

Peran Inovasi Pangan Pencegah Stunting dengan “Mie Bayam” di Desa Tanjungrejo, Kabupaten Jember

**¹Richard Danuarta, ²Bonita Setyaningtias, ³Flaherti Maharani,
⁴Muhammad Rayhan Athallah, ⁵Meidiana Rahmawati, ⁶Samsul Arifin Efendi,
⁷Lailil Rahmawati, ⁸Muhammad Roni Romdhoni, ⁹Moh Roni Yulia Andani,
¹⁰Nur Faizin Mustofa, ¹¹Ananda Diva Nurhaibah, ¹²Siti Nur Miftahul Zanah,
¹³Muhammad Saifur Rohman, ¹⁴Nur Ifadah Imamah, ¹⁵Nur Indah Nisdawati,
¹⁶Linda Wahyu Ningsih, ¹⁷Wardatut Toyyibah, ¹⁸Nur Ittihadatul Ummah**

^{1,2,3}Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, ^{4,5}Universitas Jember,

⁶Universitas Islam Jember, ^{7,8}Universitas Negeri Malang, ^{9,10}Universitas PGRI Argopuro,

^{11,12}Universitas Al Falah As-Sunniah, ^{13,14}Institut Agama Islam Al-Qodiri Jember,

^{15,16,17,18}Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

e-mail: ¹21042010275@student.upnjatim.ac.id, ²21034010014@student.upnjatim.ac.id,

³21034010028@student.upnjatim.ac.id, ⁴210810201127@mail.unej.ac.id,

⁵211710301054@mail.unej.ac.id, ⁶samsularifine51@gmail.com,

⁷lailil.rahmawati.2203516@students.um.ac.id, ⁸muhammad.roni.2203516@students.um.ac.id,

⁹mohroniyuliaa@gmail.com, ¹⁰zink1412@gmail.com, ¹¹2144012752@inaifas.ac.id,

¹²2144012825@inaifas.ac.id, ¹³saifaelsafa@gmail.com, ¹⁴nurifadahimamah@gmail.com,

¹⁵nurindahnisdawati15@gmail.com, ¹⁶ningsihlindawahyu966@gmail.com,

¹⁷wardatutthoyyibah@gmail.com, ¹⁸nurittihadatulummah@uinkhas.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Tanjung Rejo, Jember. Faktor utama yang menyebabkan stunting adalah kurangnya asupan gizi selama 1.000 hari pertama kehidupan anak, terutama terkait nutrisi seperti protein, zat besi, dan vitamin. Sebagai solusi, inovasi pangan seperti "Mie Bayam" diusulkan untuk mengatasi masalah stunting di Desa Tanjung Rejo. Bayam dipilih karena kandungan gizinya yang kaya, termasuk zat besi, kalsium, dan berbagai vitamin yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Diversifikasi pangan melalui produk seperti "Mie Bayam" diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi harian masyarakat, terutama bagi anak-anak yang berisiko stunting. Program kerja mahasiswa KKN Kolaboratif #3 berperan penting dalam implementasi inovasi ini melalui sosialisasi dan pelatihan pembuatan "Mie Bayam". Sasaran program kerja ini melibatkan ibu hamil, balita, dan kader Posyandu, dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting. Selain itu, "Mie Bayam" juga mendukung ekonomi lokal melalui produksi pangan berbasis sumber daya desa. Program ini menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Tanjung Rejo, baik dari sisi kesehatan maupun ekonomi. Melalui pendekatan yang partisipatif dan berbasis komunitas, "Mie Bayam" dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah stunting, sekaligus memperkuat ketahanan pangan lokal.

Kata Kunci : Stunting, Inovasi Pangan, Mie Bayam

Abstract

Stunting is a significant health problem in Indonesia, especially in rural areas such as Tanjung Rejo Village, Jember. The main factor causing stunting is the lack of nutritional intake during the first 1,000 days of a child's life, especially related to nutrients such as protein, iron, and vitamins. As a solution, food innovations such as "Spinach Noodles" are proposed to address the stunting problem in Tanjung Rejo Village. Spinach was chosen due to its rich nutritional content, including iron, calcium, and various vitamins that are essential for children's growth and development. Food diversification through products such as "Spinach Noodles" is expected to increase people's daily nutritional intake, especially for children at risk of stunting. The Collaborative KKN #3 student work program plays an important role in implementing this innovation through socialization and training in making "Spinach Noodles". The target of this work program involves pregnant women, toddlers, and Posyandu cadres, with the aim of increasing

Danuarta 1, Setyaningtias 2, Maharani 3,
Athallah 4, Rahmawati 5, Efendi 6, Rahmawati 7,
Romdhoni 8, Andani 9, Mustofa 10, Nurhaibah 11,
Zanah 12, Rohman 13, Imamah 14, Nisdawati 15,
Ningsih 16, Toyyibah 17, Ummah 18

public awareness about the importance of balanced nutrition in preventing stunting. In addition, "Spinach Noodles" also supports the local economy through food production based on village resources. This program shows great potential in improving the quality of life of the Tanjung Rejo Village community, both in terms of health and economy. Through a participatory and community-based approach, "Spinach Noodles" can be an effective solution in overcoming the problem of stunting, while strengthening local food security.

Keywords : *Stunting, Foods Inovation, Spinach Noodles*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan isu kesehatan utama di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan. Pada 2021, sekitar 24,4% anak balita di Indonesia mengalami stunting (Huljannah, & Rochmah, 2022). Di desa-desa seperti Tanjung Rejo, Jember, tingkat stunting sering lebih tinggi dibandingkan dengan di perkotaan, yang diperparah oleh terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan makanan bergizi.

Stunting terutama disebabkan oleh kekurangan gizi selama 1.000 hari pertama kehidupan, mulai dari masa kehamilan hingga usia dua tahun. Anak-anak yang tidak mendapatkan nutrisi yang memadai, seperti protein, vitamin, dan mineral (seperti zat besi dan zink), berisiko tinggi mengalami gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif (Zulmi et al., 2022). Kemiskinan juga berperan besar dalam stunting, di mana keluarga dengan pendapatan rendah sering tidak mampu membeli makanan bergizi atau mendapatkan perawatan kesehatan yang diperlukan. Selain itu, banyak keluarga di pedesaan memiliki akses terbatas terhadap berbagai jenis makanan bergizi, baik karena kendala ekonomi maupun geografis, yang menyebabkan pola makan yang tidak seimbang dan kekurangan nutrisi penting. Untuk mengurangi prevalensi stunting, diperlukan peningkatan akses terhadap makanan bergizi dan pendidikan gizi di daerah pedesaan seperti Desa Tanjung Rejo. Inovasi pangan, seperti "Mie Bayam," dapat menjadi solusi alternatif yang efektif dalam mengatasi masalah ini.

Pangan lokal berperan penting dalam meningkatkan asupan gizi, terutama di wilayah pedesaan. Dengan memanfaatkan sumber daya pangan yang ada di sekitar, masyarakat dapat lebih mudah mengakses makanan bergizi tanpa harus bergantung pada produk impor yang lebih mahal. Inovasi produk berbasis pangan lokal, seperti 'Mie Bayam,' menyediakan alternatif bernilai gizi tinggi yang bisa dimasukkan ke dalam menu harian. Produk ini tidak hanya menambah variasi diet masyarakat, tetapi juga mendukung ketahanan pangan lokal dan memperkuat ekonomi desa melalui pemanfaatan sumber daya setempat (Ramadhani et al., 2022).

Bayam dipilih sebagai bahan utama dalam produk inovatif seperti 'Mie Bayam' karena kaya akan nutrisi, termasuk vitamin A, C, dan K, serta mineral penting seperti zat besi dan kalsium. Zat besi sangat penting untuk mencegah anemia, yang merupakan salah satu faktor risiko stunting, sementara vitamin dan mineral lainnya mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Folat dalam bayam berperan dalam pembentukan sel darah merah dan kesehatan janin, sementara kalsium penting untuk kesehatan tulang dan gigi. Selain itu, bayam mengandung magnesium yang mendukung berbagai fungsi biokimia tubuh. Serat dalam bayam membantu pencernaan dan kesehatan jantung, sedangkan antioksidan seperti lutein dan zeaxanthin melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Dengan berbagai manfaat ini, bayam menjadi pilihan makanan yang sangat baik untuk mencegah stunting dan meningkatkan asupan gizi secara keseluruhan (Mursanto et al., 2024).

Diversifikasi pangan sangat penting untuk mencegah stunting karena mengurangi ketergantungan pada satu jenis makanan dan memastikan asupan nutrisi yang lebih seimbang. 'Mie Bayam' menawarkan solusi yang dapat diterima oleh masyarakat karena menggabungkan manfaat gizi bayam dengan bentuk makanan yang familiar dan mudah diolah, sehingga berpotensi meningkatkan konsumsi makanan bergizi dalam keseharian.

Program KKN (Kuliah Kerja Nyata) memainkan peran penting dalam menerapkan inovasi seperti 'Mie Bayam' melalui pemberdayaan masyarakat. Mahasiswa yang terlibat dalam KKN menggunakan pendekatan edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi dan manfaat 'Mie Bayam' sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Mereka mengadakan sosialisasi, pelatihan, dan demonstrasi cara mengolah 'Mie Bayam' agar dapat diterima dan diterapkan oleh masyarakat setempat. Kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah desa, dan masyarakat sangat penting untuk memastikan kesuksesan program ini. Dukungan pemerintah desa dalam penyediaan sumber daya dan fasilitas, serta keterlibatan aktif masyarakat, memastikan bahwa inovasi tersebut diterima dan diadopsi secara luas, sehingga manfaat gizi dari 'Mie Bayam' dapat dirasakan oleh seluruh komunitas.

Tujuan utama program ini adalah untuk memberikan solusi alternatif dalam pencegahan stunting melalui pengenalan dan penerapan 'Mie Bayam' sebagai bagian dari diet sehari-hari masyarakat. Dengan memperkenalkan produk inovatif ini, program bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak dan keluarga di Desa Tanjung Rejo, Jember. Manfaat jangka panjang dari program ini meliputi peningkatan kesehatan masyarakat, terutama dalam mengurangi angka stunting, serta peningkatan ekonomi desa melalui produksi dan distribusi 'Mie Bayam.' Dengan melibatkan masyarakat dalam proses produksi, program ini juga berpotensi menciptakan lapangan kerja dan meningkatkan kesejahteraan ekonomi lokal, sekaligus memperkuat ketahanan pangan desa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara. Metodologi merupakan serangkaian teknik atau metode yang dipilih dengan pertimbangan matang untuk mencapai tujuan penelitian yang diharapkan (Pasaribu et al. 2022). Menurut Putra et al. (2023), penelitian kualitatif adalah metode yang menyediakan alat untuk memahami secara mendalam makna fenomena dan proses kompleks yang terjadi dalam kehidupan sosial nyata.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini umumnya melibatkan:

a. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai salah satu metode pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, serta mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai informasi dari sejumlah kecil responden (Suryani, Bakiyah, and Isnaeni 2018).

b. Observasi

Observasi adalah kegiatan mencatat gejala dengan menggunakan instrumen tertentu dan mendokumentasikannya untuk tujuan ilmiah atau lainnya. Observasi juga dapat diartikan sebagai serangkaian kesan terhadap dunia di sekitar kita, yang diperoleh melalui seluruh kemampuan indra manusia (Hasanah 2017).

Metode pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi olahan makanan sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini ditujukan untuk ibu hamil, balita, dan ibu kader Posyandu di Desa Tanjungrejo, Wuluhan, Jember, dan dilaksanakan pada tanggal 15 dan 21 Agustus 2024. Rangkaian kegiatan dan metode pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Perizinan

Sebelum pelatihan, langkah pertama adalah mengurus izin kepada pihak kader Posyandu untuk menyetujui waktu dan tempat. Setelah itu, pemberitahuan dilakukan kepada pihak terkait untuk mengundang dan mengajak ibu hamil, balita, serta ibu kader Posyandu agar hadir dalam sosialisasi pembuatan mie dari bayam.

2. Persiapan alat, bahan dan media.

Danuarta 1, Setyaningtias 2, Maharani 3,
Athallah 4, Rahmawati 5, Efendi 6, Rahmawati 7,
Romdhoni 8, Andani 9, Mustofa 10, Nurhaibah 11,
Zanah 12, Rohman 13, Imamah 14, Nisdawati 15,
Ningsih 16, Toyyibah 17, Ummah 18

Bayam akan digunakan sebagai bahan utama dalam pembuatan mie bayam. Media yang diperlukan selama sosialisasi meliputi laptop, proyektor, presentasi PowerPoint, brosur, peralatan masak, blender, serta alat pencetak/penggiling mie.

3. Pelatihan/Sosialisasi pembuatan Mie bayam.
 - Ibu hamil, balita dan ibu kader posyandu akan dikumpulkan di Aula Balai Desa.
 - Penjelasan mengenai kandungan gizi bayam dan pelatihan pembuatan mie bayam akan disampaikan secara rinci, termasuk cara pengolahan dan pembuatan mie.
 - Peserta akan mengikuti dan memperhatikan proses pembuatan mie, diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab.
4. Pembagian mie bayam.

Setelah sosialisasi dan pelatihan pembuatan mie bayam, mie yang telah dibuat akan dibagikan kepada peserta sosialisasi.
5. Evaluasi Kegiatan
Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat ini. Evaluasi akan dilakukan dengan metode tanya jawab dan diskusi antara mahasiswa untuk mendapatkan umpan balik dan penilaian dari kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa KKN kolaboratif melaksanakan program pengabdian masyarakat di Desa Tanjungrejo, Kecamatan Wuluan, Kabupaten Jember, yang fokus pada sosialisasi dan demonstrasi olahan makanan sehat untuk mencegah stunting. Inovasi ini penting karena tingkat stunting di desa tersebut cukup tinggi. Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan seseorang lebih pendek dibandingkan dengan rata-rata tinggi badan orang sebaya. Dampak buruk stunting meliputi gangguan perkembangan otak, kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan metabolisme tubuh pada jangka pendek, serta penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar pada jangka panjang. Stunting disebabkan oleh masalah asupan gizi dari masa kehamilan hingga balita, serta kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi yang baik. Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang makanan bergizi dan akses sanitasi yang buruk juga turut berkontribusi (Yuwanti et al., 2021).

Hasil survei dan wawancara menunjukkan bahwa ada 76 keluarga di Desa Tanjung Rejo yang berisiko stunting, mengindikasikan masalah gizi serius di desa tersebut. Angka yang tinggi ini sangat mengkhawatirkan karena dapat menghambat perkembangan kognitif dan fisik anak-anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya serius dan terpadu, seperti peningkatan asupan gizi, edukasi kesehatan, dan perbaikan akses sanitasi, untuk mengatasi dan mencegah stunting di Desa Tanjung Rejo..

Kandungan zat besi yang tinggi dalam bayam berperan penting dalam mencegah anemia, kondisi yang sering menghambat pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak-anak dalam masa pertumbuhan pesat. Bayam hijau mengandung 0,8 mg zat besi per 100 g bahan, serta 3,5 g protein, vitamin B1 908 mg, vitamin A 6.090 SI, vitamin C 80 mg, kalsium 267 mg, fosfor 67 mg, dan zat besi 3,9 mg (Ariyanto 2008). Menurut Wahyuni (2018), bayam hijau memiliki kandungan protein 3,5 g, lebih tinggi dibandingkan bayam merah yang mengandung 2,2 g protein. Selain zat besi, bayam juga kaya akan vitamin A, K, dan C. Vitamin A mendukung kesehatan mata dan sistem kekebalan tubuh, vitamin K penting untuk pembekuan darah dan kesehatan tulang, sementara vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang membantu penyerapan zat besi. Protein dalam bayam juga mendukung pertumbuhan otot dan perbaikan jaringan tubuh, yang penting untuk regenerasi sel dan kesehatan keseluruhan. Dengan kombinasi nutrisi ini, bayam adalah sayuran yang sangat bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Mengonsumsi mie bayam secara teratur memberikan berbagai manfaat kesehatan, termasuk pencegahan stunting dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Zat besi dalam mie bayam mendukung produksi sel darah merah yang sehat, penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan memastikan pertumbuhan jaringan dan organ. Protein dalam bayam berfungsi sebagai blok bangunan untuk otot dan tulang, mendukung pertumbuhan fisik yang sehat pada anak-anak. Selain itu, peningkatan kadar hemoglobin berkat zat besi membantu meningkatkan energi dan vitalitas, membuat anak-anak lebih bertenaga dan kurang mudah lelah. Secara keseluruhan, mie bayam merupakan pilihan sehat yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak-anak secara optimal.

Mie sehat atau mie bayam dapat dibuat dengan mudah melalui beberapa langkah sederhana. Pertama, bayam dihaluskan menggunakan blender dan disaring sarinya. Selanjutnya, campurkan telur dengan 250 gram tepung terigu dan 3 sendok makan tepung kanji, sambil diaduk, tambahkan air sari bayam sedikit demi sedikit. Tambahkan juga minyak goreng dan garam, kemudian uleni hingga adonan tercampur rata dan kalis (Santoso et al., 2018). Adonan mie kemudian digiling menggunakan alat penggiling mie dengan ukuran 7, lalu ukuran 8 hingga halus, dipotong kecil-kecil, dan ditaburi tepung maizena. Mie direbus hingga terapung, diangkat, ditambahkan minyak goreng, diaduk, dan didinginkan sebelum diolah menjadi berbagai hidangan seperti mie ayam atau mie ongseng. Bagi yang tidak memiliki alat penggiling mie, adonan bisa digiling menggunakan plastik bening yang diolesi minyak goreng, lalu digilas dengan botol kaca atau alat penggilas bulat hingga pipih sesuai ketebalan yang diinginkan. Setelah itu, adonan dipotong memanjang, dicampur dengan tepung maizena agar tidak saling menempel, direbus hingga terapung, diangkat, diberi minyak goreng, diaduk, dan didinginkan. Mie pun siap untuk diolah.

Kegiatan sosialisasi ini mendapat sambutan positif dari masyarakat dan dukungan penuh dari perangkat desa serta ibu kader posyandu. Ini selaras dengan upaya Puskesmas dan pemerintah Desa Tanjungrejo dalam memberikan edukasi tentang pentingnya tumbuh kembang dan kesehatan anak sejak dini. Program KKN Kolaboratif Posko 28 dihadiri oleh sekitar 10 ibu dan balita, dengan pendampingan dari kader dan bidan wilayah. Sosialisasi pertama ini berjalan sukses dan mendapat antusiasme dari masyarakat. Sosialisasi mie bayam diharapkan dapat meningkatkan minat masyarakat dalam mengikuti Posyandu, dengan mie bayam sebagai inovasi baru dalam menu untuk balita, seperti yang terlihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Sosialisasi Mie Bayam Bersama Ibu Suplir Posyandu Desa Tanjungrejo

Selama acara, ibu-ibu kader diberi demonstrasi mengenai alat, bahan, dan cara pembuatan mie bayam melalui video. Demonstrasi ini mencakup seluruh proses pembuatan mie, serta cara menyajikannya dengan berbagai bahan tambahan bergizi. Selain itu, mereka juga menerima penjelasan tentang manfaat dari setiap bahan yang digunakan dalam mie bayam tersebut.

Sosialisasi kedua yang dilakukan secara langsung tepat sasaran yaitu pada balita atau ibu hamil dengan cara mensosialisasikan secara lebih dekat. Pelaksanaan sosialisasi bertempat pada salah satu rumah kader posyandu suplir 28 dengan mengajak ibu-ibu balita posyandu di lingkungan setempat. Antusiasme para ibu-ibu saat mahasiswa melakukan pemaparan materi

Danuarta 1, Setyaningtias 2, Maharani 3,
Athallah 4, Rahmawati 5, Efendi 6, Rahmawati 7,
Romdhoni 8, Andani 9, Mustofa 10, Nurhaibah 11,
Zanah 12, Rohman 13, Imamah 14, Nisdawati 15,
Ningsih 16, Toyyibah 17, Ummah 18

serta penjelasan proses pembuatan mie bayam dapat dilihat dari munculnya beberapa pertanyaan seperti apakah bahan utama dapat diganti dengan sayuran hijau lainnya. Minat besar para ibu untuk menjadikan mie bayam sebagai salah satu menu sehari-hari keluarga mereka guna mencegah stunting pada anak-anak. Selain itu suasana menjadi semakin semarak ketika anak-anak balita diperkenalkan dengan mie bayam yang kaya nutrisi, karena mereka sangat menyukai mie bayam yang dibuat mahasiswa kkn kolaboratif #3 posko 28 dibuktikan pada **gambar 2**.



Gambar 2. Sosialisasi Mie Bayam Bersama Ibu-ibu Balita Suplir 28 Posyandu Desa Tanjungrejo

Sosialisasi ini mendapat dukungan penuh dari pihak desa dan dinyatakan sebagai langkah positif dalam upaya peningkatan kesehatan balita di Desa Tanjung Rejo. Kedepan, diharapkan semakin banyak ibu yang menerapkan pola makan bergizi untuk anak-anak mereka guna mencegah stunting dan memastikan pertumbuhan yang optimal.

Selain bertujuan menjadi salah satu produk olahan pangan pencegah stunting, produk olahan mie bayam ini juga termasuk salah satu alternatif dalam usaha diversifikasi pengolahan yaitu dengan cara melalui sosialisasi pembuatan produk mie bayam dengan mengolah daun bayam menjadi produk Mie Bayam. Pembuatan produk Mie Bayam ini dibuat untuk salah satu solusi pilihan pangan untuk masyarakat luas, khususnya bagi penderita stunting kalangan anak-anak yang menjadi faktor utama masalah dalam kesehatan masyarakat yang perlu untuk diperhatikan karena dapat berdampak bagi sumber daya manusia dan pertumbuhan ekonomi. Salah satu penyebab langsung dari stunting yaitu kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung energi dan protein. Pelatihan produksi yang disampaikan yaitu Tentang cara membuat Mie Bayam dimulai melalui pembekalan, sehingga masyarakat tanjungrejo, khususnya ibu-ibu kader posyandu dan ibu yang memiliki balita, menjadi paham dan sadar bahwa manfaat dan nilai gizi Mie Bayam sangat banyak untuk upaya pencegahan stunting, serta nilai ekonomi yang berpotensi diperoleh melalui pembuatan Mie Bayam.

Pertumbuhan balita yang tidak optimal dapat memengaruhi perkembangan mereka hingga usia remaja dan dewasa. Balita yang mengalami stunting sering mengalami keterlambatan motorik dibandingkan dengan balita yang tidak stunting (Patimah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab stunting adalah status gizi, di mana kekurangan asupan makanan seimbang dan bergizi sangat memengaruhi perkembangan anak (Mustika & Syamsul, 2018). Oleh karena itu, olahan mie bayam diharapkan dapat meningkatkan minat anak-anak yang tidak suka sayuran untuk mengonsumsi sayuran, terutama bayam. Hal ini terbukti dari reaksi positif balita yang menikmati mie bayam selama sosialisasi kedua.

Dengan adanya kegiatan ini, upaya pencegahan stunting tidak hanya menghasilkan solusi praktis, tetapi juga membangun jaringan dukungan dalam masyarakat. Hal ini memperkuat rasa kebersamaan dan kolaborasi dalam mencapai tujuan bersama. Melalui keterlibatan aktif dalam sosialisasi, masyarakat mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan untuk mencegah stunting di berbagai aspek kehidupan mereka. Dengan demikian, kegiatan ini tidak

hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan, tetapi juga pada pemberdayaan sosial dan kesejahteraan masyarakat di desa.

KESIMPULAN

Stunting adalah masalah kesehatan utama di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, yang disebabkan oleh kekurangan gizi selama 1.000 hari pertama kehidupan (kehamilan hingga usia dua tahun). Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan cukup protein, vitamin, dan mineral berisiko mengalami gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Kemiskinan memperburuk masalah ini, karena keluarga berpendapatan rendah seringkali tidak mampu membeli makanan bergizi atau mendapatkan perawatan kesehatan yang memadai. Di Desa Tanjung Rejo, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember, survei menunjukkan 76 keluarga berisiko stunting. Penyebab utamanya adalah kekurangan gizi sejak dalam kandungan hingga balita serta kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi, sanitasi, dan akses air bersih. Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), mahasiswa melaksanakan program pengabdian masyarakat di desa tersebut dengan memperkenalkan Mie Bayam sebagai solusi untuk mencegah stunting.

Bayam hijau adalah sumber nutrisi penting yang dapat mencegah anemia, terutama pada anak-anak yang sedang tumbuh. Dengan kandungan zat besi 3,9 mg per 100 gram serta protein, vitamin A, K, dan C, bayam mendukung kesehatan mata, sistem kekebalan tubuh, pembekuan darah, dan penyerapan zat besi. Protein dalam bayam juga membantu pertumbuhan otot dan pemeliharaan jaringan tubuh. Konsumsi bayam secara rutin berpotensi mencegah stunting dan meningkatkan kesejahteraan tubuh. Sosialisasi tentang pentingnya makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu dan anak serta mengurangi risiko stunting di Desa Tanjung Rejo.

SARAN

Untuk mencegah stunting secara efektif, beberapa langkah strategis perlu diambil. Pertama, edukasi masyarakat mengenai pencegahan stunting harus ditingkatkan, terutama di kalangan ibu hamil dan ibu dengan anak balita, melalui penyuluhan, pelatihan, dan pengembangan komunitas yang peduli terhadap kesehatan anak. Selanjutnya, koordinasi antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat harus diperkuat dalam upaya pencegahan stunting. Pengawasan dan evaluasi rutin terhadap program pencegahan stunting sangat penting untuk memastikan efektivitasnya, termasuk dengan melakukan survei pengetahuan dan perilaku masyarakat sebelum dan setelah kegiatan. Selain itu, studi lebih lanjut diperlukan untuk menilai efek jangka panjang dari konsumsi mie bayam pada pertumbuhan anak, serta mengembangkan panduan nutrisi berbasis mie bayam yang dapat diadopsi secara luas untuk mendukung kesehatan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Tanjungrejo dan seluruh perangkat Desa Tanjungrejo atas dukungan dan kerjasama yang diberikan selama pelaksanaan program KKN. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada ibu-ibu Kader Desa Tanjungrejo atas partisipasi aktifnya dengan penuh semangat dan antusias turut menyukseskan kegiatan sosialisasi mie bayam pencegah stunting. Terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar. Serta ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Danuarta 1, Setyaningtyas 2, Maharani 3,
Athallah 4, Rahmawati 5, Efendi 6, Rahmawati 7,
Romdhoni 8, Andani 9, Mustofa 10, Nurhaibah 11,
Zanah 12, Rohman 13, Imamah 14, Nisdawati 15,
Ningsih 16, Toyyibah 17, Ummah 18

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, Hasyim. (2017). "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8(1):21. doi: 10.21580/at.v8i1.1163.
- Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Program pencegahan stunting di indonesia: A systematic review. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281-292. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
- Mursanto, M., Bulkia, S., Zamilah, E., MS, A. K., Firdaus, H., & Abdurrahim, A. (2024). Sosialisasi Pemberdayaan Bayam Brasil Dalam Mencegah Stunting Pada Anak-Anak Di Desa Handil Birayang Bawah. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(8), 706–717. <https://doi.org/10.59837/7jvkdc16>
- Mustika, W., & Syamsul, D. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127-136
- N. K. T. Dharmayani et al., "Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Sosialisasi Hidup Sehat dan Makanan Bergizi di Desa Tirtanadi Kecamatan Labuhan Haji," *J. Pengabd. Inov. Masy. Indones.*, vol. 1, no. 2, pp. 70–74, 2022, doi:10.29303/jpimi.v1i2.1482.
- Pasaribu, Benny, Aty Herawati, Kabul Wahyono Utomo, and Rizqon Halal Syah Aji. 2022. *Metodologi Penelitian*.
- Patimah, S. (2021). *Stunting Mengancam Human Capital*. Yogyakarta: Deepublish.
- Putra, San, Paulus Robert Tuerah, Romi Mesra, Tatan Sukwika, and Freddi Sarman. 2023. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori Dan Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif)*.
- Ramadhani, F. N., Djuwarno, E. N., & Yusuf, N. A. R. (2022). Upaya Peningkatan Status Gizi Anak sebagai Pencegahan Stunting di Desa Mongiilo Utara Bone Bolango. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 1(3), 85–91. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18286>
- Santoso, Siswanto Imam, Siti Susanti, Heni Risqiati, Agus Setiadi, and Suryani Nurfadillah. 2018. "Potensi Usaha Mie Bayam Sebagai Diversifikasi Produk Mie Sehat." *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan* 7(3):127–31. doi: 10.17728/jatp.2690.
- Suryani, Ita, Horidatul Bakiyah, and Marifatul Isnaeni. 2018. "Strategi Public Relations PT Honda Megatama Kapuk Dalam Customer Relations." *Ejournal.Bsi.Ac.Id* 9(9):1–9.
- Yuwanti, Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stunting pada Balita di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 10(1), 84. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.a.c.i>
- Zulmi, D., Rusli, D. A., Nufus, H., Andini, K. P., Soviah, S., & Yuliani, L. (2022). Mie Lidi Bayam Merah untuk Meningkatkan Haemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Obstretika Scienta*, 10(2), 132. <https://doi.org/10.55171/obs.v10i2.803>