

PUWA SIAGA: PUDING WALUH SEHAT UNTUK GENERASI ATASI STUNTING

Healthy Pumpkin Pudding for The Generation to Overcome Stunting

Sismeri Dona¹, Angga Irawan², Akmal Oktavia Hedralita¹, Afrina Hidayati¹, Dianti¹,
Pebriyani Lestari¹, Husnul Khatimah¹, Ratna Sari¹, Widya Lasaufa Irawati¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

²Jurusan Keperawatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: dianty0112@gmail.com

Diterima: 19 April 2025

Dipublikasikan: 10 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Indonesia menghadapi masalah gizi serius seperti stunting dan obesitas, yang berdampak pada kualitas SDM. Stunting dapat dimulai sejak masa kandungan dan terkait dengan gizi remaja hingga kehamilan. Penanggulangan stunting dilakukan melalui promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat, dengan fokus pada 1000 hari pertama kelahiran. Labu kuning, kaya akan nutrisi, digunakan sebagai pangan lokal alternatif untuk meningkatkan status gizi anak.

Tujuan: Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan gizi untuk mencegah stunting, memperkenalkan makanan bergizi berbasis labu kuning, dan mengedukasi ibu-ibu tentang cara pembuatan Puding Waluh Sehat sebagai makanan tambahan untuk anak-anak.

Metode: Sosialisasi tentang gizi melalui penyuluhan interaktif mencakup: konsep 1.000 hari pertama kehidupan, gizi seimbang, pola makan sehat, diskusi kelompok, pengenalan dan pembuatan puding waluh sehat dengan bahan tambahan bergizi, serta edukasi manfaat pangan lokal dalam pencegahan stunting.

Hasil: Kegiatan berhasil meningkatkan pemahaman gizi dan pencegahan stunting, mengajak partisipasi ibu-ibu dalam pembuatan Puding Waluh Sehat, serta edukasi tentang manfaat waluh sebagai bahan lokal untuk mencegah stunting.

Simpulan: Program PUWA SIAGA meningkatkan pemahaman gizi dan pencegahan stunting, serta partisipasi masyarakat dalam pembuatan Puding Waluh Sehat untuk mengurangi angka stunting.

Kata kunci: Balita, Labu, Stunting

ABSTRACT

Introduction: Indonesia faces serious nutritional problems such as stunting and obesity, which have an impact on the quality of human resources. Stunting can start from pregnancy and is related to adolescent nutrition until pregnancy. Stunting prevention is carried out through health promotion and community empowerment, with a focus on the first 1000 days of life. Pumpkin, rich in nutrients, is used as an alternative local food to improve children's nutritional status.

Objectives: The purpose of this activity is to increase public understanding of the importance of nutritional intake to prevent stunting, introduce nutritious pumpkin-based foods, and educate mothers on how to make Healthy Pumpkin Pudding as additional food for children.

Methods: Socialization about nutrition through interactive counseling includes: the concept of the first 1,000 days of life, balanced nutrition, healthy eating patterns, group discussions, introduction and making healthy pumpkin pudding with nutritious additional ingredients, and education on the benefits of local food in preventing stunting.

Results: The activity succeeded in increasing understanding of nutrition and stunting prevention, inviting mothers to participate in making Healthy Pumpkin Pudding, and educating about the benefits of pumpkin as a local ingredient to prevent stunting.

Conclusion: The PUWA SIAGA program increases understanding of nutrition and stunting prevention, as well as community participation in making Healthy Pumpkin Pudding to reduce stunting rates.

Keywords: Toddler, Pumpkin, Stunting

PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi masalah gizi yang serius dan berdampak langsung pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Masalah gizi ini meliputi kegagalan pertumbuhan pada tahap awal kehidupan, seperti berat badan lahir rendah, stunting, wasting, dan obesitas, yang akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya (Rahhim et al., 2023). Stunting dapat dimulai sejak masa kandungan. Kondisi gizi remaja hingga kehamilan berperan penting dalam proses pertumbuhan janin. Remaja yang mengalami kekurangan gizi berisiko memiliki kehamilan yang berdampak pada kelahiran bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), yang merupakan salah satu penyebab utama stunting. Penanggulangan stunting dapat dilakukan melalui perubahan perilaku masyarakat dengan program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Semua upaya ini bertujuan untuk mendorong perubahan menuju perilaku positif terkait pengetahuan tentang asupan gizi selama masa hamil, melahirkan, dan pada anak sebelum usia 2 tahun (Febria et al., 2023). Upaya pencegahan stunting dilakukan melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif. Pemerintah fokus pada gizi spesifik selama 1000 hari pertama kelahiran, termasuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia 0-23 bulan (Aulia et al., 2023).

Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) merupakan bahan pangan lokal yang memiliki nilai gizi baik bagi tubuh anak dan menjadi salah satu cara untuk menangani masalah stunting pada anak. Buah labu kuning memiliki kandungan yang berkhasiat seperti betakaroten, karbohidrat, protein, lemak, serat, beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, besi, serta vitamin yaitu vitamin A, B dan C. Sedangkan pada biji labu kuning memiliki kandungan asam amino, seng (Zn), magnesium (Mg), asam lemak utama (linoleat, oleat, palmitat dan stearat), vitamin E (tokoferol), karotenoid, sterol, kriptoxantin, sesquiterpenoid monosiklik dan inhibitor tripsin yang dapat menghambat peroksida yang berubah menjadi radikal bebas dan mampu mengoksidasi asam lemak tidak jenuh dalam membran sel (Noval et al., 2023).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan gizi untuk mencegah stunting, memberikan alternatif makanan bergizi berbasis pangan lokal (waluh/labu kuning) dalam bentuk puding sehat yang mudah dibuat dan disukai anak-anak, serta mengedukasi ibu-ibu mengenai cara pembuatan Puding Waluh Sehat sebagai makanan tambahan untuk anak-anak guna meningkatkan status gizi mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 13 Maret 2025. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu peserta Posyandu Balita. Tempat pelaksanaan di Posyandu Nusa Indah 6 wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah kota Banjarmasin.

1. Sosialisasi dan Edukasi Gizi

Metode pertama yang diterapkan merupakan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi dalam pencegahan stunting. Sosialisasi ini mencakup:

- a. Pengenalan konsep 1.000 hari pertama kehidupan dan perannya dalam pertumbuhan anak.
- b. Edukasi tentang gizi seimbang dan manfaat konsumsi pangan lokal seperti labu kuning (waluh).
- c. Pemahaman tentang pola makan sehat dan dampaknya terhadap perkembangan balita.

- d. Penyampaian materi dengan metode interaktif seperti diskusi kelompok.
2. Pengenalan Pembuatan Puding Waluh Sehat.
Pemberian resep dengan variasi bahan tambahan bergizi seperti susu, telur, dan kacang-kacangan.



Gambar 1. Media edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Beberapa hasil utama yang dicapai adalah:

- a. Meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dan pencegahan stunting.
- b. Partisipasi aktif ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu dalam pelatihan pembuatan Puding Waluh Sehat.
- c. Masyarakat mampu membuat dan mengonsumsi puding waluh sebagai alternatif makanan bergizi.

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema PUWA SIAGA “Puding Waluh Sehat untuk Generasi Atasi Stunting” di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah dalam bentuk penyampaian materi tentang manfaat puding waluh. Kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan cara tatap muka di posyandu balita. Pada kegiatan ini memberikan materi, manfaat, cara pembuatan puding waluh dan dikusi tentang bagaimana memanfaatkan bahan kearifan lokal ”waluh” atau ”labu kuning” dalam mencegah stunting.



Gambar 2. Diskusi dan tanya jawab peserta posyandu



Gambar 3. Pemberian souvenir serta puding waluh kepada peserta posyandu



Gambar 4. Foto bersama

Pemberian edukasi kepada ibu mengenai kebutuhan Gizi pada anak untuk penanganan dan pencegahan stunting memberikan pengaruh pada pertumbuhan anak yang akan menurunkan angka stunting (Nabila et al., 2025). Permasalahan stunting adalah fokus pemerintah dalam bidang kesehatan. Stunting bukan hanya tentang tinggi badan anak di bawah standar. Kekurangan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) beresiko menghambat pertumbuhan fisik, rentan terhadap penyakit, serta menghambat perkembangan kognitif yang mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas di masa depan (Agustina et al., 2025).

SIMPULAN

Program PUWA SIAGA berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi dan pencegahan stunting, serta partisipasi aktif dalam pembuatan Puding Waluh Sehat. Edukasi mengenai kebutuhan gizi pada anak dan pemanfaatan bahan lokal seperti labu kuning, memberikan kontribusi dalam upaya menurunkan angka stunting. Program ini menunjukkan pentingnya keterlibatan masyarakat dan pemanfaatan bahan lokal dalam upaya peningkatan kesehatan anak.

REFERENSI

- Agustina, A. R., Kusvitasari, H., & Hasanah, S. N. (2025). Midwifery Project Besti Omatin (Balita Bebas Stunting Dengan Olahan Makanan Ikan Patin) Berbahan Pangan Lokal Di Desa Sungai Tabuk Kota. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(1), 17–22. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.499>
- Aulia, S. M. K., Meldawati, & Ulfa, I. M. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Cara Pemenuhan Nutrisi Selama Hamil untuk Mencegah Stunting Pada Bayi di Puskesmas Perawatan Satui. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(1), 82–86. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i1.288>
- Febria, C., Dona, S., & Yantie, L. (2023). Evaluasi Program Intervensi Gizi Spesifik Pada Stunting Dengan Pendekatan Model Context-Input-Process-Product (CIPP) di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Tabuk 2. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(2), 127–131. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i2.305>
- Nabila, F., Marini, E., & Kusvitasari, H. (2025). Midwifery Project Peri Penting (Pemberian Edukasi Berantas Stunting) Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi Balita Melalui Edukasi Terhadap Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.498>
- Noval, N., Malahayati, S., Dwi Salmarini, D., Mayna, M., Wulan Ramadhan, P., Auliyani, N., Fitriah, S., & Yuniarti, A. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Pembuatan Produk Nutrasetikal Herbal Labu Kuning Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Stunting Di Kelurahan Sungai Lulut. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 1(4), 189–199. <https://doi.org/10.63004/mcm.v1i4.257>
- Rahhim, A. A., Zulliati, Z., & Sarkiah, S. (2023). Pengaruh Faktor Kejadian Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Tabuk 2. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(2), 120–126. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i2.304>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.