

## Pelatihan Penyusunan dan Pengolahan Menu DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) di Desa Solodiran Kabupaten Klaten

<sup>1</sup>\*Dyah Intan Puspitasari, <sup>2</sup>Sadna Izzatul Azka, <sup>3</sup>Ayu Sherlinda Putri

<sup>1</sup>Program Profesi Dietisien Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2,3</sup>Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Penulis korespondensi, email: [dip297@ums.ac.id](mailto:dip297@ums.ac.id)

(Received: 26 November 2025/Accepted: 26 November 2025/Published: 3 January 2026)

### Abstrak

*Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk ditangani di Indonesia. Desa Solodiran menjadi salah satu desa lokus stunting di Kabupaten Klaten. Intervensi pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin sebelum bayi dilahirkan bahkan sejak perempuan masih di usia remaja. Program yang dapat dilakukan untuk mendukung penurunan kasus stunting adalah dengan memberikan edukasi untuk kelompok sasaran beresiko seperti wanita usia subur, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) merupakan program yang diluncurkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). DASHAT akan menjadi pusat gizi dan pelayanan terhadap anak stunting. Pada program ini telah disusun menu sehat dengan konsep produk lokal sehingga sekaligus mampu memberdayakan dan mensejahterakan masyarakat sekitar. Desa Solodiran memiliki berbagai pangan lokal seperti aneka sayuran, ayam, dan ikan lele yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan sehat dalam mencegah stunting. Program yang ditawarkan untuk pencegahan kasus stunting di Desa Solodiran dengan mengadopsi program DASHAT yaitu "Pelatihan Menu DASHAT" dengan kegiatan yang terdiri dari edukasi dengan media powerpoint tentang penyusunan menu DASHAT dan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan dan penyajian menu DASHAT. Kegiatan ini terlaksana dengan baik dengan diikuti oleh 20 peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat setelah mengikuti penyuluhan yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai post test menjadi 8,7. Pemahaman peserta tentang pengolahan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal juga meningkat setelah dilakukan demonstrasi pengolahan dan penyajian menu DASHAT. Melalui (kategori pengetahuan baik) program ini diharapkan pengetahuan dan keterampilan sasaran dalam menyiapkan menu sehat bergizi seimbang meningkat sehingga dapat menurunkan kasus stunting khususnya di Kabupaten Klaten.*

**Kata Kunci:** DASHAT, edukasi, menu sehat, stunting

### Abstract

*Stunting is one of the health problems that has become a priority to address in Indonesia. Solodiran Village is one of the stunting-focus (locus) villages in Klaten Regency. Stunting prevention interventions need to be carried out as early as possible, even before the baby is born, starting from when women are still in their teenage years. Programs to support the reduction of stunting cases can be carried out by providing education to at-risk groups, such as women of childbearing age, pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers of toddlers. The Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) program, launched by the National Population and Family Planning Board (BKKBN), is a program aimed at being a center for nutrition and services for children with stunting. This program includes a healthy menu that uses local products, which also helps empower and improve the welfare of the surrounding community. Solodiran Village has various local food sources such as various vegetables, chicken, and catfish, which can be utilized*

as healthy food sources to prevent stunting. The program offered for stunting prevention in Solodiran Village, by adopting the DASHAT program, which includes activities such as education using PowerPoint media about how to create DASHAT menus, followed by demonstrations on processing and serving DASHAT menus. This activity was carried out successfully with 20 participants. The results of the activity showed an increase in the participants' knowledge after attending the education, as indicated by an average post-test score of 8.7 (categorized good knowledge). Participants' understanding of processing balanced nutrition menus based on local food also improved after the demonstration on how to process and serve DASHAT menus. Through this program, it is hoped that the knowledge and skills of the target group in preparing healthy, balanced meals will improve, which could help reduce stunting cases, especially in Klaten Regency.

**Keywords:** DASHAT, education, healthy menu, stunting

## 1. Pendahuluan

Salah satu misi pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 adalah peningkatan kualitas manusia Indonesia dan salah satu indikator dan target dalam mencapai misi ini adalah prevalensi stunting (pendek dan sangat pendek) pada balita turun menjadi 14 persen pada tahun 2024. Prevalensi stunting juga merupakan indikator pada Sustainable Development Goals (SDGs) pada tujuan kedua yaitu “menghilangkan kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik serta meningkatkan pertanian berkelanjutan”; target 2.2.1 prevalensi stunting (pendek dan sangat pendek) pada anak di bawah lima tahun/balita.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang dialami oleh balita diakibatkan oleh kekurangan gizi pada jangka waktu yang lama, adanya paparan infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi. Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status kesehatan remaja dan ibu hamil, pola makan balita, serta pengaruh dari faktor ekonomi, budaya, dan faktor lingkungan seperti kondisi sanitasi dan akses ke layanan kesehatan. Stunting ditandai dengan nilai z-skor indikator TB/U dibawah -2 SD (WHO, 2020).

Saat ini menurut Studi Status Stunting Gizi Indonesia tahun 2021 diketahui bahwa 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting (sekitar 5 juta anak). Di Kabupaten Klaten sendiri prevalensi stunting berturut-turut pada tahun 2019-2021 adalah 7%, 10,41%, dan 15,8%. Prevalensi ini masih cukup tinggi dan berada di atas target penurunan kasus stunting yang dicanangkan pemerintah di tahun 2024 (turun menjadi 14%).

Untuk mencapai target penurunan prevalensi stunting perlu dilakukan berbagai strategi salah satunya adalah peningkatan komunikasi perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat seperti yang tertuang pada Peraturan Presiden nomor 72 tahun 2021. Strategi ini dapat dilakukan dengan menyusun program pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu upaya penurunan kasus stunting. Sebanyak 23% bayi lahir sudah dalam kondisi stunting sehingga intervensi pencegahan stunting dapat dilakukan sedini mungkin sebelum bayi dilahirkan bahkan sejak perempuan masih di usia remaja. Edukasi yang diberikan untuk kelompok sasaran beresiko seperti wanita usia subur, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita diharapkan mampu mencegah timbulnya kasus stunting.

Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) merupakan program yang diluncurkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). DASHAT ini akan menjadi pusat gizi dan pelayanan terhadap anak stunting. Pada program ini telah disusun menu sehat dengan konsep produk lokal sehingga sekaligus mampu memberdayakan dan mensejahterakan masyarakat sekitar. DASHAT merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang untuk keluarga beresiko stunting yang terdiri dari calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu baduta/balita stunting. Kegiatan DASHAT mencakup edukasi perbaikan gizi dan konsumsi pangan calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan balita.

Masyarakat akan diberikan sosialisasi mengenai pangan lokal yang terjangkau, bercita rasa serta bergizi baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan seimbang dapat mencegah terjadinya stunting (Simamora&Kresnawati, 2021) dan pola asuh gizi seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua terkait gizi yang baik dapat menjadi faktor protektif terhadap kejadian stunting (Utami et al., 2019). Edukasi gizi terkait gizi seimbang seperti yang tertuang pada program DASHAT memberikan pengaruh positif pada pencegahan kasus stunting. Pemberian edukasi atau penyuluhan menjadi salah satu alternatif program yang dapat dipilih untuk mengatasi masalah stunting. Penyuluhan tentang pola makan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu dan berdasarkan penelitian, edukasi dengan menggunakan alat peraga, powerpoint serta metode ceramah, demonstrasi, dan praktik efektif untuk meningkatkan pengetahuan audiens (Citrakesumasari, 2020).

Desa Solodiran merupakan desa yang terletak di Kecamatan Manisrenggo Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Sebagian besar wilayah yang ada di Kecamatan Manisrenggo termasuk daerah pedesaan, dimana wilayah semi perkotaan hanya berada di pusat kota kecamatan. Desa Solodiran merupakan salah satu dari 10 desa lokus stunting 2023 yang ada di Kabupaten Klaten berdasarkan SK Bupati No. 424/154 tahun 2022. Prevalensi stunting yang ada di Desa Solodiran menempati urutan tertinggi di Kabupaten Klaten yaitu 21,30%. Pada Audit Kasus Stunting 2023, Desa Solodiran menjadi salah satu fokus desa untuk diaudit kasus stuntingnya dan didapatkan hasil bahwa kelompok beresiko yaitu catin, ibu hamil, ibu menyusui, dan balitanya masih memiliki masalah dalam pemenuhan pola makan sehat dan seimbang. Desa Solodiran sebetulnya memiliki berbagai sumber pangan lokal seperti aneka sayuran dan ikan lele yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan sehat dalam mencegah stunting. Di desa Solodiran juga sudah diupayakan untuk melakukan budidaya ikan lele di masyarakat, namun masyarakat di Desa Solodiran masih belum memiliki pengetahuan yang cukup untuk memanfaatkan sumber pangan yang tersedia di desa tersebut (Laporan Audit Kasus Stunting Kabupaten Klaten, 2023)

Program yang ditawarkan untuk pencegahan kasus stunting di Desa Solodiran dengan mengadopsi program DASHAT yaitu “Pelatihan Menu DASHAT” dengan kegiatan yang terdiri dari edukasi dengan media powerpoint tentang penyusunan menu DASHAT dan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan dan penyajian menu DASHAT. Program serupa belum pernah dilakukan di wilayah ini. Kelompok Sasaran dari pelatihan ini adalah calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Sasaran program pada berbagai kelompok ini dipilih karena stunting memerlukan pencegahan sejak dini bahkan sebelum terjadinya konsepsi. Hal ini sangat penting untuk dilakukan karena kegagalan pertumbuhan pada anak dapat berawal sejak masih di dalam kandungan dan mayoritas penyebab stunting bermula dan berdampak besar pada anak pada usia di bawah 2 tahun. Selain itu, kondisi stunting setelah 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) cenderung bersifat ireversibel (Kuklina et al., 2006 ; Georgiadis & Penny, 2017).

## 2. Metode

Langkah-langkah pada pelaksanaan program pengabdian ini antara lain :

### 2.1 Tahap 1: Tahap persiapan dan sosialisasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan sosialisasi dan koordinasi kepada pihak Desa Solodiran terkait gambaran umum kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Pada tahap ini tim pengabdian berkoordinasi kepada pihak desa terkait jadwal dan lokasi pelaksanaan kegiatan, personil yang dilibatkan, dan juga meminta kepada pihak desa untuk membantu mengundang target sasaran dari kegiatan ini yaitu catin, ibu hamil, ibu menyusui, dan juga ibu balita.

## 2.2 Tahap 2: Tahap penyusunan dan persiapan media dan instrumen pengabdian

Pada tahap ini tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada sasaran dan menyiapkannya dalam bentuk media slide powerpoint. Selain itu, tim pengabdian juga mempersiapkan susunan menu seimbang yang akan didemonstrasikan pada kelompok sasaran

## 2.3 Tahap 3: Edukasi mengenai penyusunan menu DASHAT

Pada tahap ini edukasi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media powerpoint. Materi disampaikan oleh dosen dan materi yang diberikan diantaranya adalah panduan memilih bahan pangan, tahapan persiapan, pengolahan, dan penyajian makanan sehat, keamanan pangan, tujuan program DASHAT, menu DASHAT, serta panduan penyusunan menu dengan kandungan gizi seimbang. Pada sesi edukasi ini dibuka sesi tanya jawab kepada para peserta dan nantinya pertanyaan dari peserta akan diberikan jawaban dan penjelasan oleh dosen selaku pemateri.

## 2.4 Tahap 4: Demonstrasi pengolahan dan penyajian menu DASHAT berbasis pangan lokal

Setelah peserta diberikan materi penyusunan menu yang bergizi seimbang untuk berbagai kelompok beresiko stunting, selanjutnya peserta diberikan demonstrasi cara pengolahan bahan makanan. Demonstrasi dilakukan oleh mahasiswa kepada kelompok sasaran. Pengolahan bahan makanan ini dilakukan dengan memanfaatkan penggunaan bahan pangan lokal untuk menghasilkan makanan yang aman dan sehat sebagai sumber zat gizi dalam pencegahan stunting. Pada kegiatan demonstrasi pengolahan dan penyajian menu ini juga dijelaskan mengenai tips bagaimana mencegah kehilangan nutrisi yang berlebihan selama proses pemasakan. Setelah bahan makanan selesai diolah selanjutnya peserta diberikan penjelasan contoh penyajian menu makanan sesuai dengan porsi yang tepat untuk mencukupi kebutuhan gizi seimbang

## 2.5 Tahap 5: Evaluasi dan Monitoring

Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian soal pretest dan post test kepada peserta. Soal pretest dan post test disusun dalam beberapa pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada pengabdian ini.

## 2.6 Tahap 6: Penyusunan Laporan dan Publikasi Ilmiah

Penyusunan laporan dilakukan setelah seluruh kegiatan pengabdian selesai dilakukan. Penulisan artikel publikasi ilmiah dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat direncanakan akan didaftarkan ke Jurnal Abdi Geomedisains: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, yaitu jurnal pengabdian nasional terindeks Sinta 5.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian Pelatihan Penyusunan Dan Pengolahan Menu DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) dilaksanakan di Desa Solodiran Kabupaten Klaten pada hari Sabtu, 22 Oktober 2022 pukul 08.00-11.00. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta yang terdiri dari catin, ibu hamil, dan ibu balita. Kegiatan pengabdian diawali dengan pembukaan oleh MC dan pengerajan pretest oleh peserta yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda. Acara selanjutnya adalah pemaparan materi oleh narasumber Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr yang memberikan materi tentang Menu Dashat (Gambar 1). Materi yang diberikan meliputi persiapan, pengolahan, dan penyajian bahan makanan, panduan pemilihan bahan makanan, keamanan pangan, Dapur Sehat Atasi Stunting, menu DASHAT, dan panduan menu kelompok beresiko stunting.

Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi pengolahan dan penyajian menu DASHAT menggunakan bahan pangan lokal oleh Sadna Izzatul Azka dan Ayu Sherlinda Putri. (Gambar 2). Pada kegiatan demonstrasi pengolahan dan penyajian menu ini juga dijelaskan mengenai tips bagaimana mencegah kehilangan nutrisi yang berlebihan selama proses pemasakan. Acara diakhiri dengan pengerjaan postest oleh peserta. Nilai rata-rata postest peserta yaitu 8,7, mengalami peningkatan dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest yaitu 8,2. Selain itu, peserta juga mengalami peningkatan pemahaman dalam mengolah dan menyajikan menu DASHAT.

Pemberian edukasi pada kelompok sasaran, salah satunya adalah usi remaja dapat menjadi salah satu alternatif dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait stunting (Puspitasari, dkk., 2024). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara praktik pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita (Ningsih, dkk., 2023). Pemberian makan yang tepat dan bergizi seimbang diharapkan mampu mencegah terjadinya stunting. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman catin, ibu hamil, dan ibu balita tentang pengolahan dan penyajian menu DASHAT ini diharapkan mampu mengubah sikap dan perilaku agar dapat mengaplikasikan pola makan yang sehat, bergizi seimbang untuk mencegah kasus stunting yang ada di Desa Solodiran Klaten.



Gambar 1. Edukasi Menu DASHAT



Gambar 2. Demonstrasi Pengolahan Menu Dashat



Gambar 3. Peserta Pelatihan Penyusunan dan Pengolahan Menu Dashat



Gambar 4. Penyajian Menu DASHAT

Melalui pelatihan penyusunan menu dashat ini, peserta dapat memahami bahwa penyajian menu dapat sesuai dengan anjuran Isi Piringku yang ditetapkan oleh Kemenkes. Menu terdiri dari 2/3 bagian untuk sayuran, 1/3 bagian untuk buah-buahan, 2/3 bagian makanan pokok, dan 1/3 bagian adalah lauk pauk sumber protein hewani dan nabati.

#### 4. Simpulan

Kegiatan pengabdian Pelatihan Penyusunan Dan Pengolahan Menu DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) yang dilaksanakan di Desa Solodiran Kabupaten Klaten berjalan dengan lancar. Skor pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan penyuluhan terkait menu DASHAT yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai postest. Pemahaman peserta juga meningkat dalam hal pengolahan dan penyajian menu sehat dan bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal. Hal ini nantinya dapat mengubah persepsi dan perilaku masyarakat dalam menjalankan pola makan yang sehat agar dapat mencegah kasus stunting di Desa Solodiran Klaten. Kegiatan ini dapat dilakukan di desa-desa lain dengan didukung program pencegahan stunting lainnya agar kasus stunting dapat dicegah dan mewujudkan Indonesia sehat di masa mendatang.

#### 5. Persantunan

Ucapan terima kasih dan apresiasi kepada Kepala Desa Solodiran dan jajarannya, Bidan Desa Solodiran, Kader, TPK Desa Solodiran dan Warga Desa Solodiran Klaten yang sudah mendukung terselenggarakannya pengabdian ini. Ucapan terimakasih juga kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas hibah pendanaan Pengembangan Individu Dosen .

#### 6. Referensi

- Citrakesumasari, C., Kurniati, Y., Syam, A., Salam, A., & Virani, D. (2020). Pencegahan Stunting melalui Pemberdayaan Kader PKK Kecamatan Barebbo di Kabupaten Bone. *Jurnal Panrita Abdi*, 4(3), 322–327.
- Georgiadis, A. , & Penny, M. E. (2017). Child Undernutrition: Opportunities beyond the first 1000 days. *The Lancet Public Health*, 2(9), e399 10.1016/S2468-2667(17)30154-8
- Kementrian Kesehatan. *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tahun 2021*. Kementrian PPN/Bappenas 2018. Sustainable Development Goals

- Kuklina, E. V. , Ramakrishnan, U. , Stein, A. D. , Barnhart, H. H. , & Martorell, R. (2006). Early Childhood Growth and Development in Rural Guatemala. *Early Human Development*, 82(7), 425–433. 10.1016/j.earlhundev.2005.10.018.
- Ningsih, S., Puspitasari, D.I., Isnaeni, F.N. and Setiyaningrum, Z.. (2023). Hubungan Praktik Pemberian Makan dan Hygiene Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(2).
- Peraturan Pemerintah RI No 18 Tahun (2020). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024 Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting yang Holistik, Integratif, dan Berkualitas Melalui Koordinasi, Sinergi, dan Sinkronisasi di Antara Pemangku Kepentingan.
- Puspitasari, D.I., Hanifah, D.N. and Persada, T.Z..(2024). Webinar: Pencegahan Stunting Pada Remaja Di MAN 2 Surakarta. *Abdi Geomedisains*, 4(2), 45-52.
- Simamora RS. & Kresnawati P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang dalam Penanganan Stunting pada Balita di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Imu Kesehatan*, 11(1).
- Tim Audit Kasus Stunting Kabupaten Klaten. *Laporan Audit Kasus Stunting Kabupaten Klaten 2022*.
- Utami, RS., Setiawan A., Fitriyani, P. (2019). Identifying causal risk factors for stunting in children under five years of age in South Jakarta, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29(2), 606-611
- WHO. *Stunting in a Nutshell*. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-ND) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).