



Edukasi dan Pelatihan Pencegahan *Stunting* pada Balita dengan Membuat Makanan Berbahan Lokal di Desa Baregbeg

Asri Aprilia Rohman¹, Nina Rosdiana¹, Ade Sity Riyantina¹, Yoga Ginanjar¹, Agus Mulyana¹, Ai Liani¹,
Dea Rismalinda¹, Nova Sri¹, Wulan Cahya Utami¹

¹*Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia*

Correspondence author: Asri Aprilia Rohman

Email: asriaprilias83@gmail.com

Address : Jl. RE. Martadinata Baregbeg, Ciamis, Jawa Barat, Indonesia, Telp. 082216883335

Submitted: 15 Desember 2023, Revised: 17 Desember 2023, Accepted: 20 Desember 2023, Published: 30 Desember 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i6.319



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: *Stunting is a condition where the body is short due to insufficient nutritional intake or recurrent infections that occur in the golden periode. Stunting is influenced by several factors, on of which is the mothers knowledge about nutritions. One of the interventions to prevent stunting can be carried out through education and training to prevent stunting through locally sourced food such as using fish and moringa leaves, so that nutritional intake for toddlers can be adequate and can reduce the risk of stunting.*

Objective: *Participants in this activity totaled 35 people*

Method: *The methods used in this community service are lectures, discussions and demonstration of food processing from local food ingredients*

Result: *Based on the results of the education and training, it is hoped that participants will have knowledge and skills to use local food ingredients to prevent Stunting*

Conclusion: *Based on the community service activities that have been carried out, it can be concluded that this activity has been carried out according to plan and stages with 35 participants attending from the Baregbeg area. The participants were very enthusiastic about participating in the activity from start to finish. From this activity, posyandu cadres and mother of toddlers gained knowledge and skills regarding stunting prevention by making food preparations made from local fish and moringa leaves.*

Keywords: culture, nutritional knowledge, stunting, supplementary food

Pendahuluan

Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang sangat signifikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2020 *Stunting* didefinisikan sebagai keadaan pendek atau sangat pendek yang diakibatkan oleh Panjang atau tinggi badan sesuai usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO. *Stunting* dapat disebabkan oleh asupan nutrisi yang buruk atau infeksi berulang atau kronis yang terjadi dalam 1000 Hari pertama Kehidupan (HPK) yang dikenal dengan masa *golden age* yang dimulai sejak masa dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun (Melati, I.P., & Afifah, 2021).

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa tingkat angka *Stunting* di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 27,6% dan turun menjadi 21,6% di tahun 2022. Hal ini tentunya masih memerlukan berbagai cara guna mencapai target yang ditetapkan oleh WHO, dimana angka *Stunting* diharapkan turun hingga angka 14% pada tahun 2024. Angka *Stunting* yang masih tinggi ini menunjukkan bahwa pengetahuan terkait *Stunting* dan masalah gizi pada periode pertumbuhan perlu menjadi perhatian utama dalam upaya peningkatan kesejahteraan anak-anak.

Pengetahuan ibu tentang pemberian gizi, pemberian ASI eksklusif, usia pemberian MP-ASI, tingkat kecukupan zat besi dan zink, riwayat infeksi dan faktor genetik dari orang tua merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian *stunting* pada balita (Aridiyah, *et al.* 2015). Karena pertumbuhan fisik dan perkembangan otak sedang mencapai puncaknya, balita sangat rentan terhadap *stunting*. Masa balita berkaitan erat dengan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga diperlukan asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif serta tubuh yang sehat (Wigati, A., Sari, F.Y.K., & Suwato, T, 2022). Untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral konsumsi makanan balita sehari-hari harus seimbang. Makanan olahan yang dibuat dengan bahan lokal dapat membantu balita mendapatkan asupan gizi seimbang bagi masa pertumbuhannya.

Desa Baregbeg yang termasuk ke dalam salah satu lokus pencegahan dan penanganan *Stunting* di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg merupakan desa yang kaya akan beragam sumber daya pangan yang dapat dimanfaatkan sebagai makanan tambahan dalam pemenuhan gizi balita, salah satunya yaitu daun kelor dan ikan nila.

Daun kelor merupakan tumbuhan asli dari India yang kaya akan nutrisi, selain mengandung azat besi dan antioksidan seperti *beta karoten* dan vitamin C yang lebih banyak dari buah jeruk, 100 gram daun kelor mentah juga mengandung 4mg zat besi yang lebih tinggi dari 100 gram bayam mentah. Daun kelor juga mengandung *kalsium*, *protein nabati*, vitamin A, vitamin B6, vitamin B12, *magnesium*, *mineral* dan *asam amino* seperti *treonin*, *leusin*, *isoleusin*, *fenilalanin*, *triptofan* dan *lisin* (Rode, S.B., *et,al.* 2022).

Ikan nila merupakan sumber protein hewani yang mengandung asam lemak lebih tinggi dibandingkan dengan daging ayam dan sapi. Ikan nila mengandung asam lemak *omega-6* yang tinggi dan asam lemak *omega-3* yang rendah. Dalam 100 gram ikan nila terkandung sekitar 26 gram *protein*, 128 *kalori*, vitamin B3 24%, vitamin B12 31%, 3 gram lemak, dan semua *mineral* yang diperlukan tubuh seperti *fosfor* 20%, *selenium* 78% dan *kalium* 20% dari kebutuhan harian (Dailami, M., *et, al.* 2021). Ikan nila juga dipilih karena mudah ditemukan di Desa Baregbeg.

Berdasarkan uraian di atas, potensi bahan pangan lokal yang belum dimanfaatkan secara optimal menjadi salah satu alasan dilaksanakannya kegiatan edukasi dan pelatihan pencegahan *Stunting* dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi penanganan dan pencegahan *Stunting* yang dapat dilakukan oleh kader posyandu dan ibu balita di Desa Baregbeg.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dan ibu balita mengenai pencegahan *Stunting* di Desa Baregbeg dengan memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi sumber makanan tambahan bagi balita.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi secara langsung. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka langsung dalam satu kali pertemuan, diawali dengan penyampaian materi mengenai pencegahan *Stunting*, pemberian makanan tambahan balita, kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan pengolahan ikan nila dan daun kelor menjadi nugget secara bersama – sama.

Peserta kegiatan ini berjumlah 35 orang yang terdiri dari ibu balita berisiko *Stunting* dan kader posyandu RW 01 – 13 Desa Baregbeg, Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 27 September 2023 yang bertempat di GOR Desa Baregbeg.

Tim pelaksana kegiatan terdiri dari staff dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh dan lima orang mahasiswa yang mengikuti kegiatan MBKM Mahasiswa Peduli *Stunting*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan langsung di GOR Desa Baregbeg dengan dihadiri oleh kepala desa, bidan desa dan 35 orang peserta yang terdiri dari kader posyandu dan ibu yang memiliki balita berisiko *Stunting* di wilayah Desa Baregbeg. Kegiatan terlaksana sebagai berikut :

1. Edukasi Pencegahan *Stunting* dan Pengolahan Bahan Pangan Lokal

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan yaitu mengenai pentingnya pencegahan *Stunting* melalui pemenuhan asupan gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal berupa ikan nila dan daun kelor. Kegiatan ini berjalan dengan sangat baik, sesi diskusi juga diisi dengan tanya jawab oleh peserta. Beberapa peserta mengaku belum mengetahui manfaat dari ikan nila dan daun kelor dalam pencegahan *Stunting*. Sehingga dengan diadakannya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dan ibu balita dalam memanfaatkan ikan nila dan daun kelor sebagai sumber makanan tambahan bagi balita agar terhindar dari bahaya *Stunting*.

2. Pelatihan Pengolahan Makanan Berbahan Pangan Lokal

Kegiatan yang dilakukan termasuk demonstrasi pembuatan nugget dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yaitu ikan nila dan daun kelor. Olahan nugget dipilih karena sangat disukai oleh anak- anak ataupun kalangan dewasa, selain itu nugget juga

dapat disimpan pada suhu dingin dengan waktu yang cukup lama. Ikan nila dan daun kelor dipilih karena keduanya mudah ditemukan dan dikreasikan dengan bahan lain seperti wortel, brokoli ataupun sayuran lainnya.

Demonstrasi dilakukan secara langsung dihadapan peserta dengan menyediakan alat dan bahan serta mempraktikan cara pembuatan nugget. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar kader posyandu dan ibu balita dapat mempraktikan di rumahnya masing – masing atau pada saat kegiatan posyandu. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan asupan makanan bergizi bagi balita agar pertumbuhan dan perkembangan balita berjalan dengan optimal. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat membantu penurunan angka *stunting*. Dengan kegiatan yang berkelanjutan, para kader atau ibu balita dapat memulai wirausaha pengolahan makanan sehat yang berasal dari bahan pangan lokal yang ada di sekitar Desa Baregbeg.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Kesimpulan

Dengan melihat kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut telah dilakukan sesuai dengan rencana dan tahapannya dengan peserta yang hadir sebanyak 35 orang dari wilayah Desa Baregbeg. Peserta yang terlibat sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi kader posyandu dan ibu balita dalam mengurangi angka *stunting* dengan membuat makanan olahan yang terbuat dari ikan nila dan daun kelor.

Daftar Pustaka

1. Aridiyah, F.O., Rohmawati, N., Ririanty, M., et, al. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Stunting* pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (*The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas*). E-Jurnal Pustaka Kesehatan 3(1) 2015.
2. Dailami, M., Rahmawati, A., Saleky, D & Toha, A. 2021. "Ikan Nila". Malang : Brainy Bee
3. Melati, I.P., & Afifah, C.A.N. (2021). Edukasi Pencegahan *Stunting* Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Vol.1 No.2 (2021). <https://doi.org/10.54771/jakagi.v1i2.153>.
4. Putra, A., et,al. (2021). " Nutrigenomic and Biomolecular Aspect of *Moringa oleifera* Leaf Powder as Supplementation for *Stunting* Children". Journal of Tropical Biodiversity and Biotechnology. <https://doi.org/10.22146/jtbb.60113>
5. Rode, S.B., et, al. (2022). Nature's Gold (*Moringa Oleifera*): Miracle Properties. Cureus. doi: [10.7759/cureus.26640](https://doi.org/10.7759/cureus.26640)
6. Rohmah, F., Putriana, D., & Safitri, T. 2022. "Berdayakan Masyarakat Cegah *Stunting* dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal". MAYADANI. <https://doi.org/10.3392/mayadani.v3i2.97>
7. Widayanti, S., Triatma, B & Sugeng, B. (2018). "Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Ketrampilan Kreasi Nugget Bergizi Kepada Ibu Balita Untuk Mencegah Kejadian *Stunting* Di Wilayah Gunungpati". Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Masyarakat.
8. Wigati, A., Sari, F.Y.K., & Suwato, T. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan *Stunting* pada Balita. Jurnal Abdimas Indonesia 4(2) 155-162