

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DAN OLAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MENCEGAH STUNTING

Saling^{1*}, La Ode Marihi², Sumartono³, Farida Tuharea⁴

¹Program Studi Manajemen Retail, Fakultas Ekonomi Universitas Amal Ilmiah Yapis Wamena

² Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Yapis Papua

³Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Yapis Papua

⁴Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum Universitas Yapis Papua

*e-mail: salim.pungker@gmail.com

Abstrak

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan kunci bagi pembangunan sebuah bangsa. Dari aspek kesehatan, salah satunya kekurangan gizi pada awal kehidupan berpengaruh pada kualitas SDM di masa depan. Salah satu ancaman terbesar pembangunan kesehatan yang dihadapi Indonesia adalah stunting. Stunting adalah kondisi dimana tinggi badan anak lebih pendek dari anak dengan usia yang sama. Sehingga diperlukan edukasi sedini mungkin untuk mencegah stunting pada anak dan balita melalui sosialisasi mengenai gizi seimbang dan olahan pangan lokal di Kelurahan Margasari. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Edukasi diberikan kepada perwakilan kader posyandu, kader desa, serta masyarakat umum. Materi diberikan secara terstruktur yakni materi mengenai gizi seimbang beserta pentingnya edukasi mengenai pencegahan stunting, faktor penyebabnya, serta deteksi dini gejala stunting. Kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan olahan pangan lokal untuk mencegah stunting ini di hadiri oleh perwakilan kader posyandu, kader desa, serta masyarakat umum dengan jumlah peserta kurang lebih 85 orang. Diharapkan melalui kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan pencegahan stunting dan keterampilan dalam memodifikasi makanan serta memantau tumbuh kembang balita dan anak.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Olahan Pangan Lokal; SDM, Stunting

Abstract

Human Resources (HR) is the key to the development of a nation. From the health aspect, one of them is malnutrition at the beginning of life which affects the quality of human resources in the future. One of the biggest threats facing Indonesia's health development is stunting. Stunting is a condition where a child's height is shorter than children of the same age. So education is needed as early as possible to prevent stunting in children and toddlers through socialization about balanced nutrition and local processed food in Margasari Village. The method is carried out through several stages, namely the preparation stage and the implementation stage. Education is given to representatives of posyandu cadres, village cadres, and the general public. The material is given in a structured manner, namely material on balanced nutrition and the importance of education on stunting prevention, the causative factors, and early detection of stunting symptoms. This counseling activity on

balanced nutrition and local food processing to prevent stunting was attended by representatives of posyandu cadres, village cadres, and the general public with a total of approximately 85 participants. It is hoped that this activity will increase stunting prevention knowledge and skills in modifying food and monitoring the growth and development of toddlers and children.

Keywords: *Balanced Nutrition; Local Food Processing; HR, Stunting*

A. Pendahuluan

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan kunci bagi pembangunan sebuah bangsa. Melalui SDM yang berkualitas merupakan sebuah kunci utama bagi penguatan terhadap daya saing bangsa (Nagel, 2020) (Sugiat, 2020). Dalam laporan pembangunan Indonesia berdasarkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM), rata-rata IPM di tahun 2020 yaitu 0,2 dan mengalami kenaikan pada tahun 2021 sebesar 0,35 (Miftahussalam & Rofiuddin, 2021). IPM sendiri dipengaruhi oleh faktor diantaranya ialah aspek kesehatan, pendidikan, dan ekonomi. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Dari aspek kesehatan, salah satunya kekurangan gizi pada awal kehidupan berpengaruh pada kualitas SDM di masa depan. Hal ini dikarenakan kurang gizi menyebabkan kegagalan pertumbuhan, berat badan lahir yang tidak ideal serta mengakibatkan daya tahan tubuh yang rendah (Damayanti et al, 2017).

Salah satu ancaman terbesar pembangunan kesehatan yang dihadapi Indonesia adalah stunting. Stunting adalah kondisi dimana tinggi badan anak lebih pendek dari anak dengan usia yang sama (Yadika, 2019). Kondisi gizi yang tidak optimal menjadi penyebab utama stunting dan berdampak buruk bagi kesehatan remaja dan Wanita Usia Subur (WUS) (Umisah & Puspitasari, 2017). Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek (Ratih et al, 2020). Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh pola gizi yang perlu diperbaiki.

Dalam kampanye dengan tema Gizi Seimbang dan Pemecahan Rekor MURI pada tanggal 11 Agustus 2022, Menteri Kesehatan Budi Gunandi menyebutkan bahwa Kementerian Kesehatan bertugas untuk menurunkan angka stunting dari 24% menjadi 14% pada tahun 2024 dengan memberi intervensi pada wanita sebelum melahirkan. Sehingga upaya yang efektif perlu dilakukan dan terwujud menjadi 3 program mendesak untuk mencegah stunting yakni pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja puteri, melakukan pemeriksaan

pada ibu hamil berupa pemeriksaan kehamilan dan pemberian makanan tambahan guna mencukupi kandungan gizi makanan, serta pemberian makanan tambahan berupa protein hewani pada anak usia 7-24 bulan seperti telur, ikan, daging, dan susu (Kartikasari, 2020).

Solusi yang ditawarkan oleh pemerintah dalam mengatasi status gizi tidak seimbang ini meliputi dilaksanakannya program pembangunan kesehatan melalui program gizi pada wanita usia subur (WUS). Hal ini dilakukan dengan cara menciptakan keluarga sadar gizi (kadarzi) melalui program menimbang berat badan secara teratur, menggunakan garam beryodium, memberikan suplemen gizi, program edukasi gizi dan lain-lain (Hartati & Apriani, 2020)

Kondisi stunting terjadi karena banyak faktor. Jika dikelompokkan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kesehatan tubuh bayi dikarenakan berat badan lahir, usia, jenis kelamin, maupun karena penyakit infeksi (Nirmalasari, 2020). Kekurangn gizi seimbang selama 1000 hari pertama turut mempengaruhi faktor internal tersebut dikarenakan sel tubuh bertransformasi cukup pesat (Sudargo & Aristasari, 2018). Sedangkan untuk faktor eksternal ialah faktor di luar yang dapat mempengaruhi kesehatan bayi dikarenakan terbatasnya pengetahuan calon ibu, asupan ASI eksklusif, asupan makanan, ataupun dikarenakan faktor sosial-ekonomi

Berdasarkan paparan diatas, maka diperlukan edukasi sedini mungkin untuk mencegah stunting pada anak dan balita melalui sosialisasi mengenai gizi seimbang dan olahan pangan lokal di Kelurahan Margasari.

B. Masalah

Permasalahan dari pengabdian ini adalah bagaimana mencegah stunting pada anak dan balita?

C. Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Margasari. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahapan persiapan dilakukan survey ke lokasi pengabdian kepada masyarakat meminta perizinan kepada pihak pelaksana kegiatan, mempersiapkan narasumber dan materi yang akan diberikan, serta mempersiapkan hal teknis lainnya. Pada tahap pelaksanaan yakni dengan memberikan materi mengenai Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal Untuk Mencegah

Stunting Pada Masyarakat. Edukasi diberikan kepada perwakilan kader posyandu, kader desa, serta masyarakat umum. Materi di berikan secara terstruktur yakni materi mengenai gizi seimbang beserta pentingnya edukasi mengenai pencegahan stunting, faktor penyebabnya, serta deteksi din gejala stunting. Materi berikutnya mengenai olahan pangan lokal dengan gizi seimbang untuk memberikan variasi makanan pada balita dan anak dalam upaya mencegah stunting.

D. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan oleh Herminsih (Herminsih, 2017) yang menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikan yang bermakna berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat pasca diberikannya penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini diberikan dalam upaya promotive dan preventif guna membantu peningkatan pengetahuan masyarakat terhada stunting.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 18 Maret 2023 Kegiatan ini dihadiri oleh kurang lebih 85 peserta yang terdiri dari perwakilan kader posyandu, kader desa, serta masyarakat umum. Turut serta panitia kegiatan yang tersebar dari beberapa universitas.



Gambar 1. Pemaparan Materi Oleh Narasumber



Gambar 2. Peserta Terlihat Antusias Memperhatikan Materi

Peserta dari masyarakat umum terdiri dari ibu hamil, ibu yang memiliki anak balita, WUS dan kader posyandu terlihat antusias mendengar paparan materi yang disajikan oleh narasumber. Hal ini terbukti dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan. Pertanyaan didominasi dari materi yang kedua mengenai olahan produk pangan khususnya untuk mencegah stunting. Peserta kegiatan mengeluhkan kesulitan untuk memberikan makanan bergizi berupa sayur dan buah kepada anak-anaknya. Padahal diketahui bahwa keduanya memiliki protein dan vitamin yang sangat tinggi dan berdampak besar bagi tumbuh kembang anak dan balita. Dikarenakan anak-anak lebih suka makanan cepat saji. Pemateri menjelaskan mengenai modifikasi sayur dan buah agar lebih variatif yang menyerupai warna, bentuk, ataupun aroma makanan cepat saji.

Seperti contohnya, olahan sayur mayur dapat dimodifikasi baik bentuk maupun warnanya. Sayuran dapat dimodifikasi menjadi bentuk yang disukai anak-anak misalnya wajah tersenyum, kendaraan, dan benda angkasa lainnya. Sayur mayur pun dapat dimodifikasi menjadi nugget ataupun dimsum. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Adhi (Adhi, 2014) yang mengolah penyajian makan siang menyerupai karakter animasi ala bento dapat meningkatkan daya terima, asupan gizi dan nafsu makan pada anak prasekolah bertambah.

E. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan mengenai Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal Untuk Mencegah Stunting ini di hadiri oleh perwakilan kader posyandu, kader desa, serta masyarakat umum dengan jumlah peserta kurang lebih 85 orang. Kegiatan ini dilaksanakan

Hari Jumat pada tanggal 18 Maret 2023. Peserta terlihat antusias mendengar paparan materi dari narasumber. Terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada narasumber.

DAFTAR PUSTAKA

- Nagel, J. (2020, September). Peningkatan SDM Indonesia yang Berdaya Saing melalui Pendidikan di Era Transformasi Digital dan Teknologi yang Berkelanjutan. In *Prosiding Seminar Nasional Sains Dan Teknologi Terapan* (Vol. 1, No. 1, pp. 31-38).
- Sugiat, M. A. (2020). Pengembangan Sdm Unggul Berbasis Collaborative Strategic Management. *SULTANIST: Jurnal Manajemen Dan Keuangan*, 8(1), 1-9.
- Miftahussalam, M., & Rofiuddin, M. (2021). Pengaruh PDRB, indeks pembangunan manusia dan zakat terhadap kemiskinan di Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Economics Research and Policy Studies*, 1(1), 40-54.
- Damayanti, R. A., Muniroh, L., & Farapti, F. (2017). Perbedaan tingkat kecukupan zat gizi dan riwayat Pemberian ASI Eksklusif pada Balita Stunting dan Non Stunting. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 61-69.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273-282.
- Umisah, I. N. A., & Puspitasari, D. I. (2017). Perbedaan pengetahuan gizi prakonsepsi dan tingkat konsumsi energi protein pada wanita usia subur (WUS) usia 15-19 tahun kurang energi kronis (KEK) dan tidak kek di SMA Negeri 1 Pasawahan. *Jurnal kesehatan*, 10(2), 23-36.
- Ratih, R. H., Herlina, S., & Yusmaharani, Y. (2020). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 95-100.
- Kartikasari, M. N. D. (2022). Kebutuhan Gizi. *Pangan dan Gizi*, 71
- Hartati Bahar, F. L., & Apriani, A. R. (2020). *Menyusun Dan Mengembangkan Materi Penyuluhan Kesehatan*. Spasi Media.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak: Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam*, 14(1), 19-28.
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). *1000 hari pertama kehidupan*. UGM Press.
- Hermingsih, A. R., Barlianto, W., & Kapti, R. E. (2017). Pengaruh terapi family psychoeducation (FPE) terhadap kecemasan dan beban keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan skizofrenia di kecamatan bola kabupaten sikka, nusa tenggara timur. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(2).

Adhi, M. (2014). *Homemade Healthy Baby Food: Masak Sehat Penuh Cinta*. PandaMedia.