

EDUKASI PENGOLAHAN MPASI GIZI SEIMBANG DALAM UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING* BAGI DHARMA WANITA PERSATUAN BADAN PEMERIKSA KEUANGAN PERWAKILAN PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR

Arini Rahma Dhani^{1*}, Nikmah², Yusnaeni³

^{1 2 3} Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Nusa Cendana. Jalan Adisucipto Penfui
Kota Kupang, NTT, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: arini.rahma.dhani@undana.ac.id

Received: 1 Februari 2024 Accepted: 29 Februari 2024 Published: 29 Februari 2024

Abstrak

Pada tahun 2022 Kementerian Kesehatan Indonesia mengadakan *survey* mengenai status gizi Indonesia, hasilnya 21,6% balita mengalami *stunting*. Provinsi dengan angka *stunting* tertinggi yakni provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yakni sebesar 37,8%. *Stunting* ini merupakan kondisi gangguan pertumbuhan dengan ciri-ciri tubuh pendek. Kejadian *stunting* merupakan dampak dari asupan gizi yang kurang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, tingginya kesakitan, atau merupakan kombinasi dari keduanya. *Stunting* disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi *stunting* oleh karenanya perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita. Pengaruh *stunting* terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar dimana selain mengalami gangguan pertumbuhan, anak dengan kondisi *stunting* juga mengalami gangguan dalam proses pematangan otak sehingga berdampak terhadap perkembangan kognitif. Pada Perpres Nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting* menyarankan untuk menyediakan MPASI Gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi pengolahan MPASI gizi seimbang dalam upaya pencegahan *stunting* bagi Dharma Wanita persatuan Badan Pemeriksa Keuangan perwakilan Provinsi Nusa Tenggara Timur. Adapun Tahapan kegiatan ini adalah 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, dan 3) evaluasi. Kegiatan edukasi ini terlaksana dengan baik dan respon peserta sangat antusias. Hal ini dibuktikan dengan hasil kepuasan materi sebesar 54% sangat puas dan kepuasan terhadap narasumber sebesar 43% sangat puas.

Kata Kunci: MPASI, Gizi Seimbang, *Stunting*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan pada tahun 2022, prevalensi balita yang mengalami *stunting* di Indonesia mencapai 21,6%. Angka ini turun 2,8 poin dari tahun sebelumnya. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan provinsi dengan angka *stunting* tertinggi secara nasional pada tahun 2021. Menurut laporan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) dari Kementerian Kesehatan, tercatat angka prevalensi di provinsi tersebut sebesar 37,8%.

Stunting merupakan kondisi anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan rata-rata anak seusianya. Kondisi ini terjadi akibat masalah

gizi kronis atau kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama (Rahayu, et al, 2018). Presepsi di masyarakat yang menganggap pertumbuhan anak pendek disebabkan oleh faktor yang diturunkan, hal ini menyebabkan semakin sulitnya penanganan terhadap kasus *stunting*.

Stunting atau perawakan pendek (shortness). suatu keadaan tinggi badan (TB) seseorang yang tidak sesuai dengan umur, yang penentuannya dilakukan dengan menghitung skor Z-indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Seseorang dikatakan *stunting* bila skor Z-indeks TB/U-nya di bawah -2 SD (standar deviasi) (Asmawanti et al., 2022). Kejadian *stunting* merupakan dampak dari asupan gizi yang kurang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, tingginya kesakitan, atau merupakan kombinasi



dari keduanya. *Stunting* disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi *stunting* oleh karenanya perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita.

Menurut Sutarto et al, (2018) faktor-faktor yang menyebabkan *stunting* adalah 1) praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan, 2) masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan *ANC-Ante Natal Care* (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan), 3) masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi, 4) kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

Pengaruh *stunting* terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar dimana selain mengalami gangguan pertumbuhan, anak dengan kondisi *stunting* juga mengalami gangguan dalam proses pematangan otak sehingga berdampak terhadap perkembangan kognitif yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi belajar (Yadika et al., 2019.)

Pada tahun 2021 pemerintah mencanangkan kebijakan khusus *stunting* yakni dengan dikeluarkannya Perpres Nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting merupakan regulasi yang menggantikan Perpres Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan perbaikan Gizi agar proses penanggulangan penurunan *stunting* dapat lebih efektif. Salah satu cara untuk menurunkan *stunting* yakni Intervensi spesifik dalam hal ini tindakan atau kegiatan yang dalam perencanaannya ditujukan khusus untuk kelompok 1000 HPK dengan memaksimalkan pemberian MPASI gizi seimbang (Perpres, 2021).

Peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat diatasi dengan pemenuhan gizi yang seimbang melalui pemberian ASI eksklusif dan pemenuhan MPASI dengan gizi yang seimbang. Para orangtua pun sebaiknya harus mempelajari bagaimana memberikan MPASI, mengolah makanannya, dan bagaimana keberagaman itu bisa diberikan dengan pangan-pangan lokal yang sudah ada. Sehingga para orangtua penting mempelajari cara pemenuhan

dan pengolahan MPASI yang benar dan sesuai dengan aturan gizi seimbang.

Peningkatan makanan pendamping ASI melalui strategi penyuluhan tentang gizi dan konseling gizi, suplemen makanan di daerah rawan pangan secara substansial dapat mengurangi *stunting* (Mitra, 2015). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Taufiqurrahman et al, (200) yang mengatakan bahwa pemenuhan zat gizi yang adekuat, baik gizi makro dan gizi mikro sangat dibutuhkan untuk menghindari atau memperkecil risiko *stunting*. Kualitas dan kuantitas MPASI yang baik merupakan karena mempengaruhi pertumbuhan. Sedangkan, untuk mengurangi *stunting* dengan jangka panjang harus dilengkapi dengan perbaikan dalam faktor-faktor penentu gizi, seperti halnya kemiskinan, pendidikan yang rendah, beban penyakit, dan kurangnya pemberdayaan perempuan (Bhutta, 2008).

Berdasarkan permasalahan dan penjelasan diatas, maka diadakanlah kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Pengolahan MPASI Gizi Seimbang Dalam Upaya Pencegahan Stunting Bagi Dharma Wanita Persatuan Badan Pemeriksa Keuangan Perwakilan Provinsi Nusa Tenggara Timur. Para dosen pengabdian akan menjelaskan dan memberikan pengetahuan kepada para orang tua pentingnya MPASI gizi seimbang dan cara pengolahan MPASI gizi seimbang dengan harapan pencegahan terhadap *stunting*.

METODE PELAKSANAAN

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula BPK Perwakilan Nusa Tenggara Timur pada bulan Juli. Peserta Kegiatan ini adalah Ibu-Ibu Dharmawanita Persatuan Nusa Tenggara Timur. Adapun Tahapan kegiatan ini sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap ini bertujuan dalam mempersiapkan secara administrasi, materi, dan koordinasi secara teknis sebelum pelaksanaan.

2. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dengan model seminar. Metode ceramah dan seminar dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi Dharmawanita Persatuan Nusa Tenggara Timur terkait dengan Pemenuhan Gizi seimbang dalam MPASI.



3. Evaluasi

Pada tahap ini, para peserta memberikan respon atas edukasi yang telah diadakan. Mereka mengisi angket kepuasan melalui *google form*. Angket tersebut berisi tentang kepuasan materi, narasumber maupun saran atas terselenggaranya kegiatan ini.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan edukasi ini bertujuan memberikan pengetahuan dalam pengelolaan MPASI gizi seimbang dalam upaya pencegahan *stunting*. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki prevalensi terhadap *stunting* tertinggi secara nasional pada tahun 2021. Hal inilah yang melatarbelakangi perlunya kegiatan edukasi pengelolaan MPASI gizi seimbang pada Ibu-Ibu Dharmawanita BPK Perwakilan NTT.

Tahap pertama yakni persiapan, pada tahap ini tim pengabdian melakukan observasi kepada anggota Dharmawanita persatuan BPK perwakilan NTT mengenai tema. Ketua bidang Pendidikan Dharmawanita persatuan BPK perwakilan NTT sangat antusias dengan tema MPASI gizi Seimbang ini. Hal ini disebabkan banyak para ibu-ibu muda yang merupakan anggota. Mereka membutuhkan pengetahuan mengenai cara pengetahuan, pengelolaan, pemberian MPASI gizi seimbang dalam upaya pencegahan *stunting*. Tidak hanya cara mengolahnya namun komponen utama dalam penyajian MPASI seperti adanya protein hewani, karbohidrat, lemak, serta sedikit sayur dan buah dipaparkan dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap kedua yakni pelaksanaan, kegiatan ini dilaksanakan di aula BPK Perwakilan NTT dengan narasumber yakni para dosen tim pengabdian. pada tahap ini tim pengabdian melaksanakan seminar. Pertama-tama

narasumber memberikan pengetahuan mengenai *stunting*. Kemudian dilanjutkan dengan MPASI gizi seimbang, serta cara pengelolaannya, serta *feeding rules* dalam MPASI. Peserta seminar juga diberikan resep untuk bayi dengan usia 6-9 bulan, 9-12 bulan serta 12-24 bulan.

Pada sesi ini narasumber memberikan penekanan terhadap menu yang direkomendasikan untuk MPASI, yakni untuk memperbanyak protein hewani. Protein hewani sangat penting bagi balita untuk tumbuh kembang dan pencegahan *stunting*. (Nita et al., 2022). Hal ini bukan berarti mengabaikan protein nabati, namun protein nabati hanya diperkenalkan saja. Sayur dan buah juga hanya dibutuhkan dalam porsi yang sedikit. Makanan yang mengandung lemak juga dianjurkan dalam MPASI. Narasumber juga memberikan contoh sumber lemak yang dapat membantu ibu-ibu dalam meningkatkan berat badan anak.

Berdasarkan pada anjuran Presiden RI yang menyatakan perlu adanya pemanfaatan makanan lokal dalam giat memerangi *stunting* (Wulandari et al., 2023). Maksud dari anjuran Presiden RI ini adalah jika di suatu daerah penghasil ikan maka orangtua bisa memaksimalkan pengolahan ikan untuk sumber protein hewani dalam MPASI. Sedangkan asupan gizi mikro yang mempengaruhi kejadian *stunting* adalah asupan vitamin A dan Zink. Kemudian pemberian makanan pada anak harus diberikan secara konsisten, frekuensi pemberian dan sarapan pagi juga menjadi pengaruh dalam mencegah *stunting*. Setelah pemaparan materi, narasumber membuka sesi diskusi.

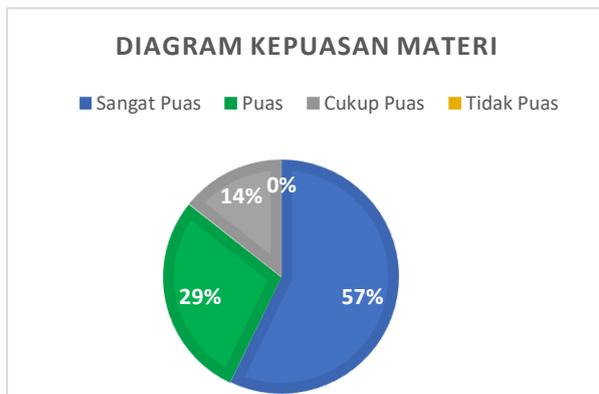


Gambar 2. Sesi Diskusi dalam Kegiatan



Tahap ketiga yakni evaluasi, kegiatan ini para tim pengabdian membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* untuk mengetahui tingkat kepuasan seminar dan pelatihan ini. Ada 4 pertanyaan yakni mengenai kepuasan terhadap materi, narasumber, manfaat yang didapatkan dalam pelatihan ini, dan saran terhadap pelatihan ini. Berdasarkan diagram kepuasan materi menunjukkan bahwasanya materi yang dipaparkan oleh narasumber sangat sesuai, dan para peserta puas akan materi tersebut. Materi tidak hanya mengenai MPASI gizi seimbang, namun juga tips-tips agar anak tidak susah makan atau biasa disebut GTM atau Gerakan Tutup Mulut. Selain tips tersebut narasumber juga menekankan bahwasanya *feeding rules* dalam pemeliharaan MPASI sangat penting.

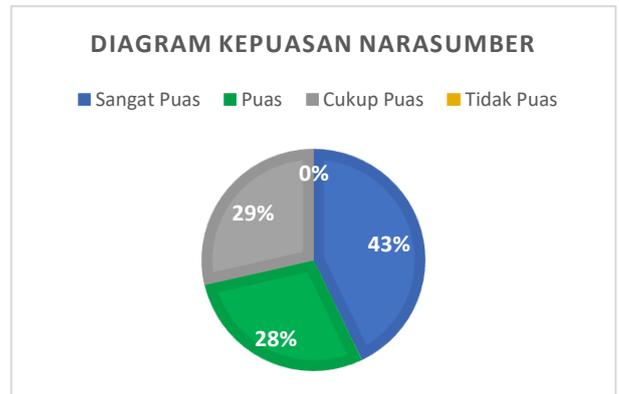
Feeding rules adalah penerapan pola makan atau aturan dalam memberikan asupan makanan yang tepat sesuai dengan usia. Hal ini harus dilakukan secara rutin mulai dari usia 6 bulan agar anak mempunyai kebiasaan makan yang baik. Setelah itu peserta juga mendapatkan resep menu MPASI gizi seimbang untuk berbagai tingkat usia yakni usia 6-9 bulan, 9-12 bulan dan 12-24 bulan.



Gambar 3. Diagram kepuasan materi

Berdasarkan diagram kepuasan narasumber terlihat bahwasanya para peserta tertarik dan antusias dalam mengikuti pelatihan karena narasumber jelas dalam penyampaian materi. Semua peserta sepakat bahwa kegiatan ini memberikan pengetahuan serta motivasi bagi ibu-ibu untuk menyajikan MPASI gizi seimbang bagi anaknya. Peserta juga sepakat bahwasanya aturain dalam makan juga berperan penting dalam mensukseskan MPASI. Pencegahan *stunting* tidak hanya pemenuhan gizi yang

seimbang namun, penerapan aturan makanan pada anak juga penting (Izwardy, 2018).



Gambar 4. Diagram kepuasan narasumber

Berdasarkan diagram 2 mengenai kepuasan terhadap narasumber menunjukkan bahwasanya peserta sangat puas terhadap cara penyampaian narasumber. Hal ini juga ditunjukkan bahwasanya peserta sangat antusias dalam mengikuti rangkaian acara.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi pengolahan MPASI gizi seimbang dalam upaya pencegahan *stunting* bagi Dharma Wanita Persatuan Badan Pemeriksa Keuangan Perwakilan Provinsi Nusa Tenggara Timur terlaksana dengan baik dan respon peserta sangat antusias. Hal ini dibuktikan dengan hasil kepuasan materi sebesar 54% sangat puas dan kepuasan terhadap narasumber sebesar 43% sangat puas. Adapun beberapa saran yang diberikan yakni tim agar membuat buku saku yang berisi panduan MPASI gizi seimbang dan perlu diadakan lagi seminar atau pelatihan mengenai *parenting* dan pengolahan MPASI yang berbasis potensi lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S., & Waroh, YK. (2022). Pembuatan Forikan (Fortifikasi Ikan) Penurunan Angka *Stunting* Melalui Metode Inovasi Pengolahan Ikan Di Masyarakat Kampung Nelayan Bulak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(6), 971-980.
- Asmawanti D., Sari N., Fitranita V., & Hidayat WS. (2022). Sosialisasi Kesehatan Cegah *Stunting* Dan Gizi Buruk Pada Ibu Hamil Dan Baduta Di Kelurahan Tanjung Jaya Kota Bengkulu. *Kreativasi: Journal Of Community Empowerment*, 1(1), 1-7.



- Bhutta ZA., Ahmed T., Black RE., Cousens S., Dewey K., Giugliani E., Haider BA., Kirkwood B., Morris SS., Sachdev HPS., & Shekar M. (2008). What Work? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. *Journal Lancet*, January 17, 2088 DOI:10.1016/S0140-6736(07)61693-6.
- Izwardy, Doddy. (2018). *Praktik Pemberian Makanan Bayi Dan Anak (PMBA) Untuk Perubahan Perilaku Pemenuhan Asupan Gizi Anak dalam Upaya Pencegahan Stunting*. Jakarta:Kemenkes
- Mitra. (2015). Permasalahan Anak Pendek (*Stunting*) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya *Stunting*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254-261, doi:<https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v3i2.212>
- Rahayu A., Yulidasari F., Putri AO., & Anggraini L. (2018). *Study Guide- Stunting Dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. CV mine: Yogyakarta.
- Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Lembaran Negara RI Tahun 2021. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Sutarto., Mayasari D., & Indriyani R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Agromedicine*, 5(1), 540-545.
- Taufiqurrahman, Hadi H, Julia M, Herman S. 2009. Defisiensi Vitamin A dan Zinc Sebagai Faktor Resiko Terhadap Stunting Pada Balita Di Nusa Tenggara Barat. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 29:2
- Wulandari MM., Jati BKH., Rachmah MA., & Ilma AFN. (2023). Edukasi Konsumsi Protein Hewn dan Pencegahan Stunting: Upaya Peningkatan Kesejahteraan Komunitas Desa Cipetung, Kabupaten Brebes. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 4003-4011, DOI: <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i4.1966>.
- Yadika AND., Berawi KN., & Nasution SH. (2019). Pengaruh *Stunting* Terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar. *Majority*, 2(1), 273-282.

