

PERAN MAHASISWA KKN UNP DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI INOVASI PANGAN FUNGSIONAL BERBASIS DAUN KATUK DI NAGARI SITIUNG

Dr. Dadi Satria, M.Pd¹, Mulia Tia Rahma², M. Karan³, Rahmi Rihadatul Aisy⁴, Was Saputra⁵

Universitas Negeri Padang

dadisatria28@fbs.unp.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan di berbagai daerah, termasuk di Nagari Sitiung, Kabupaten Dharmasraya. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menanggulangi stunting adalah melalui inovasi pangan fungsional yang terjangkau dan berbasis potensi lokal. Artikel ini membahas peran mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Padang (UNP) dalam mendukung program pencegahan stunting melalui pengembangan produk pangan fungsional berbahan dasar daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan ubi ungu (*Ipomoea batatas*). Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi, demonstrasi pembuatan produk olahan seperti snack bar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa inovasi pangan ini mendapatkan respons positif dari masyarakat, karena mudah dibuat, bernilai gizi tinggi, dan memanfaatkan bahan lokal yang tersedia. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan anak. Dapat disimpulkan bahwa keterlibatan mahasiswa KKN dalam edukasi gizi dan inovasi pangan lokal berpotensi menjadi strategi efektif dalam mendukung program penurunan angka stunting di daerah.

Kata kunci: *Stunting, Mahasiswa KKN, Daun Katuk, Nagari Sitiung.*

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a challenge in various regions, including Nagari Sitiung, Dharmasraya Regency. One of the efforts to address stunting is through affordable functional food innovations based on local potential. This article discusses the role of students from the Community Service Program (KKN) of Universitas Negeri

Article history

Received : Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [creative commons attribution-
noncommercial 4.0
international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*Padang (UNP) in supporting stunting prevention programs by developing functional food products made from katuk leaves (*Sauropus androgynus*) and purple sweet potatoes (*Ipomoea batatas*). The activities included nutrition education and demonstrations of processed food products such as snack bars. The results showed that this food innovation received positive responses from the community, as it is easy to make, highly nutritious, and utilizes locally available ingredients. The activity also increased public awareness of the importance of balanced nutrition for children's growth. It can be concluded that the involvement of KKN students in nutrition education and local food innovation has the potential to be an effective strategy in supporting efforts to reduce stunting rates in the region.*

Keywords: *Stunting, KKN Students, Katuk Leaves, Nagari Sitiung.*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan dan pertumbuhan anak tidak sesuai dengan usianya, yang diukur menggunakan skor Z dari indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) (Fidian et al., 2022). Pada tahun 2023, angka stunting di Indonesia tercatat sebesar 21,5%, hanya sedikit turun dari 21,6% pada tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Papua, 2024). Berdasarkan standar WHO yang dirujuk oleh Kementerian Kesehatan RI (2023), suatu negara dianggap memiliki angka stunting rendah jika prevalensinya di bawah 20%. Sebaliknya, jika angkanya 20% atau lebih, maka termasuk tinggi. Karena dampaknya sangat besar terhadap kesehatan dan masa depan anak, meningkatkan risiko terkena penyakit, serta menurunkan tingkat produktivitas (Agustin & Rahmawati, 2021). Dan juga stunting menjadi perhatian utama baik secara global maupun nasional. Hal ini juga menjadi bagian dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 2.2 dan RPJMN Indonesia 2020–2024, yang menargetkan penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024.

Faktor penyebab stunting dibagi menjadi dua jenis, yaitu faktor langsung dan tidak langsung Ernawati (2020). Faktor langsung meliputi kondisi gizi saat bayi lahir, pola makan dan asupan gizi balita, usia kehamilan saat melahirkan, pemberian ASI eksklusif, serta riwayat penyakit infeksi (Mugianti et al., 2018). Sementara itu, faktor tidak langsung mencakup pelayanan kesehatan, ketersediaan bahan pangan, kondisi sosial, budaya, ekonomi, politik, tingkat pendidikan, pengetahuan orang tua, pola pengasuhan, kebersihan, dan sanitasi lingkungan (Ramdhani et al., 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah kekurangan gizi, terutama yang berhubungan dengan stunting ialah dengan memberikan asupan gizi yang cukup, baik gizi

makro maupun mikro, kepada bayi dan balita. Gizi makro bisa dipenuhi melalui edukasi gizi agar orang tua memahami pentingnya makanan bergizi. Sementara itu, gizi mikro dapat diberikan melalui suplemen atau tambahan zat gizi tertentu. Salah satu sumber gizi alami yang bermanfaat untuk ibu menyusui dan dapat membantu mencegah stunting pada anak adalah daun katuk (*Sauropus androgynous*).

Daun katuk (*Sauropus androgynous*) adalah tanaman tradisional yang banyak digunakan sebagai obat herbal. Tanaman ini mengandung gizi tinggi, bersifat antibakteri, dan memiliki senyawa fitokimia seperti sterol dan alkaloid (Rahmanisa & Aulianova, 2016). Kandungan tersebut dapat membantu meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI, serta mengandung nutrisi penting sebagai bahan pembentuk ASI (Rosdianah & S, 2021). Daun katuk mudah ditemukan di berbagai daerah di Indonesia dan bisa dikonsumsi sebagai sumber makanan yang kaya protein, asam amino, mineral, dan vitamin. Sebuah penelitian oleh Julianti di Aceh menunjukkan bahwa rebusan daun katuk dan ekstraknya sama-sama efektif dalam membantu mencukupi kebutuhan ASI. Namun, rebusan daun katuk terbukti lebih baik dalam meningkatkan berat badan bayi dibandingkan ekstraknya, dengan nilai $p > 0,000$. Penelitian lain oleh Rosdianah dan tim di Makassar juga menunjukkan bahwa ekstrak daun katuk berpengaruh positif terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan dan membantu mencegah stunting pada anak.

Upaya pencegahan stunting perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk perguruan tinggi melalui program pengabdian masyarakat seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN). Mahasiswa sebagai agen perubahan memiliki peran strategis dalam menyampaikan edukasi gizi dan pemanfaatan sumber daya lokal kepada masyarakat. Di Nagari Sitiung, Kabupaten Dharmasraya, salah satu bentuk kontribusi nyata mahasiswa KKN UNP dalam pencegahan stunting adalah melalui inovasi pangan fungsional berbasis daun katuk. Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman lokal yang kaya akan gizi, seperti protein, kalsium, zat besi, dan vitamin A. Selain dikenal sebagai pelancar ASI, daun katuk juga berpotensi sebagai bahan baku pangan fungsional yang dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi anak dan ibu hamil atau menyusui. Oleh karena itu, pengembangan olahan makanan berbasis daun katuk menjadi solusi lokal yang tepat guna dan berkelanjutan dalam mendukung program pencegahan stunting di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran mahasiswa KKN UNP dalam upaya pencegahan stunting melalui inovasi dan edukasi pangan fungsional berbahan dasar daun katuk di Nagari Sitiung. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi dan pemanfaatan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif berbasis praktik lapangan yang dilakukan selama program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2025 di Nagari Sitiung, Kabupaten Dharmasraya. Kegiatan difokuskan pada upaya pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan inovasi pangan fungsional berbahan dasar daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan ubi ungu (*Ipomoea batatas*). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan pangan fungsional berbasis daun katuk dan ubi ungu. Observasi dilakukan untuk melihat partisipasi masyarakat, sementara wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan ibu hamil, kader posyandu, dan tokoh masyarakat guna menggali pemahaman mereka terhadap isu stunting. Dokumentasi seperti foto dan video digunakan untuk mendukung hasil temuan. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menarasikan hasil kegiatan dan dampaknya terhadap kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Subjek dari penelitian ini tiga puluh tujuh orang anak bayi dan balita yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dilakukan di salah satu Nagari di Kabupaten Dharmasraya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pencegahan stunting melalui inovasi pangan fungsional yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Padang di Nagari Sitiung, Kabupaten Dharmasraya, berjalan dengan baik dan disambut antusias oleh masyarakat setempat, khususnya para ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini difokuskan pada edukasi gizi serta pengenalan produk *snack bar* bernama NutriBite, yang dikembangkan sebagai upaya mendukung pemenuhan gizi anak dan pencegahan stunting berbasis potensi pangan lokal. Rangkaian kegiatan dimulai dengan sesi pengenalan tentang stunting, mencakup penjelasan mengenai definisi stunting, penyebab, dampaknya terhadap tumbuh kembang anak, serta pentingnya pencegahan sejak usia dini. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan komunikatif sehingga mudah dipahami oleh para peserta yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga. Warga mengaku baru menyadari bahwa stunting bukan hanya tentang anak pendek, tetapi menyangkut masa depan anak dalam hal kecerdasan dan daya tahan tubuh.

Setelah sesi edukasi, mahasiswa memperkenalkan produk pangan inovatif NutriBite, yaitu *snack bar* berbahan dasar daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan ubi ungu (*Ipomoea batatas*). Kedua bahan ini dipilih karena mudah ditemukan di lingkungan masyarakat dan mengandung nutrisi penting seperti zat besi, protein, kalsium, dan vitamin A. Penjelasan disampaikan mengenai manfaat kandungan gizi dari bahan-bahan tersebut, serta peranannya

dalam mendukung tumbuh kembang anak. Agar lebih mudah dipahami, mahasiswa menayangkan video proses pembuatan NutriBite. Dalam video tersebut juga dijelaskan bahwa *snack bar* ini memiliki ketahanan hingga 7 hari bila disimpan dalam wadah tertutup dan suhu ruang. Warga yang menonton video tersebut menyampaikan bahwa prosesnya cukup sederhana dan bisa ditiru di rumah. Antusiasme masyarakat terlihat tinggi saat memasuki sesi tanya jawab. Para ibu banyak bertanya seputar manfaat daun katuk, cara lain mengolahnya, serta kemungkinan menjadikan NutriBite sebagai camilan rutin anak-anak di rumah. Dimana juga Mahasiswa KKN UNP juga memberikan modul stunting kepada ibu-ibu yang isinya lengkap dari defini stunting, manfaat daun katuk, bahan baku pembuatan nutribite, proses pembuatannya maupun pengemasannya ada di modul tersebut yang mana ini bisa mempermudah ibu-ibu dalam membuatnya. Adapun komposisi bahan baku NutriBite itu : 1) Bahan Lapisan Pertama (Ubi Ungu) – untuk 250 gram adonan: • Ubi ungu 200 gram • Oat 120 gram • Minyak kelapa 1 sendok makan ($\pm 13\text{ g}$) • Selai kacang 3 sendok makan ($\pm 48\text{ g}$) • Madu 3 sendok makan ($\pm 63\text{ g}$) • Biji selasih 3 sendok makan ($\pm 30\text{ g}$) • Garam secukupnya • Vanili secukupnya • Maizena 1 sendok makan ($\pm 10\text{ g}$) ; 2) Bahan Lapisan Kedua (Daun Katuk) – untuk 250 gram adonan: • Daun katuk secukupnya (iris halus) • Selai kacang 6 sendok makan ($\pm 96\text{ g}$) • Madu 3 sendok makan ($\pm 63\text{ g}$) • Oat 100 gram. Salah seorang warga menyampaikan bahwa kegiatan ini membuka wawasannya. Selama ini ia hanya tahu daun katuk untuk pelancar ASI, tetapi tidak terpikirkan bahwa bisa dijadikan camilan sehat untuk anak. Ia juga menyebutkan bahwa NutriBite memiliki rasa yang enak dan teksturnya cocok untuk anak-anak. Testimoni serupa juga disampaikan oleh Ibu salah satu kader Posyandu, yang merasa senang dengan pendekatan mahasiswa dalam mengedukasi masyarakat. Ia mengungkapkan bahwa penyampaian materi yang ringan dan melibatkan visual sangat membantu masyarakat memahami isu stunting. Menurutny, pendekatan seperti ini lebih membekas dibandingkan ceramah biasa. Kegiatan ditutup dengan penyampaian rangkuman materi, di mana mahasiswa menekankan pentingnya gizi seimbang serta pemanfaatan bahan makanan lokal. Sebagai bentuk nyata dari kegiatan ini, mahasiswa membagikan produk NutriBite kepada anak-anak yang menjadi sasaran, yaitu balita dan anak-anak yang masuk dalam kategori rawan stunting berdasarkan data dari kader Posyandu Nagari Sitiung. Pembagian ini disambut hangat oleh para ibu yang merasa diperhatikan dan mendapatkan manfaat langsung dari program KKN.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberi informasi baru, tetapi juga membangun kesadaran dan semangat masyarakat untuk lebih peduli terhadap gizi anak. Respon masyarakat sangat positif, banyak yang berharap kegiatan serupa bisa terus dilakukan. Beberapa ibu bahkan menyatakan ingin mencoba membuat NutriBite sendiri di rumah. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis edukasi gizi dan inovasi pangan lokal dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung pencegahan stunting di tingkat nagari.

PEMBAHASAN

Hasil analisis kandungan gizi yang sudah di uji coba di puskesmas menunjukkan bahwa daun katuk (*Sauropus androgynus*) mengandung energi sekitar ± 750 kkal per 250 gram, dengan protein ± 22 gram, serat pangan ± 8 gram, serta zat besi ± 4 mg. Selain itu, daun katuk juga mengandung kalsium, vitamin A, dan vitamin C, yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan tulang dan pembentukan darah. Kandungan zat besi dan vitamin A secara khusus memiliki peran penting dalam pencegahan anemia dan gangguan pertumbuhan pada anak (Sari et al., 2020). Sementara itu, bahan pelengkap NutriBite, yaitu ubi ungu (*Ipomoea batatas*), juga memiliki nilai gizi tinggi. Ubi ungu mengandung ± 875 kkal energi per 250 gram, karbohidrat ± 100 gram, protein ± 20 gram, serta lemak sehat ± 37 . Selain makronutrien tersebut, ubi ungu juga mengandung zat besi, vitamin A, vitamin C, dan folat, serta tinggi akan antosianin, yaitu senyawa antioksidan yang mampu melindungi sel dari kerusakan oksidatif (Rahmi et al., 2021). Kandungan antioksidan ini sangat mendukung sistem kekebalan tubuh dan kesehatan jaringan, terutama pada anak-anak yang sedang tumbuh.

Kombinasi kedua bahan tersebut dalam produk NutriBite memberikan efek sinergis dalam pemenuhan gizi makro maupun mikro. Produk ini tidak hanya menambah asupan kalori dan protein, tetapi juga membantu melengkapi kebutuhan vitamin dan mineral secara seimbang (Ardiansyah et al., 2021). Keunggulan lain dari NutriBite adalah cita rasanya yang disukai oleh anak-anak, berkat tambahan bahan alami seperti madu dan selai kacang, yang menjadikannya tidak hanya bergizi tetapi juga menarik dari segi sensorik.

1) Pangan Lokal untuk Cegah Stunting

Mahasiswa KKN di Nagari Sitiung memanfaatkan daun katuk dan ubi ungu sebagai bahan utama NutriBite, camilan sehat yang kaya gizi. Kombinasi ini dinilai efektif untuk mendukung tumbuh kembang anak dan mencegah stunting.

2) Edukasi Gizi yang Efektif

Melalui penyuluhan dan video, mahasiswa berhasil meningkatkan pemahaman warga tentang gizi seimbang dan bahaya stunting. Pendekatan visual lebih mudah diterima dibanding metode satu arah.

3) Inovasi NutriBite

NutriBite dikembangkan dari potensi lokal sebagai camilan sekaligus media edukasi. Produk ini tahan hingga 7 hari di suhu ruang dan dapat dibuat mandiri oleh masyarakat, mendapat respon positif karena praktis dan enak.

4) Mahasiswa sebagai Penggerak Sosial

Mahasiswa KKN tidak hanya menjalankan program, tetapi juga mendorong perubahan pola pikir warga. Dengan pendekatan partisipatif, mereka menjembatani ilmu kampus ke masyarakat secara langsung.

5) Kesadaran dan Partisipasi Meningkat

Antusiasme warga terlihat dari keikutsertaan dalam praktik dan keinginan membuat NutriBite sendiri. Hal ini menunjukkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi anak.

6) Potensi Replikasi Program

Keberhasilan di Nagari Sitiung membuka peluang penerapan program serupa di nagari lain. Kolaborasi antara kampus, nagari, dan warga menjadi kunci strategi jangka panjang cegah stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan implementasi Pemanfaatan Daun Katuk sebagai Upaya Pencegahan Stunting yang dilaksanakan di Nagari Sitiung menghasilkan beberapa temuan penting : 1) Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu dan kader posyandu, mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting; 2) Produk *NutriBite* berbahan daun katuk dan ubi ungu diterima secara positif baik dari segi rasa maupun manfaatnya; 3) Masyarakat aktif terlibat dalam seluruh proses pembuatan produk, mulai dari persiapan bahan, pengolahan, hingga pengemasan; 4) Kandungan gizi dari daun katuk dan ubi ungu memberikan kontribusi penting dalam mencukupi kebutuhan gizi anak; 5) Kader posyandu berkomitmen untuk melanjutkan edukasi kepada masyarakat melalui kegiatan rutin Posyandu dan PKK. Namun demikian, keterbatasan waktu sosialisasi dan jumlah peserta menjadi tantangan tersendiri yang perlu dievaluasi untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Lia, and Dian Rahmawati. 2021. *"Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting."* Indonesian Journal of Midwifery (IJM) 4(1):30. doi: 10.35473/ijm.v4i1.715.
- Ardiansyah, A., et al. (2021). *Profil Sensorik Daun Katuk Setelah Dimasak pada Skala Rumah Tangga*. Jurnal Agripet.
- Dinas Kesehatan Papua. (2024). Menkes Budi Soroti Lambatnya Penurunan Angka Stunting di Indonesia. <https://dinkes.papua.go.id/menkes-budi-soroti-lambatnya-penurunan-angka-stunting-di-indonesia>
- Ernawati, A. (2020). Faktor Penyebab Langsung dan Tidak Langsung Stunting: Tinjauan Literatur. Jurnal Litbang Ilmu Kesehatan.
- Fidian, Athia, Ana Oftifyani, Ana Sri Rahayu, Nuzul Fatmawati, and Yeni Rahmatin. 2022. *"Education to Increase the Role of Posyandu Cadres in Efforts to Reduce Stunting in*

Krajan Hamlet, Magelang." Community Empowerment 7(5):894–98. doi: 10.31603/ce.6649.

Julianti, E. (2018). *Efektivitas rebusan daun katuk dan ekstraknya terhadap produksi ASI dan berat badan bayi di Provinsi Aceh*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 5(3), 110–118.

Mugianti, S., Santoso, D., & Yulianti, R. (2018). *Faktor Risiko Langsung Stunting pada Balita: ASI Eksklusif, Infeksi, dan Asupan Gizi*. Buletin Penelitian Kesehatan.

Rahmi, N., et al. (2021). *Nutritional Quality of Purple Sweet Potato-Based Snack Bars*. Journal of Nutritional Health.

Rahmanisa, R., & Aulianova, D. (2016). *Manfaat daun katuk (Sauropus androgynus) dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui*. Jurnal Kesehatan Herbal Indonesia, 3(2), 45–52.

Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Stunting: Faktor Tidak Langsung*. Semnas LPPM Kesehatan.

Rosdianah, R., & Syahrul, S. (2021). *Kandungan gizi dan manfaat daun katuk dalam produksi ASI dan tumbuh kembang bayi*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 9(1), 60–67.

Rosdianah, R., Nurul, A., & Hamzah, H. (2020). *Pengaruh ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI dan pencegahan stunting pada bayi usia 0–6 bulan di Kota Makassar*. Jurnal Gizi Masyarakat, 12(2), 89–96.

Sari, D., Wulandari, L., & Widodo, A. (2020). *Peran Zat Besi dan Vitamin A dalam Pencegahan Stunting*. Jurnal Gizi Komunitas.