



## **DEMONSTRASI MEMASAK MAKANAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA MENCEGAH STUNTING**

Ambar Asnaningsih<sup>1</sup>, Ika Puspita Sari<sup>2</sup>, M. Sa'id Abdurrohman KM<sup>3</sup>, Najmah Zaahiroh<sup>4</sup>, Rinda Lediana<sup>5</sup>, Enjoleni Kamaleng<sup>6</sup>

<sup>1,4,5,6</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro

<sup>2,3</sup>STIKES Arrahma Mandiri Indonesia

Email: ambarasnaningsih02@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kasus stunting di Indonesia masih menjadi permasalahan besar yang memerlukan penanganan serius seluruh pihak, sehingga saat ini Pemerintah Indonesia telah menjadikan program penanganan stunting sebagai program prioritas nasional yang memerlukan penanganan secara terintegrasi guna menekan peningkatan jumlah kasus. Pendekatan yang akan diterapkan untuk menyelesaikan persoalan mitra terkait stunting adalah dengan metode ceramah untuk memberikan edukasi terkait gizi seimbang dengan media leaflet serta dilakukan demonstrasi memasak makanan yang bergizi seimbang. Hasil kegiatan sosialisasi dilakukan dengan memberikan edukasi terkait gizi seimbang pada bayi dan balita dan demonstrasi memasak makanan Nugget Ceria dapat meningkatkan keterampilan dalam pembuatan Nugget Ceria sebagai makanan tambahan ASI (MP-ASI) tanpa bahan pengawet yang sehat dan bergizi seimbang. Simpulan, Kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan di Kelurahan Meri memberikan dampak positif terhadap upaya peningkatan pengetahuan ibu.

**Kata kunci: Demonstrasi, Gizi Seimbang, Stunting**

### **ABSTRACT**

*Stunting cases in Indonesia are still a big problem that requires serious handling from all parties, so currently the Indonesian government has made the stunting management program a national priority program that requires integrated handling to reduce the increase in the number of cases. The approach that will be applied to resolve partners' problems related to stunting is by using the lecture method to provide education regarding balanced nutrition using leaflets as well as demonstrations of cooking food that is nutritionally balanced. The results of the outreach activities were carried out by providing education regarding balanced nutrition for babies and toddlers and a demonstration of cooking Ceria Nugget food which can improve skills in making Ceria Nugget as an additional food for breast milk (MP-ASI) without preservatives that is healthy and nutritionally balanced. Conclusion, Community service activities that have been carried out in Meri Village have had a positive impact on efforts to increase mothers' knowledge.*

**Keywords: Demonstration, Balanced Nutrition, Stunting**

### **PENDAHULUAN**

Data prevalensi anak balita pendek (stunting) yang dikumpulkan *World Health Organization* (WHO) yang dirilis pada tahun 2019 menyebutkan bahwa wilayah South- East Asia masih merupakan wilayah dengan angka prevalensi stunting yang tertinggi (31,9%) di dunia setelah Afrika (33,1%). Indonesia termasuk ke dalam negara keenam di wilayah *South-East Asia* setelah Bhutan, Timor Leste, Maldives, Bangladesh, dan India, yaitu sebesar 36,4% (Nirmalasari, 2020).

Kasus stunting di Indonesia masih menjadi permasalahan besar yang memerlukan penanganan serius seluruh pihak, sehingga saat ini Pemerintah Indonesia telah menjadikan program penanganan stunting sebagai program prioritas nasional yang memerlukan penanganan secara terintegrasi guna menekan peningkatan jumlah kasus (Rahman et al., 2023). Menurut laporan studi status gizi Indonesia Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia turun dari 27,7% pada tahun 2019, 24,4% pada tahun 2021, menjadi 21,6% pada tahun 2022 dengan mayoritas terjadi pada anak usia 3-4 tahun sebanyak 6%. Namun angka ini masih belum sesuai dengan standar WHO yang menargetkan kurang dari 20%. Untuk itu, pemerintah berusaha menurunkan angka stunting menjadi 17% pada tahun 2023 dan 14% pada tahun 2024 (Lestari, 2023).

Berdasarkan data tersebut, saat ini Indonesia tengah mengalami masalah gizi ganda, yaitu di saat masalah gizi kurang belum terselesaikan, muncul masalah gizi lebih, yang proporsinya semakin meningkat. Masalah gizi tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif untuk anak, yang merupakan generasi penerus bangsa (Jannah & Kusumaningrum, 2019). Selain itu, berdampak pada perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak menjadi tidak optimal. Di masa mendatang, anak-anak stunting memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dan penyakit lainnya. Selain itu, kapasitas belajar dan performa anak serta produktivitas dan kapasitas kerja juga menjadi tidak optimal. Dampak buruk stunting juga berimbas pada kesehatan reproduksi (Ruswati et al., 2021).

Berdasarkan hasil Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (EPPGBM), prevalensi stunting di Kota Mojokerto menunjukkan penurunan selama 4 tahun terakhir. Dari 9.04 persen pada tahun 2019, 7.71 persen di tahun 2020, 4.84 persen di tahun 2021, 3.12 persen di tahun 2022, dan menjadi

2.04 persen di tahun 2023. Dan Per akhir tahun 2023 angka stunting masih di angka 2.04 atau setara 122 balita stunting, ini dari total balita di Kota Mojokerto sebanyak 6.145 balita (Dinas Kominfo Provinces Jawa Timur, 2023).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dosen dan Mahasiswa bekerjasama dengan 2 Institusi AKPER Kosgoro dan STIKES Arrahma Mandiri Indonesia di Kelurahan Meri, Kecamatan Kranggan, Kota Mojokerto telah dilakukan survey sebelumnya kepada masyarakat dengan sasaran balita dan baduta. Banyak orangtua atau keluarga yang belum memahami tentang pentingnya mengetahui gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting maka demonstrasi kepada orangtua atau keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Demonstrasi ini bisa diberikan pada ibu yang memiliki bayi, baduta dan balita merupakan bagian dari sebuah keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat. Dengan adanya demonstrasi tersebut maka akan meningkatkan pengetahuan dan sikap serta perilaku keluarga tentang Gizi Seimbang. Tingginya pengetahuan akan mempengaruhi seseorang dalam bersikap, adanya kesiapan atau kesediaan untuk bertindak yang berkaitan dengan kesehatannya.

Solusi yang diusulkan untuk menyelesaikan prioritas masalah dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Edukasi dan Demonstrasi Makanan Gizi Seimbang beserta cara mengelolanya sesuai dengan kebutuhan asupan tubuh dengan melibatkan ibu yang memiliki bayi, baduta dan bayi serta bidan desa dan kader wilayah desa Meri. Melalui kegiatan ini, maka seharusnya orangtua atau keluarga lebih meningkatkan pengetahuan tentang strategi dan pencegahan stunting. Dengan demikian diharapkan jumlah stunting menjadi 0%.

## **METODE**

Pendekatan yang akan diterapkan untuk menyelesaikan persoalan mitra terkait stunting adalah dengan metode ceramah untuk memberikan edukasi terkait gizi seimbang dengan media leaflet dan demonstrasi. Tim pengusul akan bekerja sama dengan bidan desa dan kader setempat untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan

di lakukan dengan sasaran ibu yang memiliki bayi, baduta dan balita. Pelaksanaan kegiatan direncanakan pada tanggal 13 Desember 2023 di Kelurahan Meri, Kecamatan Kranggan, Kota Mojokerto

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang bertemakan Demontrasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting melalui “Demontrasi Memasak Makanan Gizi Seimbang berupa Nugget Ceria” dilaksanakan pada hari Rabu 13 Desember 2023.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) & (b) Demontrasi Memasak Makanan Gizi Seimbang

Demonstrasi pembuatan Nugget Ceria sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sehat dan bergizi seimbang sebagai upaya penanggulangan stunting

telah terlaksana dengan baik. Tahapan proses kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

1. Melakukan Koordinasi Pelaksanaan Kegiatan

Koordinasi pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh ketua dan anggota tim serta dibantu oleh perangkat desa setempat. Koordinasi dilakukan untuk persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yang meliputi tempat, waktu, peserta kegiatan pelatihan dan perlengkapan yang dibutuhkan. Pada kegiatan koordinasi bidan desa mengkoordinasikan peserta pengabdian meliputi kader, ibu balita dan ibu hamil. Tidak ada kendala yang dihadapi pada tahap ini karena koordinasi berjalan dengan baik.

2. Sosialisasi dan Edukasi

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan memberikan edukasi terkait gizi seimbang pada bayi dan balita dan disamping itu juga dilakukan pembagian leaflet tentang cara pembuatan Nugget Ceria yang akan dibagikan kepada peserta Demonstrasi. Leaflet Pembuatan Nugget Ceria berisi tentang bahan-bahan dan cara membuat Nugget Ceria sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sehat dan bergizi seimbang. Berdasarkan informasi di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit orang tua yang menjadikan Nugget olahan sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI). Kedua makanan olahan itu sering dipilih karena mudah dan praktis untuk disajikan. Padahal Nugget untuk MP-ASI mengandung pengawet yang berbahaya bagi si kecil. Oleh karena itu dengan memberikan Leaflet kepada ibu-ibu yang memiliki balita, diharapkan mereka akan tertarik memudahkan mereka untuk membuat Nugget sendiri yang sehat tanpa pengawet.

3. Demonstrasi Memasak Nugget Ceria Sebagai Makanan Gizi Seimbang

Kegiatan demo masak menu sehat untuk memberikan contoh alternatif menu selingan yang dapat membantu memenuhi zat gizi sesuai kebutuhan masing-masing (Hedianti et al., 2023). Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan cara membuat Nugget Ceria dengan menggunakan metode Demonstrasi. Metode demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan

dalam pembuatan Nugget Ceria sebagai makanan tambahan ASI (MP-ASI) tanpa bahan pengawet yang sehat dan bergizi seimbang.

Demonstrasi pembuatan Nugget Ceria bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan Nugget yang sehat dan bergizi seimbang. Demonstrasi dilakukan dengan cara memperlihatkan secara langsung proses pembuatan, serta dijelaskan dalam setiap langkah-langkahnya. Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain: Tepung terigu 250 gram, Gula 1 sdt, Garam 1 sdt, Minyak, Tepung roti, Ayam 3 kg, Wortel 1 kg, Lada 1 sdt, Bawang merah 2 ons, Bawang putih 2 ons, Telor 5 biji

Cara membuat Nugget adalah dengan memasukkan daging ayam dan wortel yang sudah di giling menggunakan Cooper selanjutnya bawang putih dan merah, lada gula garam di masukan jadi satu lalu di aduk hingga merata. Kemudian di taruh di dalam loyang yang sudah di olesi minyak lalu di kukus hingga 45 menit. Setelah matang di dinginkan lalu di potong-potong selanjutnya di baluri telur yang sudah di kocok dan di balut tepung roti lalu digoreng.

Setelah kegiatan berakhir, dilakukan pembagian hasil demonstrasi memasak Nugget Ceria kepada peserta untuk dikonsumsi balita yang mengikuti kegiatan Demonstrasi. Kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi yang berupa tanya jawab dan diskusi. Dengan demikian diharapkan dapat memberikan edukasi dan kontribusi positif bagi orang tua atau keluarga sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan anak terutama pada balita.

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terkait demonstrasi masakan gizi seimbang ini juga didukung penjelasan Mardiana et al. (2022) Dengan adanya demonstrasi memasak bergizi dan sehat diharapkan ibu dapat mempraktikkannya kembali di rumah. Sehingga tujuan dari Program Pengabdian Pada Masyarakat ini bisa tercapai yaitu Ibu dengan pengetahuannya sangat mempengaruhi terhadap asupan yang di berikan pada Anak.

Hal ini juga sejalan dengan yang disampaikan dalam Banowo & Hidayat, (2021) praktik pemberian makan memberikan dampak terhadap status gizi baduta. Dimana pemberian makan yang baik sangat penting untuk asupan

nutrisi, tidak hanya dari apa yang dimakan sama anak, tapi sikap ibu juga berperan. Misalnya saja ada kehadiran ibu untuk mengawasi makan anak. dengan pemberian makan yang baik maka akan menunjang status gizi anak. Maka dapat dikatakan ibu yang memberikan perhatian dan dukungan terhadap anak dapat memberikan dampak positif pada keadaan status gizi anak.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan, Kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan di Kelurahan Meri ini memberikan dampak positif terhadap upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya Strategi dan Pencegahan Stunting dengan memberikan makanan yang bergizi seimbang kepada anak. Hal ini dapat dilihat dari keseriusan orangtua atau keluarga dan besarnya antusiasme dalam ikut berpartisipasi untuk mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Saran, diharapkan kepada orangtua agar dapat meningkatkan informasi yang benar tentang Pentingnya Strategi dan Pencegahan Stunting dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi tinggi. Dengan demikian maka dapat tingkat kejadian stunting pada balita dapat dikurangi. Diharapkan bagi orangtua agar pengetahuan yang didapatkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diterapkan di kehidupan sehari-hari

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Banowo, A. S., & Hidayat, Y. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Praktik Pemberian Makan Pada Baduta Stunting di Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(2), 765. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1539>
- Dinas Kominfo Provinsi Jawa Timur. (2023). *Prevalensi Stunting Kota Mojokerto Terus Turun dalam 4 Tahun Terakhir*. <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/prevalensi-stunting-kota-mojokerto-terus-turun-dalam-4-tahun-terakhir>
- Hedianti, D. R., Varera, Y. E., & Rachmah, Q. (2023). Edukasi dan Demo Masak Pada Ibu Hamil dan Menyusui Tentang ASI Eksklusif dan Stunting di Kelurahan Rungkut Tengah Kota Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 980–987. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.980-987>
- Jannah, M., & Kusumaningrum, I. (2019). Edukasi Dan Demonstrasi Pedoman Gizi Seimbang Untuk Anak Sehat Dan Berprestasi. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian*

- Kepada Masyarakat*, 3(2), 169. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i2.364>
- Lestari, T. R. . (2023). Stunting Di Indonesia: Akar Masalah dan Solusinya. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XV(14), 21–25.
- Mardiana, Yuniarti, H., Yulianto, & M.Yusuf. (2022). Edukasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Makanan tambahan Sehat dan Bergizi pada Ibu Hamil. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 381–389.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Rahman, H., Rahmah, M., & Saribulan, N. (2023). Upaya Penanganan Stunting Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa (JIPSK)*, VIII(01), 44–59.
- Ruswati, Leksono, A. W., Prameswary, D. K., Pembajeng, G. S., Inayah, Felix, J., Dini, M. S. A., Rahmadina, N., Hadayna, S., Roroputri, T., Aprilia, Hermawati, E., & Ashanty. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 1(2), 34–38. <https://journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/view/5747>