

PUDING 4 BINTANG SEBAGAI ASUPAN GIZI UNTUK CEGAH STUNTING DI DESA SEMBALUN LAWANG

4 Star Pudding As Nutritional Intake To Prevent Stunting In Sembalun Lawang Village

Intan Dzulqaidah*, Khopipah Wandan Sari, Tira Ruhiana Wardini, Ferdi
Andrianu, Ahda Alimajaya, Andriansyah, M. Jauhari Multazam, Qorina Aqila,
Winda Rizki Amalia, Popy Yuli Parwati

Universitas Mataram

Jl. Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel

Korespondensi : intan.1202@gmail.com
Tanggal Publikasi : 20 April 2023
DOI : <https://doi.org/10.29303/wicara.v1i2.2416>

ABSTRAK

Stunting merupakan gangguan gizi kronis yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Stunting masih menjadi masalah yang perlu diatasi di Desa Sembalun Lawang. Pencegahan stunting perlu dilaksanakan untuk menekan angka kejadian stunting di Desa Sembalun Lawang. Stunting dapat dicegah melalui asupan gizi yang baik bagi ibu hamil dan anak-anak pada masa balita. Puding 4 bintang merupakan bentuk olahan makanan sehat yang dapat memenuhi asupan gizi bagi ibu hamil serta balita. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu terkait stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makanan sehat. Metode pelaksanaan kegiatan yakni dengan melakukan penyuluhan terkait stunting dan gizi seimbang serta demonstrasi pembuatan makanan sehat. Hasil dari kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu terkait bahaya stunting dan cara pencegahannya yakni melalui pemberian asupan gizi yang baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menurunkan angka kejadian stunting di Desa Sembalun Lawang.

Kata kunci: stunting, makanan sehat, gizi

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional disorder that affects the growth and development of children. Stunting is still a problem that needs to be addressed in Sembalun Lawang Village. Prevention of stunting needs to be implemented to reduce the incidence of stunting in Sembalun Lawang Village. Stunting can be prevented through good nutrition for pregnant women and children in their toddler years. Pudding 4 stars is a form of processed healthy food that can meet nutritional intake for pregnant women and toddlers. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers and expectant mothers regarding stunting, balanced nutrition, and healthy food processing. The method of implementing the activity is by conducting counseling related to stunting and balanced nutrition as well as demonstrations of making healthy food. The results of this activity increase the knowledge of mothers and prospective mothers regarding the dangers of

stunting and how to prevent it, namely through providing good nutrition. Through this activity it is expected to be able to reduce the incidence of stunting in Sembalun Lawang Village.

Keywords: *stunting, healthy food, nutrition*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang ditandai dengan tinggi badan anak berada di bawah standar (WHO, 2015). Kekurangan gizi kronis dapat disebabkan karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi sejak dalam kandungan dan mulai terlihat saat anak berusia dua tahun (Yuindra, dkk., 2022). Banyak faktor yang dapat menyebabkan stunting, salah satu faktor adalah pola asuh ibu terhadap balita. Pola asuh berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan ibu. Pengetahuan yang kurang menyebabkan pola asuh ibu kurang sehingga dapat meningkatkan risiko kejadian stunting pada balita. Stunting dapat berdampak terhadap perkembangan otak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek dapat berpengaruh pada kemampuan kognitif anak, sementara dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kapasitas berpendidikan dan hilangnya kesempatan untuk peluang kerja dengan pendapatan lebih baik (Fitri, dkk., 2022).

Faktor lainnya yang dapat menimbulkan risiko stunting adalah kejadian pernikahan dini. Pada kejadian pernikahan dini, remaja perempuan yang belum siap secara psikologis untuk menjadi ibu dapat berdampak terhadap tumbuh kembang janin pada saat kehamilan dan pola asuh anak (Fil'izza, dkk., 2022). Menurut Khusna dan Nuryanto (2017), pada kelompok usia ibu yang menikah dini persentase memiliki anak dengan tinggi badan yang rendah sebesar 43,5%, sementara pada kelompok ibu yang menikah usia normal persentasenya sebesar 22,4%. Sehingga, dapat dikatakan bahwa pernikahan dini dapat menjadi salah satu faktor risiko stunting pada anak.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTB, angka stunting di NTB pada tahun 2018 sebesar 33,49%, dimana angka tersebut masih di atas angka stunting nasional yakni 27,6% dan termasuk ke dalam 10 provinsi dengan angka stunting tertinggi. Kasus stunting tertinggi di NTB ditemukan di Kabupaten Lombok Timur yakni sebesar 43,52%. Oleh karena itu, masalah stunting kini menjadi salah satu prioritas yang ditangani oleh pemerintah Provinsi NTB (Nurhayati, dkk., 2020). Data yang diperoleh dari Puskesmas Sembalun, menunjukkan bahwa terdapat 65 kasus stunting di Desa Sembalun Lawang pada Agustus 2022. Selain itu, data lain juga menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 5 remaja yang hamil dan 1 remaja yang bersalin pada Desa Sembalun Lawang. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kejadian pernikahan dini pada Desa Sembalun Lawang yang dapat beresiko menyebabkan terjadinya stunting.

Stunting dapat dicegah melalui peningkatan asupan gizi pada bayi atau balita maupun ibu hamil (Ningrum, dkk., 2020). Mengolah makanan dengan tepat agar menjadi asupan yang bergizi penting untuk diketahui oleh para ibu maupun calon ibu guna mencegah stunting. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan terkait stunting dan gizi seimbang serta pengolahan makanan sehat di Desa Sembalun Lawang. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait bahaya stunting dan cara pencegahannya melalui pemberian asupan gizi yang baik. Upaya peningkatan pengetahuan tersebut dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan posyandu.

METODE KEGIATAN

Penyuluhan stunting dan gizi seimbang, serta pengolahan makanan sehat dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2023 di Posyandu Mawar Dusun Lebak Lauk Desa Sembalun Lawang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melibatkan masyarakat secara langsung yang dihadiri oleh ibu-ibu sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan diawali dengan penyuluhan yang disampaikan oleh narasumber dari Puskesmas Sembalun. Pada kegiatan penyuluhan, narasumber menyampaikan materi terkait stunting dan gizi seimbang. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan makanan sehat berupa puding 4 bintang. Puding 4 bintang terbuat dari bahan dasar berupa wortel, ubi ungu, kacang hijau, dan alpukat. Setelah demonstrasi, ibu-ibu peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk mencoba hasil makanan sehat yang dibuat yakni puding 4 bintang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

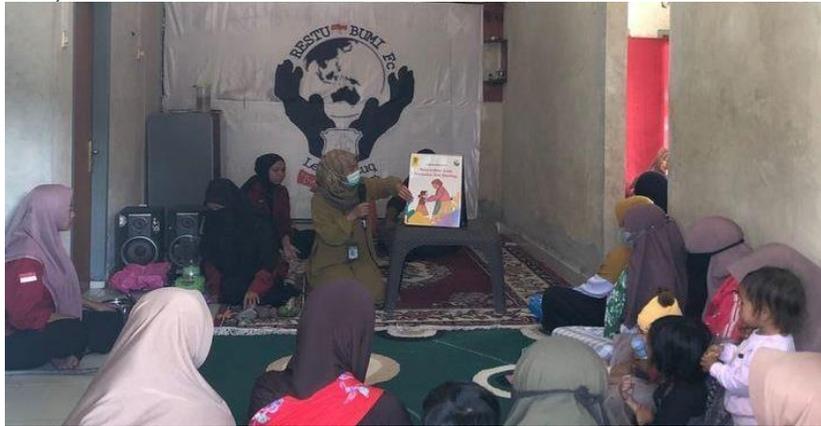
Penyuluhan tentang stunting dan gizi seimbang serta pengolahan makanan sehat diawali dengan penyampaian materi mengenai ciri-ciri stunting, dampak stunting, serta cara pencegahan stunting yakni melalui pemenuhan gizi yang baik. Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain penyakit infeksi, inisiasi menyusui dini, pemberian ASI eksklusif, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan pernikahan dini (Windasari, dkk., 2020). Gizi ibu pada masa kehamilan penting untuk pertumbuhan janin di dalam kandungan. Ibu hamil dengan gizi yang baik pada masa pra-hamil maupun saat hamil, akan melahirkan bayi yang sehat daripada ibu hamil dengan kondisi gangguan gizi. Gangguan gizi pada ibu hamil akan menyebabkan kondisi kurang energi kronis sehingga dapat melahirkan anak dengan kondisi stunting (Soetjiningsih, 2015).

Asupan gizi yang rendah yang dikonsumsi selama dalam kandungan oleh ibu hamil maupun pada masa balita oleh anak dapat menyebabkan stunting. Oleh karena itu, bentuk upaya dalam pencegahan stunting salah satunya adalah dengan pemberian asupan gizi yang baik pada ibu hamil dan konsumsi makanan yang berkualitas selama kehamilan serta asupan makanan yang baik bagi anak pada masa balita. Nutrisi yang sangat penting bagi ibu hamil adalah kombinasi asam folat dan zat besi. Adapun ASI eksklusif bagi bayi juga merupakan bentuk upaya pemberian asupan yang baik (Ningrum, dkk., 2020).

Penyuluhan ini dilakukan melihat dari adanya kejadian stunting di Desa Sembalun Lawang. Masalah stunting ini harus diselesaikan karena dapat mengganggu kecerdasan anak-anak. Selain itu, masalah stunting ini berkaitan dengan tingkat kesehatan dan dapat meningkatkan angka kematian balita sehingga mengganggu potensi sumber daya manusia (Yuwanti, dkk., 2021). Salah satu upaya untuk menekan angka stunting ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu tentang gizi sebelum kehamilan, pada saat kehamilan, dan pada masa balita (Sutarto, dkk., 2018). Kegiatan penyuluhan ini mendapat respon yang baik dari peserta terlihat dari para peserta yang aktif mengajukan pertanyaan kepada narasumber.

Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan makanan sehat. Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa penyuluhan dengan metode demonstrasi dan praktik memberikan manfaat lebih baik dibandingkan dengan penyuluhan saja. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa metode demonstrasi dan praktik dapat menambah pengetahuan ibu dalam praktik pemberian makanan dan pengolahan makanan agar mengandung asupan gizi yang baik

(Ningrum dkk., 2020).



Gambar 1. Penyampaian materi tentang stunting dan gizi seimbang (Dokumentasi pribadi, 2023)

Demonstrasi yang dilakukan pada penyuluhan ini adalah pembuatan puding 4 bintang. Puding 4 bintang merupakan bentuk makanan olahan dengan kandungan gizi yang baik. Makanan yang aman, sehat, dan bergizi bagi balita dapat mencegah terjadinya stunting (Nurhayati, dkk., 2020). Adapun menu 4 bintang menurut Kemenkes adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran. Puding 4 bintang terbuat dari bahan dasar berupa wortel, ubi ungu, kacang hijau, dan alpukat. Wortel sebagai sumber sayur, ubi ungu sebagai sumber karbohidrat, kacang hijau sebagai sumber protein, dan alpukat sebagai sumber buah. Wortel mengandung vitamin dan mineral, terutama biotin, kalium, vitamin A dari beta karoten, vitamin K1, dan vitamin B6. Ubi ungu mengandung vitamin C, zat besi, vitamin B6, magnesium, kalsium, vitamin B12, dan vitamin D. Kacang hijau mengandung serat, lemak, folat, magnesium, mangan, fosfor, serta vitamin B1. Sedangkan alpukat mengandung magnesium, potasium, vitamin C, vitamin E dan vitamin K.

Puding 4 bintang ini ditujukan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui maupun anak-anak penderita stunting. Kandungan gizi dalam puding 4 bintang ini diharapkan mampu memenuhi asupan gizi yang baik bagi penderita stunting, karena seperti yang diketahui penderita stunting mengalami kekurangan gizi yang kronis. Selain itu, puding 4 bintang ini juga mengandung nutrisi yang baik bagi ibu hamil yakni asam folat yang berasal dari kacang hijau dan zat besi yang berasal dari ubi ungu.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan puding 4 bintang (Dokumentasi pribadi, 2023)

Pemilihan puding sebagai jenis makanan olahan karena puding mudah untuk dibuat dan dipraktikkan kembali oleh ibu-ibu di rumah masing-masing. Pembuatan puding ini membutuhkan bahan-bahan yang mudah untuk ditemukan, sehingga dengan itu ibu-ibu dapat dengan mudah jika ingin mempraktekannya kembali. Selain itu, membuat makanan yang dapat mengandung 4 unsur gizi (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran) dalam bentuk puding lebih praktis daripada membuat jenis makanan yang lain. Dalam kegiatan ini tampak ibu-ibu peserta kegiatan sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi tersebut. Sehingga diharapkan melalui kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu-ibu terkait stunting dan gizi yang baik. Selain itu, diharapkan pula dengan mengikuti demonstrasi pengolahan makanan tersebut, ibu-ibu tersebut mau untuk mempraktekkan dan mengolah makanan yang sehat dan bergizi untuk asupan keluarganya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang telah dilaksanakan dirancang sebagai upaya dalam menyelesaikan masalah stunting pada Desa Sembalun Lawang. Melalui kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu di Desa Sembalun Lawang terkait bahaya stunting dan cara pencegahannya melalui asupan gizi yang baik. Puding 4 bintang dapat menjadi contoh olahan makanan sehat dengan asupan gizi yang baik. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta sesuai sasaran. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menekan angka kejadian stunting pada Desa Sembalun Lawang kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pemerintah desa dan masyarakat Sembalun Lawang serta Puskesmas Sembalun Kabupaten Lombok Timur yang telah mendukung dan membantu dalam mensukseskan program ini. Serta ucapan terima kasih kepada Ibu B. Yulfia Elsadewi Yanuartati, SP. M.Rur.Sys.Man., Ph.D., yang telah membimbing dan mengarahkan untuk pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fil'izza, A. U., Aini, N. Z., Pangestu, M. D. A., Wulandari, C. M., Fortuna, I. S. E., Herwanto, F. Z., ... & Fahrudin, T. M. (2022). Penyuluhan Bahaya Pernikahan Dini dan Stunting di Desa Manduro Manggung Gajah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *MANGENTE: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(1), 11-23.
- Fitri, N., Widiawati, N., Ningtyas, R. P., Sarnyoto, F. D. A., Nisa, W., Ibnistnaini, W., ... & Hadisaputra, S. (2022). Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Sosialisasi di Desa Darakunci, Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 80-86.
- Khusna NA dan Nuryanto N. (2017). Hubungan usia ibu menikah dini dengan status gizi Balita di Kabupaten Temanggung. *Journal of Nutrition College*, 6(1):1-10.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah stunting sejak dini dengan makanan bergizi untuk ibu hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(4), 550-555.
- Nurhayati, N., Asmawati, A., Ihromi, S., Marianah, M., & Saputrayadi, A. (2020). Penyuluhan gizi dan pelatihan pengolahan produk berbasis jagung sebagai upaya meminimalisir stunting di desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(5), 806-817.
- Soetjningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC
- Sutarto, S., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*, 5(1), 540-545.
- Windasari, D. P., Syam, I., & Kamal, L. S. (2020). Faktor hubungan dengan kejadian stunting di Puskesmas Tamalate Kota Makassar. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 27-34.
- World Health Organization (WHO). www.who.int.
- Yuindra, D., Sunaryadi, S., Yusmaniarti, Y., & Saputera, S. A. (2022). Seminar parenting dalam pencegahan stunting melalui KKN-Muhammadiyah Aisyiyah di Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(1), 31-34.
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74-84.