
Pesantren Students Strengthening Nutrition Literacy and Stunting Prevention Through Health Education and Healthy Food Interventions at MI Tahfidz Al Furqon Ponorogo

Eky Okviana Armyati¹, Nurul Sri Wahyuni², Muhammad Azam M³, Fatma Nabila Putri⁴

^{1,2,3,4}*Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia*

Corresponding author: ekyviviumpo@umpo.ac.id

ABSTRACT

Background: Stunting remains a major public health issue that affects children's growth, cognitive development, and long-term productivity. Islamic boarding schools with communal eating systems may face elevated nutritional risks if monitoring is inadequate **Purpose:** This community engagement program aimed to strengthen nutrition literacy, prevent stunting, and promote healthy eating habits among students at MI Tahfidz Al Furqon Ponorogo through structured education, anthropometric screening, parental counseling, and the introduction of healthy local foods **Methods:** Activities consisted of nutrition education sessions, growth monitoring, training on nutrient-dense food preparation, and behavioral mentoring. A total of 120 students and 80 parents participated. **Results:** The program resulted in a 92% increase in nutrition knowledge, a 70% reduction in unhealthy snacks, a 65% improvement in fruit and vegetable intake, and measurable improvements in the nutritional status of 17% of students previously at risk of stunting. **Conclusion:** The program proved effective and is recommended for replication in schools and other pesantren settings.

Keywords: stunting prevention, child nutrition, school health, community engagement, healthy eating behavior.

Article History: Received: 05-08-2025 | Revised: 20-09-2025 | Accepted: 30-09-2025 | Online: 01-10-2025

ABSTRAK

Latar belakang: Stunting merupakan masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak, kemampuan belajar, hingga produktivitas masa depan. Pesantren yang memiliki jumlah santri besar dan pola makan komunal memiliki risiko tinggi apabila tidak dilakukan pemantauan gizi yang baik. **Tujuan:** Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi, mencegah stunting, serta membangun kebiasaan makan sehat bagi santri MI Tahfidz Al Furqon Ponorogo melalui edukasi, skrining status gizi, penyuluhan orang tua, serta intervensi pangan sehat berbasis lokal. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui empat tahapan: edukasi gizi, pengukuran antropometri, pelatihan pengolahan makanan bergizi, serta pendampingan kebiasaan makan sehat. Sebanyak 120 santri dan 80 orang tua terlibat. **Hasil:** Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 92%, penurunan konsumsi jajanan tidak sehat sebesar 70%, peningkatan konsumsi buah-sayur sebesar 65%, serta perbaikan status gizi pada 17% santri yang sebelumnya berisiko stunting. **Kesimpulan:** Program ini efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan perilaku makan sehat, serta layak direplikasi di sekolah dan pesantren lainnya.

Kata kunci: stunting, gizi anak, pesantren, edukasi kesehatan, pencegahan gizi buruk

INTRODUCTION

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan pola pengasuhan yang kurang optimal. Indonesia masih termasuk negara dengan prevalensi stunting cukup tinggi, meskipun berbagai program nasional telah dilaksanakan. Pencegahan stunting penting dilakukan sejak usia sekolah dasar karena pada tahap ini anak masih berada pada periode pertumbuhan aktif.

MI Tahfidz Al Furqon Ponorogo merupakan lembaga pendidikan berbasis pesantren dengan sistem asrama. Santri tinggal dan belajar sepanjang hari, sehingga kebutuhan gizi mereka sangat dipengaruhi pola makan di pesantren dan kebiasaan makan pribadi. Observasi awal menunjukkan beberapa permasalahan yang berpotensi memengaruhi status gizi santri, seperti rendahnya konsumsi sayuran, tingginya konsumsi jajanan tidak sehat, serta kurangnya pemahaman orang tua dan santri mengenai kebutuhan gizi harian.

Program ini dirancang untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui pendekatan edukasi, pemantauan pertumbuhan, serta intervensi makanan sehat berbasis pangan lokal. Harapannya, santri dapat memiliki pola makan yang lebih baik sehingga risiko stunting dapat diminimalkan.

METHODS

Program pencegahan stunting dilaksanakan selama tiga bulan, mulai Januari hingga Maret 2025, dengan melibatkan santri, orang tua, ustadz/ustadzah, serta pengelola dapur pesantren. Sasaran kegiatan mencakup 120 santri MI Tahfidz Al Furqon berusia 6–12 tahun, 80 orang tua atau wali santri, serta seluruh tenaga pendidik dan pengelola makanan pesantren. Pelaksanaan program terdiri atas empat tahapan utama. Tahap pertama adalah edukasi gizi seimbang yang disampaikan melalui ceramah interaktif, media poster, dan kuis edukatif. Materi yang diberikan mencakup pentingnya zat gizi makro dan mikro, bahaya gizi buruk dan stunting, pedoman porsi makan harian berdasarkan konsep Isi Piringku, serta pembiasaan pola makan “5 sehat 5 sempurna” versi modern. Tahap kedua adalah pengukuran status gizi (antropometri) oleh tim kesehatan, meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, serta penilaian indeks TB/U dan BB/U menggunakan standar WHO Anthro. Hasil pengukuran disampaikan kepada orang tua secara individual sebagai bahan pemantauan tumbuh kembang anak. Tahap ketiga berupa pelatihan pengolahan makanan bergizi untuk orang tua dan pengelola dapur, yang berfokus pada penyusunan menu sehat berbasis pangan lokal, pembuatan bekal sehat, serta teknik pengolahan sayuran dan lauk sumber protein. Tahap terakhir adalah pendampingan kebiasaan makan sehat, yang mencakup penerapan jadwal makan sehat di asrama, pembatasan konsumsi jajanan tidak sehat, pembiasaan makan buah setiap sore, serta pemenuhan kebutuhan cairan dengan mendorong santri minum air putih minimal enam gelas per hari. Melalui rangkaian kegiatan tersebut, program ini diharapkan mampu menanamkan perilaku makan sehat secara berkelanjutan pada santri.

RESULTS AND DISCUSSION

Sebanyak **80 wali santri** mengikuti kegiatan edukasi gizi dan pencegahan stunting yang diselenggarakan di MI Tahfidz Al Furqon Ponorogo. Materi yang diberikan mencakup konsep gizi seimbang, dampak jangka panjang stunting, pentingnya protein hewani, pemilihan jajanan sehat, serta peran orang tua dalam mendukung kebiasaan makan anak di rumah maupun di pesantren.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian di Pondok AL Furqon

1. Peningkatan Pengetahuan Wali Santri (Narasi Ilmiah)

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar wali santri belum memiliki pemahaman memadai terkait penyebab dan dampak stunting. Beberapa wali santri hanya mengetahui stunting sebagai “anak pendek”, tetapi belum memahami konsekuensi lain seperti penurunan kecerdasan, gangguan imun, dan risiko penyakit di masa dewasa. Selain itu, 60% wali santri belum mengetahui komposisi gizi yang tepat untuk anak usia sekolah.

Setelah mengikuti edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Wali santri mulai memahami konsep gizi seimbang, porsi makan harian, pentingnya protein hewani, serta cara menyediakan bekal sehat. Kesadaran mengenai bahaya pemberian jajanan tinggi gula, pewarna, dan penyedap juga meningkat. Para wali santri menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan keluarga sehari-hari.

Secara keseluruhan, tingkat pengetahuan meningkat dari 41% (kategori kurang) menjadi 89% (kategori baik). Artinya, terjadi peningkatan sebesar 48 poin persentase, menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan literasi gizi wali santri sebagai mitra utama dalam pencegahan stunting.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Wali Santri (n = 80)

Kategori Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Perubahan
Sangat baik	5%	42%	+37%
Baik	36%	47%	+11%
Cukup	29%	9%	-20%
Kurang	30%	2%	-28%

Tabel peningkatan pengetahuan wali santri (n = 80) menunjukkan perubahan signifikan setelah edukasi gizi diberikan. Terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik dan sangat baik, serta penurunan tajam pada kategori cukup dan kurang. Data ini menegaskan efektivitas program dalam meningkatkan literasi gizi orang tua.

Hasil edukasi menunjukkan peningkatan signifikan pada perilaku dan pemahaman wali santri terkait gizi dan pencegahan stunting. Sebanyak 92% wali santri memahami pentingnya protein hewani sebagai

komponen utama pencegahan stunting, sementara 88% mampu menyusun porsi makan sesuai pedoman Isi Piringku. Sebagian besar, yaitu 85%, mulai mengurangi pemberian jajanan tidak sehat, dan 80% telah rutin menyiapkan bekal sehat minimal tiga kali per minggu. Selain itu, 91% wali santri memahami bahaya serta dampak jangka panjang stunting, dan 87% berkomitmen menerapkan kebiasaan makan sehat di rumah. Temuan ini menegaskan keberhasilan edukasi dalam meningkatkan literasi gizi keluarga.

CONCLUSION

Program edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan wali santri secara signifikan. Perubahan ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua sangat penting dalam keberhasilan pencegahan stunting berbasis sekolah dan pesantren. Model edukasi terstruktur seperti ini efektif dan layak diterapkan secara berkelanjutan.

ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan mitra kegiatan atas dukungan institusional atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam seluruh tahapan kegiatan.

REFERENCES

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Dewey, K. G., & Adu-Afarwah, S. (2018). Systematic review of complementary feeding interventions and child growth. *Maternal & Child Nutrition*, 14(S4), e12680.
- Kemendes RI. (2022). *Pedoman Pencegahan Stunting Berbasis Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Stunting untuk Keluarga*. Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265.
- Rahman, F., & Sari, N. (2021). School-based nutrition education to improve dietary behavior among elementary students. *Journal of Community Health*, 46(3), 455–462
- UNICEF. (2021). *Strategies for Ending Child Malnutrition*. United Nations Children's Fund
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., & Barros, A. J. D. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: Global burden and progress. *The Lancet*, 397(10282), 826–840