



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 7, 2025

Revised: October, 18, 2025

Available online: October, 24, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting dan pemanfaatan lahan pekarangan (BUNZIKA SEHAT)

Dina Amilia Sari*, Shafa Annisa Rembulan, Dewi Fadilasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Dina Amilia Sari. *Email: dinaamiliasari12@gmail.com

Abstract

Background: Stunting remains a chronic nutritional problem in Indonesia, particularly in rural areas, impacting children's physical growth, cognitive development, and future productivity. According to the 2024 National Child Health Survey (SSGI), the prevalence of stunting in Indonesia reached 19.8%, still above the WHO threshold of 20%. One strategy for preventing stunting is utilizing home gardens as a source of nutritious food.

Purpose: To determine the implementation of the BUNZIKA SEHAT outreach program in improving community knowledge and skills in utilizing home gardens as a stunting prevention effort.

Method: The activity was conducted in Padang Ratu Village, Wonosobo District. Nineteen participants participated, consisting of housewives and integrated health post (Posyandu) cadres in Padang Ratu Village, Wonosobo District. The selection of participants focused on families with toddlers or those at risk of malnutrition. Interventions were conducted through outreach, training, and mentoring.

Results: The implementation showed an increase in participant knowledge, from 89.5% in the good category in the pre-test to 100% in the post-test. The interactive lecture, discussion, and hands-on practice methods proved effective in improving community understanding and skills.

Conclusion: The BUNZIKA SEHAT program successfully increased community knowledge and skills in utilizing home gardens, promoted family food security, and can be used as a model for community empowerment to sustainably prevent stunting.

Suggestion: The BUNZIKA SEHAT program can be used as a model for community empowerment in a broader area and can be implemented sustainably. Village governments are also expected to provide support by providing seeds, fertilizer, and regular mentoring to ensure program sustainability.

Keywords: Balanced nutrition; Community empowerment; Home gardens; Stunting

Pendahuluan: Stunting masih menjadi masalah gizi kronis di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan, yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas anak di masa depan. Berdasarkan SSGI (2024) prevalensi stunting di Indonesia mencapai 19.8%, masih di atas ambang batas masalah kesehatan menurut WHO sebesar 20%. Salah satu strategi pencegahan stunting adalah melalui pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan bergizi.

Tujuan: Untuk mengetahui implementasi penyuluhan BUNZIKA SEHAT dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan pekarangan rumah sebagai upaya pencegahan stunting.

Metode: Kegiatan dilaksanakan di Pekon Padang Ratu, Kecamatan Wonosobo. Peserta dalam kegiatan ini adalah 19 orang, yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader posyandu di Pekon Padang Ratu, Kecamatan Wonosobo. Pemilihan peserta difokuskan pada keluarga yang memiliki anak balita atau berisiko mengalami kekurangan gizi. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan.

Hasil: Pelaksanaan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 89.5% berada dalam kategori baik pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Metode ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat.

Simpulan: Program BUNZIKA SEHAT berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan pekarangan rumah, mendorong ketahanan pangan keluarga, dan dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Saran: Program BUNZIKA SEHAT dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat untuk wilayah yang lebih luas dan dapat berjalan secara berkelanjutan. Pemerintah pekon juga diharapkan memberikan dukungan melalui penyediaan bibit, pupuk, serta pendampingan rutin sehingga keberlanjutan program lebih terjamin.

Kata kunci: Gizi seimbang; Pemberdayaan masyarakat; Pekarangan rumah; Stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu isi gizi yang paling serius di Indonesia. Keadaan ini dicirikan oleh tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan umur mereka, disebabkan oleh kurangnya asupan gizi secara jangka Panjang dan terjadinya infeksi yang berulang. Konsekuensinya tiak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif serta tingkat produktivitas di kemudian hari (World Health Organization, 2019). Berdasarkan informasi dari SSGI 2024, angka stunting di Indonesia tercatat sebesar 19.8%. Meskipun mengalami penurunan, angka ini masih melebihi batas yang ditetapkan sebagai masalah Kesehatan oleh WHO, yaitu 20% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Kompas, 2025). Penyebab risiko stunting sangat terkait dengan kurangnya akses terhadap makanan bergizi, minimnya pengetahuan tentang gizi di kalangan keluarga, serta pola makan yang belum seimbang (Rahmawati, Indria, & Fauziah, 2025). Stunting merupakan salah satu isu gizi yang paling serius di Indonesia. Keadaan ini dicirikan oleh tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan umur mereka, disebabkan oleh kurangnya asupan gizi secara jangka panjang terjadinya infeksi yang berulang. Konsekuensinya tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga berkembang kognitif serta tingkat produktivitas di kemudian hari (World Health Organization, 2019). Berdasarkan informasi dari SSGI 2024, angka stunting di Indonesia tercatat sebesar 19.8%.

Meskipun mengalami penurunan, angka ini masih melebihi batas yang ditetapkan sebagai masalah Kesehatan oleh WHO, yaitu 20% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Kompas, 2025). Untuk menangani permasalahan ini, pendekatan gizi sensitive dengan memanfaatkan pekarangan rumah menjadi langkah yang krusial. Pekarangan rumah memiliki kemampuan untuk menjadi penyedia pangan lokal yang terdiri dari sayuran, buah-buahan, dan tanaman bernutrisi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarga serta memperkuat ketahanan pangan di tingkat rumah tangga (Purwantini, 2012; World Health Organization. 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan lahan di pekarangan dapat membantu mengurangi tingkat stunting dengan cara menyediakan sumber pangan yang bergizi dan terjangkau (Kusumaningtyas, 2024; Lefubun, Damanik, & Leatemia, 2023; Luthfiya, & Zuraida, 2022).

Program BUNZIKA SEHAT (Kebun Gizi Keluarga) diperkenalkan sebagai langkah untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam mengolah lahan rumah menjaddi sumber makanan bergizi. Melalui kegiatan penyuluhan, diskusi, dan praktik langsung, diharapkan program ini dapat memperkuat pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan usaha pencegahan stunting.

Dina Amilia Sari*, Shafa Annisa Rembulan, Dewi Fadilasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Dina Amilia Sari. *Email: dinaamiliasari12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1526>

Program dengan tujuan serupa sebelumnya telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat di berbagai lokasi, seperti yang terlihat pada konsep Rumah Pangan Lestari (Bahua, Musa, & Irsan, 2024) dan Taman Gizi Keluarga (Laenggeng, Setyorini, & Sabran, 2023). Dengan demikian, implementasi program BUNZIKA SEHAT di Pekon Padang Ratu diharapkan mampu menjadi model pemberdayaan masyarakat yang berkontribusi nyata terhadap upaya pencegahan stunting.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan masyarakat di Pekon Padang Ratu, Kecamatan Wonosobo, diketahui bahwa masih terdapat beberapa anak yang mengalami stunting. Pemanfaatan pekarangan rumah oleh masyarakat juga belum optimal, padahal sebagian besar rumah memiliki lahan yang cukup luas. Sebagian pekarangan dibiarkan kosong atau hanya digunakan untuk tanaman hias, sementara potensi untuk menanam sayuran, buah, dan tanaman bergizi belum dimanfaatkan secara maksimal. Kondisi ini berdampak pada keterbatasan ketersediaan pangan bergizi di tingkat rumah tangga, yang pada akhirnya memengaruhi pola konsumsi keluarga dan meningkatkan risiko terjadinya stunting. Berdasarkan permasalahan tersebut, dirumuskan pertanyaan penelitian: Bagaimana penyuluhan BUNZIKA SEHAT dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan pekarangan rumah sebagai upaya pencegahan stunting ?.

Kegiatan BUNZIKA SEHAT dilaksanakan di Pekon Padang Ratu, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Stunting adalah keadaan dimana anak balita tidak berkembang dengan baik akibat kurangnya asupan gizi yang berkepanjangan, khusus selama 1.000 hari pertama kehidupannya (World Health Organization, 2019) mengungkapkan bahwa stunting mempengaruhi kesehatan, perkembangan kognitif, serta produktivitas individu di masa yang akan datang. Untuk mencegah stunting, perlu adanya asupan gizi yang seimbang serta peningkatan ketahanan pangan di tingkat keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Salah satu pendekatan yang relevan adalah pemanfaatan pekarangan rumah.

Pekarangan memiliki kemampuan besar untuk memproduksi sayuran, buah-buahan, serta tanaman obat yang bermanfaat untuk meningkatkan asupan gizi keluarga (Purwantini, 2012). Hal ini sejalan dengan konsep intervensi peka gizi, yaitu strategi Pembangunan non-kesehatan yang mendukung penurunan stunting. Intervensi peka gizi, termasuk pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan kebun, berkontribusi signifikan terhadap penurunan angka stunting (Hidayatillah, Astuti, & Kumala, 2023).

Berdasarkan data empiris yang mendukung konsep ini, penggunaan pekarangan rumah memberikan dampak positif terhadap ketahanan pangan dan pencegahan stunting (Kusumaningtyas, 2024; Rosida, Priyadarshini, Lestari, Safeyah, & Achmad, 2024). Gizi yang diperoleh dari pekarangan rumah memiliki hubungan langsung dengan penurunan risiko stunting pada anak balita (Luthfiya, & Zuraida, 2022). Pandangan ibu rumah tangga mengenai keuntungan pekarangan adalah faktor kunci dalam upaya pencegahan stunting yang berhasil. Pelatihan mengenai pemanfaatan pekarangan sebagai taman gizi keluarga mampu meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang akibat stunting (Lefubun et al, 2023; Laenggeng et al, 2023).

Selain penelitian yang empiris, beberapa program model juga telah dibuat, bahwa gagasan Rumah Pangan Lestari sebagai cara yang berkelanjutan untuk memanfaatkan lahan pekarangan demi memenuhi kebutuhan gizi keluarga dan menanggulangi stunting (Suaebah, & Awaludin, 2023; Kadir, & Lantowa, 2019). Model pengembangan taman di Rumah Desa Sehat mendorong masyarakat untuk menerapkan cara-cara praktis dalam memanfaatkan pekarangan guna mencegah stunting. Program-program ini menjadi sumber inspirasi bagi model serupa lainnya, seperti BUNZIKA SEHAT (Kebun Gizi Keluarga), yang bertujuan yang dirancang untuk menggabungkan edukasi gizi dengan keterampilan bercocok tanam.

Dengan demikian, rendahnya penggunaan lahan pekarang menjadi salah satu faktor yang menghambat tercukupinya gizi keluarga. Melalui program BUNZIKA SEHAT, masyarakat didorong untuk aktif memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam tanaman yang bernutrisi.

Dina Amilia Sari*, Shafa Annisa Rembulan, Dewi Fadilasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Dina Amilia Sari. *Email: dinaamiliasari12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1526>

Program ini bersifat praktis dapat menyediakan makanan sehat bagi keluarga, dan juga berperan penting sebagai model pemberdayaan masyarakat yang dapat diterapkan di wilayah lain dengan situasi serupa.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di Pekon Padang Ratu, Kecamatan Wonosobo. Peserta dalam kegiatan ini adalah 19 orang, yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader posyandu di Pekon Padang Ratu, Kecamatan Wonosobo. Pemilihan peserta difokuskan pada keluarga yang memiliki anak balita atau berisiko mengalami kekurangan gizi. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan bergizi. Selain itu, dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman maupun kendala yang dihadapi dalam memanfaatkan pekarangan. Selanjutnya peserta mengikuti praktik langsung menanam tanaman bergizi seperti sayuran dan buah di pekarangan rumah masing-masing. Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat diukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Gizi, Stunting dan Pemanfaatan lahan pekarangan(N=19)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat Pengetahuan(n%)		
Kurang	2/10.5	0/0.0
Baik	17/89.5	19/100.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum penyuluhan dalam kategori kurang sebanyak 2 orang (10.5%) dan dalam kategori baik sebanyak 17 orang (89.5%), sedangkan tingkat pengetahuan responden setelah penyuluhan seluruhnya dalam kategori baik yaitu sebanyak 19 (100.0%).

Dina Amilia Sari*, Shafa Annisa Rembulan, Dewi Fadilasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Dina Amilia Sari. *Email: dinaamiliasari12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1526>

PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pekarangan rumah. Sebelum kegiatan, masih terdapat 10.5% peserta yang memiliki pengetahuan kurang, namun setelah penyuluhan dan pelatihan, seluruh peserta (100%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat.

Pemanfaatan lahan pekarangan rumah dapat mendukung ketahanan pangan keluarga sekaligus menekan risiko stunting. Selain itu, edukasi gizi yang disertai praktik langsung lebih efektif dibandingkan penyuluhan pasif. Edukasi gizi berbasis rumah tangga mampu mendorong perubahan perilaku konsumsi keluarga. (Kusumaningtyas, 2024; Rosida, Priyadarshini, Lestari, Safeyah, & Achmad, 2024; Badi'ah, 2023).

Dengan demikian, Program BUNZIKA SEHAT berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pemanfaatan pekarangan rumah. Dibandingkan dengan kondisi awal yang menunjukkan rendahnya pemanfaatan pekarangan dan masih ditemukannya kasus stunting, kegiatan ini mampu memberikan dampak positif dan dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat di wilayah lain dengan kondisi serupa.

SIMPULAN

Penyuluhan BUNZIKA SEHAT terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pemanfaatan pekarangan rumah. Melalui kegiatan ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya gizi seimbang serta keterampilan praktis bercocok tanam. Program ini mampu mendorong keluarga untuk memanfaatkan sumber daya lokal secara optimal sehingga dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan menjadi strategi pencegahan stunting yang berkelanjutan.

SARAN

Program BUNZIKA SEHAT dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat untuk wilayah yang lebih luas dan dapat berjalan secara berkelanjutan. Pemerintah desa bersama kader posyandu perlu berperan aktif dalam mendampingi masyarakat untuk terus memanfaatkan pekarangan rumah sebagai sumber pangan bergizi. Masyarakat, terutama keluarga dengan balita, dianjurkan untuk secara konsisten menanam sayuran dan tanaman bergizi agar kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi setiap hari. Pemerintah pekon juga diharapkan memberikan dukungan melalui penyediaan bibit, pupuk, serta pendampingan rutin sehingga keberlanjutan program lebih terjamin. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur dampak jangka panjang dari pemanfaatan pekarangan rumah terhadap penurunan angka stunting, sehingga program serupa dapat dikembangkan di wilayah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pangan Nasional. (2020). Bertani di Pekarangan, Kuatkan Ketahanan Pangan Keluarga. Diakses dari: <https://badanpangan.go.id/blog/post/bertani-di-pekarangan-kuatkan-ketahanan-pangan-keluarga>
- Badi'ah, A., & Kp, S. (2023). Pendidikan Kesehatan dan Konsultasi Gizi. Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan), 89.
- Bahua, M. I., Musa, N., & Irsan, L. M. (2024). Pengelolaan rumah pangan lestari dalam pencegahan stunting pada rumah tangga petani. Jurnal Abditani, 7(2), 143-149.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?. The lancet, 382(9890), 452-477.

Dina Amilia Sari*, Shafa Annisa Rembulan, Dewi Fadilasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Dina Amilia Sari. *Email: dinaamiliasari12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1526>

- Hidayatillah, Y., AR, M. M., Astuti, Y. P., & Kumala, R. S. D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting Desa Aenganyar Kecamatan Giligenting Kabupaten Sumenep. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(05), 1195-1201.
- Kadir, R., & Lantowa, J. (2019). Strategi Pencegahan Stunting melalui Rumah Desa Sehat dan Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah di Desa Karya Indah Kecamatan Buntulia Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 73-86.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita. Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/186>
- Kompas. (2025). Menkes: Angka Stunting Nasional 2024 Turun Jadi 19,8 Persen, Lampau Target. *Kompas.com/News/Nasional*. Diakses dari: <https://nasional.kompas.com/read/2025/07/01/16095161/menkes-angka-stunting-nasional-2024-turun-jadi-198-persen-lampau-target>
- Kusumaningtyas, K. R. A. D. (2024). Kajian Proporsi Tepung (Terigu, Garut, dan Kedelai) dengan Penambahan Campuran Bubuk Daun (Kelor dan Bayam) terhadap Karakteristik Bagelen (Doctoral dissertation, UPN Veteran Jawa Timur).
- Laenggeng, A. H., Setyorini, D., & Sabran, M. (2023). Pelatihan Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Taman Gizi Keluarga Untuk Mencegah Resiko Stunting Masyarakat Kelurahan Layana Indah Kecamatan Mantikulore Palu. *Abdimas Galuh*, 5(2), 1670-1677.
- Lefubun, M. L., Damanik, I. P., & Leatemia, E. D. (2023). Analisis Pemanfaatan Pekarangan Rumah Dalam Penurunan Stunting di Desa Passo Kecamatan Baguala Kota Ambon. *Media Agribisnis*, 7(2), 151-167.
- Luthfiya, R. G., & Zuraida, R. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah Terhadap Kejadian Stunting. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(4), 652-658.
- Purwantini, T. B. (2012). Potensi dan prospek pemanfaatan lahan pekarangan untuk mendukung ketahanan pangan. In *Forum penelitian agro ekonomi* (Vol. 30, No. 1, pp. 13-30).
- Rahmawati, A. I., Indria, D. M., & Fauziyah, S. (2025). Tinggi Badan Dan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Sebagai Indikator Resiko Stunting Pada Anak Usia 6-60 Bulan. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 13(1).
- Rosida, D. F., Priyadarshini, R., Lestari, W. D., Safeyah, M., & Achmad, Z. A. (2024). Tantangan Konvergensi Intervensi Spesifik Dan Sensitif Dalam Penurunan Angka Stunting Oleh Perguruan Tinggi.
- Simanjanong, T. M., Parera, W. P., Lawalata, M., Turukay, M., Adams, F. P., & Tiven, N. C. (2023). Edukasi pemanfaatan lahan pekarangan sebagai sumber bahan pangan dan gizi tambahan untuk pencegahan stunting di kota ambon. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 51-56.
- Suaebah, S., & Awaludin, R. (2023). Pencegahan Stunting Secara Dini Melalui Sosialisasi Pola Makan Keluarga Di Desa Segendong, Kecamatan Sungai Raya Kepulauan, Kabupaten Bengkayang. *Bina Bahari*, 2(1), 24-32.
- World Health Organization. (2019). Nutrition landscape information system (NLIS): *Nutrition and Food Safety*. Diakses dari: <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/databases/nutrition-landscape-information-system>
- World Health Organization. (2019). The state of food security and nutrition in the world 2019: safeguarding against economic slowdowns and downturns (Vol. 2019). Food & Agriculture Org.

Dina Amilia Sari*, Shafa Annisa Rembulan, Dewi Fadilasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : Dina Amilia Sari. *Email: dinaamiliasari12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1526>