Inovasi Pangan Lokal Berbasis Telur Melalui Pembuatan Puding Bergizi Sebagai Upaya Mendukung Pencegahan Stunting di Desa Kedungwaru, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen

Novi Putri Andriyani[1], Reza Puspitarini[2], Rani Adelia[3], Anggi Dwi Saputra[4], Catur Wahyudi[5]

[1)] Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pancasakti Tegal
[2)] Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pancasakti Tegal
[3)] Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal
Email: noviandriyani925@gmail.com, rezapuspita@gmail.com, raniadelia725@gmail.com, anggisaput21@gmail.com, caturwahyudi@upstegal.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu kader mengenai pencegahan stunting serta pemenuhan gizi anak melalui pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan pada 27 Juli 2026 di Desa Kedungwaru, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, dengan melibatkan 45 peserta. Metode kegiatan meliputi penyampaian materi mengenai stunting dan pemenuhan gizi serta demonstrasi pembuatan puding telur bergizi dengan rasa cokelat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 45 peserta mengikuti kegiatan secara langsung, dengan keterlibatan aktif dalam demonstrasi dan sesi diskusi. Peserta memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak serta keterampilan dalam mengolah telur menjadi makanan yang bergizi dan menarik bagi anak. Keaktifan peserta ditunjukkan melalui pertanyaan mengenai bahan, proses pembuatan, variasi rasa, dan penyajian puding. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan stunting melalui pemanfaatan bahan pangan lokal dan meningkatkan peran kader dalam menyebarluaskan edukasi gizi kepada masyarakat.

Kata kunci: Stunting, Edukasi gizi, Telur, Pangan lokal, Kader kesehatan

Abstract

Stunting is a nutritional issue that can hinder a child's growth and development. This community service initiative, conducted through the Student Community Service (KKN) program, aimed to enhance the knowledge of community health volunteers (cadres) regarding stunting prevention and meeting children's nutritional needs through the use of local food ingredients. The activity took place on July 27, 2026, in Kedungwaru Village, Prembun District, Kebumen Regency, involving 45 participants. The program included a presentation on stunting and nutrition, followed by a demonstration on making nutritious chocolate-flavored egg pudding. All 45 participants attended the event in person, actively engaging in the demonstration and discussion sessions. Participants gained knowledge about the importance of child nutrition and acquired skills in transforming eggs into nutritious, appealing food for children. Their active participation was evident through questions regarding ingredients, preparation methods, flavor variations, and serving suggestions. This activity is expected to support stunting prevention efforts by utilizing local food sources and to strengthen the role of community health volunteers in disseminating nutritional education to the public.

***Keywords**: Stunting, Nutrition education, Eggs, Local food, Health volunteers*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita yang ditandai dengan tinggi badan lebih rendah dibandingkan anak seusianya, akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi ini tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap perkembangan kognitif, motorik, dan

imunitas anak, sehingga meningkatkan risiko morbiditas, menurunkan kapasitas belajar, serta berpotensi menekan produktivitas individu ketika dewasa (Nurlaili & Pertiwi, 2024)

Hubungan antara stunting dan gangguan kognitif juga telah banyak dibuktikan secara empiris. Berbagai penelitian literatur review menunjukkan bahwa anak yang mengalami stunting memiliki risiko jauh lebih tinggi mengalami keterlambatan perkembangan kognitif dibandingkan anak yang tumbuh normal, bahkan pada beberapa studi ditemukan bahwa balita stunting berpeluang lebih dari sepuluh kali lipat mengalami hambatan kognitif dibandingkan balita yang tidak stunting. Semakin berat derajat stunting yang dialami, semakin tinggi pula risiko gangguan kognitif yang muncul, sehingga dampak jangka panjangnya dapat memengaruhi kesulitan belajar dan kualitas hidup anak di masa depan (Imeldawati et al., 2025)

Permasalahan stunting tidak hanya berkaitan dengan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi juga masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi tersebut terlihat dari prevalensi stunting yang masih cukup tinggi dan menunjukkan adanya perbedaan antarwilayah. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting di Provinsi Banten mencapai 17,0%, dengan angka yang bervariasi pada setiap kabupaten/kota. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing wilayah. Selain itu, beberapa faktor seperti rendahnya cakupan ASI eksklusif, kurangnya keragaman pangan anak, serta keterbatasan pengetahuan keluarga mengenai stunting turut menjadi tantangan yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan status gizi dan kesehatan anak (Hermawati et al., 2025)

Upaya penanggulangan stunting turut didukung oleh optimalisasi peran kader kesehatan sebagai garda terdepan di tingkat masyarakat. Kader posyandu memiliki peran strategis sebagai identifikator, promotor, dan motivator kesehatan, termasuk dalam mengedukasi ibu hamil dan ibu balita mengenai konsumsi tablet tambah darah, pemeriksaan kehamilan, serta pencegahan dan penanganan stunting. Namun demikian, pengetahuan kader yang telah lama tidak di refresh seringkali memerlukan penguatan kembali melalui kegiatan penyuluhan berkala agar informasi yang disampaikan kepada masyarakat tetap relevan dan efektif diterapkan (Nurlaili & Pertiwi, 2024)

Selain penguatan peran kader, inovasi pangan lokal juga menjadi strategi penting dalam mendukung pencegahan stunting berbasis rumah tangga. Pemanfaatan telur sebagai sumber protein hewani dengan nilai biologis tertinggi terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan length-for-age z-score (LAZ) anak hingga 0,63 SD serta menurunkan prevalensi stunting hingga 47% apabila dikonsumsi secara rutin selama enam bulan. Berbagai program berbasis telur seperti SETEL (Sehat dengan Telor) maupun kombinasinya dengan bahan pangan lokal lain telah diimplementasikan di berbagai daerah di indonesia dengan hasil yang positif terhadap status gizi anak (Putra & Oktarina, 2025)

Selain telur, inovasi pangan lokal berbasis sayuran juga banyak dikembangkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bentuk edukasi partisipatif. Program seperti puding pakcoy "PuCoy" di Kota Tasikmalaya dan puding wortel di Desa Genikan, Kabupaten Magelang, menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan praktik langsung (learning by doing) mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam mengolah pangan lokal menjadi camilan sehat yang berpotensi menjadi alternatif Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di posyandu (Wardani & Sari, 2026).

METODE

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2026 dan dihadiri sekitar 30 ibu kader dari Desa Kedungwaru. Metode yang diterapkan dalam acara ini yaitu penyampaian materi dengan menggunakan media PowerPoint dan kemudian dilakukan demonstrasi langsung mengenai cara pembuatan puding telur bergizi.

Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai stunting, bagaimana pemenuhan gizi untuk anak-anak, serta pemanfaatan telur sebagai salah satu sumber protein hewani yang dapat dijadikan sebagai salah satu makanan bergizi yang diminati di kalangan anak anak. Setelah penyampaian materi selesai, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi cara membuat puding telur, dengan inovasi rasa cokelat agar produk tersebut lebih menarik dan mampu meningkatkan minat anak-anak terhadap olahan telur. Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan bantuan Ibu

Kepala Desa Kedungwaru. Selama proses demonstrasi, peserta diberikan penjelasan yang mendetail mengenai bahan-bahan yang digunakan, takaran yang diperlukan, langkah-langkah pembuatan, serta cara pengolahan hingga puding dapat disajikan. Selama sesi demonstrasi, ibu-ibu diberi kesempatan untuk bertanya.

Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu memahami pentingnya pemenuhan gizi dan mengolah telur menjadi makanan bergizi yang menarik bagi anak. Selain itu, ibu kader diharapkan dapat menyampaikan pengetahuan tersebut kepada ibu-ibu lainnya di Desa Kedungwaru sebagai upaya memperluas edukasi pencegahan stunting

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan tema inovasi pangan lokal berbasis telur dan susu dilaksanakan di Desa Kedungwaru, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen dengan melibatkan ibu-ibu kader sebagai peserta kegiatan. Kegiatan ini merupakan salah satu program KKN yang berfokus pada edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak melalui pemanfaatan pangan lokal, khususnya telur, yang diolah menjadi puding bergizi.

Pertemuan dilaksanakan pada hari senin tanggal 27 Juli 2026 di Balaidesa Kedungwaru dengan peserta yang hadir sebanyak 45 orang. Acara dimulai dengan laporan dari kader dilanjutkan dengan sambutan bidan Desa Kedungwaru, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Novi dan Salwa menjelaskan terkait apa itu stunting. Stunting adalah kondisi pertumbuhan terhambat pada anak balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama selama periode 1.000 hari pertama kehidupan (Rahmadhita, 2020)



Gambar 1. Sambutan Ketua Kader



Gambar 2 Demonstrasi Puding Telur Cokelat

Selanjutnya memberikan penjelasan penyebab dari stunting: kurangnya asupan gizi sejak masa kehamilan, bayi tidak mendapat ASI eksklusif, MPASI Kurang bergizi, pola hidup bersih dan sehat yang kurang baik, infeksi atau penyakit yang berulang. Dijelaskan juga dampak dari stunting: pertumbuhan anak terhambat, kemampuan belajar menurun, daya tahan tubuh lemah, Risiko penyakit saat dewasa meningkat. Salwa juga menjelaskan mengapa memilih olahan telur karena pentingnya protein hewani yang memiliki zat gizi untuk pertumbuhan sel, dan memperkuat daya tahan tubuh, membangun otot, mendukung metabolisme serta sumber energi. Contoh protein hewani adalah daging, ikan, telur, susu, dan produk inovasi olahannya pudding telur karena memiliki kandungan protein, kalsium, vitamin dan mineral, serta lemak yang baik.(Qodami et al., 2024)

Pemberian edukasi juga bertujuan mengubah pandangan masyarakat bahwa makanan bergizi tidak harus menggunakan bahan yang mahal. Melalui pemanfaatan bahan pangan lokal, keluarga dapat memperoleh sumber zat gizi yang lebih mudah dijangkau. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan puding telur yang dipaparkan oleh Novi dan Salwa. Telur dipilih karena merupakan salah satu sumber protein hewani yang relatif mudah diperoleh dan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan. Bahan- bahan dan langkah-

langkah cara pembuatan puding telur: Bahan 1) 3 nutrijel, 2) 1 liter air. 3) butir telur, 4) 550 ml susu evaporasi, 5) ½ Sdt Vanili Bubuk, 6) 400 Gram Gula Pasir, 7) 65 ml Santan



Gambar 4. Bahan- bahan Puding Telur Cokelat

Cara Membuat:

1. Tuangkan 3 bungkus serbuk Nutrijell cokelat ke dalam baskom.
2. Tambahkan 400 gram gula pasir.
3. tuangkan 550 ml susu evaporasi
4. aduk hingga rata
5. Pecahkan 3 butir telur ke dalam baskom.
6. Tambahkan ½ sdt vanili bubuk.
7. Aduk semua bahan hingga tercampur rata.
8. Tambahkan 65 ml santan dan aduk kembali.
9. aduk hingga merata
10. Tuangkan 1 liter air mineral secara perlahan sambil terus diaduk.
11. Aduk hingga semua bahan tercampur rata dan tidak menggumpal
12. Tuangkan adonan ke dalam panci.
13. Masak dengan api sedang sambil terus diaduk perlahan agar adonan tidak menggumpal atau gosong.
14. Masak hingga adonan mendidih dan berbuih.
15. Setelah matang, angkat dan diamkan sebentar hingga uap panasnya berkurang. Tuangkan puding ke dalam wadah atau cetakan sesuai selera.
16. Dinginkan hingga puding mengeras.



Gambar 5. Pembuatan Puding Telur Cokelat



Gambar 6. Foto Bersama

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai alternatif pengolahan telur menjadi makanan yang lebih menarik. Peserta juga memahami bahwa pemenuhan gizi anak dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan yang relatif mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam mengikuti demonstrasi dan sesi diskusi. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai bahan yang digunakan, cara pembuatan, variasi rasa, serta cara penyajian puding agar lebih menarik bagi anak. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong peserta untuk berpartisipasi secara aktif.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program KKN di Desa Kedungwaru, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, berupa edukasi pencegahan stunting dan demonstrasi pembuatan puding telur bergizi telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu kader yang berpartisipasi secara aktif dalam penyampaian materi, demonstrasi, dan sesi diskusi. Melalui kegiatan tersebut, peserta memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak serta memahami peran protein hewani, khususnya telur, sebagai salah satu sumber pangan yang mudah diperoleh dan dapat diolah menjadi makanan yang menarik bagi anak.

Demonstrasi pembuatan puding telur dengan inovasi rasa cokelat memberikan keterampilan praktis kepada peserta dalam mengolah telur menjadi makanan bergizi. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam mengikuti proses demonstrasi serta pertanyaan mengenai bahan, cara pembuatan, variasi rasa, dan penyajian. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi mengenai pencegahan stunting, tetapi juga memberikan alternatif pemanfaatan pangan lokal yang relatif mudah diperoleh untuk mendukung pemenuhan gizi anak.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:1) Bagi ibu-ibu kader, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta disampaikan kembali kepada ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Kedungwaru. Kader dapat mengenalkan olahan pangan sederhana berbahan telur sebagai salah satu alternatif makanan bergizi bagi anak.2) Bagi masyarakat Desa Kedungwaru, pemanfaatan pangan lokal seperti telur dapat terus dikembangkan menjadi berbagai jenis makanan yang menarik dan mudah diterima oleh anak. Pemenuhan gizi anak juga perlu dilakukan secara beragam dengan memperhatikan kebutuhan gizi sesuai usia anak.3) Bagi pemerintah desa dan kader kesehatan, kegiatan edukasi mengenai pencegahan stunting sebaiknya dilakukan secara berkala melalui kegiatan posyandu atau kegiatan masyarakat lainnya. Demonstrasi pengolahan makanan bergizi dapat dijadikan salah satu kegiatan pendukung agar masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan yang dapat dipraktikkan secara langsung. 4) Bagi kegiatan KKN atau pengabdian selanjutnya, kegiatan dapat dikembangkan dengan menambahkan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta secara lebih terukur. Selain itu, dapat dikembangkan variasi olahan pangan lokal bergizi lainnya sesuai dengan bahan yang mudah diperoleh dan kebutuhan masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kedungwaru, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Kedungwaru, Ibu Kepala Desa, bidan desa, serta ibu-ibu kader yang telah memberikan dukungan, kesempatan, dan partisipasi aktif dalam kegiatan edukasi pencegahan stunting dan demonstrasi pembuatan puding telur bergizi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman KKN Desa Kedungwaru yang telah membantu selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan sehingga program dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Hermawati, L., Tsaqifah, N. A., Prameswari, Y. N., Fidusia, A. E., Khafiyya, N., & Zulfa, H. A. (2025). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. *6*(2), 352–362.

Imeldawati, R., Kesehatan, F. I., Pumpungan, M., & Timur, J. (2025). *Dampak Terjadinya Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Anak : Literature Review*. (1).

Nurlaili, H., & Pertiwi, N. F. A. (2024). *Penguatan Peran Kader Dalam Upaya Percepatan Penurunan Angka Stunting Di Desa Sidoagung, Kebumen*. *4*, 219–224. Https://Doi.Org/10.36082/Gemakes.V4i2.1628

Putra, N. S., & Oktarina, O. (2025). *Eggs As A Local Food Innovation And An Integrated Strategy For Stunting Prevention In Indonesia*. *3*, 66–77.

Qodami, M. A., Maedy, F. S., Apriliya, F., Aprilia, H., Azizah, F. N., Sella, A. P., & Cintya, E. (2024). *Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan Dari Puding Telur Untuk Cegah Stunting*. (November).

Rahmadhita, K. (2020). *Permasalahan Stunting dan Pencegahannya*. *11*(1), 225–229. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253

Wardani, S. K., & Sari, A. N. (2026). *Edukasi Gizi dan Demonstrasi Puding Wortel sebagai Inovasi Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil dan Balita di Desa Genikan*. *5*(2), 1553–1560.