

ORIGINAL ARTICLE

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG VARIASI MENU MAKANAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SIDOMULYO, KECAMATAN GONDANG TULUNGAGUNG

Emilya Indahyati ^{a*}, Putri Hajar Ramadhan Nugraheni ^a, Intan Zahra Salsabila ^a

^a Administrasi Rumah Sakit, STIKES Yayasan RS Dr. Soetomo, Surabaya

*Corresponding Author: emilya@stikes-yrsds.ac.id



ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (July 17th, 2024)

Revised (July 30th, 2024)

Accepted (August 15th, 2024)

Keywords

Stunting; Pregnant women;
Toddlers

ABSTRACT

The community service activity "Increasing Mothers" Knowledge about variations in the food menu as an effort to prevent stunting, in Sidomulyo village, Gondang District, Tulungagung Regency" which was held on Tuesday, September 6, 2024 which was attended by 40 pregnant women and toddlers in Sidomulyo village, Gondang District, Tulungagung Regency. This activity was carried out through several stages, namely: preparation and briefing to pregnant women and mothers of toddlers about stunting and its relation to the diet, presentation of fish menus, distribution of healthy food recipes processed fish, and demonstration of one of the processed fish menus. This service activity has been carried out well and the interest of those present is also very enthusiastic, with light discussions, successfully providing an understanding of the importance of consuming fish and processing and managing it as food with high nutritional value, so that pregnant women and toddlers can enjoy healthy treats from processed menus.

Jurnal Abdimas jatibara is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo (STIKES YRSD Soetomo).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JAJ>

E-mail: jurnalabdimas@stikes-yrsds.ac.id

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita dan menjadi perhatian dunia saat ini. Pengurangan stunting sebanyak 40 persen pada balita menjadi target pertama dari 6 target yang ditetapkan dalam the global nutrition target 2025, dan indikator utama dalam *SDG's of Zero Hunger* (WHO, 2014). Stunting menjadi ancaman terbesar bagi kualitas hidup manusia di masa mendatang karena dapat menghambat pertumbuhan fisik, hambatan pertumbuhan otak anak (kognitif), penurunan kualitas belajar hingga penurunan produktivitas di usia dewasa. Gangguan pertumbuhan salah satunya stunting dapat dipengaruhi oleh faktor langsung seperti asupan nutrisi makanan, status kesehatan, kekurangan protein dan asupan energi. Sedangkan faktor tidak langsung meliputi pelayanan kesehatan dan lingkungan rumah tangga (Ariati, 2019). Seorang anak dinyatakan stunting apabila indeks panjang badan dibandingkan dengan umur (PB/U) atau tinggi badan dibandingkan dengan umur (TB/U) dengan batas (*z-score*) kurang dari -2SD menurut WHO, 2015; BKKBN, 208 (Sofais et al., 2019). Meskipun angka stunting di Tulungagung mengalami penurunan dari 5% menjadi 4,75%, namun ini masih menjadi focus karena program pemerintah yaitu menurunkan angka stunting hingga dibawah 1%. berdasarkan data yang ada, angka stunting di Tulungagung saat ini mencapai 2.300 anak dari 48.000 anak yang diukur. Jika dilihat dari sebarannya, hampir semua kecamatan terdapat kasus anak stunting. Namun, saat ini hanya ada 10 lokus yang menjadi penanganan stunting di Tulungagung. Desa sidomulyo, adalah 1 (satu) dari 20 (dua puluh) desa yang menjadi lokus stunting pada tahun 2023 yang berada di kecamatan Gondang Tulungagung, Jawa Timur

Salah satu kegiatan yang menjadi tumpuan untuk memantau perkembangan masyarakat (siklus kehidupan) adalah melalui kegiatan Posyandu. Posyandu merupakan salah satu bentuk

upaya kesehatan yang bersumberdaya masyarakat dimana pengelolaannya dari oleh, untuk dan bersama masyarakat, guna memberdayakan masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar dan salah satu peran ditengah masyarakat dalam melihat siklus kehidupan. Pada program kegiatan di Posyandu salah satunya saat ini adalah bagaimana memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pencegahan stunting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *stunting* adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai pemenuhan gizi selama masa kehamilan melalui menu sehat. Usaha dini yang dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan stunting bisa dilakukan sejak masa kehamilan, bahkan edukasi sejak awal ketika wanita diusia remaja saat sudah menentukan pernikahan. Prinsipnya adalah meningkatkan asupan gizi ibu hamil dengan memastikan selama kehamilan ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berkualitas baik, oleh karena itu, dibutuhkan suatu penyuluhan untuk meningkatkan wawasan ibu hamil terkait kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola dan mengolah makanan yang kaya akan gizi serta bagaimana menyuguhkan makanan yang telah diolah agar mampu menyajikan penampilan yang menarik, sehingga menimbulkan keinginan/ minat ibu hamil dan balita untuk mengkonsumsinya.

Faktor utama terjadinya stunting ini adalah rendahnya akses pada makanan bergizi, asupan vitamin dan mineral, hormon pertumbuhan serta buruknya pemberian pangan dan sumber protein hewani. Selain faktor makanan, kurangnya pengetahuan masyarakat serta tingkat kemiskinan juga menjadi permasalahan yang serius dan berdampak pada kurangnya wawasan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang pada anaknya. Hal ini berdampak pula pada menurunnya kesehatan anak serta mudahnya timbul penyakit lainnya.

Banyak faktor terkait stunting, salah satunya adalah pengetahuan ibu baik pada saat hamil maupun pada saat anak-anak mereka sangat membutuhkan asupan yang bergizi pada makanan yang mereka konsumsi. Konsumsi makanan yang bergizi cukup akan membantu mengurangi resiko bahkan mencegah terjadinya stunting pada bayi dalam kandungan dan ketika bayi dalam perkembangannya dibawah usian lima tahun. Apabila gangguan tersebut terus berlangsung maka akan terjadi risiko yang lebih parah yaitu penurunan skor tes IQ sebesar 10-13 poin. Penurunan perkembangan IQ tersebut akan mengakibatkan terjadinya *loss generation*, artinya anak-anak tersebut ketika dewasa akan menjadi beban masyarakat dan pemerintah, karena terbukti keluarga dan pemerintah harus mengeluarkan biaya kesehatan yang tinggi akibatarganya mudah sakit (Caulfield, 2010).

Pemenuhan gizi yang seimbang pada bayi atau anak dapat menjadi solusi dalam pencegahan stunting salah satunya melalui MP-ASI. MP-ASI dikenal sebagai makanan peralihan dari air susu ibu (ASI) ke makanan anggota keluarga. MP-ASI harus mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi atau anak termasuk kebutuhan protein, vitamin, energy, lemak dan zat tambahan lain. Ibu bisa membuat MP-ASI secara mandiri di rumah. Tetapi tidak semua ibu mampu mengelola dan mengolah makanan dengan menyesuaikan gizi yang seimbang, dan menghadirkan masakan yang mampu menarik minat ibu hamil dan balita untuk mau makan. Perlu dilakukan pengaturan dengan baik, mulai dari variasi makanan hingga jumlah yang dibutuhkan masing-masing ibu hamil dan tentunya untuk balita.

Menurut Anwar et al, (2014), kejadian balita stunting di Indonesia dapat disebabkan oleh rendahnya konsumsi pangan hewani seperti ikan, daging, telur dan susu yang merupakan sumber protein dan kalsium. Ikan salah satu hasil yang cukup berlimpah di kecamatan Gondang ini, perlu ditingkatkan pemanfaatannya. Dari penelitian lain menyebutkan bahwa asupan protein dan energy berhubungan signifikan dengan perkembangan motoric balita, sehingga balita yang kekurangan energy dan protein cenderung mengalami masalah stunting dan perkembangan motoriknya (Susanty dan Margawati, 2012).

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita mengenai pemenuhan gizi dan nutrisi yang diperlukan selama masa kehamilan dengan cara mengolah dan mengelola menu sehat, murah dan bervariasi serta

dengan penyajian yang menarik.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah, ibu hamil dan ibu balita yang ada di kegiatan posyandu sebanyak 30 orang. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu memberikan penyuluhan tentang Mencegah Risiko Stunting Pada Anak dengan mengatur pola gizi seimbang, sehat dan murah dengan cara meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan balita bagaimana cara mengolah dan mengelola menu sehat, murah, bergizi dan penyajian yang menarik. Di Posyandu Desa Sidomulyo, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung.

Sebelum dimulai kegiatan telah dilakukan koordinasi terlebih dahulu dengan Puskesmas Iudan serta Lurah Sidomulyo dan perangkat desa terkait. Kegiatan dilaksanakan Selasa-Rabu / 6-7 Februari 2023 di Balai desa Sidomulyo, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung.

Metode yang dipilih untuk kegiatan penyuluhan dengan cara:

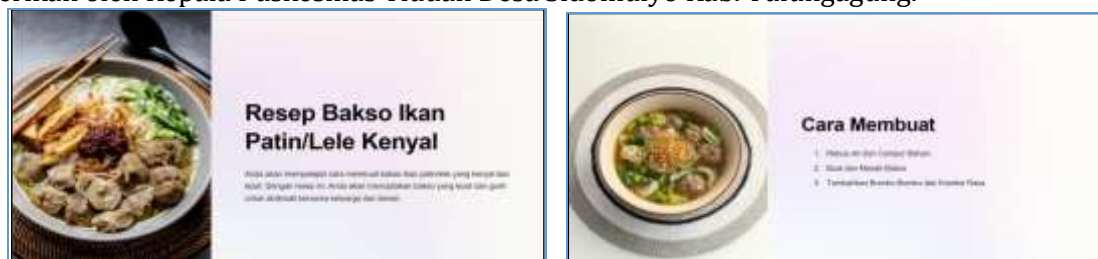
1. Presentasi materi penyuluhan sesuai dengan tujuan kegiatan
2. Cooking Class atau demo memasak resep olahan makanan bergizi protein lengkap dengan bahan dasar olahan ikan.
3. Diskusi dan Tanya jawab
4. Pemberian hadiah bagi peserta yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang disampaikan pembicara.

Adapun bahan peraga adalah:

5. Poster/leaflet, ditempelkan di ruangan pertemuan dan papan Kelurahan
6. Materi presentasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan dengan acara demo memasak dan praktek menyajikan makanan ini berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan/praktek untuk membuat salah satu resep makanan olahan ikan, yaitu bakso ikan. Kegiatan ini dilaksanakan sehari yaitu pada hari selasa tanggal 6 Pebruari 2024 dari pukul 07.30-12.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 39 orang yang terdiri dari, pengurus posyandu, ibu hamil dan ibu balita / yg menjadi pendamping balita berkumpul di balai Desa Sidomulyo kecamatan Gondang, Kabupaten Tulung Agung. Pelaksanaan kegiatan Pengmas ini dipandu oleh penulis selaku ketua dibantu oleh 3 orang mahasiswa (tiga) orang mahasiswa dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai: Pengantar / pembukaan oleh sekprodi Stikes Yayasan RS Dr. Soetomo dan oleh Kepala Desa Sidomulyo, sambutan juga diberikan oleh Kepala Puskesmas Tiudan Desa Sidomulyo Kab. Tulungagung.



Gambar 1. Leaflet resep bahan ikan

Pengolahan menu masakan diperlukan agar mendapatkan menu yang memenuhi syarat gizi, protein, karbohidrat, vitamin dan sumber gizi lainnya secara seimbang. Langkah-langkah proses memasak dengan baik, mudah, murah, menyenangkan, tidak sulit dan tentunya memenuhi gizi seimbang akan memudahkan ibu hamil dan ibu balita tertarik untuk mencicipinya. Koreksi rasa masakan hasil praktek tidak banyak, karena sudah cukup rasa, hasil masakan bisa dinikmati bersama ke yang hadir hari itu.



Gambar 2. pengolahan bahan

Langkah Rencana Tindak Lanjut : Para pengurus posyandu dan ibu lurah dari Desa Sidomulyo, menyampaikan bahwa resep yang sudah diuji cobakan akan ditindak lanjuti menjadi salah satu menu pilihan dalam program kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di kegiatan Posyandu, karena menurut peserta resep yang di praktekkan sangat digemari anak-anak, dimana dalam bakso tersebut ada ikan sebagai bahan utama, ditambah wortel sebagai sayuran dan diuleni dengan nasi. Pada resep tersebut sudah tercakup didalamnya sayur, karbohidrat (nasi), ikan, tepung, kaldu ayam sebagai kuah. Tampilan yang menyenangkan membuat tertarik ibu hamil dan balita untuk mencicipi dan menyenangkannya.

Menjelaskan pada pihak peserta bagaimana memilih bahan makanan, terutama yang ada disekitar masyarakat dengan pemilihan pertimbangan biaya yang terjangkau oleh masyarakat, dikarenakan Daerah pelaksanaan banyak menghasilkan ikan, maka dipilih menu ikan sebagai sumber protein utama dengan ide bentuk masakan yang disukai oleh anak-anak.



Gambar 3. Aktifitas class cooking



Gambar 4. Hasil pengolahan menu masakan untuk anak stunting (bakso ikan) dengan bahan dasar ikan diujicobakan pada pengurus Posyandu dan pelaksana kegiatan



Gambar 6. Peserta program pengabdian pada masyarakat

Keterbatasan waktu pertemuan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan detil. Acara kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi diskusi/ tanya jawab. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah:

1. Apakah bahan utama ikan hanya boleh dari ikan lele? Bahan utama ikan boleh menggunakan ikan yang merupakan sumber protein, bisa diganti dengan ikan lain tetapi perlu diperhatikan tekstur ikan, duri ikan, apakah ikan yang dipilih bisa menyebabkan alergi atau tidak pada anak atau bumil.
2. Apakah untuk kaldu boleh diganti dengan yang lain? Kaldu juga boleh diganti dengan daging, ceker ayam, udang atau dari sisa ikan yg tidak terpakai utk bahan utama bakso.
3. Untuk sayuran bisakah dengan bahan sayur lain? Sangat dianjurkan untuk menambah sayur lainnya yang bisa dicampur dengan bahan utama tetapi jangan melebihi komposisi bahan utama.
4. Untuk ukuran disesuaikan seperti yang tertera di resep atau boleh semau kita?. Pada prinsipnya sesuaikan dengan selera dan mempermudah anak untuk menyantapnya, bahkan saat mereka bermain atau sebagai camilan. Diperhatikan adalah tampilan yang menarik, bisa ditata seperti sate.
5. Hasil kegiatan PPM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:
Keberhasilan target jumlah peserta *cooking class*
6. Ketercapaian tujuan demo pada *cooking class*
7. Ketercapaian target uji resep yang telah direncanakan
8. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi
9. Target peserta dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Pengmas dilihat dari jumlah peserta dan antusias yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat ini dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta yang hadir mampu menguasai dengan baik materi yang disampaikan. Tetapi secara umum kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti acara memsakan dan menyajikan masakan bergizi dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu pelaksanaan berakhir. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan: Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai sepenuhnya, tetapi dengan konsekuensi penambahan biaya pelaksanaan. Oleh karena itu biaya Pengmas sebaiknya tidak sama antara beberapa tim pengusul proposal, mengingat khalayak sasaran yang berbeda pula.
2. Bagi Posyandu / Desa : Adanya kegiatan lanjutan yang berupa pelaksanaan sejenis selalu diselenggarakan secara periodik sehingga dapat meningkatkan kemampuan ibu-ibu hamil

dan ibu balita atau keluarga yang mengasuh balita mendapatkan berbagai jenis masakan yang mudah, murah tetapi bergizi tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan melaksanakan program pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, bimbingan oleh berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Widi Astuti, drg., M.Kes selaku Ketua STIKES Yayasan RS. Dr. Soetomo.
2. Serlly Frida Drastyana, SKM., M.KLselaku Kaprodi S1 Administrasi RS STIKES Yayasan RS. Dr. Soetomo.
3. Dr. Diah Wijayanti Sutha, S.ST, M.Kes sebagai Kepala Bidang Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Yayasan Rumah Sakit Dr. Soetomo.
4. Kepala Desa Sidomulyo, kecamatan Gondang Tulungagung
5. Kepala Puskesmas Tiudan Siwalan Kecamatan Gondang Tulungagung.
6. Ibu-ibu PKK dan kader-kader yang berperan serta kegiatan sosialisasi ini.
7. Serta semua pihak, baik secara langsung maupun tidak telah turut membantu pelaksanaan kegiatan ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Wawan dan Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Atikah et al. (2018). *Study Guide– Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Mine
- Afriyati, L. 2015, Hubungan Pengetahuan ibu tentang Gizi dan Pola Asuh dengan kejadian stunting pada anak usia 6-24 bulan di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang, tahun 2015. Universitas Indonesia. Skripsi.
- Almatsier, S (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta; PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, F., A. Khomsan., AVR. Mauludyani., dan KR Ekawidnyani., 2014. *Masalah dan Solusi Stunting akibat kurang gizi di wilayah pedesaan*. IPB Press, Kota Bogor.
- Anindita P. 2012. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein Dan Zinc Dengan Stunting Pada Balita Usia 6 – 35 Bulan Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2) : 617 – 626.
- Aridiyah Okky, F. R. (2015). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan*. Pustaka Kesehatan, 1-8.
- Aryu Candra, *Epidemiologi Stunting*, Fakultas Kedokteran Diponegoro Semarang; cetakan 1; 2020.
- Astari, L. D., Nasoetion, A., & Dwiriani, C. M. (2005). Hubungan karakteristik keluarga, pola pengasuhan dan kejadian stunting anak usia 6-12 bulan. *Media Gizi dan Keluarga*, 29(2), 40-46.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*.
- Caulfield LE, Ricard SA, Rivera JA, Black RE, 2010, Stunting, wasting and micronutrient deficiency disorders., In Jamitson DT, Nreman JG, et al, editors. *Disease control priorities in developing countries.*, 2nd ed. New York: The World Bank and Oxford University Press; p. 551-67.
- Candra A., Nugraheni N., *Hubungan Asupan Mikronutrien Dengan Nafsu Makan Dan Tinggi Badan 50 Balita,* " Jnh (Journal Of Nutrition And Health), Vol. 3, No. 2, Aug.

2015.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia ; Stunting; Jakarta; 2018.
- Elizabeth, H. (1998). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Erlangga.
- Fitriani. S. (2011). *Promosi Kesehatan* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Green, L. (1980). *Health Education: A Diagnosis Approach*. Mayfield Publishing Co.
- Ghozali, H. Imam dan Ratmono, Dwi. (2013). Analisis Multivariat dan Ekonometrika Teori, Konsep, dan aplikasi dengan Eviews 8. Universitas Diponegoro.
- Aridiyah Okky, F. R. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan. *Pustaka Kesehatan*, 1-8.
- Indonesia KKR. Buletin Stunting. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;301(5):1163-78.
- Kemendes RI. (2007). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 512 Tahun 2007 tentang Izin Praktik Dan Pelaksanaan Praktik Kedokteran. In *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 512/Menkes/Per/IV/2007* (p. 4).
- Kesehatan Masyarakat.(2018).Cegah Stunting itu Penting ed.2.Jakarta:Ditjen Kesmas.
- Mardiani Suci.,&Andri Y, (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan tentang Status Gizi dengan Angka Kejadian Stunting di Desa Secanggang Kabupaten Langkat. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. (14).
- Widayatun. (2018). Determinan Perilaku Kesehatan Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13, 9-54.
<https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/view/322/pdf>
- Wulandari, R. C., & Muniroh, L. (2020). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Tingkat Pengetahuan Ibu, dan Tinggi Badan Orangtua dengan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(2), 95.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v4i2.2020.95-102>
- Yuliana, et al (2019). Darurat Stunting dengan Melibatkan Keluarga.Sulawesi Selatan:Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.