



**PENCEGAHAN KASUS STUNTING MELALUI PENYULUHAN REMAJA DAN PMT
(PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN) DI DESA PURBOSONO****Oleh****Sri Rahayu Savitri¹, Harti², Faya Faradilla³, Indahtussolikha⁴, Puji Purnama Sari⁵,
Firda Silvia Hasna⁶, Hernanda Putra Pratama⁷, Lumilatul Jihan Ali⁸,
Bagas Adi Saputra⁹, Dzulfikar Rasman¹⁰, Ashief El Qorny¹¹**^{1,2,4}Pendidikan Fisika, Fakultas Tarbiyah, Universitas Sains Al-Quran, Indonesia^{3,10}Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Sains Al-Quran, Indonesia^{5,8}Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-Quran, Indonesia⁶Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Komunikasi dan Sosial Politik,
Universitas Sains Al-Quran, Indonesia^{7,9}Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Sains Al-Quran, Indonesia¹¹Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah, Universitas Sains Al-Quran, IndonesiaE-mail: ¹¹elqorny@unsiq.ac.id

Article History:

Received: 06-10-2022

Revised: 14-11-2022

Accepted: 24-11-2022

Keywords:Penyuluhan Remaja,
Pencegahan Stunting,
Pemberian Makanan
Tambahan

Abstract: Desa Purbosono merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo. Desa Purbosono tercatat memiliki angka stunting yang cukup tinggi, diketahui bahwa data terbaru bulan Februari 2022 terdapat 44 anak di Desa Beber yang terindikasi mengalami stunting. Stunting disebabkan kekurangan asupan gizi dalam waktu lama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang merupakan masa kritis kurangnya pengetahuan orang tua akan sangat berpengaruh pada asupan gizi anak. Sehingga dalam hal demikian, perlu dilakukannya pencegahan masalah stunting dengan cara memberikan pemahaman terhadap masyarakat dalam menanggulangi angka stunting di Desa Beber. Dalam hal ini mahasiswa KPM (Kuliah Pengabdian Masyarakat) MBKM-bR Desa Purbosono melaksanakan kegiatan Penyuluhan Remaja dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) bagi remaja dan anak-anak balita yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para remaja pentingnya pencegahan pernikahan dini yang menyebabkan pertambahan angka stunting dan pentingnya menjaga asupan gizi anak-anak dengan penambahan protein yang divariasikan dengan pudding rumput laut dan nugget sayur.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan masalah gizi yang cukup berat, hal itu ditandai dengan banyaknya kasus kekurangan gizi. Malnutrisi merupakan suatu dampak keadaan status gizi. Prevalensi stunting di Indonesia lebih tinggi daripada negara-negara lain di Asia



Tenggara, seperti Myanmar (35%), Vietnam (23%), dan Thailand (16%) dan menduduki peringkat kelima dunia. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi Balita stunting sebesar 24,4% pada 2021. Artinya, hampir seperempat Balita Indonesia mengalami stunting pada tahun lalu. Namun, demikian, angka tersebut lebih rendah dibanding 2020 yang diperkirakan mencapai 26,9%. Menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), pada 2021 sebanyak 20,9% anak berusia di bawah lima tahun (balita) di Jawa Tengah mengalami stunting.(Pujiastuti et al., 2022).

Kabupaten Wonosobo tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi balita stunting tertinggi di Jawa Tengah, yakni mencapai 28,1%. Diikuti Kabupaten Tegal 28%, serta Kabupaten Brebes 26,3%. Pada tahun 2030-2040, Indonesia diperkirakan akan mengalami masa bonus demografi, dimana penduduk usia produktif (15-64 tahun) melebihi penduduk usia non-produktif (di bawah 15 tahun dan di atas 64 tahun.). Pada periode ini, penduduk usia kerja diperkirakan akan mencapai 64% dari total proyeksi penduduk 297 juta. Agar Indonesia dapat memetik manfaat maksimal dari bonus demografi, perlu dipersiapkan secara optimal untuk memperoleh sumber daya manusia yang berkualitas di usia produktif. Namun, jutaan anak dan remaja di Indonesia masih menghadapi risiko tinggi akibat banyaknya anak pendek (stunting) dan anak kurus (thinning) serta beban ganda gizi buruk, yaitu kurang gizi dan kelebihan. Stunting anak merupakan masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia, yang dapat menyebabkan masalah jangka pendek maupun jangka panjang (Meininda & Salsabela, 2021). Stunting malnutrisi didefinisikan sebagai keadaan anak usia 0-59 bulan, dimana tinggi badan menurut usia dikurangi 2 standar deviasi ($< -2SD$) di bawah rerata WHO. Selain itu, stunting diduga berdampak dan terkait dengan gangguan perkembangan otak, yang dalam jangka pendek mempengaruhi kemampuan kognitif.(Dinas Kesehatan Wonosobo, 2019).

Upaya pencegahan stunting pada anak balita dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan dan asupan gizi yang memadai pada masa seribu hari pertama kehidupan, imunisasi, kebiasaan hidup bersih serta memantau pertumbuhan anak balita di posyandu. Langkah utama perubahan perilaku adalah mengedukasi masyarakat mengenai perbaikan pola pemberian makan, dimulai dari sebelum menjadi ibu (remaja) dan saat hamil, masa bayi dan anak sampai usia dua tahun. Saat bayi baru lahir diupayakan untuk mendapat colostrum dan dilanjutkan dengan ASI eksklusif selama 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan, bayi diberi makanan pendamping ASI yang bergizi seimbang dan dilanjutkan dengan pemberian makanan bergizi seimbang terutama sampai anak berusia dua tahun.(Hasnawati, 2006) Asupan gizi yang optimal untuk mencegah stunting dilakukan melalui gerakan nasional percepatan perbaikan gizi yang didasari komitmen negara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu sasarannya adalah kader posyandu melalui kegiatan pelatihan.(Kemenkes RI, 2018).

Berkurangnya kemampuan jangka panjang untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan hilangnya kesempatan kerja dengan gaji yang lebih baik. Dalam jangka panjang, anak stunting yang berusaha mempertahankan hidup sebagai orang dewasa lebih cenderung mengalami obesitas (kegemukan) dan lebih mungkin mengembangkan penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit lainnya. Berbagai program penanggulangan stunting di bawah Perpres Wonosobo telah dilakukan sejalan dengan tujuan 1000 hari pertama kehidupan (HPK), antara lain pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita, penyuluhan pemberian makanan bergizi serta pemberian makanan tambahan pada



anak dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). serta beberapa inovasi berupa aplikasi (online) yang dapat dimanfaatkan masyarakat seperti SiCantik, Lestari dan BKB Emas (Hilangkan masalah stunting).(Dinas Kesehatan Wonosobo, 2019) Namun intervensi tersebut tidak cukup untuk mengatasi stunting karena diperlukan peran serta masyarakat dalam mengelola masalah stunting. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan petugas pojok gizi dari petugas posyandu untuk memotivasi keluarga dengan ibu menyusui atau ibu dengan anak kecil/balita. Petugas posyandu adalah relawan yang mendukung tenaga kesehatan dalam pelayanan kesehatan dasar dan paling dekat dengan keluarga, terutama keluarga dengan ibu menyusui dan ibu dengan balita/baru tahu. Oleh karena itu, perlu adanya pemberian informasi, pengetahuan dan keterampilan kepada petugas posyandu, untuk membantu meningkatkan pemberian makanan bergizi serta pemberian makanan tambahan pada anak dan mengurangi stunting di desa. Berdasarkan beberapa penelitian, pemberdayaan kader posyandu berdampak signifikan dengan semakin banyaknya ibu hamil/ibu menyusui yang berobat ke dokter dan memantau status gizi bayi/balitanya.(Pujiastuti et al., 2022) Upaya pemberdayaan kader posyandu sebagai bentuk partisipasi aktif dalam pengenalan dan pencegahan masalah kesehatan sedang diuji.

Sebagai bagian dari itu, kami sebagai Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat akan melakukan kegiatan secara bertahap. Kegiatan diawali dengan diskusi kelompok, penyuluhan remaja dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) dengan tujuan untuk mencegah dan menurunkan Stunting pada Desa Purbosono.

Penyebab utama dari adanya gangguan stunting pada anak di sebabkan melalui nutrisi atau masalah kesehatan dengan adanya penyakit infeksi dan noninfeksi yang menyebabkan kebutuhan energi dan nutrisi tidak tercukupi, anak yang memiliki energi dan nutrisi yang tidak terpenuhi atau anak yang kekurangan gizi akan terlihat secara linier jika diukur dengan panjang badan (PB) atau tinggi badan (TB) akan terlihat perbedaannya dengan anak yang kebutuhan energi dan nutrisi yang terpenuhi dengan sempurna, selain itu Masalah gizi terutama stunting pada balita dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya seperti penurunan intelektual, rentan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Masa balita atau 1000 hari kehidupan pertama merupakan periode yang sangat peka terhadap lingkungan sehingga diperlukan perhatian khusus terutama pada pemberian gizi yang cukup.(Zurhayati & Hidayah, 2022)

Masalah kesehatan atau tidak terpenuhinya nutrisi dan energi atau bisa dikatakan dengan kekurangan gizi menjadi penyebab utama penderita stunting. Beberapa pencegahan yang dapat dilakukan yaitu pemenuhan kebutuhan gizi sejak kehamilan, memberikan ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan, damping Asi Eksklusif dengan MPASI (makanan pendamping) sehat Ketika bayi menginjak 6 bulan keatas, selalu memantau tumbuh kembang anak, dan selalu menjaga kebersihan. Salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Desa Purbosono adalah mengadakan penyuluhan remaja dan kegiatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) sebagai penekanan angka stunting selain kesadaran masyarakat mengenai stunting. Demi menekan angka stunting yang ada di Desa Purbosono maka program tersebut dilaksanakan. PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berlangsung selama 2 kali yaitu pada pertengahan bulan Agustus dan pertengahan bulan September memiliki tujuan yang besar dengan harapan adanya penurunan angka stunting di Desa



Purboosno. Dengan adanya permasalahan stunting di Desa Purbosono yang dapat dikatakan sangat serius dengan balita yang menderita stunting pada tahun ini sebanyak 18 anak dari 400 anak maka penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk membuktikan bahwa dengan adanya PMT (Pemberian Makanan Tambahan) bisa mempengaruhi penurunan angka stunting di Desa Purbosono.

METODE

1. Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini diselenggarakan dalam dua (2) tahapan utama. Waktu pelaksanaan kegiatan tahap 1 yaitu pada bulan Agustus 2021. Tahap 1 dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus. Sedangkan tahap ke 2 dilaksanakan pada tanggal 5 dan 16 September. Tempat pelaksanaan tahap pertama dilaksanakan di gedung balai Desa Purbosono dan tahap kedua dilaksanakan di salah satu rumah kader Posyandu yaitu Ibu Muninggar sebagai tempat praktik pembuatan pudding rumput laut dan pembuatan nugget dan kegiatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan).

2. Pendataan Calon Penerima PMT (Pemberian Makanan Tambahan)

Program PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang diberikan kepada balita yang berusia 2-5 tahun. Pemilihan balita yang berusia 2-5 tahun ini dapat mempermudah mengetahui apakah balita tersebut mengalami stunting atau tidak. Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita merupakan saat yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting. Jadi usia tersebut merupakan usia yang krusial untuk mencegah stunting. Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi yang baik yang diterima oleh seorang anak. Proses pemilihan dan pendataan calon penerima program (Pemberian Makanan Tambahan) dilakukan oleh mahasiswa KPM (Kuliah Pengabdian Masyarakat) yang bekerjasama juga dengan kader posyandu Desa Purbosono. Proses pemilihan tersebut dengan mempertimbangkan beberapa hal, seperti kondisi ekonomi, kondisi kesehatan balita. Hal ini dilakukan supaya penerima program PMT (Pemberian Makanan Tambahan) ini memang tepat sasaran.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan ini terdiri dari dua (2) tahapan utama kegiatan yaitu 1). Penyuluhan remaja. 2). Pembuatan pudding rumput laut dan Pembuatan nugget sayur.

1) Penyuluhan Remaja

Kegiatan penyuluhan ini ditujukan kepada seluruh remaja Desa Purbosono. Pada kegiatan penyuluhan ini mengangkat topik “penyuluhan remaja untuk pencegahan stunting”. Media yang digunakan pada penyuluhan ini berupa penampilan slide dan penyampaian langsung oleh pemateri yaitu Lutmilatul Jihan Ali, AMD, Kep. Materi yang disampaikan berisi tentang peran remaja untuk mencegah pernikahan dini guna mengurangi angka stunting pada balita.

Pada saat pemberian materi yang disampaikan oleh Lutmilatul Jihan Ali, AMD, Kep. Menekankan bahwa stunting merupakan permasalahan kesehatan yang sangat krusial dan sedang di gencar gencarkan pemerintah untuk dicegah dan dikurangi sehingga diharapkan Indonesia menjadi negara yang bersih, sehat, dan bebas stunting. Narasumber dalam kegiatan penyuluhan ini juga memaparkan materi tentang pencegahan pernikahan

dini yang merupakan salah satu penyebab terjadinya stunting pada balita. Pemateri juga menyampaikan salah satu tentang fungsi keluarga dalam pencegahan stunting diantaranya adalah mampu menanamkan nilai-nilai keagamaan, mampu menampis pengaruh negatif yang datang dari luar keluarga, dan mampu melaksanakan fungsi keluarga. Untuk peran orang tua dalam mencegah stunting yang telah dibagi menjadi 3 hal utama yaitu asuh, asih, dan asah. asuh yang dimaksud adalah orang tua dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, imunisasi, kebersihan diri dan lingkungan, pengobatan dan bermain. Asih adalah orang tua diharapkan mampu menciptakan rasa aman, nyaman dan mendapatkan perlindungan dari pengaruh yang kurang baik, sedangkan asah yang berarti orang tua diharapkan mampu melakukan stimulasi (rangkaian dini) pada semua aspek perkembangan anak.

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi masalah stunting pada anak tersebut baru nampak setelah anak berusia 2 tahun. Tentunya ibu hamil sangat berperan penting untuk mencegah stunting dalam hal menjaga kesehatan janin yang di kandungnya. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah pemeriksaan ibu hamil diantaranya pemeriksaan fisik yaitu pengukuran tinggi badan, berat badan, temperatur/suhu tubuh, dan tekanan darah. Selain pemeriksaan fisik, diperlukan juga pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan laboratorium dan USG.

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa perbandingan tingkat edukasi orang tua mengenai materi penyuluhan stunting pada balita menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Hal tersebut dapat dibuktikan dari pemahaman para ibu balita dari sebelum kegiatan dimulai pada saat sesi tanya jawab setelah penyampaian materi. Saat disinggung tentang apa itu stunting, sebagian peserta hanya bisa menjawab pertanyaan bahwa stunting adalah gizi buruk saja, tetapi di akhir kegiatan hampir seluruh ibu balita, ibu hamil, dan calon pengantin sudah paham bahwa secara garis besar stunting adalah gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu kecil/pendek dari umur sebayanya. Seperti pada gambar 1

Gambar 1 Kegiatan penyuluhan Remaja



2) PMT (Pemberian Makanan Tambahan)

Kegiatan lanjutan dari penyuluhan remaja yaitu PMT (Pemberian Makanan Tambahan). PMT (Pemberian Makanan Tambahan) dilaksanakan dua kali pemberian dengan menu yang berbeda. Pemberian pertama dengan menu pudding rumput laut dan pemberian kedua berupa nugget sayur. Sebelum melaksanakan kegiatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) mahasiswa KPM (Kuliah Pengabdian Masyarakat) melakukan konsultasi kepada pihak Kesehatan Desa Purbosono guna mengetahui standar gizi yang diperlukan oleh balita yang mengalami stunting.



a. Pembuatan Pudding Rumput Laut

Pada pembuatan pudding rumput laut ini mahasiswa KPM menggunakan bahan baku sebagai berikut; agar-agar, sebagai bahan utama pada pembuatan pudding rumput laut. Santan merupakan cairan berwarna putih susu yang berasal dari parutan daging kelapa tua yang dibasahi sebelum akhirnya diperas dan disaring. Wujudnya yang tidak tembus cahaya dan rasanya yang kaya disebabkan oleh kandungan minyak, bagian terbesarnya adalah lemak jenuh. Santan kelapa adalah bahan makanan yang merakyat di Asia tenggara, Asia Selatan, Karibia, dan Amerika Selatan. Santan memiliki rasa lemak yang dapat digunakan sebagai penyedap rasa untuk membuat masakan menjadi gurih. Santan kelapa mengandung tiga nutrisi utama, yaitu lemak sebesar 33.80%, protein sebesar 6.10%, serta karbohidrat sebesar 5.60%. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dalam sebuah penelitian yang menyatakan penambahan santan dapat menambah cita rasa dan nilai gizi, contohnya dalam abon. Santan akan menambah rasa gurih karena memiliki kandungan lemak yang besar. Telur, merupakan bahan makanan hewani yang mengandung hampir semua zat gizi makro dan mikro. Putih telur merupakan sumber protein, vitamin B2, B6, B12, dan selenium. Sementara kuning telur mengandung lemak, kalori, kolesterol, dan beberapa jenis mineral. Gula, Dalam 100gram gula putih mengandung 394 kalori, 94gram karbohidrat, 5 mg kalsium, 1 mg fosfor dan 0,1 zat besi. Sedangkan untuk 100gram gula merah mengandung 386 kalori, 92 karbohidrat, 75 mg kalsium dan 3 mg zat besi.

Dari penjelasan kandungan bahan tersebut dapat disimpulkan bahwa pudding rumput laut dapat mencegah terjadinya stunting pada balita. Karena salah satu penyebab terjadinya stunting yaitu kurangnya protein pada tubuh balita. Seperti pada gambar 2

Gambar 2 Pembuatan Puding Rumput Laut



b. Pembuatan Nugget sayur

Salah satu pengolahan pangan yang dapat meningkatkan nilai gizi terhadap hasil olahannya adalah nugget, hal tersebut disebabkan dalam proses pengolahannya memadukan

bahan pangan yang beragam. Dasar pemilihan jenis bahan yang digunakan sebagai bahan pembuatan nugget dalam penelitian ini adalah penggabungan antara bahan pangan hewani dengan bahan pangan nabati yang harganya relatif murah, pengolahan nugget sayur tidak rumit dan tidak membutuhkan biaya yang terlalu besar serta keterampilan khusus, namun produk makanan jenis ini memiliki gizi yang cukup tinggi, aman dikonsumsi oleh masyarakat karena diolah dari bahan pilihan yang bernilai gizi tinggi pula, yang lebih penting hampir semua kalangan dan usia masyarakat menyukai produk ini. (Rujiah et al., 2013)

Nugget merupakan suatu produk olahan daging yang dapat meningkatkan daya guna dan daya simpan dari daging itu sendiri. Nugget merupakan produk olahan daging yang dicetak, dimasak, dibekukan dari campuran daging giling yang diberi bahan pelapis dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain dan tambahan makanan yang diijinkan Nugget dapat dibuat dari berbagai jenis daging baik itu daging ayam, sapi maupun ikan.

Pada pembuatan nugget sayur ini mahasiswa KPM menggunakan bahan baku sebagai berikut; daging ayam disini hanya penunjang bahan baku karena daging bisa diganti bahan lain. Contohnya; tagu, tempe, dan ikan. Sayur bayam, wortel, telur, tepung terigu, tepung tapioca, tepung panir, garam, dan gula.

Nugget sayur yang mahasiswa buat memiliki manfaat dan inovasi bagi anak-anak yang kurang menyukai sayuran. Dengan inovasi ini dapat mencukupinya protein yang terdapat dalam kandungan sayur. Seperti pada gambar 3

Gambar 3 Tes Pembuatan Nugget





PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil kegiatan dari penyuluhan remaja dan pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) ini, maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan pada remaja dapat menjegah terjadinya stunting dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) dapat mengurangi angka stunting pada Desa Purbosono.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dinas Kesehatan Wonosobo. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Wonosobo Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- [2] Hasnawati. (2006). Pendekatan Contextual Teaching and Learning Hubungannya dengan Evaluasi Pembelajaran. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 3.
- [3] Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- [4] Meininda, & Salsabela. (2021). Hubungan pemberian ASI dengan kejadian stunting. *Poltekes Kemenkes Malang*.
- [5] Pujiastuti, N., Isti Kundarti, F., Ain, H., Terapan Keperawatan Malang, S., Keperawatan, J., & Kemenkes Malang, P. (2022). *Kader Posyandu Sebagai Tenaga Pojok Gizi Desa Dalam Upaya Meningkatkan Asi Eksklusif Dan Menurunkan Stunting*. 6(3), 2104–2112. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- [6] Rujiah, R., Ninsix, R., & Hayati, Z. (2013). Pengolahan Nugget Sayur. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 2(1), 35–47. <https://doi.org/10.32520/jtp.v2i1.49>
- [7] Zurhayati, Z., & Hidayah, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.1730>