

## Meningkatkan Nilai Gizi Masyarakat Melalui Program Pemberian Bubur Ayam Sehat di RT. 15, Kelurahan Lingkas Ujung, Tarakan Timur

Nurul Hidayat<sup>1\*</sup>, Muhammad Aidil<sup>2</sup>, Nurzalsabila<sup>3</sup>, Mufdhilatul Lailiyah<sup>4</sup>,  
Sri Rohani<sup>5</sup>, Agus Arianti<sup>6</sup>, Herlina<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

<sup>2-7</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

[nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [muhammadaidilasis@gmail.com](mailto:muhammadaidilasis@gmail.com)<sup>2</sup>

Alamat: No.1, Jl. Amal Lama No.Kel, Pantai Amal, Kec. Tarakan Tim., Kota Tarakan,  
Kalimantan Utara

Korespondensi penulis: [nurul.hidayat8910@gmail.com](mailto:nurul.hidayat8910@gmail.com)

**Abstract:** Indonesia ranks 10th in Southeast Asia for stunting cases (short children). Following President Joko Widodo's statement at the National Working Meeting of the National Population and Family Planning Agency (BKKBN) on Wednesday, January 25, 2023, this community service aims to improve the nutritional value of the community in RT.15, Ujung Lingkas Village, Tarakan, on September 27, 2024, through a healthy chicken porridge distribution program. This program is based on the problem of insufficient balanced nutrition in the area, which impacts the health and well-being of the community. The program involves nutrition education, training on making healthy chicken porridge, and regular distribution of chicken porridge to the community. Data collection methods used observation, interviews, and documentation. The program results show an increase in community knowledge and awareness of balanced nutrition, as well as an increase in nutritional intake through the consumption of healthy chicken porridge. This program is expected to be a model for similar community service programs in other areas, and to encourage the creation of a healthy and prosperous community.

**Keywords:** Stunting, Increase nutritional value, Service To Society

**Abstrak:** Secara global, berdasarkan data UNICEF dan WHO angka prevalensi stunting Indonesia menempati urutan tertinggi ke-27 dari 154 negara yang memiliki data stunting, menjadikan Indonesia berada di urutan ke-5 diantara negara-negara di Asia. Menindaklanjuti perkataan Presiden Joko Widodo pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, Rabu, 25 Januari 2023. pengabdian ini bertujuan meningkatkan nilai gizi masyarakat di RT.15, Kelurahan Ujung Lingkas, Tarakan, pada 27 september 2024 melalui program pemberian bubur ayam sehat. Program ini didasari oleh permasalahan kurangnya asupan gizi seimbang di wilayah tersebut, yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Program ini melibatkan penyuluhan gizi, pelatihan pembuatan bubur ayam sehat, dan distribusi bubur ayam secara berkala kepada masyarakat. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil program menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang, serta peningkatan asupan gizi melalui konsumsi bubur ayam sehat. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi program pengabdian serupa di wilayah lain, serta mendorong terciptanya masyarakat yang sehat dan sejahtera.

**Kata kunci:** Stunting, Meningkatkan nilai gizi, Pengabdian kepada masyarakat

### 1. PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan yang terjadi pada anak-anak di bawah 5 tahun dan memiliki dampak terhadap pertumbuhan fisik mereka. Sebagian orang, mungkin belum familiar dengan istilah ini, tetapi kasus Stunting sering terjadi di Indonesia. Stunting adalah masalah kesehatan anak akibat gizi buruk, terutama jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Faktor penyebabnya dapat berasal dari malnutrisi pada ibu hamil atau selama masa pertumbuhan anak. (Tim Medis Siloam Hospitals, 2024)

Indonesia, sebagai negara berkembang dengan jumlah penduduk yang besar, terus berupaya untuk meningkatkan kualitas hidup warganya, termasuk dalam hal kesehatan dan gizi. Namun, tantangan dalam mencapai status gizi yang optimal masih menjadi permasalahan serius. Masalah gizi buruk, khususnya stunting, menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. Angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 21,6% berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, walaupun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% tahun 2021, namun masih perlu upaya besar untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%. Stunting dapat terjadi sejak sebelum lahir, hal ini dapat dilihat dari prevalensi stunting berdasarkan kelompok usia hasil SSGI 2022, dimana terdapat 18,5% bayi dilahirkan dengan panjang badan kurang dari 48 cm. Dari data tersebut kita dapat melihat pentingnya pemenuhan gizi. Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak anak Indonesia yang mengalami kekurangan gizi kronis, yang berdampak pada tumbuh kembang dan kualitas hidup mereka di masa depan. (Kementerian Kesehatan, 2024)

Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting sebagai upaya agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Stunting bukan hanya mengganggu pertumbuhan fisiknya (bertubuh pendek/kerdil) saja, melainkan juga mengganggu perkembangan otaknya, yang tentunya sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif. Gejala yang ditimbulkan akibat stunting antara lain anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya, proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya, berat badan rendah untuk anak seusianya dan pertumbuhan tulang tertunda. (Kemenkes RS Sardjito, 2019)

Kebutuhan energi saat sarapan yang tidak tercukupi dapat berdampak buruk pada konsentrasi dan daya ingat anak, terutama saat di sekolah. Selain itu, kekurangan gizi pada sarapan dapat mempengaruhi status gizi anak dan meningkatkan risiko stunting. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan makanan bergizi dan seimbang, salah satunya melalui pilihan sarapan seperti bubur ayam. Bubur ayam menjadi menu sarapan favorit di kalangan masyarakat Indonesia karena terbuat dari beras asli, kaya akan vitamin, dan bebas dari bahan pengawet. Dikenal dengan cita rasa tradisional seperti kuah soto atau kuah kari, bubur ayam juga dilengkapi dengan bahan pelengkap seperti telur, sayuran, dan daging ayam yang menjadikannya pilihan sarapan yang sehat dan lezat. Bubur ayam bukan hanya enak, tapi juga sangat bergizi, mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh kembang yang optimal. Kementerian Kesehatan merekomendasikan menu makanan bergizi, salah

satunya adalah bubur ayam, yang dapat membantu mencegah stunting pada anak. Memberikan bubur ayam sebagai sarapan, anak-anak dapat menyerap nutrisi dengan maksimal, mendukung perkembangan fisik dan otak mereka, serta mempersiapkan mereka untuk aktivitas seharian dengan penuh semangat. (Oktavia, 2024)

Melihat kondisi tersebut, program pengabdian ini berfokus pada upaya meningkatkan nilai gizi masyarakat di RT. 15, Kelurahan Lingkas Ujung, Tarakan Timur. Wilayah ini dipilih karena memiliki tingkat prevalensi stunting yang relatif tinggi dan akses terhadap makanan bergizi yang terbatas.

Program ini dirancang untuk memberikan solusi praktis dan mudah diakses oleh masyarakat, yaitu melalui program pemberian bubur ayam sehat. Bubur ayam dipilih karena mudah dibuat, murah, dan kaya nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti protein, karbohidrat, dan vitamin. Berikut beberapa manfaat dari bubur ayam. Meningkatkan Energi, Bubur ayam terutama yang dikonsumsi hangat, dapat membantu memulihkan sistem tubuh dan memberikan energi setelah bangun tidur. Sumber Protein Bubur ayam mengandung protein, terutama jika ditambah dengan topping seperti sate usus atau ampela. Kalori yang Cukup Sebuah porsi bubur ayam (sekitar 240 gram) dapat memberikan sekitar 372 kalori, yang dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori harian.

Melalui program ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, serta meningkatkan asupan gizi melalui konsumsi bubur ayam sehat. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model bagi program pengabdian serupa di wilayah lain, serta mendorong terciptanya masyarakat yang sehat dan sejahtera.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Lingkas Ujung, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada pukul 08:00-15:00 WITA. Kegiatan dilakukan di rumah pak Suhardi. Kegiatan ini secara keseluruhan dilaksanakan secara teknis oleh mahasiswa sebagai sebuah tim/kelompok pengabdian dan didampingi oleh dosen mata kuliah sebagai pengarah terlaksananya kegiatan. Serta pak Suhardi yang juga membantu kami dalam kegiatan memasak bubur ini.

Dalam kegiatan ini ada beberapa rangkaian kegiatan yang kami lakukan yaitu pendidikan masyarakat, penyaluran bubur ayam, dan dokumentasi. Pendidikan masyarakat dilakukan melalui sosialisasi kepada beberapa IRT tentang pentingnya gizi seimbang. Sosialisasi dilakukan oleh Ketua Pelaksana dengan menyampaikan kondisi stunting di

Indonesia, manfaat dari pelatihan yang diharapkan warga memiliki kesadaran tentang pentingnya stunting. Penyaluran dilakukan dengan mendatangi rumah warga di sekitar dengan memberikan sedikit edukasi pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting. Penyaluran dilakukan oleh seluruh kelompok 4 mahasiswa dari Universitas Borneo Tarakan, kami juga sekaligus menjelaskan pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian yaitu pembuatan bubur ayam, Penyaluran sekaligus pengedukasian tentang pentingnya gizi seimbang. Pengabdian diawali dengan pembuatan bubur ayam oleh mahasiswa Universitas Borneo Tarakan yang dibentuk sebagai tim, didampingi oleh pak Suhardi dalam proses memasak bubur ayam. Kemudian penyaluran dilakukan sekaligus memberikan edukasi kepada masyarakat pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam pengabdian ini terdapat 3 Ibu Rumah Tangga (IRT) dan 3 bapak bapak yang merupakan warga asli RT 15 Kelurahan Lingkas Ujung, Kota Tarakan. Dan diikuti oleh 7 orang anggota kelompok pengabdian dari mahasiswa Universitas Borneo Tarakan sehingga peserta dalam pengabdian ini memiliki total 13 orang peserta. Dari pengamatan yang telah dilakukan, peserta yang terlibat dalam pengabdian ini sebagian besar sangat menyukai bubur ayam sehingga ketika bubur ayam dibagikan tidak ada makanan yang tersisa. Penyaluran sekaligus sosialisasi pada kegiatan pengabdian bubur ayam ini memberikan pendidikan kepada warga RT.15 Kelurahan Lingkas Ujung Kota Tarakan tentang tingginya angka stunting yang ada di Indonesia, memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi bermutu untuk mencegah stunting. Acara penyaluran dan sosialisasi bersama pada kegiatan pengabdian ini menjadikan ikatan silaturahmi antar warga RT.15 Kelurahan Lingkas Ujung Kota Tarakan menjadi semakin erat sehingga terciptanya ikatan-ikatan, perkumpulan baru, ataupun komunitas untuk melanjutkan program penyaluran dan sosialisasi ini.

### **4. KESIMPULAN**

Program pengabdian yang dilaksanakan di RT.15, Kelurahan Ujung Lingkas, Tarakan, pada 27 September 2024, berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan nilai gizi masyarakat untuk mencegah stunting. Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang. Melalui penyuluhan gizi dan pelatihan pembuatan bubur ayam sehat, masyarakat tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga pengalaman langsung dalam mengolah makanan bergizi.

Distribusi bubur ayam sehat yang dilakukan menunjukkan respon positif dari masyarakat, dengan semua peserta menikmati makanan yang diberikan tanpa ada sisa. Hal ini menggambarkan tingginya minat dan penerimaan masyarakat terhadap inisiatif ini. Selain itu, program ini juga berhasil menciptakan ikatan sosial yang lebih erat di antara warga, membuka peluang untuk kolaborasi di masa depan dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan bersama.

Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam bentuk asupan gizi, tetapi juga membangun kesadaran kolektif akan pentingnya pola makan sehat. Diharapkan, program ini dapat menjadi model bagi inisiatif serupa di daerah lain, serta memberikan kontribusi positif dalam mengurangi angka stunting dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

### **Ucapan terima kasih**

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pak Suhardi yang sudah bersedia membantu kami dalam pembuatan dan juga meminjamkan halaman rumahnya sebagai lokasi dilaksanakannya kegiatan pengabdian. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Bapak Nurul Hidayat, yang sudah membimbing kami dari awal hingga selesai terlaksananya kegiatan. Dan turut terima kasih kepada warga RT. 15 Kelurahan Lingkas Ujung yang sudah berpartisipasi di dalam kegiatan kami.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adinda Rizki (2021). Pengertian Stunting: Penyebab, Gejala, Dampak, dan Cara Mencegahnya, Retrieved From [https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-stunting/?srsltid=AfmBOop0QI\\_SiJT6lYv4rcHwzhd\\_8jztDDm8gx8qA17TZG1jwImigT31](https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-stunting/?srsltid=AfmBOop0QI_SiJT6lYv4rcHwzhd_8jztDDm8gx8qA17TZG1jwImigT31)
- Batu Sangkar (2022). Perlunya Afirmasi Penanganan Stunting untuk Daerah Terpencil, Retrieved From <https://stunting.go.id/perlunya-afirmasi-penanganan-stunting-untuk-daerah-terpencil/>
- Honestdocs (2020). Manfaat Dari Bubur Ayam, Retrieved From <https://www.honestdocs.id/8-manfaat-sarapan-dengan-bubur-ayam>
- Iainbukittinggi (2024). Manfaat Makan Bubur Ayam, Retrieved From <https://iainbukittinggi.ac.id/manfaat-makan-bubur-ayam-discover/>
- Kementrian Kesehatan (2024). Pendahuluan Hari Gizi Nasional, Retrieved From <https://ayosehat.kemkes.go.id/panduan-hari-gizi-nasional-ke-64-tahun-2024>

- Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil (2023). Menko PMK Dampingi Presiden Jokowi Membuka Rakernas BKKBN Tahun 2023, Retrieved From <https://www.kemenkopmk.go.id/menko-pmk-dampingi-presiden-jokowi-membuka-rakernas-bkkbn-tahun-2023>
- Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil PMK Y. B. Satya Sananugraha (2023). Perlu Terobosan dan Intervensi Tepat Sasaran Lintas Sektor untuk Atasi Stunting, Retrieved From <https://www.kemenkopmk.go.id/perlu-terobosan-dan-intervensi-tepat-sasaran-lintas-sektor-untuk-atasi-stunting#:~:text=Secara%20global%2C%20berdasarkan%20data%20UNICEF,diantara%20negara%2Dnegara%20di%20Asia>
- M. F. Amirullah, S. Desfita, N. Nurlisis, and Y. Ernalina, "Kandungan Gizi Dan Indeks Glikemik Bubur Ayam Berbahan Dasar Ubi Jalar (*Ipomoea Batatas L*)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 9, no. 5, pp. 642-646, Sep. 2021
- Putri Aprilia (2023). 6 Manfaat Bubur Ayam dengan Kalori Rendah, Retrieved From <https://yoona.id/blog/manfaat-bubur-ayam-dengan-kalori-rendah-yuk-contek-resepnya/?srsltid=AfmBOorFm8UKDBLcKAzqJfTlAqZ2bk0qWJE1IRrGMcMY3ynW4QEWNROR>
- Razak, Muhammad Agung, Hermanianto, Joko Hunaefi, Dase.(2022). Survei Konsumen Persepsi Bubur Ayam yang Ideal. IPB University.
- Syahirul Alem (2023). Bubur Ayam dan Ancaman Stunting di Indonesia, Retrieved From <https://www.kompasiana.com/1379/65910d45de948f3fc3629403/bubur-ayam-ancaman-stunting-di-indonesia>
- Tika Oktavia (2024). Bubur Ayam, Sarapan Sehat untuk Cegah Stunting pada Anak, Retrieved From <https://www.rri.co.id/kesehatan/1130426/bubur-ayam-sarapan-sehat-untuk-cegah-stunting-pada-anak>
- Tim Kerja Hukum dan Hubungan Masyarakat (2019). Kenali Penyebab Stunting Anak, Retrieved From <https://sardjito.co.id/2019/07/22/kenali-penyebab-stunting-anak/>
- Tim Medis Siloam Hospitals (2024). Mengenal Stunting - Pengertian, Penyebab, dan Pencegahannya, Retrieved From <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-stunting>
- Vessy Dwirika Frizona (2023). Baik Untuk Cegah Stunting, Kandungan Gizi dalam Menu Sarapan Bubur pada Pagi Hari, Retrieved From <https://era.id/kuliner/135743/baik-untuk-cegah-stunting-kandungan-gizi-dalam-menu-sarapan-bubur-pada-pagi-hari>