UNITY: Journal of Community Service
Vol. 3 No. 1, July 2026, pp. 24-31
E-ISSN 3089-2937

Edukasi dan Pendampingan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari bagi Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur

Maria Ratu Sika [1) *], Gertruda Lopo Dhena [1)], Roswitha Neno [1)]
[1] Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia
* *mariaratusika@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article history
Received May 17, 2026
Revised June 21, 2026
Accepted July 23, 2026
Published July 28, 2026

Keywords
stunting
sustainable food yard
community empowerment
family nutrition
Timor Tengah Selatan

ABSTRACT

Stunting remains a major public health challenge in Indonesia, particularly in areas with limited access to nutritious food and low utilization of local food resources. Timor Tengah Selatan Regency, East Nusa Tenggara, is one of the regions facing challenges in fulfilling family nutrition due to economic constraints, dietary patterns, and limited household food diversification. This community service program aimed to improve the knowledge and skills of housewives in preventing stunting through the optimization of Sustainable Food Yard (Pekarangan Pangan Lestari/P2L) as a source of nutritious family food. The implementation methods included initial assessment, education on stunting and balanced nutrition, training on yard utilization, practical cultivation of food crops and vegetables, and continuous assistance in managing household food production. The results showed an improvement in participants' understanding of the relationship between food availability, nutrition, and stunting prevention. Participants were also able to implement simple yard management practices to provide more diverse and nutritious family food sources. This program demonstrates that household-based empowerment through sustainable food yard optimization can support family food security and serve as a preventive strategy to reduce stunting risks in rural communities.

Kata Kunci
stunting
pekarangan pangan lestari
pemberdayaan masyarakat
gizi keluarga
Timor Tengah Selatan

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama pada wilayah dengan keterbatasan akses pangan bergizi dan rendahnya pemanfaatan sumber pangan lokal. Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan dalam pemenuhan gizi keluarga akibat faktor ekonomi, pola konsumsi, dan keterbatasan diversifikasi pangan rumah tangga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam pencegahan stunting melalui optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari (P2L) sebagai sumber pangan bergizi keluarga. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kondisi awal, edukasi mengenai stunting dan gizi seimbang, pelatihan pemanfaatan pekarangan, praktik budidaya tanaman pangan dan sayuran, serta pendampingan pengelolaan hasil pekarangan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu rumah tangga mengenai hubungan antara pangan, gizi, dan pencegahan stunting. Peserta juga mampu menerapkan teknik sederhana pemanfaatan pekarangan untuk menyediakan sumber pangan keluarga yang lebih beragam. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pemberdayaan rumah tangga melalui optimalisasi pekarangan dapat mendukung ketahanan pangan keluarga dan menjadi strategi preventif dalam penurunan risiko stunting di wilayah perdesaan.

License by CC-BY-SA
Copyright © 2026, The Author(s).

How to cite: Sika, M. R., Dhena, G. L., & Neno, R. (2026). Edukasi dan Pendampingan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari bagi Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur. *UNITY: Journal of Community Service, 3*(1), 24–31. https://doi.org/10.70716/unity.v3i1.703

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius karena berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, produktivitas, dan kualitas sumber daya manusia dalam jangka panjang. Stunting terjadi akibat kondisi kekurangan gizi kronis yang berlangsung sejak periode awal kehidupan anak, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan asupan makanan yang tidak mencukupi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh, kondisi sosial

ekonomi keluarga, akses terhadap pangan bergizi, sanitasi, dan pengetahuan masyarakat mengenai pemenuhan gizi seimbang (WHO, 2022; UNICEF, 2023).

Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam percepatan penurunan prevalensi stunting. Pemerintah telah menetapkan percepatan penurunan stunting sebagai salah satu prioritas pembangunan nasional melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Kebijakan tersebut menekankan pentingnya pendekatan multisektor yang melibatkan pemerintah, masyarakat, lembaga pendidikan, sektor kesehatan, serta berbagai pemangku kepentingan lainnya. Upaya penurunan stunting tidak hanya dilakukan melalui intervensi kesehatan, tetapi juga melalui peningkatan ketahanan pangan keluarga dan pemberdayaan masyarakat.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, permasalahan gizi anak masih menjadi perhatian nasional karena terdapat kelompok masyarakat yang menghadapi keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan bergizi secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang perlu berjalan seiring dengan penguatan akses terhadap sumber pangan yang mudah diperoleh dan sesuai dengan karakteristik lokal. Pendekatan berbasis keluarga menjadi penting karena sebagian besar keputusan terkait pola konsumsi dan penyediaan makanan berada pada tingkat rumah tangga.

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan salah satu wilayah yang memiliki tantangan besar dalam penanganan masalah gizi, termasuk stunting. Faktor geografis kepulauan, keterbatasan akses terhadap pangan beragam, kondisi ekonomi rumah tangga, serta pola konsumsi masyarakat menjadi beberapa faktor yang memengaruhi status gizi anak. Profil Kesehatan Nusa Tenggara Timur menunjukkan bahwa persoalan gizi masih menjadi salah satu isu prioritas yang membutuhkan penguatan intervensi berbasis masyarakat (Dinas Kesehatan NTT, 2022).

Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS) merupakan salah satu wilayah di NTT yang memiliki karakteristik perdesaan dengan sebagian besar masyarakat bergantung pada sektor pertanian dan sumber daya lokal. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Timor Tengah Selatan, aktivitas ekonomi masyarakat masih banyak berkaitan dengan sektor pertanian sehingga pengembangan strategi berbasis pemanfaatan sumber daya lokal memiliki peluang besar untuk meningkatkan ketahanan pangan keluarga (BPS Kabupaten Timor Tengah Selatan, 2023). Salah satu pendekatan yang relevan adalah optimalisasi pekarangan rumah sebagai sumber pangan keluarga melalui konsep Pekarangan Pangan Lestari (P2L).

Pekarangan Pangan Lestari merupakan strategi pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk menghasilkan berbagai jenis pangan, terutama sayuran, tanaman pangan, dan komoditas pendukung kebutuhan gizi keluarga. Konsep ini tidak hanya bertujuan meningkatkan produktivitas lahan sempit, tetapi juga mendorong kemandirian pangan rumah tangga. Kementerian Pertanian RI (2020) menjelaskan bahwa optimalisasi lahan pekarangan melalui Kawasan Rumah Pangan Lestari merupakan salah satu pendekatan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan ketersediaan pangan dan mendukung pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman.

Pemanfaatan pekarangan sebagai sumber pangan keluarga memiliki hubungan erat dengan upaya pencegahan stunting. Ketersediaan bahan pangan segar seperti sayuran, tanaman sumber protein, dan pangan lokal dapat membantu keluarga menyediakan menu makanan yang lebih beragam bagi anak dan anggota keluarga lainnya. Sitinjak et al. (2024) menunjukkan bahwa pemanfaatan pekarangan melalui budidaya tanaman sayuran dapat mendukung ketahanan pangan keluarga sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan sehat.

Namun, pemanfaatan pekarangan rumah di masyarakat pedesaan belum selalu dilakukan secara optimal. Sebagian keluarga masih memandang pekarangan hanya sebagai ruang kosong tanpa fungsi produktif. Keterbatasan pengetahuan mengenai teknik budidaya sederhana, pemilihan tanaman yang sesuai, pengelolaan media tanam, serta pemanfaatan hasil panen menjadi beberapa hambatan dalam pengembangan pekarangan pangan keluarga. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi dan pendampingan menjadi penting agar masyarakat mampu mengubah pekarangan menjadi sumber pangan yang berkelanjutan.

Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi pangan dan inovasi lokal terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas keluarga. Citrakesumasari et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi dan inovasi pangan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi dalam pencegahan stunting. Edukasi yang diberikan secara langsung kepada kelompok sasaran dapat memperkuat kemampuan keluarga dalam mengambil keputusan terkait pola makan dan pemilihan sumber pangan.

Selain edukasi gizi, diversifikasi pangan berbasis potensi lokal juga menjadi aspek penting dalam pencegahan stunting. Masyarakat perlu didorong untuk memanfaatkan sumber pangan lokal yang tersedia agar ketergantungan terhadap bahan pangan tertentu dapat dikurangi. Ikhram dan Chotimah (2022) menunjukkan bahwa inovasi pangan lokal melalui diversifikasi produk dapat meningkatkan pemanfaatan sumber daya lokal sekaligus memperkuat ketahanan pangan masyarakat.

Peran ibu rumah tangga menjadi sangat strategis dalam program pencegahan stunting karena ibu memiliki keterlibatan besar dalam penyediaan makanan, pengaturan pola konsumsi, serta pengasuhan anak. Peningkatan kapasitas ibu melalui edukasi gizi dan pendampingan pengelolaan pangan keluarga dapat memberikan dampak langsung terhadap kualitas konsumsi rumah tangga. Kartikawati et al. (2023) menjelaskan bahwa pendampingan pola asuh

keluarga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap upaya pencegahan stunting pada balita.

Pemberdayaan kelompok perempuan juga memiliki nilai ekonomi dan sosial. Pengelolaan pangan keluarga melalui pekarangan dapat mengurangi pengeluaran rumah tangga untuk kebutuhan pangan tertentu sekaligus membuka peluang pengembangan usaha berbasis hasil pekarangan. Studi Lubis dan Ovami (2018) menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan pengolahan pangan pada kelompok perempuan mampu memperkuat kapasitas ekonomi keluarga melalui pemanfaatan potensi lokal.

Optimalisasi pekarangan pangan juga relevan dengan pendekatan pembangunan berkelanjutan karena mengintegrasikan aspek kesehatan, pangan, ekonomi, dan lingkungan. Program ini tidak hanya berorientasi pada penyediaan makanan, tetapi juga membangun kebiasaan keluarga dalam menghasilkan pangan secara mandiri. Pendekatan tersebut sejalan dengan kebutuhan masyarakat pedesaan yang memiliki sumber daya lahan tetapi masih menghadapi keterbatasan akses terhadap pangan bergizi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menggabungkan edukasi pencegahan stunting dengan pendampingan praktis pemanfaatan pekarangan pangan lestari. Program ini diarahkan kepada ibu rumah tangga sebagai pengelola utama pangan keluarga agar memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menyediakan sumber pangan bergizi secara mandiri. Pendekatan ini diharapkan mampu memperkuat peran keluarga dalam pencegahan stunting sekaligus meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur, dengan tujuan meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam memahami faktor risiko stunting, menerapkan prinsip gizi seimbang, serta mengoptimalkan pekarangan rumah sebagai sumber pangan keluarga. Melalui pendekatan edukasi dan pendampingan, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan strategi pencegahan stunting berbasis komunitas yang sesuai dengan karakteristik lokal masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Fenun, Kecamatan Amanatun Selatan, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Lokasi ini dipilih karena memiliki karakteristik wilayah perdesaan dengan sebagian besar masyarakat bergantung pada sektor pertanian, namun masih menghadapi tantangan dalam pemenuhan pangan bergizi keluarga. Kondisi geografis dan keterbatasan akses terhadap pangan beragam menjadikan penguatan ketahanan pangan rumah tangga sebagai salah satu pendekatan strategis dalam mendukung pencegahan stunting di wilayah tersebut.

Berdasarkan karakteristik masyarakat Kabupaten Timor Tengah Selatan yang memiliki potensi sumber daya pertanian dan lahan pekarangan, optimalisasi pekarangan rumah menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan ketersediaan pangan keluarga (BPS Kabupaten Timor Tengah Selatan, 2023). Sasaran utama kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki balita dan keluarga berisiko stunting, karena kelompok tersebut memiliki peran penting dalam penyediaan makanan, pengaturan pola konsumsi, serta penerapan praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi keluarga.

Peserta kegiatan juga melibatkan kader kesehatan desa dan kelompok perempuan sebagai mitra pendukung agar proses edukasi dan pendampingan dapat berlangsung secara berkelanjutan setelah kegiatan pengabdian selesai.

Pendekatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis partisipatif. Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses perubahan, mulai dari identifikasi permasalahan, peningkatan pengetahuan, praktik pemanfaatan pekarangan, hingga evaluasi hasil kegiatan.

Metode pemberdayaan dipilih karena pencegahan stunting membutuhkan perubahan perilaku yang tidak hanya bergantung pada intervensi kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan bergizi secara mandiri. Pendekatan berbasis keluarga melalui peningkatan pengetahuan gizi dan pemanfaatan potensi lokal menjadi salah satu strategi yang relevan dalam mendukung pencegahan stunting (Citrakesumasari et al., 2023).

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan, yaitu identifikasi kondisi awal, edukasi gizi dan stunting, pelatihan optimalisasi pekarangan pangan lestari, praktik budidaya tanaman pangan, serta pendampingan dan evaluasi.

1. Identifikasi Kondisi Awal Masyarakat

   Tahap awal kegiatan dilakukan melalui observasi lapangan dan diskusi bersama pemerintah desa, kader kesehatan, serta kelompok ibu rumah tangga. Identifikasi bertujuan mengetahui kondisi awal pemahaman masyarakat mengenai stunting, pola konsumsi keluarga, pemanfaatan pekarangan, serta hambatan yang dihadapi dalam penyediaan pangan bergizi.

Tim pengabdian melakukan wawancara sederhana untuk menggali informasi mengenai jenis pangan yang biasa dikonsumsi keluarga, ketersediaan lahan pekarangan, pengalaman budidaya tanaman rumah tangga, serta kebutuhan masyarakat terhadap program pendampingan.

Hasil identifikasi digunakan sebagai dasar dalam menentukan materi edukasi, jenis tanaman yang diperkenalkan, serta metode pelatihan yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat.

2. Edukasi Pencegahan Stunting dan Gizi Seimbang

   Tahap kedua berupa edukasi mengenai konsep dasar stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta strategi pencegahan berbasis keluarga. Materi yang diberikan meliputi pentingnya pemenuhan gizi pada masa pertumbuhan anak, kebutuhan protein dan mikronutrien, pola pemberian makanan yang sesuai usia anak, serta peran ibu rumah tangga dalam memastikan ketersediaan pangan sehat.

   Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, penggunaan media visual, dan studi kasus berdasarkan kondisi masyarakat setempat. Pendekatan ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep stunting secara teoritis, tetapi juga mampu menghubungkannya dengan praktik pengelolaan makanan sehari-hari.

3. Pelatihan Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari

   Tahap berikutnya adalah pelatihan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan keluarga. Peserta diberikan pengetahuan mengenai konsep Pekarangan Pangan Lestari (P2L), pemilihan jenis tanaman yang sesuai dengan kondisi lingkungan, teknik pengolahan media tanam, pembuatan bedengan sederhana, penggunaan wadah bekas sebagai media tanam, serta pemeliharaan tanaman.

   Jenis tanaman yang diperkenalkan meliputi sayuran berumur pendek dan tanaman pangan keluarga seperti kangkung, bayam, cabai, tomat, terong, dan tanaman lokal yang sesuai dengan kondisi agroekologi wilayah. Pemilihan tanaman mempertimbangkan nilai gizi, kemudahan budidaya, serta kebutuhan konsumsi keluarga.

   Pendekatan ini mengacu pada prinsip optimalisasi lahan pekarangan yang bertujuan meningkatkan ketersediaan pangan rumah tangga melalui pemanfaatan sumber daya lokal (Kementerian Pertanian RI, 2020).

4. Praktik Budidaya dan Pendampingan Lapangan

   Setelah memperoleh materi, peserta melakukan praktik langsung pembuatan kebun pekarangan. Kegiatan praktik meliputi persiapan lahan, pencampuran media tanam, penanaman bibit, pengaturan jarak tanam, serta pemeliharaan tanaman.

   Tim pengabdian melakukan pendampingan selama proses praktik untuk memastikan peserta memahami setiap tahapan. Pendampingan dilakukan secara langsung agar ibu rumah tangga mampu menerapkan teknik budidaya secara mandiri di rumah masing-masing.

   Selain praktik budidaya, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pemanfaatan hasil panen sebagai bahan pangan keluarga. Hal ini bertujuan agar hasil pekarangan tidak hanya meningkatkan produksi pangan, tetapi juga berkontribusi terhadap perbaikan kualitas konsumsi keluarga.

5. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

   Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui monitoring dan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan program. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan setelah kegiatan.

   Instrumen evaluasi meliputi:

   1. Pre-test dan post-test, untuk mengukur perubahan pemahaman peserta mengenai stunting, gizi seimbang, dan pemanfaatan pekarangan.
   2. Observasi praktik, untuk menilai kemampuan peserta dalam melakukan budidaya tanaman pangan.
   3. Wawancara evaluasi, untuk mengetahui manfaat yang dirasakan peserta setelah mengikuti kegiatan.
   4. Dokumentasi kegiatan, sebagai bukti pelaksanaan dan perkembangan pemanfaatan pekarangan.

Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan diperoleh melalui beberapa metode, yaitu:

1. Observasi lapangan, digunakan untuk mengetahui kondisi awal pekarangan rumah dan praktik pangan keluarga sebelum program berlangsung.
2. Wawancara, dilakukan kepada peserta, kader kesehatan, dan perangkat desa untuk memperoleh informasi mengenai kebutuhan masyarakat dan perubahan yang terjadi setelah kegiatan.
3. Kuesioner evaluasi, digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting dan pemanfaatan pekarangan pangan.
4. Dokumentasi, berupa foto kegiatan, catatan pendampingan, serta hasil praktik budidaya sebagai data pendukung evaluasi program.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu:

1. Meningkatnya pemahaman ibu rumah tangga mengenai penyebab dan pencegahan stunting.
2. Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang dan pangan keluarga.
3. Meningkatnya keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan pekarangan rumah.
4. Terbentuknya kebun pangan sederhana pada rumah peserta.
5. Meningkatnya kesadaran keluarga untuk menyediakan pangan bergizi berbasis sumber daya lokal.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif hasil evaluasi pengetahuan dianalisis menggunakan statistik deskriptif sederhana berupa persentase peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Data kualitatif dari hasil wawancara dan observasi dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi perubahan perilaku, penerimaan masyarakat terhadap program, serta manfaat yang dirasakan setelah penerapan Pekarangan Pangan Lestari.

Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan efektivitas kegiatan edukasi dan pendampingan dalam meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting berbasis komunitas di Kabupaten Timor Tengah Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Pengetahuan Gizi dan Pemanfaatan Pekarangan Masyarakat

Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di Desa Fenun, Kecamatan Amanatun Selatan, Kabupaten Timor Tengah Selatan, telah memiliki pekarangan rumah yang cukup potensial untuk dimanfaatkan sebagai sumber pangan keluarga. Namun, pemanfaatan lahan tersebut masih terbatas dan belum diarahkan secara optimal untuk mendukung pemenuhan gizi keluarga. Sebagian besar pekarangan hanya digunakan sebagai ruang terbuka atau ditanami tanaman hias, sementara potensi untuk menghasilkan sayuran dan sumber pangan bergizi belum dimanfaatkan secara maksimal.

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian peserta memahami stunting sebagai kondisi anak dengan pertumbuhan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya, tetapi belum seluruhnya memahami hubungan antara kualitas pangan, pola asuh, dan risiko stunting. Sebagian ibu rumah tangga juga belum mengetahui bahwa pemanfaatan pekarangan dapat menjadi salah satu strategi sederhana untuk meningkatkan ketersediaan pangan bergizi di tingkat keluarga.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan stunting tidak hanya berkaitan dengan aspek pelayanan kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan yang beragam dan bergizi. Pendekatan berbasis keluarga menjadi penting karena keputusan mengenai jenis makanan yang dikonsumsi anak sebagian besar ditentukan oleh praktik rumah tangga. Temuan ini sejalan dengan Citrakesumasari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi pangan dan gizi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman keluarga mengenai upaya pencegahan stunting.

Pelaksanaan Edukasi Pencegahan Stunting

Kegiatan edukasi dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai konsep dasar stunting, faktor penyebab, dampak terhadap pertumbuhan anak, serta strategi pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang. Materi disampaikan menggunakan pendekatan yang mudah dipahami oleh masyarakat, dengan menghubungkan konsep gizi dengan praktik sehari-hari dalam keluarga.

Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya keberagaman pangan, pemenuhan kebutuhan protein, konsumsi sayur dan buah, serta pengolahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman bahwa pencegahan stunting tidak hanya dilakukan setelah anak mengalami gangguan pertumbuhan, tetapi perlu dimulai sejak masa kehamilan dan periode awal kehidupan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Peserta tentang Pencegahan Stunting

Indikator Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Memahami pengertian stunting	55%	95%
Mengetahui faktor penyebab stunting	45%	90%
Memahami hubungan pangan dan gizi dengan stunting	40%	92%
Mengetahui prinsip gizi seimbang keluarga	50%	88%
Mengetahui strategi pencegahan stunting berbasis rumah tangga	35%	90%

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas mampu memperkuat kapasitas ibu rumah tangga dalam memahami peran keluarga pada pencegahan stunting. Hasil ini mendukung penelitian Kartikawati

et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pendampingan keluarga dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai praktik pengasuhan dan pencegahan stunting pada balita.

Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari sebagai Sumber Pangan Keluarga

Tahap pendampingan pemanfaatan pekarangan dilakukan melalui pelatihan praktik budidaya tanaman pangan dan sayuran rumah tangga. Peserta diberikan pengetahuan mengenai pemilihan tanaman, pengolahan media tanam, teknik penanaman sederhana, serta pemeliharaan tanaman agar dapat menghasilkan pangan yang dapat dikonsumsi keluarga.

Jenis tanaman yang dikembangkan disesuaikan dengan kebutuhan gizi keluarga dan kondisi lingkungan setempat. Tanaman yang diperkenalkan meliputi kangkung, bayam, cabai, tomat, terong, dan beberapa tanaman pangan lokal. Pemilihan komoditas tersebut mempertimbangkan kemudahan budidaya, masa panen relatif singkat, serta manfaatnya sebagai sumber vitamin dan mineral.

Praktik langsung dilakukan pada pekarangan rumah peserta sehingga ibu rumah tangga memperoleh pengalaman nyata dalam mengelola lahan produktif. Pendekatan praktik ini meningkatkan kemampuan peserta karena mereka tidak hanya menerima informasi, tetapi langsung menerapkan teknik budidaya.

Tabel 2. Hasil Implementasi Pekarangan Pangan Lestari

Komponen Kegiatan	Hasil Sebelum Program	Hasil Setelah Program
Pemanfaatan pekarangan	Belum terkelola secara produktif	Digunakan untuk budidaya pangan
Pengetahuan budidaya sayuran	Terbatas	Meningkat melalui praktik
Jenis tanaman pangan rumah tangga	Sedikit dan tidak terencana	Lebih beragam
Ketersediaan pangan segar keluarga	Bergantung pada pembelian	Mulai dipenuhi dari pekarangan
Keterlibatan ibu rumah tangga	Belum terorganisasi	Aktif dalam pengelolaan pekarangan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan Pekarangan Pangan Lestari dapat menjadi strategi yang sesuai untuk wilayah perdesaan karena memanfaatkan sumber daya yang sudah tersedia di lingkungan rumah tangga. Temuan ini sejalan dengan Sitinjak et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemanfaatan pekarangan melalui budidaya tanaman sayuran dapat mendukung ketahanan pangan dan meningkatkan kesadaran keluarga terhadap konsumsi pangan sehat.

Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pengelolaan Pangan Keluarga

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap peningkatan keterampilan peserta dalam mengelola pangan keluarga. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman dalam membuat kebun pekarangan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan konsumsi keluarga.

Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu melakukan beberapa praktik dasar, seperti memilih tanaman yang sesuai, membuat media tanam sederhana, melakukan penanaman, dan memanfaatkan hasil panen untuk kebutuhan rumah tangga. Kemampuan tersebut menjadi modal penting dalam membangun kemandirian pangan keluarga.

Kegiatan ini juga mendorong perubahan pola pikir masyarakat bahwa pencegahan stunting tidak selalu membutuhkan sumber daya besar, tetapi dapat dimulai dari pengelolaan pangan yang tersedia di sekitar rumah. Pemanfaatan sumber pangan lokal menjadi salah satu pendekatan penting karena dapat meningkatkan keberagaman konsumsi sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap pangan tertentu.

Ikhram dan Chotimah (2022) menunjukkan bahwa diversifikasi pangan berbasis potensi lokal dapat meningkatkan pemanfaatan sumber daya masyarakat sekaligus memperkuat ketahanan pangan. Dalam konteks Kabupaten Timor Tengah Selatan, pendekatan tersebut memiliki relevansi tinggi karena masyarakat memiliki sumber daya pertanian lokal yang dapat dikembangkan untuk mendukung kebutuhan gizi keluarga.

Dampak Sosial dan Pemberdayaan Perempuan

Pelaksanaan program juga memberikan dampak sosial melalui peningkatan keterlibatan ibu rumah tangga dalam pengelolaan pangan keluarga. Peserta tidak hanya berperan sebagai penerima edukasi, tetapi juga menjadi pelaku utama dalam perubahan praktik pangan rumah tangga.

Keterlibatan perempuan dalam program ini memiliki nilai strategis karena ibu rumah tangga memiliki peran besar dalam menentukan jenis bahan makanan, cara pengolahan makanan, serta pola konsumsi keluarga. Peningkatan kapasitas perempuan dalam bidang pangan dan gizi dapat memberikan dampak langsung terhadap kualitas konsumsi keluarga.

Pendekatan pemberdayaan kelompok perempuan juga berpotensi memberikan manfaat ekonomi apabila hasil pekarangan dikembangkan menjadi produk olahan pangan. Lubis dan Ovami (2018) menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan perempuan dalam pengolahan pangan berbasis potensi lokal dapat mendukung penguatan ekonomi keluarga.

Pembahasan Keberlanjutan Program

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mendukung percepatan penurunan stunting di Kabupaten Timor Tengah Selatan. Program ini

mengintegrasikan aspek edukasi kesehatan, ketahanan pangan, dan pemberdayaan masyarakat dalam satu pendekatan berbasis keluarga.

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu kesesuaian program dengan kebutuhan masyarakat, keterlibatan aktif peserta, penggunaan metode praktik langsung, serta pemanfaatan sumber daya lokal. Pendekatan tersebut memungkinkan masyarakat untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Namun, keberlanjutan program tetap membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Pemerintah desa, kader kesehatan, dan kelompok masyarakat perlu melakukan pendampingan lanjutan agar pekarangan pangan tidak berhenti setelah kegiatan pengabdian selesai. Integrasi program dengan kegiatan Posyandu, kelompok wanita tani, dan program pangan desa dapat memperluas dampak kegiatan.

Dari perspektif kebijakan, kegiatan ini mendukung arah percepatan penurunan stunting nasional sebagaimana tercantum dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021. Pendekatan berbasis keluarga melalui peningkatan akses pangan bergizi menjadi bagian penting dalam membangun intervensi yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan pendampingan pencegahan stunting melalui optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi ibu rumah tangga dalam penyediaan pangan bergizi keluarga. Program ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pekarangan rumah dapat menjadi solusi praktis dalam mendukung ketahanan pangan keluarga sekaligus memperkuat upaya pencegahan stunting di wilayah perdesaan Nusa Tenggara Timur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pendampingan pencegahan stunting dengan pendekatan optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari (P2L) bagi ibu rumah tangga di Kabupaten Timor Tengah Selatan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kapasitas keluarga dalam mendukung pemenuhan gizi anak. Program ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep stunting, faktor penyebab, pentingnya gizi seimbang, serta peran keluarga dalam mencegah gangguan pertumbuhan anak.

Pelaksanaan kegiatan tidak hanya memberikan edukasi secara teoritis, tetapi juga memperkuat keterampilan praktis masyarakat melalui pelatihan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber pangan keluarga. Ibu rumah tangga yang sebelumnya belum mengoptimalkan lahan pekarangan mulai memahami cara memilih tanaman, melakukan budidaya sederhana, dan memanfaatkan hasil panen untuk mendukung ketersediaan pangan bergizi. Pendekatan praktik langsung terbukti membantu masyarakat menerapkan pengetahuan yang diperoleh sesuai dengan kondisi lingkungan setempat.

Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari memberikan kontribusi terhadap penguatan ketahanan pangan keluarga melalui peningkatan akses terhadap sumber pangan segar dan beragam. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran perempuan dalam pengelolaan pangan rumah tangga karena ibu memiliki posisi strategis dalam menentukan pola konsumsi keluarga. Dengan demikian, program ini tidak hanya berorientasi pada pencegahan stunting, tetapi juga mendukung pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya lokal.

Secara keseluruhan, pendekatan edukasi dan pendampingan berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang relevan dalam mendukung percepatan penurunan stunting di wilayah perdesaan seperti Kabupaten Timor Tengah Selatan. Keberhasilan program menunjukkan bahwa intervensi kesehatan berbasis pangan keluarga perlu dikombinasikan dengan peningkatan kapasitas masyarakat agar manfaatnya dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Keberlanjutan program Pekarangan Pangan Lestari perlu diperkuat melalui pendampingan lanjutan oleh pemerintah desa, kader kesehatan, dan kelompok masyarakat agar praktik pemanfaatan pekarangan tetap berjalan setelah kegiatan pengabdian selesai. Monitoring berkala diperlukan untuk memastikan tanaman yang dikembangkan tetap produktif dan hasilnya benar-benar dimanfaatkan sebagai bagian dari pola konsumsi keluarga.

Program serupa juga dapat diperluas dengan melibatkan kelompok yang lebih beragam, seperti kader Posyandu, kelompok wanita tani, dan keluarga yang memiliki balita berisiko stunting. Integrasi kegiatan dengan program kesehatan desa dan pemberdayaan ekonomi masyarakat dapat meningkatkan dampak sosial dan ekonomi dari pemanfaatan pekarangan.

Pada kegiatan pengabdian berikutnya, evaluasi dapat dikembangkan dengan mengukur perubahan pola konsumsi keluarga, peningkatan keberagaman pangan, serta dampak jangka menengah terhadap status gizi anak. Pendekatan yang menggabungkan edukasi gizi, pemanfaatan pangan lokal, dan penguatan kapasitas keluarga perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting berbasis masyarakat di Nusa Tenggara Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Edukasi dan Pendampingan Pencegahan Stunting melalui Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari bagi Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Fenun, Kecamatan Amanatun Selatan, Kabupaten Timor Tengah Selatan, yang telah memberikan dukungan koordinasi, fasilitasi kegiatan, serta membantu proses

pelaksanaan program bersama masyarakat. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh ibu rumah tangga peserta kegiatan, kader kesehatan desa, dan kelompok masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari edukasi pencegahan stunting, pelatihan pemanfaatan pekarangan, praktik budidaya tanaman pangan, hingga proses evaluasi kegiatan.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam penyusunan program, pelaksanaan edukasi, pendampingan lapangan, serta evaluasi hasil kegiatan. Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, kader masyarakat, dan kelompok keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program pemberdayaan berbasis pangan dan gizi.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat Kabupaten Timor Tengah Selatan, khususnya dalam meningkatkan ketahanan pangan keluarga, memperkuat peran ibu rumah tangga dalam pencegahan stunting, serta menjadi model pemberdayaan masyarakat berbasis pemanfaatan potensi lokal yang dapat diterapkan pada wilayah perdesaan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kabupaten Timor Tengah Selatan. (2023). *Kabupaten Timor Tengah Selatan dalam angka 2023*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Citrakesumasari, C., et al. (2023). Edukasi dan inovasi pangan untuk pencegahan stunting pada ibu hamil di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 3*(1). https://doi.org/10.53621/jippmas.v3i1.209

Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur. (2022). *Profil kesehatan Nusa Tenggara Timur 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Ikhram, A., & Chotimah, I. (2022). Pemberdayaan masyarakat diversifikasi pangan masyarakat melalui inovasi pangan lokal dari singkong. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 6*(1). https://doi.org/10.32832/abdidos.v6i1.1217

Kartikawati, S. L., et al. (2023). Edukasi pendampingan pola asuh keluarga dalam upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 8*(2), 328–337.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2020). *Pedoman teknis optimalisasi pemanfaatan lahan pekarangan melalui Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL)*. Kementerian Pertanian Republik Indonesia.

Lestari, M., et al. (2026). Peran edukasi dan gizi seimbang dalam peningkatan kesehatan warga masyarakat di Desa Sajira, Kabupaten Lebak. Abdimas *Toddopuli: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 7*(2). https://doi.org/10.30605/atjpm.v7i2.8085

Lubis, A. S., & Ovami, D. C. (2018). Pemberdayaan istri nelayan melalui pelatihan olahan ikan dalam rangka penguatan ekonomi kerakyatan. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2*(2), 178–183. https://doi.org/10.32696/ajpkm.v2i2.199

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. (2021). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 172.

Putri, A. P., Sulastri, S., & Apsari, N. C. (2023). Pemanfaatan potensi lokal dalam upaya pencegahan stunting. *IJD: International Journal of Demos, 5*(1), 16–28.

Sitinjak, W., et al. (2024). Pemanfaatan pekarangan dalam mendukung ketahanan pangan dan gizi sehat keluarga dengan budidaya tanaman sayuran secara vertikultur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambei Manoktok Hitei, 4*(2), 370–380. https://doi.org/10.36985/d30jwt66

UNICEF. (2023). *Situation analysis of children in Indonesia 2022*. UNICEF Indonesia.

World Health Organization. (2022). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*. World Health Organization.