

Implementasi Program Lestari Untuk Pencegahan Stunting Ibu Hamil di Kelurahan Urug Tasikmalaya

Adira Nurdin¹ Salma Salsabil¹ Ridwan Setiawan¹ Irma Fauziyya Aulia Nisa¹ Najwa Nurfadilah Ahmad¹ Intan Purna Herliza¹ Khairunnisa Nurtsaqifa¹ Rifa Nur Adila¹ Rahma Aulia¹ Neni Astriani¹ Randy² Yoga Hermawan² Yanti Agustin³ Nazma Rahma Nurfadila³ Nike Selvia Al Sahara³ Risna Resthiana³ Dadi Suryadi³ Muhammad Rizki Maulana³ M. Ridho Alfaathir³ Rendi Andani³ Silmi Nur Awali³ Shofa Marwah Latifah³ Heri Budiawan³

¹Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



Informasi Artikel

Submit : 19 Agustus 2025
Revisi : 25 Agustus 2025
Diterima : 01 September 2025
Publikasi : 02 Februari 2026

Penanggung Jawab

Adira Nurdin

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN :-

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan prevalensi yang cukup tinggi, termasuk di Kelurahan Urug, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai gizi seimbang dan keterbatasan konsumsi protein hewani, sehingga berisiko meningkatkan angka kejadian stunting apabila tidak dilakukan intervensi sejak dini. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program KKN Tematik Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dilakukan dengan melaksanakan Program LESTARI (Lele Sehat Bergizi, Atasi Stunting Mandiri). Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan pemanfaatan ikan lele sebagai sumber protein lokal yang mudah diperoleh. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan teknik total sampling yang melibatkan 35 ibu hamil. Kegiatan meliputi seminar kesehatan, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, serta distribusi ikan lele dan media budidaya. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait definisi, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah pencegahan stunting. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dan komitmen untuk memanfaatkan ikan lele sebagai sumber protein keluarga. Kesimpulannya, program LESTARI terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting serta berpotensi dikembangkan lebih luas sebagai model edukasi gizi berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Gizi ibu hamil; Ikan lele; Pencegahan stunting.

PENDAHULUAN

Gangguan pertumbuhan pada anak salah satunya disebabkan oleh kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan pada masa awal anak lahir dapat dikatakan stunting. Namun, kondisi stunting baru terlihat setelah anak berusia 2 tahun. Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan lebih pendek dibandingkan tinggi badan anak lain dengan usia sebaya (Nabila et al., 2024). Stunting merupakan kondisi yang sangat umum terjadi pada seseorang dengan kekurangan gizi makronutrien dan mikronutrien yang tidak memadai sehingga akan mempengaruhi keadaan bayi sebelum dilahirkan dan di awal setelah kelahiran. Masalah kurangnya gizi ataupun stunting cukup banyak terjadi di Indonesia. Sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Jumlah anak dengan stunting di Indonesia menempati kedudukan kelima besar dunia (Millennium Challenge, 2018 dalam Ningrum et al., 2020).

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi kronis di Indonesia. Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu daerah dengan prevalensi stunting yang cukup tinggi, yaitu sebesar 24,5%. Meskipun angka tersebut menunjukkan tren penurunan, prevalensi stunting di Jawa Barat masih lebih tinggi dibandingkan standar World Health Organization (WHO) yang ditetapkan sebesar 20%. Pemerintah Provinsi Jawa Barat setiap tahunnya terus memperluas wilayah prioritas intervensi stunting, mulai dari 14 kota/kabupaten pada tahun 2019, meningkat menjadi 20 kota/kabupaten pada tahun 2020, di mana hampir seluruh kabupaten/kota di Jawa Barat masuk dalam kategori lokasi prioritas stunting (Kemenkes RI, 2021 dalam Ramadita et al., 2024). Salah satu kota di Jawa Barat yang juga menjadi perhatian dalam penanganan stunting adalah Kota Tasikmalaya, yang ditetapkan sebagai lokasi fokus intervensi penurunan stunting terintegrasi pada tahun 2021. Salah satu wilayah di Kota Tasikmalaya yang masih menghadapi tantangan serius terkait stunting adalah Kelurahan Urug. kelompok ibu hamil dan balita menjadi populasi paling rentan dalam permasalahan ini. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian masyarakat di Kelurahan Urug belum menerapkan

pola konsumsi makanan bergizi seimbang, khususnya dari sumber protein hewani. Hal ini memperkuat perlunya intervensi berbasis masyarakat yang mampu memberikan solusi praktis, terjangkau, dan sesuai dengan potensi lokal.

Upaya dalam mencegah stunting pada bayi dan balita sudah dapat dilaksanakan sejak masa kehamilan. Prinsipnya adalah peningkatan asupan gizi pada ibu hamil dengan memastikan selama kehamilan dapat mengkonsumsi makanan yang berkualitas (Ningrum et al., 2020). Faktor lainnya termasuk kurangnya pendidikan ibu, pola pengasuhan yang buruk, sanitasi dan higiene yang rendah, serta layanan fasilitas kesehatan yang kurang memadai (Indra et al., 2024). Hal ini menegaskan bahwa ketersediaan dan kecukupan zat gizi makro, khususnya protein, menjadi aspek penting yang tidak boleh diabaikan selama kehamilan. Protein merupakan salah satu komponen gizi yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan janin (Wu et al., 2019 dalam Wahidah et al., 2025). Kekurangan asupan protein pada ibu hamil dapat menghambat pembentukan sel dan jaringan tubuh pada janin, yang akhirnya dapat meningkatkan risiko stunting (Anon, 2013 dalam Wahidah et al., 2025). Salah satu upaya praktis untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil adalah melalui penyediaan sumber protein hewani yang mudah diakses dan terjangkau, salah satunya berasal dari ikan lele. Ikan lele memiliki banyak kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh terutama protein. Dengan nilai protein yang tinggi, murah, dan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan, ikan lele menjadi solusi pangan yang dapat digunakan untuk mencegah stunting pada anak. Ikan lele mengandung sumber asam lemak omega-3 yang baik untuk kesehatan jantung dan fungsi otak, tinggi kalsium dan vitamin D yang membantu menjaga kesehatan dan memperkuat tulang bayi, serta kandungan vitamin B12 yang berperan tinggi dalam pembentukan sel darah merah, kesehatan otak, dan sintesis Deoxyribo Nucleic Acid (DNA) (Primawestri et al., 2023; Rahmiati et al., 2022; Indra et al., 2024). Berdasarkan penelitian Rahmiati et al. (2022), protein dari ikan dapat diserap tubuh hingga 95%, sehingga konsumsi ikan sangat efektif dalam

mendukung pertumbuhan balita dan mencegah risiko stunting. Ikan lele merupakan salah satu sumber protein hewani dengan kandungan asam amino esensial lengkap, lemak sehat, serta mineral penting yang berperan dalam pertumbuhan jaringan tubuh dan perkembangan otak (Wodi et al., 2019 dalam Wahidah et al., 2025). Dengan harga yang terjangkau dan ketersediaannya yang melimpah, ikan lele menjadi alternatif pangan bergizi tinggi yang dapat mendukung program percepatan pencegahan stunting di Indonesia.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan sebuah program pengabdian yang mampu menjawab permasalahan gizi ibu hamil di Kelurahan Urug secara langsung dan berkelanjutan. Sebagai bentuk kontribusi nyata, kelompok 20 KKN Urug B Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menginisiasi Program Lestari (Lele Sehat Bergizi, Atasi Stunting Mandiri). Program ini berfokus pada pencegahan stunting melalui pemberian edukasi gizi serta distribusi ikan lele kepada ibu hamil. Pemilihan ikan lele didasarkan pada pertimbangan bahwa ikan ini mudah dibudidayakan, bernilai ekonomis, kaya nutrisi, dan dekat dengan kehidupan masyarakat sehari-hari. Dengan adanya program ini, diharapkan kebutuhan gizi ibu hamil dapat lebih terpenuhi sehingga risiko stunting pada anak yang akan dilahirkan dapat diminimalkan. Hal ini sejalan dengan pentingnya pemenuhan gizi yang optimal bagi ibu hamil sebagai penentu kesehatan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kecukupan gizi pada ibu hamil merupakan faktor yang sangat penting dalam mendukung kehamilan yang sehat. Seluruh kebutuhan janin bergantung pada kondisi gizi ibu, sehingga kualitas asupan yang diterima ibu akan berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Apabila ibu hamil mengalami kekurangan gizi atau tidak memperoleh makanan dengan jumlah serta kualitas yang memadai, maka hal tersebut dapat menghambat pertumbuhan janin dalam kandungan (Picauly, 2013 dalam Ekayanthi & Suryani, 2019).

Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan intervensi nyata melalui program pengabdian masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga solusi praktis untuk pemenuhan gizi ibu hamil. Berdasarkan latar belakang dan hasil

observasi lapangan, permasalahan yang dihadapi masyarakat Kelurahan Urug adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang serta keterbatasan akses terhadap sumber protein hewani yang terjangkau. Kondisi ini meningkatkan risiko stunting pada anak yang akan dilahirkan. Penelitian Purwanta et al. (2023) juga menegaskan bahwa edukasi gizi intensif pada ibu hamil selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi keluarga, sehingga sangat relevan diterapkan dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini yaitu bagaimana implementasi Program Lestari (Lele Sehat Bergizi, Atasi Stunting Mandiri) dapat dilaksanakan melalui edukasi gizi dan praktik budidaya lele dalam galon, serta bagaimana program tersebut berkontribusi dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di Kelurahan Urug, Kota Tasikmalaya. Berdasarkan penelitian Rohmah et al. (2025) kegiatan penyuluhan mengenai pemanfaatan ikan lele sebagai sumber protein tinggi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan stunting. Intervensi edukasi gizi berbasis pangan lokal, khususnya pemanfaatan ikan lele, mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman ibu mengenai pentingnya asupan protein hewani dalam mencegah stunting.

METODE

Pelaksanaan kegiatan seminar kesehatan ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, dimana peserta diberikan pertanyaan langsung sebelum dan sesudah seminar untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan mereka mengenai pencegahan stunting. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengenai Membangun Generasi Emas Bebas Stunting melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat dalam kegiatan seminar “Lele Sehat Bergizi, Atasi Stunting Mandiri (LESTARI)” pada ibu hamil di Kelurahan Urug Tasikmalaya yang diadakan pada tanggal 19 Agustus 2025, di aula Kelurahan Urug. Hal ini dilaksanakan karena masih kurangnya perhatian dan pengetahuan mengenai

bagaimana caranya mencegah stunting terhadap status gizi pada ibu hamil.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berdomisili di Kelurahan Urug Tasikmalaya, mencakup 7 RW, dengan jumlah peserta 35 orang yang hadir dalam seminar. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi sasaran yang hadir dijadikan responden penelitian. Adapun pihak lain yang turut hadir seperti staf Puskesmas, Pemerintah Kelurahan, dan BPP SDM Kota Tasikmalaya berperan sebagai pendukung kegiatan, bukan sebagai responden penelitian.

Kegiatan seminar ini dilakukan dengan cara memberikan sebuah materi yang berkaitan mengenai “Stunting dan Gizi Seimbang”, Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN), serta pembagian ikan lele sebanyak 300 ekor dengan dibagikannya 6 ekor ikan lele, pakan, dan media berupa galon serta tata cara pemeliharanya pada masing-masing ibu hamil di 7 ke-RW-an di Kelurahan Urug Tasikmalaya.

Tabel 1. Matriks Kegiatan

Program Dan Tahap-Tahap Kegiatan	Sasaran	Jadwal Minggu Ke/ Alokasi	Bentuk Kegiatan	Strategi
Koordinasi dengan puskesmas urug	Puskesmas	25 Juli 2025	Koordinasi	Kolaborasi dengan pihak puskesmas
Pertemuan dengan puskesmas	Puskesmas Urug	28 Juli 2025	Rapat dan Koordinasi	Kolaborasi dengan pihak puskesmas
Pendataan ibu hamil dan stunting	Warga Kelurahan Urug	4 Agustus 2025	Pendataan	Kunjungan
Survey calon penerima manfaat (ibu hamil)	Ibu hamil	9 Agustus 2025	Survey dan wawancara	Identifikasi kebutuhan dan kesiapan partisipasi

Penyuluhan mengenai stunting	Warga	10 Agustus 2025	Penyuluhan	Kolaborasi
Seminar LESTARI (Lele Sehat Atasi Stunting Mandiri)	Ibu hamil	19 Agustus 2025	Sosialisasi dan penyuluhan	Integrasi gizi hewani untuk cegah stunting
Pembagian media budidaya (galon, bibit, pakan)	Ibu hamil terpilih	19 Agustus 2025	Distribusi peralatan	Stimulus awal untuk kemandirian

Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan kegiatan seminar LESTARI terdiri dari lima tahap utama, yaitu:

1. Tahap Observasi

Pada tahapan ini, pengamatan dan pencatatan data dilakukan secara langsung di setiap RW dan RT dengan cara melihat langsung situasi di Kelurahan Urug, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya.

2. Tahap Interview

Mencari tahu informasi lebih dalam terkait dengan keadaan yang terjadi di masyarakat. Tahap interview ini dilakukan dengan cara tanya jawab. Adapun informan yang menjadi objek penelitian yaitu Lurah, RW, RT, dan masyarakat setempat terutama ibu hamil. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang relevan dengan pokok persoalan penelitian yaitu Program LESTARI untuk Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Kelurahan Urug Tasikmalaya.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini adalah lanjutan dari tahapan interview, dimana terdapat penyampaian materi terkait dengan masalah yang ada di masyarakat terlebih dalam masalah yang diteliti yaitu Program LESTARI untuk Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Kelurahan Urug Tasikmalaya. Pelaksanaan ini dilakukan dengan mengadakan seminar yang bertempat di Kelurahan Urug. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan seminar ini adalah:

- a. Metode Ceramah
 Pada kegiatan seminar “LESTARI” metode yang digunakan adalah metode ceramah dengan memberikan informasi dan pemahaman mengenai pencegahan stunting pada ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizinya melalui budidaya ikan lele dalam galon secara mandiri di rumah. Metode ceramah ini dilakukan dalam ruangan aula kelurahan urug dengan peserta yang berjumlah 35 orang. Metode penyampaian ini dibantu dengan media perangkat keras berupa proyektor, laptop, dan ada perangkat lunak berupa powerpoint yang didalamnya mencakup materi mengenai gizi dan budidaya ikan lele untuk mencegah stunting pada ibu hamil.
- b. Metode Diskusi dan Tanya Jawab
 Dalam seminar “LESTARI” selain menggunakan metode ceramah kami juga menggunakan metode diskusi dan tanya jawab. Metode ini dilaksanakan setelah pemaparan materi selesai, dengan tujuan memberikan kesempatan kepada peserta seminar untuk menyampaikan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan dalam seminar. Melalui sesi tanya jawab, peserta seminar bisa secara langsung berinteraksi dengan pemateri. Pertanyaan yang diajukan kemudian dijawab dan dijelaskan lebih rinci oleh narasumber sehingga memperkuat pemahaman peserta seminar mengenai pentingnya gizi selama kehamilan serta penerapan budidaya ikan lele dalam galon untuk mencegah stunting.

4. Tahap Dokumentasi

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data berbentuk foto, video, dan catatan kegiatan sebagai bukti pelaksanaan.

5. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap penilaian guna mengukur tingkat pemahaman peserta setelah seminar dengan cara pemateri memberikan pertanyaan terkait pemahaman terhadap materi dalam seminar LESTARI. Evaluasi dilakukan dengan instrumen *pretest* dan

posttest berupa kuesioner singkat yang menilai pengetahuan dasar tentang stunting, gizi seimbang, serta manfaat protein hewani.

6. Etika dan Kolaborasi

Seluruh kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan Puskesmas Urug, Pemerintah Kelurahan Urug, serta Dinas Perikanan Kota Tasikmalaya. Persetujuan juga diperoleh dari tokoh masyarakat setempat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap memperhatikan aspek etika pengabdian masyarakat, yaitu menghormati privasi peserta, menjaga kerahasiaan data, serta melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

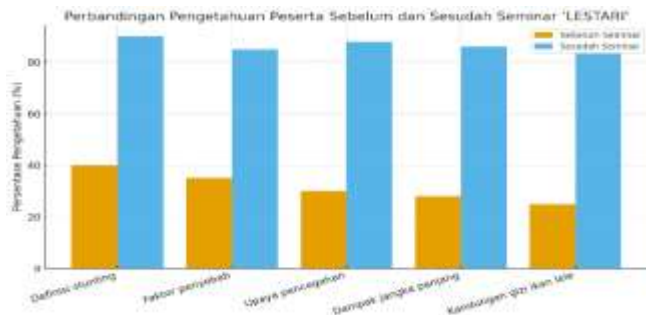
HASIL

1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Kegiatan seminar “LESTARI” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait stunting. Hasil *pretest* memperlihatkan bahwa pemahaman peserta masih rendah, terutama pada aspek pencegahan dan dampak jangka panjang. Setelah diberikan penyuluhan, skor *posttest* meningkat secara signifikan. Peserta mampu menjelaskan bahwa stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta pola asuh yang kurang optimal. Selain itu, peserta memahami pentingnya gizi seimbang, pemeriksaan kehamilan rutin, sanitasi lingkungan, serta konsumsi protein hewani, termasuk ikan lele, sebagai langkah pencegahan.

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Seminar

Aspek Pengetahuan	Pre Test	Post Test
Definisi stunting	40 %	90 %
Faktor penyebab stunting	35 %	85 %
Upaya pencegahan stunting	30 %	88 %
Dampak jangka panjang stunting	28 %	86 %
Kandungan gizi ikan lele (protein, vitamin B kompleks, fosfor, asam lemak omega-3)	25 %	84 %



Sumber : Dokumen Pribadi

Gambar 1. Grafik perbandingan kondisi masyarakat sebelum dan sesudah program



Sumber : Dokumen Pribadi

Gambar 2. Dokumentasi kegiatan seminar LESTARI bersama ibu hamil di Kelurahan Urug

Visualisasi dalam bentuk **grafik batang** (Gambar 1) menggambarkan adanya kenaikan pengetahuan pada seluruh aspek, terutama pada definisi stunting dan pencegahan, dengan tambahan peningkatan pemahaman mengenai kandungan gizi ikan lele sebagai salah satu sumber protein hewani yang berperan dalam pencegahan stunting.

2. Keterlibatan dan Antusiasme Peserta

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini tercermin dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi, dimana ibu hamil banyak mengajukan pertanyaan mengenai pola konsumsi protein, variasi menu seimbang, serta teknik sederhana budidaya ikan lele sebagai alternatif pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Diskusi interaktif memberikan kesempatan peserta untuk saling bertukar pengalaman, sehingga pemahaman yang diperoleh tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif.

3. Respon Peserta terhadap Seminar

Sebagian besar peserta memberikan respon positif terhadap kegiatan ini. Mereka menyampaikan bahwa materi seminar mudah dipahami, bermanfaat, dan menambah wawasan baru terutama mengenai dampak jangka panjang stunting pada anak. Beberapa peserta menyatakan

berencana untuk menerapkan pola makan seimbang serta membagikan informasi yang diperoleh kepada ibu hamil lain di lingkungannya. Respon positif peserta menunjukkan bahwa seminar LESTARI bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan kesadaran baru mengenai pentingnya pencegahan stunting.

4. Dampak Langsung dan Potensi Keberlanjutan

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini menumbuhkan kesadaran baru di kalangan ibu hamil untuk memperhatikan asupan gizi keluarga. Beberapa peserta menyampaikan niat untuk memanfaatkan budidaya ikan lele sebagai sumber protein harian dan berkomitmen menjaga kesehatan selama kehamilan. Terdapat pula peserta yang menyatakan akan menyebarkan informasi yang diperoleh kepada ibu hamil lain di lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa program LESTARI berpotensi menciptakan efek berantai (*multiplier effect*) yang dapat memperkuat upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.



Sumber : Dokumen Pribadi

Gambar 3. Penyerahan ikan lele sebagai bagian dari edukasi gizi pencegahan stunting

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan seminar LESTARI efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai stunting. Skor posttest mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan pretest. Peserta mampu menjelaskan kembali bahwa stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta pola asuh yang kurang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis partisipatif berpengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman ibu hamil. Penelitian serupa juga

dilaporkan oleh Oktaviasari et al. (2024) yang menegaskan bahwa interaksi edukatif melalui seminar dapat meningkatkan pengetahuan ibu terkait pencegahan stunting. Selain itu, Rusnita et al. (2024) menegaskan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui program edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan balita secara signifikan, sehingga memperkuat efektivitas intervensi berbasis komunitas seperti seminar LESTARI.

Hasil tersebut konsisten dengan studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Urug, dimana mayoritas ibu hamil belum memahami keterkaitan antara status gizi kehamilan dengan risiko stunting pada anak. Kondisi ini sejalan dengan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 yang menunjukkan prevalensi stunting nasional masih tinggi yaitu 21,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Penelitian lain juga menegaskan bahwa status gizi ibu hamil merupakan faktor determinan penting dalam kejadian stunting pada balita (Wulandari & Susanti, 2021; Mirza et al., 2023). Dengan demikian, intervensi edukasi pada ibu hamil memiliki peran strategis dalam upaya percepatan penurunan stunting.

Selain meningkatkan pemahaman secara umum, kegiatan seminar juga memberikan penekanan pada pentingnya konsumsi protein hewani, khususnya melalui pemanfaatan ikan lele sebagai sumber pangan lokal. Ikan lele memiliki kandungan protein berkualitas tinggi, vitamin B12, fosfor, dan asam lemak omega-3 yang sangat penting bagi perkembangan janin dan pertumbuhan anak (Indra et al., 2024). Distribusi ikan lele kepada peserta tidak hanya memperkuat aspek teoritis edukasi, tetapi juga memberikan contoh praktis pemenuhan gizi. Hal ini selaras dengan penelitian Amirah et al. (2023) yang membuktikan bahwa program Gemar Makan Ikan berkontribusi dalam meningkatkan konsumsi protein hewani dan memperbaiki status gizi masyarakat, dalam pemanfaatan ikan lele dapat menjadi strategi sederhana dan terjangkau untuk meningkatkan asupan protein serta memperbaiki status gizi anak, sehingga risiko stunting dapat ditekan sejak dini.

Selain faktor gizi, peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya sanitasi lingkungan dan

penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini relevan karena sanitasi yang buruk meningkatkan risiko infeksi berulang, seperti diare, yang dapat memperburuk kondisi gizi anak dan menyebabkan stunting (Hidayat et al., 2025). Edukasi yang mengintegrasikan aspek gizi dengan sanitasi menjadi strategi komprehensif yang efektif dalam menurunkan angka stunting di tingkat komunitas.

Kegiatan LESTARI juga menumbuhkan efek berantai (multiplier effect), dimana peserta termotivasi untuk menyebarkan informasi yang diperoleh kepada ibu hamil lain di lingkungannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohmah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas mampu memperluas jangkauan dampak intervensi. Dukungan dari Puskesmas, pemerintah kelurahan, dan BPP SDM memperkuat keberhasilan program serta menjamin keberlanjutan pelaksanaannya. Kolaborasi lintas sektor terbukti menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program kesehatan masyarakat (Ramadita et al., 2024).

Secara keseluruhan, seminar LESTARI tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai stunting, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku dalam pencegahan stunting melalui pemanfaatan sumber pangan lokal. Keberhasilan ini sejalan dengan penelitian Nabila et al. (2024) yang menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis pangan lokal memiliki kontribusi signifikan terhadap percepatan penurunan stunting. Oleh karena itu, seminar LESTARI dapat dijadikan sebagai model intervensi berbasis komunitas yang potensial untuk direplikasi di wilayah lain.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan seminar kesehatan dengan tema “LESTARI” (Lele Sehat Bergizi, Atasi Stunting Mandiri) yang dilaksanakan di Kelurahan Urug, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang, khususnya dari sumber protein hewani seperti ikan lele dalam upaya pencegahan stunting. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, yang menandakan bahwa materi yang

disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan mereka. Kegiatan seminar ini tidak hanya memberikan edukasi gizi, tetapi juga membekali peserta dengan solusi praktis berupa pemanfaatan ikan lele sebagai sumber protein terjangkau dan mudah dibudidayakan, sehingga diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengabdian, direkomendasikan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara rutin dan diperluas cakupannya terutama wilayah lain dengan prevalensi stunting yang tinggi. Pemerintah daerah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat terus berkolaborasi untuk memperkuat intervensi berbasis pangan lokal, khususnya ikan lele sebagai strategi pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Selain itu, diperlukan pendampingan lanjutan bagi ibu hamil dalam praktik budidaya ikan lele serta monitoring keberlanjutan program, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal dan berkontribusi pada pencapaian target penurunan angka stunting di Kelurahan Urug.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirah, A., Suharto, T., Yulita, Dalimunthe, H. Y., & Tanjung, S. M. (2023). Gemar Makan Olahan Ikan Lele Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak Stunting di Kabupaten Labuhan Batu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 471–476.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Hidayat, I. S. N., Indriyani, Madzkuroh, K., Capriati, K., Rifqih, I. A., Lubnayya, P. W., Aini, S. C., Hidayatullah, S. M., Hidayat, A. N., Azizah, R. A., Setiawan, R. A. H., Wafiah, W., & Muhajirin, M. A. (2025). Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Anak Stunting Melalui Budidaya Ikan Lele Dalam Galon Bekas Di Desa Bulan. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 93–102. <https://doi.org/10.61722/japm.v3i2.4024>
- Indra, K. A., Assyfhah, A. F., Fazhira, A., Sawitri, B. T., & Lubis, H. M. L. (2024). Budidaya Ikan Lele Dalam Ember: Solusi Untuk Swasembada Pangan Dan Pemenuhan Gizi Keluarga Dalam Pencegahan Stunting. *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 6(3), 328. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v6i3.8279>
- Nabila, Z. N. Q., Septiana, N. T., Astriyani, C. F., Puteri, A. R., Purwanto, I., & Adi, W. C. (2024). Pemanfaatan Ketahanan Pangan Pada Budidaya Ikan Lele Sebagai Bentuk Upaya Penanggulangan Balita Stunting di Desa Protomulyo. *Jurnal Kemitraan Masyarakat*, 1(3), 11–23.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 550–555. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.5616>
- Oktaviasari, D. I., Kurniasari, M. A., Mayhimamia, A., Zuliana, N., Jayanti, K. D., Wismaningsih, E. R., Hidayat, A. D., & Nurkhalim, R. F. (2024). Hubungan Asupan Protein Ikan Sebagai Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(5), 988–993. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Primawestri, M., Sumardianto, & Kurniasih, R. A. (2023). Karakteristik Stik Ikan Lele (*Clarias gariepinus*) Dengan Perbandingan Rasio Daging dan Tulang. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Perikanan*, 5(1), 44–51.
- Purwanta, Saraswati, P., Azzara, P., Salim, R. D., Falestine, F., Prabawati, R., & Husnia, F. (2023). Edukasi Pentingnya Nutrisi terhadap Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Lemahbang. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 115–120. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v1i2.9492>
- Rahmiati, F. B., Naktiany, W. C., Hasbullah, & Wijaya, F. W. (2022). Pendampingan Percepatan Penurunan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat untuk Mengolah Kelimpahan Lele di Desa Batu Kumbang. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v1i2.24>
- Ramadita, D. L., Setiawan, A., Nurlina, F., Badrudin, U., & Budiawan, H. (2024). Hubungan antara