

Edukasi Pencegahan Stunting Dengan Membuat Olahan Makanan Sehat

Fitria¹, Zarma Hamzah², Febriyantina Parina³

Program Studi D.III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Malahayati

Email : fitria@malahayati.ac.id

Disubmit: 20 November 2024

Diterima: 30 Januari 2025

Diterbitkan: 30 Mei 2025

ABSTRAK

Stunting merupakan suatu keadaan di mana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata untuk usianya karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi pada ibu selama kehamilan atau pada anak saat sedang dalam masa pertumbuhan. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Stunting dan kekurangan gizi lainnya yang terjadi pada 1.000 HPK tidak hanya menyebabkan hambatan pertumbuhan fisik dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, tetapi juga mengancam perkembangan kognitif yang akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan saat ini dan produktivitas anak di masa dewasanya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai bayi tentang cara mencegah stunting dengan pemanfaatan olahan dapur sehat. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan bubur nasi jagung di kombinasikan dengan capcay telur puyuh tahu wortel dan ayam suwir kecap kepada ibu hamil selama 45 menit. Media yang digunakan adalah power point dan leaflet. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2024 di kelurahan desa Karang Anyar. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 2 ibu hamil dan 12 balita. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang manfaat dari mengkonsumsi bubur jagung dengan capcay telur puyuh tahu wortel dan ayam suwir kecap untuk pencegahan angka stunting pada ibu hamil dan balita. Diharapkan hasil kegiatan inovasi ini dapat bermanfaat bagi ibu hamil dan bayi untuk mencegah stunting dengan cara mengkonsumsi makanan olahan dapur sehat.

Kata kunci : Stunting, makanan olahan dapur sehat, ibu hamil, bayi.

Fitria¹, Zarma Hamzah², Febriyantina Parina³

Abstract

Stunting is a condition in which a child's height is lower than the average for his/her age due to a lack of nutrition that lasts for a long period of time. This can be caused by a lack of nutritional intake in the mother during pregnancy or in the child while growing. Stunting is a chronic malnutrition problem caused by insufficient nutritional intake for a long period of time due to the provision of food that does not meet nutritional needs. Stunting can occur from when the fetus is still in the womb and only appears when the child is two years old (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2016). Stunting and other malnutrition that occurs in the first 1,000 HPK not only causes physical growth retardation and increases susceptibility to disease, but also threatens cognitive development which will affect the current level of intelligence and the child's productivity in adulthood. This community service aims to increase the knowledge of pregnant women and mothers who have babies about how to prevent stunting by utilizing healthy kitchen preparations. This activity method is carried out by providing counseling and demonstrations on how to make corn rice porridge combined with quail egg capcay, tofu, carrots and shredded chicken in soy sauce to pregnant women for 45 minutes. The media used were power point and leaflets. This activity was carried out on August 29, 2024 in the Karang Anyar village. The number of participants who attended was 2 pregnant women and 12 toddlers. There was an increase in the knowledge of pregnant women after being given education about the benefits of consuming corn porridge with capcay, quail eggs, tofu, carrots and shredded chicken with soy sauce to prevent stunting in pregnant women and toddlers. It is hoped that the results of this innovation activity can be beneficial for pregnant women and babies to prevent stunting by consuming healthy kitchen processed foods.

Keywords: Stunting, healthy kitchen processed foods, pregnant women, babies.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi wanita sedang mengandung janin didalam Rahim yang merupakan hasil dari sel sperma dan sel ovum kemudian akan berkembang menjadi bayi dan akan lahir pada usia kehamilan 40 minggu atau sekitar 9-10 bulan. Selama kehamilan ibu membutuhkan lebih banyak gizi, perbaikan gizi ibu selama kehamilan tidak hanya bermanfaat untuk ibu tersebut tetapi juga dapat mengoptimalkan pertumbuhan bayi didalam kandungan. (Purwaningrum, 2017)

Pengetahuan ibu hamil mempunyai peranan yang sangat penting dalam pemenuhan gizi ibu hamil yang baik diperlukan agar pertumbuhan janin berjalan pesat dan tidak mengalami hambatan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat gizi selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan nutrisi, bila kekurangan gizi terutama zat besi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi zat besi (Purwaningrum, 2017)

Bayi adalah usia 0 bulan hingga 1 tahun, dengan pembagian sebagai berikut: Masa neonatal, yaitu usia 0 - 28 hari yang pertama masa neonatal dini, yaitu usia 0 - 7 hari, yang kedua masa neonatal lanjut, yaitu usia 8 - 28 hari. lalu masa pasca neonatal, yaitu usia 29 hari - 1 tahun. Bayi merupakan manusia yang baru lahir sampai umur 1 tahun, namun tidak ada batasan yang pasti. Pada masa ini manusia sangat lucu dan menggemaskan tetapi juga rentan terhadap kematian. Kematian bayi dibagi menjadi dua, kematian neonatal (kematian di 27 hari pertama hidup), dan post-natal (setelah 27 hari). Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi (Notoatmodjo, 2007).

Salah satu sumber masalah stunting adalah gizi buruk pada ibu dan anak. Kurangnya asupan gizi pada ibu sejak sebelum hamil, selama kehamilan, dan pada 1.000 hari pertama kehidupan anak dapat menghambat pertumbuhan mereka. Ini menyebabkan tingginya angka stunting di Indonesia. Masalah ekonomi juga berperan penting.

Penyebab utama dari stunting adalah malnutrisi pada ibu hamil dan kurangnya asupan nutrisi selama masa pertumbuhan anak. Banyak yang tidak menyadari bahwa tinggi pendeknya anak bisa menjadi tanda adanya masalah gizi kronis.

Perlu diingat bahwa anak pendek belum tentu mengalami stunting. Namun anak yang mengidap kondisi ini pasti berperawakan pendek. Anak dengan asupan gizi terbatas sejak kecil dan telah berlangsung lama berisiko mengalami pertumbuhan yang terhambat.

Upaya untuk mengatasi stunting pada ibu hamil dan bayi bisa dilakukan secara tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah stunting adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan.

Olahan dapur sehat bubur jagung, capcay telur puyuh tahu wortel dan ayam suwir kecap juga olahan dapur sehat yang bisa dijangkau semua kalangan dan lebih tinggi kandungan-kandungannya.

Pembuatan dan bahannya juga mudah didapatkan untuk dikonsumsi sehari-hari. Bubur jagung dengan capcay telur puyuh tahu wortel dan ayam suwir kecap baik bagi ibu hamil dan batita

karena kandungan karbohidrat, protein hewani dan nabati, serat dan vitamin pada bubur jagung dengan capcay telur puyuh tahu wortel dan ayam suwir kecap dapat mengatasi stunting dialami oleh ibu hamil dan batita.

Di desa Karang Anyar terdapat 2 ibu hamil dan 12 anak stunting yang mengalami stunting . Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan stunting pada ibu hamil dan batita agar terlahir generasi yang sehat dan ibu dan kuat, melalui kegiatan penyuluhan tentang cara pencegahan stunting dengan pengolahan dapur sehat pada ibu hamil dan batita dengan pemanfaatan olahan dapur sehat.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Setelah dilakukan kegiatan Survey ditemukan terdapat 2 ibu hamil dan 12 anak stunting yang mengalami stunting di Desa Karang Anyar. Terdapat 2 ibu hamil dan 12 anak stunting yang mengalami stunting.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut :

Apa yang dimaksud dengan ibu hamil dan anak bayi stunting ?

Apa saja kategori stunting?

Apa penyebab stunting?

Apa tanda gejala stunting?

Apa faktor resiko stunting?

Apa dampak stunting pada kehamialan?

Apa manfaat olahan dapur sehat bubur jagung dengan capcay telur puyuh tahu wortel dan ayam suwir kecap?



Dokumentasi Pengabdian Masyarakat (Penyuluhan stunting inovasi gerakan masyarakat dengan olahan dapur sehat) Di Desa Karang Anyar

Fitria ¹, Zarma Hamzah², Febriyantina Parina ³

TINJAUAN PUSTAKA

a. Definisi Stunting

Pengertian Stunting merupakan suatu keadaan di mana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata untuk usianya karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang

lama. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi pada ibu selama kehamilan atau pada anak saat sedang dalam masa pertumbuhan (Kemenkes, 2016).

b. Penyebab Stunting

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyebab stunting adalah: Gizi buruk, Infeksi berulang, Stimulasi psikososial yang tidak memadai.

c. Faktor Stunting

Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan stunting adalah:

- Pola makan tidak seimbang
- Perawatan yang tidak memadai usai melahirkan
- Sanitasi yang kurang baik
- Kurangnya akses ke layanan kesehatan
- Kehamilan tidak sehat
- Pemberian ASI yang tidak eksklusif
- Kurangnya edukasi terhadap masalah gizi
- Bayi terlahir dengan berat badan kurang

d. Tanda gejala Stunting

Gejala stunting pada anak dapat terlihat sejak 1000 hari pertama setelah lahir (Kemenkes, 2018) yaitu:

- Tinggi badan lebih pendek daripada anak seusianya
- Berat badan lebih rendah daripada anak seusianya
- Pertumbuhan tulang tertunda

Fitria¹, Zarma Hamzah², Febriyantina Parina³

- Proporsi tubuh cenderung normal, tetapi tampak lebih muda atau kecil untuk seusianya
- Perkembangan kemampuan fisik yang lambat, seperti berguling, duduk, berdiri, dan berjalan
- Sulit memahami hal-hal yang diajarkan
- Tidak produktif

e. Dampak Stunting pada Ibu Hamil dan bayi

Bayi

Stunting pada bayi dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah. Bayi yang lahir dengan berat badan rendah cenderung memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang lahir dengan berat badan normal.

Ibu hamil

Stunting pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurang gizi, anemia, dan infeksi. Kekurangan protein pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi lebih kecil, serta kurang sempurnanya pembentukan air susu ibu kelak dalam laktasi.

f. Manfaat Olahan dapur sehat

Beras dan jagung menghasilkan karbohidrat, capcay yang terdiri dari telur puyuh menghasilkan protein hewani yang sangat tinggi dengan harga yang relatif murah, tahu menghasilkan protein nabati, wortel menghasilkan vitamin dan serat, ayam menghasilkan protein hewani. Dari semua menu olahan dapur sehat bisa mencegah angka stunting.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2024 pukul 09.00 WIB di Balai Desa Karang Anyar dan dihadiri oleh 2 ibu hamil dan 12 anak stunting.

1. Tahap pertama, Memberikan pertanyaan secara langsung kepada ibu hamil dan ibu batita untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang Stunting.
2. Tahap kedua, memberikan edukasi/penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet tentang stunting dengan olahan dapur sehat.
3. Tahap ketiga, melakukan demonstrasi pembuatan menu dapur sehat oleh mahasiswa yang ditunjukkan kepada ibu hamil dan ibu batita selama 45 menit.

Fitria¹, Zarma Hamzah², Febriyantina Parina³

4. Selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan pertanyaan atau sesi tanya jawab untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat mengkonsumsi olahan dapur sehat sebagai cara alternatif untuk mencegah stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2024 pukul 09.00 WIB di Balai Desa Karang Anyar. Penyuluhan tentang manfaat menu olahan dapur sehat untuk mencegah stunting pada ibu hamil dan anak berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh 2 ibu hamil dan 12 anak stunting.

b. Pembahasan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir, tetapi baru nampak setelah anak berusia 2 tahun. Stunting bisa disebabkan oleh malnutrisi yang dialami ibu saat hamil atau anak pada masa pertumbuhannya. Menurut WHO (2015), stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar.

Selanjutnya menurut WHO (2020) stunting adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang / tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO yang terjadi dikarenakan kondisi irreversibel akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan/atau infeksi berulang / kronis yang terjadi dalam 1000 HPK.

Prosedur pembuatan menu olahan dapur sehat (Nasi bubur jagung, dengan capcay telur puyuh tahu wortel, dan ayam suwir kecap)

Alat : Kompor, Wajan, Panci, Magicom, Blender,
sendok.

Bahan :

1. Bubur jagung dan Ayam suwir kecap

Beras (beli 2-3 kg), Bawang putih 2 bulat, Bawang merah ¼ kg, Jagung 5 buah, Lengkuas 2 buah, Lada 1sdt, Garam kira2 jangan banyak2 dulu takut asin, sedikit2 dulu, Gula putih secukupnya, Daun salam 5 lembar, Serai 4 biji, Pala 2 biji, Ayam 1 ekor, Kecap secukupnya, Kukus beras dan masukan bumbunya, tumis ayamnya dan masukan bumbunya.

2. TUMIS CAPCAY

Bahan:

Brokoli 3 buah, Wortel ½ kg, Tahu 10 biji, Bawang putih 7 biji, Bawang merah 14 biji, Lada secukupnya, Kemiri 4 biji, Garam ½ sedok teh, Gula 1 sendok teh.

Tumis bumbunya hingga harum, lalu masukan sayurinya, tumis, masukan garam dan gula dan masak sampai matang.

Beberapa manfaat buah jagung untuk anak-anak, sehingga cocok dijadikan pilihan untuk tambahan makanan sehat :

- a. Kaya nutrisi
- b. Tinggi akan serat
- c. Menambah berat badan
- d. Menunjang kesehatan Tulang, Otot, Saraf dan Otak
- e. Meningkatkan kinerja Organ Pencernaan
- f. Memiliki manis yang alami
- g. Bermanfaat untuk kesehatan mata dan kulit
- h. Rendah lemak
- i. Sumber vitamin dan mineral

Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil dan ibu bayi terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau Tanya jawab kepada ibu hamil untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Dari

Fitria¹, Zarma Hamzah², Febriyantina Parina³

hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pemanfaatan menu olahan dapur sehat untuk mencegah stunting.

SIMPULAN

Kegiatan inovasi Penyuluhan stunting inovasi gerakan masyarakat dengan olahan dapur sehat) Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu bayi tentang pemanfaatan menu olahan dapur sehat untuk mencegah stunting.

REFERENSI :

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 . Jakarta: Kementerian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019).

semarangkota.go.id/cegah-anemia-dan-stunting-sejak-kehamila

Kementrian kesehatan RI (2016) kemkes. -gejala-stunting-yang-harus-diwaspadai.

Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan (M. K. Asry Novianti (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Jurnal Mahasiswa kedokteran.(2021).Fakumi Medical Jurnal. Fakultas kedokteran umi 2021 Volume 2 Nomor 12.