingin. Pembuatan pudding labu kuning sangat mudah dan dapat dipraktikkan ibu-ibu yang memiliki balita untuk mencegah stunting.



Gambar 2. Praktik demo masak pudding labu kuning dan Pudding labu kuning yang sudah jadi

Setelah dilaksanakan kegiatan pemaparan materi dan demo masak sehingga memberikan dampak positif antara lain orang tua khususnya ibu memahami pentingnya gizi seimbang untuk anak sejak dini, memahami cara pembuatan pudding labu kuning, memahami pentingnya pemberian makanan tambahan dan anak-anak yang hadir di kegiatan tersebut juga menyukai pudding labu kuning.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting dan demo masak pudding labu kuning merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Dengan kegiatan seperti ini, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli terhadap kesehatan dan gizi keluarga, sehingga dapat mencegah stunting dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

REFERENSI

- Ariati, L. I. P. (2019). Faktor-faktor resiko penyebab terjadinya stunting pada balita usia 23-59 bulan, *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 6, no. 1, hal. 28-37.
- Astuti, S.M., Suryani, L., Putri, D.A. & Arsyad, J.F. (2023). Upaya pencegahan stunting pada balita, *Jurnal Andragogi Kesehatan*, vol. 3, no. 1, hal. 21-24.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan RI. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%*
- Hurria, Manaratul, Udrika Lailatul Qodri, and Aqidatun Naffiah Choirunniza. (2024). Analisis Perbandingan Kadar B -Karoten Kulitbuah Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Menggunakan Metode Spektrofotometri Uv-Vis. *Jurnal Farmamedika (Pharmamedica Journal)* 9(2):183–88. doi: 10.47219/ath.v9i2.365.
- Kemendes RI. (2016). *Infodatin pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI : situasi balita pendek*: pp.1-2.
- Kemendes, RI. (2018). *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kusudaryati & Dyah, D.P. (2018). *Menu makan sehat untuk balita*. Surakarta: Yuma Pustaka.

- Kuwa, M. K., Mane, G., Ferni, E. N., Watu, E., & Wega, M. O. (2021). Penyuluhan stunting kepada ibu balita di desa magepanda, kecamatan magepanda kabupaten sikka, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 89-92.
- Listyarini, A. D., & Fatmawati, Y. (2020). Edukasi gizi ibu hamil dengan media booklet tentang perilaku pencegahan balita stunting di Wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 11, no.1, hal. 100-105.
- Margawati & Ani. (2022). *Variasi menu balita stunting*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Nurjanah, Hanna, Budi Setiawan, and Katrin Roosita. (2020). Potensi Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) Sebagai Makanan Tinggi Serat Dalam Bentuk Cair. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 7(1):54–68. doi: 10.21776/ub.ijhn.2020.007.01.6.
- UNICEF. (2021). *Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period*. New York: UNICEF
- Wahyudi, Tri Nur, Alfani Bagastifani, Alfiatul Husna, Alifia Rana Azzahra, Ahmad Riziq Al-farizi, Dias Arif Budiani, Muhammad Ryaas Akbar, Regina Olivia Fitri Ardana, Salma Alvianingsih, and Wulandary A. Ngabalin. (2024). Utilization of Yellow Pumpkin Pudding Processed Innovation to Overcome Stunting in Children. 1–9.
- Widyaningsih, F., & Rachmawati, A. (2021). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Dasar Labu Kuning terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 101–108.
- Yulia W., Emdat S., & Eka M. K. (2021). Determinan kejadian stunting pada balita. *journal of health science, Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 6, no.1, hal. 7-12.