



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI PANGANLOKAL SEHAT BERGIZI PADA BALITA *STUNTING* PUSKESMAS KAWALU

Marianawati Saragih¹, Yanita Listianasari², Pijar Beyna Fatamorgana³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia
*e-mail: marianawatisaragih@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a condition where a child's growth is disrupted due to a lack of nutrients over a long period of time. Poor maternal nutrition can cause poor fetal growth. Poor fetal growth ultimately increases the risk of neonatal death. Local food utilization activities can be a means of education that needs to be realized in the community with the participation and commitment of all residents. This educational and mentoring activity is a community service activity in 2023 in partnership with the Kawalu Tasikmalaya Community Health Center, carried out in the Talagasari sub-district. It is hoped that there will be cooperation and participation from the entire community and the role of the Head of the Community Health Center and Nutrition Implementing Staff will really support the implementation of this activity. The activity in question is in the form of education and assistance in making healthy and nutritious food from local ingredients in Talaga Sari Village with participants from posyandu cadres Anggrek, Anggrek Putih, Flamboyan, Mekar Jaya, Melati A, Melati B, Setia Asih A, Setia Asih B, Tasikmalaya city, so that leaflets and video tutorials can be obtained which can be used as a guide in making healthy, safe and nutritious food made from local food ingredients which can be used as an example for other sub-districts in the Tasikmalaya city area.

Keywords: education, stunting, toddler, chicken eggs

ABSTRAK

Stunting adalah kondisi dimana pertumbuhan anak terganggu akibat kekurangan zat gizi dalam jangka waktu yang lama. Nutrisi ibu yang kurang baik dapat menimbulkan pertumbuhan janin yang kurang baik. Pertumbuhan janin yang buruk, pada akhirnya meningkatkan risiko kematian neonatal. Kegiatan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi sarana edukasi yang perlu diwujudkan di masyarakat dengan partisipasi dan komitmen dari seluruh warga. Kegiatan edukasi dan pendampingan ini merupakan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tahun 2023 yang bermitra dengan Puskesmas Kawalu Tasikmalaya, dilaksanakan kelurahan Talagasari. Diharapkan adanya kerjasama dan partisipasi dari seluruh masyarakat dan peran serta Kepala Puskesmas dan Tenaga Pelaksana Gizi sangat mendukung terselenggaranya kegiatan tersebut. Kegiatan yang dimaksud adalah berupa edukasi dan pendampingan pembuatan makanan sehat dan bergizi berbahan dasar lokal di Kelurahan Talaga Sari dengan peserta kader posyandu Anggrek, Anggrek Putih, Flamboyan, Mekar Jaya, Melati A, Melati B, Setia Asih A, Setia Asih B kota Tasikmalaya, sehingga diperoleh leaflet dan video tutorial yang dapat dijadikan sebagai panduan dalam pembuatan makanan yang

sehat, aman dan bergizi bergizi serta berbahan dasar pangan lokal yang dapat dijadikan contoh bagi kelurahan lain di wilayah kota Tasikmalaya

Kata kunci: Edukasi, Stunting, Balita, Telur Ayam

PENDAHULUAN

Gizi merupakan faktor determinan utama yang berhubungan dengan kualitas sumber daya manusia. Masa balita merupakan suatu periode penting dalam tumbuh kembang anak karena masa balita yang akan menentukan perkembangan anak di masa selanjutnya. Anak-anak berusia kurang dari lima tahun adalah kelompok rentan untuk masalah gizi dan kesehatan. Memasuki era globalisasi, Indonesia menghadapi tantangan besar karena harus bersaing dengan negara-negara lain. Untuk menghadapi tantangan tersebut dibutuhkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Banyak faktor yang perlu diperhatikan untuk menciptakan SDM yang berkualitas antara lain, faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan dan lain-lain. Seseorang tidak akan bisa hidup sehat jika kekurangan gizi, karena mudah terserang penyakit (Sartika,R,A.D, 2010).

Stunting disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Kualitas gizi pada makanan itu sendiri dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Kondisi ekonomi berkaitan erat dengan risiko terjadinya stunting karena dari kondisi ekonomi akan terlihat bagaimana kemampuan keluarga dalam memenuhi asupan makanan yang bergizi (Nurmayasanti dan Mahmudiono, 2019)

Gangguan pertumbuhan dini disebabkan kekurangan gizi pada masa janin, pemberian air

susu ibu (ASI) eksklusif yang kurang tepat, terlalu dini memberikan makanan pendamping (MP) ASI dan pemberian MP-ASI yang tidak mencukupi (energi dan zat gizi mikro), terutama zat gizi besi dan seng. Gangguan pertumbuhan dapat terjadi dalam waktu singkat atau waktu lama. Gangguan pertumbuhan akut sering terjadi pada perubahan berat badan sebagai akibat menurunnya nafsu makan, sakit misalnya diare dan saluran pernapasan atau karena tidak cukup konsumsi makanan. Sedangkan, gangguan pertumbuhan kronis dapat terlihat pada hambatan penambahan tinggi badan (Puspasari, N, dan Andriani, M, 2017).

Status gizi ibu hamil sangat memengaruhi keadaan kesehatan dan perkembangan janin. Gangguan pertumbuhan dalam kandungan dapat menyebabkan berat lahir rendah (WHO, 2014). Stunting secara spesifik dapat berawal dari ibu mengandung. Kondisi gizi ibu hamil, sebelum hamil bahkan setelahnya akan menentukan pertumbuhan janin. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, dan ini merupakan penyebab utama stunting. Setelah lahir, bayi yang tidak disusui secara baik akan berisiko menderita berbagai infeksi penyakit karena pola makan yang tidak cukup asupan gizinya dan tidak higienis. Pemberian makanan bayi dan anak sangat menentukan pertumbuhan anak. Setelah usia 6 bulan anak perlu mendapat asupan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi mikro, gizi makro serta aman (Khoeroh, H dan Indriyanti, D, 2017).

Kualitas gizi pada makanan itu sendiri dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Keanekaragaman pangan adalah macam kelompok pangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air serta bermacam jenis pangan dalam setiap kelompok pangan (Nurmayasanti dan Mahmudiono, 2019). Keragaman pangan merupakan

salah satu masalah gizi utama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Pada Negara berkembang mayoritas asupan makanannya didominasi oleh makanan sumber kalori dan kurangnya asupan makanan hewani, buah-buahan, sayur-sayuran (Widyaningsih, N,N, dkk, 2018).

Gangguan pertumbuhan dini disebabkan kekurangan gizi pada masa janin, pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif yang kurang tepat, terlalu dini memberikan makanan pendamping (MP) ASI dan pemberian MP-ASI yang tidak mencukupi (energi dan zat gizi mikro), terutama zat gizi besi dan seng. Gangguan pertumbuhan dapat terjadi dalam waktu singkat atau waktu lama. Gangguan pertumbuhan akut sering terjadi pada perubahan berat badan sebagai akibat menurunnya nafsu makan, sakit misalnya diare dan saluran pernapasan atau karena tidak cukup konsumsi makanan. Sedangkan, gangguan pertumbuhan kronis dapat terlihat pada hambatan penambahan tinggi badan (Nindyna Puspasari, Merryana Andriani, (Puspasari, N dan Andriani, M, 2017).

Prevalensi stunting pada balita berdasarkan hasil Riskesdas mengalami peningkatan di mana sebanyak 35,6% anak balita mengalami stunting tahun 2010 dan pada tahun 2013 prevalensi ini meningkat secara nasional menjadi 37,2% yang terdiri dari 18% sangat pendek dan 19,2% pendek (Riskesdas, 2013). Jika dilihat dari umur balita, ternyata kejadian *stunting* banyak terdapat pada usia 12 hingga 59 bulan. Dalam teori menjelaskan bahwa 90% pertumbuhan otak manusia terjadi sejak janin sampai sebelum anak berusia lima tahun, bahkan, 70% pertumbuhan otak itu terjadi di bawah usia 2 tahun (Fitri, L, 2018).

Hasil penimbangan balita *stunting* di Puskesmas Kawalu pada bulan Februari 2022 sebanyak 302 balita (Puskesmas Kawalu, 2022). Permasalahan pada mitra belum maksimal dalam pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi sarana edukasi perlu diwujudkan di masyarakat dengan partisipasi dan komitmen dari seluruh warga. Kegiatan yang dimaksud adalah berupa edukasi dan pendampingan pembuatan makanan sehat dan bergizi berbahan dasar lokal di Kelurahan Talagasari kota Tasikmalaya

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada Puskesmas terpilih yang perlu penanganan berhubungan dengan masalah *stunting* pada balita. Harapan dari kegiatan ini diharapkan menjadi salah satu cara dalam memecahkan/membantu permasalahan gizi melalui kegiatan edukasi dan pendampingan mengenai olahan makanan sehat, aman dan bergizi serta berbahan pangan lokal yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Pemecahan masalah *stunting* pada balita dengan pelaksanaan pada program PKM ini yaitu

dengan cara transfer ilmu dari tim Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dibantu oleh mahasiswa dengan melakukan kegiatan sosialisasi pendampingan kepada kader posyandu dan ibu balita dalam pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya peningkatan pengetahuan dalam mencapai peningkatan kesejahteraan dalam bidang Kesehatan.

Tahapan yang akan dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

Tahapan ini dimaksudkan untuk perizinan, sosialisasi kegiatan, kesepakatan jadwal kegiatan dengan Kepala Puskesmas Puskesmas Kawalu Tahap pre test pengetahuan stunting, penyuluhan stunting, pemutaran video pembuatan cilok isi telur

b. Tahap post test pengetahuan dan evaluasi

c. Pembagian bahan makanan pembuatan cilok isi telur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Observasi pendahuluan dilakukan sebelum proses pengabmas. Tujuannya untuk mengidentifikasi jumlah dan kesiapan sasaran. Pada kegiatan ini diketahui terdapat sasaran kegiatan dengan rincian seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Sasaran kegiatan Pengabmas

Peserta	Jumlah
Kader Posyandu	19 orang
Ibu Balita	31 orang
Jumlah	50 orang

Edukasi Stunting pada kader posyandu dan ibu balita

Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran pengabmas tentang stunting pada balita meliputi pengertian, penyebab, dampak, pencegahan dan cara intervensi. Kegiatan Pengabmas ini dilakukan oleh 3 (tiga) orang dosen dengan dan 3 (tiga) orang mahasiswa. Kegiatan yang dilakukan adalah *pre test*, penyuluhan dan pemutaran video pembuatan cilok isi telur ayam. Setelah penyuluhan dilanjutkan dengan *post-test*.

Dari hasil evaluasi menggunakan *pre* dan *post test*, diketahui 100% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai stunting. Kegiatan edukasi balita stunting disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 2. Kegiatan Edukasi Stunting

Tanggal	Peserta	Kegiatan	Jumlah sasaran
15 Juli 2023	Kader Posyandu	<i>Pre test – Post test</i> Edukasi Stunting	19
	Ibu balita	<i>Pre test – Post test</i> Edukasi Stunting	31

Pembuatan Media Video Pencegahan Stunting

Tahapan ini bertujuan membuat media yang dapat dipergunakan dengan mudah oleh semua pihak, terutama oleh ibu balita dan kader posyandu sehingga keberlanjutan proses edukasi bisa berjalan setelah rangkaian kegiatan pengabmas selesai. Proses pembuatan video isi telur ayam dilakukan oleh mahasiswa Prodi DIII Gizi Tasikmalaya bersama-sama dengan Dosen pengabmas dilaboratorium Gizi Poltekkes Tasikmalaya.

Berikut link video: <https://drive.google.com/file/d/1CrBq6efrK2MFB4WbNC16i4Z-JGiAtRkA/view?usp=drivesdk>

Pada kegiatan penyuluhan *stunting*, dapat diketahui bahwa sasaran penyuluhan mampu

memahami prosedur dan tujuan pemutaran video edukasi, dinilai mampu meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan ibu balita mengenai stunting dan pencegahannya

Kandungan Gizi

Kandungan gizi cilok isi telur ayam bila dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) untuk golongan umur 1-5 tahun memberikan kontribusi untuk kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 3. Kandungan Gizi dalam jumlah Per Sajian

Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
512	17	5	105
30% - 40%	70% - 80%	9% -10%	50% - 55%

Dari tabel diatas menunjukkan kandungan energi dari per sajian cilok isi telur ayam memberikan kontribusi sebesar 30%-40% kkal, protein 70% -80%, lemak 9% -19% dan karbohidrat sebesar 50% -55%

Pembahasan

Pemberian materi berupa penyuluhan dan pemutaran media video dapat meningkatkan pengetahuan sasaran. Diketahui dari hasil *pre* dan *post* edukasi gizi semua sasaran mengalami peningkatan pengetahuan (100%). Media berupa video (audio visual) menurut teori Dale lebih mudah diterima oleh indera manusia dan memberikan rekam jejak yang lebih lama dalam otak. Selain itu didukung juga dengan lifleat yang memberikan keterangan tertulis untuk dibaca, sehingga rekaman pengetahuan semakin meningkat.

Kegiatan evaluasi dilakukan di akhir kegiatan untuk melihat perkembangan implementasi dari kegiatan edukasi yang sudah dilaksanakan. Monitoring dilakukan pada minggu 1, 2 Agustus dan minggu ke 1 Oktober 2023 dengan melakukan komunikasi pada posyandu. Hasil monitoring menunjukkan kader posyandu melanjutkan edukasi kepada ibu balita stunting di masing2 posyandu. Sebagian ibu balita stunting diajak untuk memasak bersama yaitu membuat cilok isi telur ayam seperti yang telah dilakukan oleh tim Pengabmas Prodi Gizi Tasikmalaya.

Posyandu Melati A dan Angrek Putih mampu membuat produk dalam bentuk video untuk memudahkan penyebaran informasi. Video yang telah dibuat oleh kader posyandu dapat dijadikan sebagai bahan edukasi pada ibu balita stunting agar mempunyai wawasan pengetahuan pemanfaatan pangan lokal di rumah masing-masing. Tim pengabmas memberikan apresiasi kepada kader posyandu tersebut antara lain dengan memberikan bahan makanan untuk kegiatan tersebut, yaitu pemberian bahan makanan untuk pembuatan cilok isi telur. Resep pembuatan cilok isi telur ayam diberikan dalam bentuk video sehingga dapat disebarluaskan kepada para kader posyandu dan ibu balita *stunting* sebagai media edukasi. Keberlanjutan program PKM ini diharapkan dapat disebarluaskan kepada seluruh Posyandu di kota Tasikmalaya.

Bentuk sajian yang diperoleh dalam membuat cilok isi telur ayam, kebutuhan anak umur 1-5 tahun memberikan kontribusi energi sebesar 30%-40% kkal bila dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG, 2019), dalam hal ini distribusi frekwensi makan siang sehari pada balita sudah terpenuhi. Dan juga bila dilihat dari nilai gizi baik protein, lemak maupun karbohidrat sudah memenuhi kecukupan

SIMPULAN

1. Peran kepala Puskesmas, Tenaga Pelaksana Gizi, kader posyandu sangat besar dalam program penanggulangan stunting.
2. Setiap kader posyandu dan ibu balita mempunyai peluang dalam pembuatan aneka ragam berbahan telur ayam
3. Kader posyandu menggunakan sebagai bahan UMKM pada masyarakat
4. Setelah dilakukan edukasi seperti pemberian materi, pemutaran video proses pembuatan cilok isi telur ayam para kader posyandu dan ibu balita stunting sudah mengetahui dan trampil tentang cara pembuatan cilok isi telur ayam yang sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Sartika, R.A.D, 2010. Analisis Pemanfaatan Program Pelayanan Kesehatan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol 5 No 2
- Nurmayasanti dan Mahmudiono, 2019. Status Sosial Ekonomi dan Keragaman Pangan Pada Balita Stunting dan Non-Stunting Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Wilangan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Amerta Nutr* pp 114-12.
- Puspasari, N dan Andriani, M, 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24. *Jurnal Nutr* pp 369-378
- WHO, 2014. *WHA global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. Geneva: World Health Organization
- Khoeroh, H dan Indriyanti, D, 2017. Evaluasi Penatalaksanaan Gizi Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Sirampog. *Journal of Public Health* Vol 6 No 3.
- Widyaningsih, N., N, Kusnandar, Anantanyu, S, 2018. Keragaman pangan, pola asuh makan dan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia* Vol7 No1 pp 22-29.
- Kemendes RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar
- Fitri, L, 2018. Hubungan BBLR dan ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting di Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru. *Jurnal Endurance* Vol 3 No 1 pp 131-137
- Laporan Puskesmas Kawalu, Februari 2022 Permenkes, 2019. Angka Kecukupan Gizi