

## Pelatihan Pembuatan Kimchi untuk Meningkatkan Gizi dan Pencegahan Awal Stunting di Posyandu Melati, Menteng, Palangka Raya

### *Coaching on Kimchi Preparation to Improve Nutrition and Early Prevention of Stunting at Posyandu Melati, Menteng, Palangka Raya*

Muh. Supwatul Hakim<sup>1\*</sup>, Dwi Hermayantiningsih<sup>1</sup>, Yuliana<sup>1</sup>, Hanasia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Palangka Raya

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

Vol. 6 No. 2, Desember 2025

 DOI :

10.35311/jmpm.v6i2.625

#### Informasi Artikel:

Submitted: 18 Juni 2025

Accepted: 02 November 2025

#### \*Penulis Korespondensi:

Muh. Supwatul Hakim  
Program Studi Kimia,  
Fakultas Matematika dan  
Ilmu Pengetahuan Alam,  
Universitas Palangka Raya

E-mail :

hakim@mipa.upr.ac.id

No. Hp : 087838733676

#### Cara Sitasi:

Hakim, M, S.,  
Hermayantiningsih, D.,  
Yuliana., Hanasia, (2025).  
Pelatihan Pembuatan Kimchi  
untuk Meningkatkan Gizi dan  
Pencegahan Awal Stunting di  
Posyandu Melati, Menteng,  
Palangka Raya. *Jurnal  
Mandala Pengabdian  
Masyarakat*. 6(2). 632-642.  
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i2.625>

#### ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi yang terjadi akibat kekurangan nutrisi, terutama pada periode pertumbuhan awal anak. Kasus stunting di Kota Palangka Raya mencapai 27,8%, bahkan lebih tinggi dari rata-rata angka stunting di Provinsi Kalimantan Tengah (26,9%). Prevalensi stunting sangat dipengaruhi oleh kesadaran untuk mengonsumsi makanan sehat dan tinggi probiotik yang menunjang pertumbuhan. Pada umumnya, masyarakat terutama ibu balita dan anak-anak sering mengonsumsi makanan ringan yang rendah nutrisi sehingga menghambat pertumbuhan anak. Makanan bergizi tidak harus mahal, contohnya kimchi sebagai makanan fermentasi mengandung serat tinggi, probiotik, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan pembuatan kimchi kepada ibu-ibu dan kader posyandu. Proses pembuatan kimchi cukup mudah, bahan-bahannya mudah diperoleh serta harganya terjangkau. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari pemaparan materi, simulasi pembuatan kimchi, tanya jawab, dan evaluasi. Hasil kuesioner dari 24 peserta, sebagian besar setuju dan sangat setuju jika tema kegiatan sesuai kebutuhan, materi mudah dipahami, pengetahuan peserta meningkat dan peserta juga tertarik untuk mencoba membuat kimchi. Kegiatan PKM ini dinilai cukup berhasil dan dapat diteruskan oleh peserta

**Kata Kunci:** Stunting; Gizi; Kimchi; Makanan Fermentasi; Probiotik

#### ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem that occurs due to nutritional deficiencies, particularly during a child's early growth phase. In Palangka Raya, the case number of stunting was 27.8% and thus even above the average stunting in the province of Central Kalimantan (26.9%). The prevalence of growth delays is significantly influenced by awareness of eating healthy foods and high levels of probiotics, which promote growth. In society, mothers of toddlers and children often consume fast food and low-nutrient snacks. Nutrient-rich foods don't have to be expensive, for example, as a fermented food, kimchi contains high levels of fiber, probiotics, vitamins and minerals that are good for health. This activity is aimed at coaching moms and Posyandu cadres in preparing kimchi. Making kimchi is pretty easy. The ingredients are easy to get at an affordable price. The method of the activity consisted of a presentation, a simulation of kimchi production, Q&A session, and an evaluation. The results of the questionnaire from 24 participants agreed that the topic of the activity was appropriate, the presentation was easy to understand, the participants' knowledge had increased, and they were interested in trying out how to prepare kimchi. This PKM activity has been successfully carried out and can be continued by the participants.

**Keywords:** stunting; nutrition; kimchi; fermented food; probiotic.

## PENDAHULUAN

Guna mewujudkan Indonesia Emas 2045, maka setiap permasalahan yang dihadapi oleh bangsa ini harus dapat diatasi bersama. Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia yang dihadapi saat ini adalah tingginya prevalensi stunting pada balita (Julian & Yanti, 2018). Stunting adalah salah satu keadaan malnutrisi yang terhubung dengan kekurangan zat gizi sebelumnya dan termasuk dalam

masalah gizi yang berlangsung lama. Status gizi stunting diukur dengan melihat tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin (Sutarto *et al.*, 2018).

Pada Rapat Kerja Nasional Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Januari 2023 Kementerian Kesehatan mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), yang menunjukkan



bahwa tingkat stunting di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Dengan demikian prevalensi stunting Indonesia termasuk dalam kelompok menengah menurut standar World Health Organizations (WHO).

Meskipun prevalensi stunting di Indonesia menurun, namun perlu dilakukan upaya perbaikan secara berkelanjutan sehingga Indonesia dapat terbebas dari masalah stunting. Sejumlah besar penelitian telah dilakukan mengenai masalah stunting di berbagai wilayah di Indonesia, faktor-faktor yang berkontribusi pada kasus stunting dapat berbeda dari satu wilayah ke wilayah lainnya.

Hal ini disebabkan karena masyarakat dan lingkungan geografis yang berbeda. Jenis kelamin anak, panjang badan lahir, berat badan lahir, riwayat sakit, pemberian ASI eksklusif atau makanan pendamping (MP) ASI, usia ibu saat melahirkan, tinggi badan ibu, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan pendapatan keluarga adalah semua faktor yang dapat menyebabkan stunting (Nursyamsiyah *et al.*, 2021).

Menurut hasil survey SSGI (2022) mengenai prevalensi balita stunting (tinggi badan menurut umur) pada 34 Provinsi di Indonesia, Provinsi Kalimantan Tengah berada pada urutan ke-11 dengan persentase sebesar 26,9% diantara seluruh provinsi yang ada di Indonesia. Nilai ini lebih tinggi daripada rata-rata tingkat stunting di Indonesia yaitu 21,6%. Terkait masih tingginya angka prevalensi stunting di Kalimantan Tengah maka diperlukan upaya dan kerja sama dari berbagai pihak untuk menanggulangi permasalahan tersebut.

Salah satu faktor penting menurunkan angka prevalensi stunting pada anak adalah pola makan ibu. Ibu memiliki tanggung jawab utama untuk memilih, menyiapkan, dan menyajikan makanan bergizi untuk anak-anak mereka (Hasan *et al.*, 2019). Ibu sangat berperan dalam menangani masalah gizi, terutama berkaitan dengan asupan makanan keluarga, mulai dari penyiapan makanan, pemilihan bahan makanan, hingga menu makanan (Apriluana & Fikawati, 2018).

Penanggulangan stunting melalui pola makan dapat dilakukan dengan cara intervensi gizi, yaitu suplementasi (vitamin A, seng, zat besi, probiotik) (Fadhillah, 2022). Intervensi gizi

melalui suplementasi probiotik pada makanan dapat dilakukan dengan fermentasi produk sayuran lokal.

Fermentasi merupakan suatu disimilasi senyawa-senyawa organik yang disebabkan oleh aktivitas dari mikroorganisme. Fermentasi juga merupakan salah satu metode yang dimanfaatkan dalam pengawetan pangan baik hewani (olahan susu dan sosis) maupun nabati (sayuran lobak, rebung, jahe, kol (kubis), sawi) dan lainnya. Fermentasi berlangsung baik secara alami oleh bakteri asam laktat yang terkandung dalam bahan pangan ataupun dengan penambahan mikroba dari luar (Anggraeni *et al.*, 2021).

Fermentasi makanan meningkatkan nilai ekonomi, manfaat kesehatan, umur simpan produk, dan keanekaragaman produk. Karena aktivitas antibakteri bakteri asam laktat, yang dapat menghambat dan membunuh bakteri yang tidak diinginkan, produk fermentasi tetap awet. Kimchi adalah salah satu produk yang dibuat melalui proses fermentasi. Kimchi adalah makanan tradisional Korea Selatan yang dibuat dengan fermentasi dari sayur-sayuran dan berbagai bumbu (Wau *et al.*, 2022).

Salah satu produk lokal yang dapat difermentasi menjadi kimchi adalah sawi putih. Kimchi sawi putih merupakan kimchi yang dikenal di Indonesia karena bahan pembuatannya mudah didapatkan dan menjadi salah satu selera kuliner masyarakat. Bahan yang digunakan yaitu sawi putih, wortel, bawang putih, dan cabai merah (Patiya & Iwansyah, 2019).

Posyandu Melati yang berada di Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya sebagai wilayah mitra program ini merupakan salah satu wilayah yang memprioritaskan penurunan angka prevalensi stunting. Berdasarkan data dari Posyandu Melati pada Juli 2023, angka prevalensi stunting di posyandu ini adalah 30% sehingga termasuk ke dalam zona merah. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya penyelesaian masalah gizi anak stunting.

Luaran yang diharapkan melalui program ini adalah modul pembuatan menu modifikasi makanan sehat, produk makanan fermentasi yaitu kimchi. Dengan upaya perbaikan gizi berbasis modifikasi makanan pengganti asi (MP-ASI) yang ekonomis serta menarik yang memiliki manfaat meningkatkan status

kesehatan anak diharapkan angka stunting dapat dikurangi dan masyarakat juga dapat memperoleh keuntungan dari program tersebut.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Posyandu Melati, Jalan Ir. Soekarno No. 7, Menteng, Jekan Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Kegiatan PkM ini dilakukan dalam empat tahap yakni: a). Tahap persiapan, b). Tahap pembuatan kimchi, c). Tahap pelaksanaan kegiatan, dan d). Tahap evaluasi.

### a). Tahap Persiapan

Pada tahapan ini tim PkM melakukan koordinasi dengan ketua Posyandu Melati, Menteng terkait dengan tema kegiatan dan pelaksanaannya. Target peserta dari kegiatan ini adalah Ibu-ibu yang memiliki balita, kader posyandu dan ibu hamil yang tergabung di wilayah Posyandu Melati RT.05/RW.08, Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan antara lain lokasi kegiatan, waktu pelaksanaan, dan perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan. Tahap penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan mengalami kendala karena kondisi kabut asap yang masih menyelimuti wilayah Menteng. Pemilihan waktu pelaksanaan memperhatikan cuaca, kepekatan kabut asap, dan kesibukan para peserta. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut, pelaksanaan kegiatan PkM dipilih pada Sabtu, 14 Oktober 2023 pukul 15.00 WIB.

### b). Tahap Pembuatan Kimchi

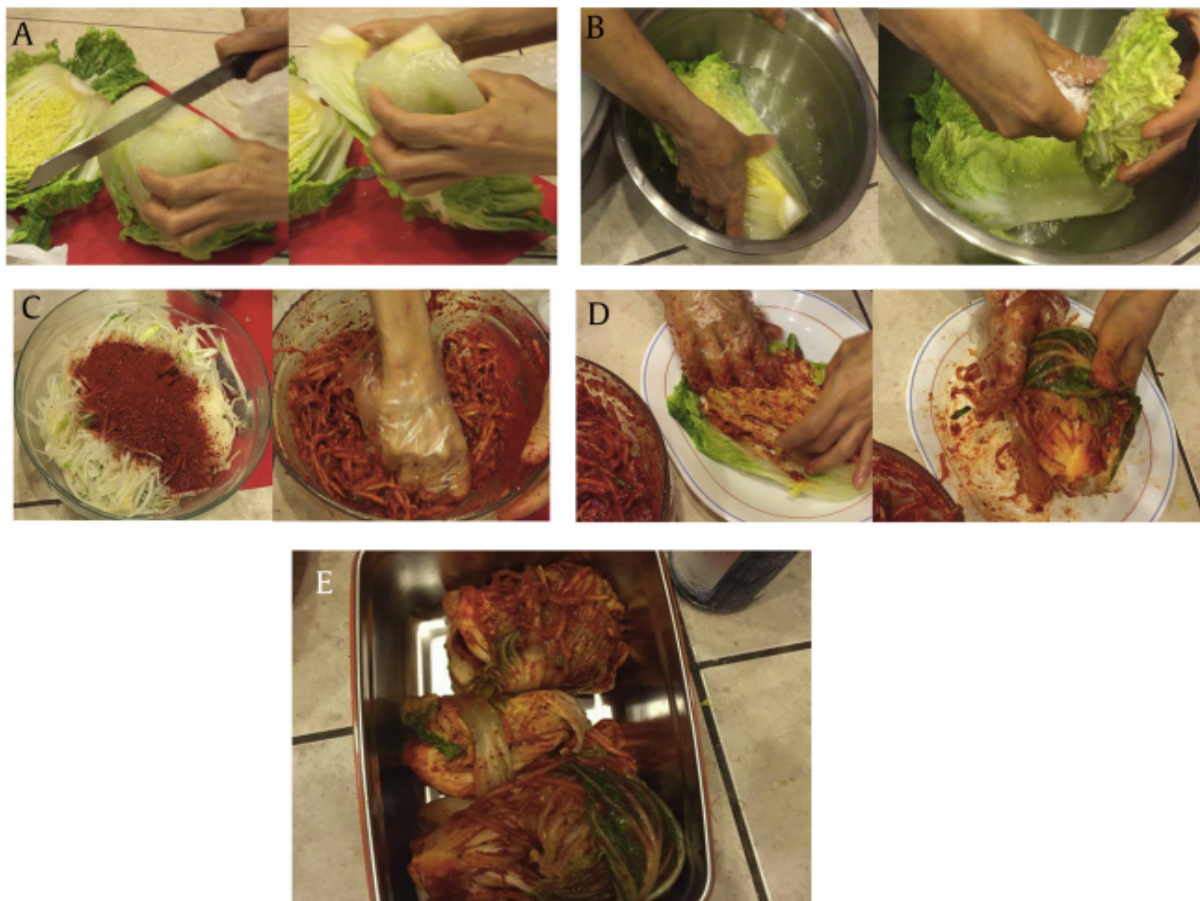
Proses pembuatan kimchi dilakukan oleh tim PkM dibantu oleh 2 mahasiswa kimia serta 1 mahasiswa kedokteran dan perwakilan ibu-ibu peserta. Proses pembuatan kimchi dilakukan 1 hari sebelum pelaksanaan kegiatan PkM agar produk kimchi yang telah mengalami fermentasi dapat dibagikan kepada peserta kegiatan dan dirasakan langsung pada saat kegiatan.

Peralatan yang diperlukan untuk membuat kimchi, yaitu toples, wadah, talenan, pisau, panci, kompor, sendok, dan pengaduk. Sedangkan bahan – bahan yang digunakan berupa sawi putih, wortel, daun bawang, bawang bombai, gula, garam, bawang putih, jahe, cabe bubuk, kecap ikan, gochujang dan bubur beras. Penambahan gochujang bertujuan untuk membuat tekstur kimchi yang lebih kental sedangkan penambahan bubur beras bertujuan agar adonan bumbu tercampur dengan merata. Tahap pembuatan kimchi dapat dilihat pada Gambar 1.

Langkah awal pembuatan kimchi yaitu mencuci bersih semua sayuran seperti sawi putih, daun bawang dan wortel. Sayuran selanjutnya dipotong kecil, untuk wortel dibuat potongan berbentuk korek api. Beberapa sendok garam dilarutkan ke dalam air pada wadah bersih untuk digunakan merendam sawi putih selama 3 jam atau tekstur sawi mulai melunak.

Sementara itu, bumbu yang akan ditambahkan (bawang putih, bawang bombai, jahe) dihaluskan dengan blender/ chopper. Bumbu yang telah halus nantinya akan dicampur dengan kecap ikan, gula, garam, cabe bubuk/ gochujang dan bubur beras. Semua bumbu diaduk hingga merata dan koreksi rasa. Sayuran yang telah melunak ditambahkan bumbu secara merata di setiap lapisannya, selanjutnya sayuran dapat difermentasi di dalam toples pada suhu ruang.

Setelah fermentasi berlangsung 1 hari, sebaiknya kimchi disimpan di dalam kulkas agar rasa asam tidak meningkat signifikan dan mempengaruhi rasa kimchi. Beberapa rujukan dalam formulasi kimchi yang telah dilakukan oleh (Akyuni *et al.*, 2022; Lee & Ko, 2021). Namun, sebelumnya tim PkM telah melakukan uji coba pembuatan kimchi sebanyak tiga kali untuk mendapatkan formulasi yang tepat. Berdasarkan hasil uji coba didapatkan rasa dan aroma kimchi yang sesuai dengan lidah khas Indonesia, yang selanjutnya digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PkM.



**Gambar 1.** Tahap Pembuatan Kimchi (Hongu et al., 2017).

### c). Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM terdiri dari tiga segmen yaitu:

1. Pemberian pre-test pengetahuan dasar mengenai stunting dan kimchi. Hal ini bertujuan untuk membandingkan pemahaman masyarakat sebelum dan setelah pelatihan pembuatan kimchi.
2. Penyuluhan atau edukasi stunting kepada peserta pelatihan, penyampaian materi terkait fermentasi dan pemutaran video tutorial pembuatan kimchi serta tips selama fermentasi yang dibuat oleh tim PkM. Setelah pemaparan materi, dilakukan diskusi interaktif antara tim PkM dan peserta kegiatan.
3. Setiap peserta akan diberikan sampel kimchi yang telah dibuat sebelumnya oleh Tim PkM secara gratis, dengan tujuan agar peserta dapat mencicipi kimchi secara langsung dan memberikan feedback uji organoleptik yang paling disukai.

### d). Tahap evaluasi

Setelah kegiatan usai dilaksanakan, setiap peserta diminta untuk mengisi kuesioner

agar tim PkM dapat mengevaluasi pelaksanaan kegiatan. Kuesioner berupa pertanyaan singkat yang dapat ditanggapi dengan respon sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan pembuatan *kimchi* kepada ibu-ibu balita, ibu hamil dan kader Posyandu Melati di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya. Kurangnya pengetahuan tentang cara mengolah dan mengonsumsi makanan sehat mempengaruhi pemenuhan gizi balita dan ibu hamil yang akhirnya berdampak signifikan terhadap kasus stunting.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia, angka stunting di Kota Palangka Raya sebesar 27.8% (lebih tinggi dari rata-rata angka stunting di Provinsi Kalimantan Tengah yaitu 26,9%). Oleh karena itu, penyuluhan dan pelatihan ini diharapkan menjadi alternatif pengolahan sayuran yang lebih sehat, mudah dibuat, dan harganya terjangkau untuk

memenuhi gizi keluarga dan sebagai langkah awal pencegahan stunting pada anak.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan sesuai kesepakatan koordinasi yaitu pada hari Sabtu, 14 Oktober 2023 di Posyandu Melati, Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya. Kegiatan dimulai pukul 15.00 WIB dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 24 orang terdiri dari ibu-ibu balita, ibu hamil, serta kader posyandu. Kegiatan dibuka langsung oleh ketua Posyandu Melati, Ibu Tenung Wati, yang menyambut gembira kegiatan ini. Menurutnya masih banyak ibu balita yang kurang sadar tentang bahaya stunting.

Secara praktis ibu-ibu sering menyodorkan anak makanan ringan kemasan dan cepat saji yang rendah nutrisi. Penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh tim PkM ini dinilai sesuai dan sangat dibutuhkan ibu-ibu untuk menyediakan makanan bergizi dari sayuran yang difermentasi. Setelah sambutan, ketua tim PkM menyerahkan produk Kimchi serta Buku Modul Pembuatan Kimchi kepada ketua Posyandu Melati.

Kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan/ edukasi terkait stunting, ciri-ciri & pemicu stunting pada anak, serta makanan bergizi yang mudah didapat dan harganya terjangkau untuk mencegah stunting. Penyuluhan tersebut disampaikan oleh Hanasia, M. Biomed selaku dosen Fakultas Kedokteran.

Sebelum penyuluhan materi stunting, peserta secara acak ditanya pengetahuan tentang stunting dan beberapa peserta kurang mengetahui bagaimana cara-cara pencegahan stunting yang mudah dilakukan dan harganya murah. Selama penyuluhan, peserta menyimak materi dengan baik dan aktif mengajukan pertanyaan tentang stunting kepada pemateri pada sesi tanya jawab.

Pemateri selanjutnya membahas tentang fermentasi, proses pembuatan kimchi dan tips selama fermentasi yang disampaikan oleh Yuliana, M. Biotek selaku dosen Kimia FMIPA. Kimchi sebagai makanan yang memiliki rasa gurih, asam segar dan aroma khas fermentasi. Kimchi mengandung serat tinggi, probiotik, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan. Probiotik dapat meningkatkan penyerapan nutrisi seperti kalsium, seng, dan vitamin B12 yang mempengaruhi pertumbuhan anak. Bakteri asam laktat (BAL) pada kimchi memodulasi mikrobiota usus, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, dan meningkatkan fungsi penghalang usus (Hongu *et al.*, 2017), bahkan dapat mencegah penyakit jantung (Kim *et al.*, 2018). Selain itu, BAL mampu menghambat pertumbuhan bakteri gram negatif seperti *Escherichia coli* penyebab diare anak (Khristnaviera & Meitiniarti, 2017).

Kimchi dapat menjadi lauk harian yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui, serta anak balita dengan porsi yang disesuaikan. Disela penyampaian materi, peserta juga disajikan video pembuatan kimchi yang telah dibuat oleh tim PkM. Secara umum, pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan ini berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi.

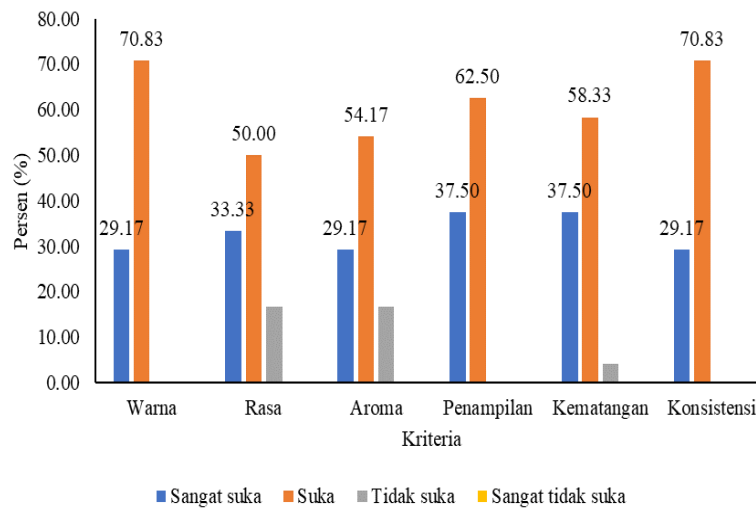
Selain bertanya tentang proses dan tips pembuatan kimchi, peserta juga sangat antusias untuk mencoba sampel kimchi yang telah dibuat oleh tim PkM. Kegiatan ini memiliki potensi direplikasi oleh peserta pasca kegiatan PkM karena proses pembuatan kimchi menggunakan bahan yang murah dan mudah ditemukan di pasar, terlebih lagi harganya yang terjangkau namun memiliki gizi yang cukup tinggi



**Gambar 2.** Kegiatan Penyuluhan Stunting dan Pelatihan Pembuatan Kimchi

Sebagian besar dari peserta hanya mengenal makanan fermentasi khas Indonesia seperti tapai, tempe, dan tempoyak (sambal durian fermentasi khas Kalimantan). Namun pembuatan kimchi, rasa, aroma dan karakteristik kimchi lainnya masih asing bagi peserta. Oleh karena itu, tim PkM juga menghimpun hasil organoleptik kimchi yang dinilai oleh peserta (Gambar 3). Sebanyak 70,83 % peserta menyukai warna; 50% menyukai rasa; 54,17% menyukai aroma; 62,5% menyukai tampilan dan kematangan kimchi. Terdapat

empat dari 24 peserta lainnya yang tidak menyukai rasa dan aroma kimchi karena memakan langsung tanpa mencampurnya dengan nasi. Setelah tim PkM menyarankan untuk mengkonsumsi kimchi sebagai lauk yang dimakan dengan nasi atau mie, peserta mulai memahaminya. Hal ini dianggap wajar karena peserta baru pertama kali mencoba kimchi secara langsung dan mereka hanya mendengar kimchi di film dan drama Korea Selatan. Respon organoleptik kimchi ditampilkan dalam bentuk grafik pada gambar 3:



**Gambar 3.** Respon Peserta Terhadap Uji Organoleptik Kimchi

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang stunting dan makanan fermentasi setelah kegiatan. Setiap peserta diberi form kuisisioner dan diminta mengisinya secara jujur. Pengisian kuisisioner oleh peserta dibantu oleh 3 orang mahasiswa. Hasil kuisisioner menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait stunting dan kimchi setelah kegiatan PkM ini diantaranya: sebanyak 95,83% tahu bahwa stunting mengganggu pertumbuhan anak; 87,5% tahu bahaya stunting; 91,67% tahu ciri-ciri stunting; 87,5%

tahu cara mencegah stunting; 95,83% tahu kaitan menjaga kebersihan berpengaruh terhadap stunting. Pengetahuan peserta terkait kimchi juga meningkat yang ditunjukkan dari hasil kuisisioner yaitu: sebanyak 70,83% tahu tentang kimchi; 70,83% belum pernah mengikuti pelatihan pembuatan kimchi; 54,17% ibu/ balitanya menyukai kimchi; dan 54,17% tahu bahwa kimchi menjadi makanan bergizi untuk pencegahan stunting. Secara lengkap hasil evaluasi kegiatan PkM ini dapat ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Kuesioner Pengetahuan Masyarakat Terkait Stunting dan Kimchi

No	Pertanyaan	Respon (%)			
		Pre-test		Post-test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah Ibu mengetahui stunting merupakan gangguan pertumbuhan pada anak?	37,50	62,50	95,83	4,17
2	Apakah Ibu mengetahui bahaya stunting pada anak?	54,17	45,83	87,50	12,50
3	Apakah Ibu mengetahui ciri-ciri stunting pada anak?	58,33	41,67	91,67	8,33
4	Apakah Ibu mengetahui cara pencegahan stunting pada anak?	66,67	33,33	87,50	12,50
5	Apakah Ibu mengetahui menjaga kebersihan lingkungan adalah salah satu cara untuk mencegah stunting?	62,50	37,50	95,83	4,17
6	Apakah Ibu mengetahui kimchi?	41,67	58,33	70,83	29,17
7	Apakah Ibu pernah mengikuti pelatihan pembuatan kimchi?	20,83	79,17	29,17	70,83
8	Apakah Ibu/ anak Ibu menyukai kimchi?	41,67	58,33	54,17	45,83
9	Apakah Ibu mengetahui kimchi bisa menjadi sumber gizi untuk pencegahan stunting?	41,67	58,33	54,17	45,83

Evaluasi kegiatan PkM secara keseluruhan juga dapat dicermati dari kuesioner yang tertera pada Tabel 2. Rekapitulasi kuesioner yang diisi oleh peserta menyatakan sangat setuju (62,5%) dan setuju (37,5%) jika tema kegiatan sesuai dengan kebutuhan peserta. Ini menunjukkan bahwa pemilihan tema kegiatan sudah tepat dan sesuai dengan kebutuhan ibu-ibu balita, ibu hamil dan kader posyandu. Materi yang disampaikan juga dianggap mudah dipahami dengan hasil kuesioner yang memilih sangat setuju (62,5%) dan setuju (37,5%) karena didukung oleh bidang keilmuan dari kedua pemateri.

Selain itu, dua orang mahasiswa yang mendampingi demonstrasi juga telah dilatih sebelumnya. Hasil ini sejalan dengan dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa peserta menyatakan sangat setuju (66,7%) dan

setuju (33,3%) jika pengetahuan mereka meningkat setelah mengikuti kegiatan ini. Peserta juga menyatakan sangat setuju (50%) dan setuju (50%) jika pelaksanaan kegiatan sudah berjalan dengan baik. Penilaian kebermanfaatn kegiatan juga sangat dirasakan oleh peserta dengan menyatakan sangat setuju (70,83%) dan setuju (29,17%). Sesuai harapan dari semua pihak, kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat dan rencananya akan dilanjutkan oleh peserta kegiatan.

Kegiatan yang dilakukan oleh (Nursidika *et al.*, 2020) juga menunjukkan tingkat pemahaman peserta meningkat mengenai cara pembuatan dan manfaatnya yang ditunjukkan melalui kuesioner evaluasi. Hasil kegiatan oleh (Harlina, 2022) juga memberikan pelatihan keterampilan pembuatan pangan probiotik bagi tim PKK Kelurahan Babakan Penghulu.

Tabel 2. Hasil Kuesioner Evaluasi Kegiatan PkM

No	Pertanyaan	Respon (%)				
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Tema kegiatan pengabdian sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peserta	62,50	37,50	-	-	-
2.	Materi yang disampaikan mudah untuk dipahami oleh peserta	62,50	37,50	-	-	-
3.	Pengetahuan peserta meningkat setelah mengikuti kegiatan pengabdian	66,67	33,33	-	-	-
4.	Pelaksanaan kegiatan pengabdian sudah berjalan dengan baik	50,00	50,00	-	-	-
5.	Kegiatan pengabdian dinilai bermanfaat	70,83	29,17	-	-	-
6.	Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat dilanjutkan oleh peserta	66,67	33,33	-	-	-

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu kegiatan PkM ini memberikan dampak yang positif terhadap masyarakat khususnya ibu-ibu balita dan kader posyandu Melati di Kelurahan Menteng, Kota Palangka Raya. Kegiatan ini dapat menambah wawasan masyarakat tentang pengolahan sayuran menjadi makanan tinggi nutrisi dan probiotik untuk meningkatkan asupan gizi dan pencegahan awal stunting pada anak. Dampak praktis yang ditimbulkan dari kegiatan ini terhadap penurunan stunting berupa pemanfaatan bahan baku alami yang kaya akan probiotik yang baik bagi penyerapan nutrisi. Sehingga anak-anak dan balita dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Harapannya, Pembuatan kimchi mudah dilakukan, bahan-bahannya sederhana dan harganya terjangkau, sehingga dapat dilakukan di rumah masing-masing pasca kegiatan. Adapun secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan lancar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Palangka Raya telah mendanai kegiatan ini melalui skema Program Dosen Pendamping

Pemberdayaan Masyarakat (PDPPM) Tahun 2023 dengan nomor kontrak 0793/UN24.13/AL.04/2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akyuni, Q., Putri, F. R., Annisa, N. & Pevria, R. (2022). Pembuatan Kimchi Berbahan Dasar Sawi Putih (*Brassica pekinensis* L.). *Prosiding Semnas Bio*, 2(1), 492–498.
- Anggraeni, L., Lubis, N. & Junaedi, E. C. (2021). Review: Pengaruh Konsentrasi Garam Terhadap Produk Fermentasi Sayuran. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6).
- Apriluana, G. & Fikawati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247–256. <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i4.472>
- Fadhillah, A. N. (2022). *Model Intervensi Gizi dalam Upaya Penanggulangan Stunting Pada Anak Usia di Bawah Lima Tahun*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Harlina, P. W. (2022). Training of producing functional fermented food 'kimchi.' *Community Empowerment*, 7(11), 1918–1922.
- Hasan, M., Islam, M. M., Mubarak, E., Haque, M. A., Choudhury, N. & Ahmed, T. (2019).

- Mother's dietary diversity and association with stunting among children <2 years old in a low socio-economic environment: A case-control study in an urban care setting in Dhaka, Bangladesh. *Maternal & Child Nutrition*, 15(2).  
<https://doi.org/10.1111/mcn.12665>
- Hongu, N., Kim, A. S., Suzuki, A., Wilson, H., Tsui, K. C. & Park, S. (2017). Korean kimchi: promoting healthy meals through cultural tradition. *Journal of Ethnic Foods*, 4(3), 172–180.  
<https://doi.org/10.1016/j.jef.2017.08.005>
- Julian, D. N. A. & Yanti, R. (2018). Usia Ibu Saat Hamil dan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Balita. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 1(1).
- Khristnaviera, B. Y. & Meitiniarti, V. I. (2017). Isolasi Bakteri Asam Laktat Dari Kimchi Dan Kemampuannya Menghasilkan Zat Anti Bakteri. *Scripta Biologica*, 4(3), 165.  
<https://doi.org/10.20884/1.sb.2017.4.3.447>
- Kim, H. J., Noh, J. S. & Song, Y. O. (2018). Beneficial Effects of Kimchi, a Korean Fermented Vegetable Food, on Pathophysiological Factors Related to Atherosclerosis. *Journal of Medicinal Food*, 21(2), 127–135.  
<https://doi.org/10.1089/jmf.2017.3946>
- Lee, C. H. & Ko, Y. J. (2021). A new process on the basic formula of kimchi: derived kimchi from a combination of yangnyeom (kimchi sauce) and vegetables. *Journal of Ethnic Foods*, 8(1).  
<https://doi.org/10.1186/s42779-021-00110-7>
- Nursidika, P., Naully, P. G. & Astuti, I. (2020). Pemberdayaan Wanita Melalui Pelatihan Pembuatan Kimchi Pada Ibu Rumah Tangga Di Batujajar Timur Bandung Barat. *Dharmakarya*, 9(2), 70.  
<https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v9i2.23280>
- Nursyamsiyah, N., Sobrie, Y. & Sakti, B. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(3), 611–622.
- Patiya, L. G. & Iwansyah, A. C. (2019). Pengaruh Konsentrasi Garam Dan Lama Fermentasi Terhadap Mutu Kimchi Rebung (*Dendrocalamus asper*). Universitas Pasundan.
- Sutarto, S., Mayasari, D. & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*, 5(1).  
<https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>
- Wau, A., Arfianti, C., Inayah, C. . & Feyria, R. (2022). Pembuatan Kimchi dengan Rasa Indonesia Berbahan Dasar Sawi Putih (*Brassica pekinensia* L.). *Seminar Nasional Biologi*, 388–397.