



PENYULUHAN MAKANAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK STUNTING DI KELURAHAN KEDUNDUNG KOTA MOJOKERTO

Nurul Agustin¹, Ambar Asnaningsih², Mochammad Malik Ibrahim³, Nindya Anggraini⁴, Rinda Ledian⁵, Nada Firdausy⁶

^{1,2,4,5,6}Program Studi D-III Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro

³STIKES Arrahma Mandiri Indonesia

Email: nurulagustinagustus@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah stunting di Indonesia mencapai angka 21,6% sedangkan di Kabupaten Mojokerto sendiri angka stunting mencapai 11,6%. Stunting dapat menurunkan kualitas SDM suatu negara. Stunting dapat dihindari dengan pemenuhan pola makan yang baik dari kelahiran hingga usia 2 tahun, yang merupakan salah satu langkah fundamental untuk memastikan kualitas pertumbuhan dan perkembangan sekaligus memenuhi hak anak, sementara pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi bagi anak masih terbatas. Maka dari itu, akan dilaksanakan kegiatan demonstrasi memasak makanan bergizi seimbang untuk mencegah stunting. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan wawasan kepada orangtua mengenai pentingnya asupan gizi sejak lahir dengan tidak sembarangan memberikan makanan kepada balita dan baduta untuk mencegah stunting. Sasaran khusus dari kegiatan ini adalah baduta dan balita di wilayah Desa Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto yang berjumlah 13 balita. Metode yang diterapkan dalam aktivitas ini adalah pembelajaran secara langsung dan sesi tanya jawab. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari Bidan Desa daerah Kedundung dan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan, serta memperkenalkan kelompok demonstrasi yang hadir. Selanjutnya dahsat makanan gizi seimbang dan mpasi untuk pencegahan stunting pada baduta dan balita. Setelah pelaksanaan demo, maka dilakukan tanya jawab dan mencoba hasil masakannya. Kegiatan ini memberikan hasil pemahaman orangtua tentang gizi seimbang dengan cara membuat dan memasak makanan gizi seimbang untuk pencegahan stunting.

Kata kunci: Demo, Gizi Seimbang, Stunting

ABSTRACT

The number of stunting in Indonesia has reached 21.6% while in Mojokerto Regency itself the stunting rate has reached 11.6%. Stunting can reduce the quality of a country's human resources. Stunting can be avoided by fulfilling a good diet from birth to 2 years of age, which is one of the fundamental steps to ensure the quality of growth and development while fulfilling children's rights, while parents' knowledge about the importance of nutrition for children is still limited. Therefore, a demonstration activity will be carried out to cook balanced nutritious food to prevent stunting. The purpose of this activity is to provide insight to parents about the importance of nutritional intake from birth by not carelessly giving food to toddlers and toddlers to prevent stunting. The specific target of this activity is toddlers and toddlers in the Kedundung Village area, Magersari District, Mojokerto City, totaling 13 toddlers. The method applied in this activity is direct learning and a question and answer session. The

activity began with a speech from the Kedundung Village Midwife and an explanation of the activities to be carried out, as well as introducing the demonstration groups present. Furthermore, a balanced nutritious food and MPASI for preventing stunting in toddlers and toddlers. After the demonstration, a Q&A was conducted and the cooking results were tried. This activity provides parents with an understanding of balanced nutrition by making and cooking balanced nutritional food to prevent stunting.

Keywords: Demo, Balanced Nutrition, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting (balita pendek) di Indonesia masih menjadi isu gizi yang penting, sebab masalah gizi berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Prevalensi stunting menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 mencapai 37,2%, sedangkan data status gizi dari tahun 2016 menunjukkan 27,5% yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan standar WHO < 20%. Ini menunjukkan bahwa terdapat masalah pertumbuhan yang tidak optimal pada 8,9 juta anak di Indonesia, atau 1 dari 3 anak menderita stunting. Stunting adalah keadaan di mana tinggi badan individu lebih rendah dibandingkan dengan usia rata-ratanya (Yuwanti et al., 2021).

Stunting diakibatkan oleh masalah konsumsi gizi yang diterima selama kehamilan dan masa bayi. Ketidaktahuan ibu tentang kesehatan dan gizi sebelum hamil serta masa nifas, kurangnya layanan kesehatan seperti antenatal dan postnatal, rendahnya akses terhadap makanan bergizi, serta sanitasi dan air bersih yang kurang juga menjadi faktor penyebab stunting.

Pertumbuhan terhambat disebabkan oleh masalah asupan gizi yang didapat selama kehamilan maupun masa anak-anak. Minimnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi sebelum kehamilan dan masa nifas, terbatasnya akses layanan kesehatan seperti antenatal dan postnatal, serta rendahnya akses terhadap makanan bergizi, sanitasi, dan air bersih juga menjadi faktor penyebab stunting.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dosen dan Mahasiswa Akper Kosgoro di Kelurahan Kedundung telah melakukan survey sebelumnya kepada masyarakat dengan sasaran balita dan baduta. Banyak orangtua atau keluarga yang belum memahami tentang pentingnya mengetahui gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting maka demonstrasi kepada orangtua atau keluarga terkait pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan stunting oleh narasumber dari dosen dan mahasiswa Akper Kosgoro.

Demo ini dilakukan dengan metode ceramah dan mengajarkan pengolahan makanan bergizi secara langsung.

METODE

Metode yang digunakan untuk pelaksanaan PKM mencakup beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut meliputi:

1. Identifikasi Lokasi dan Kajian Kebutuhan: Melibatkan survei lapangan untuk mengidentifikasi berapa banyak jumlah balita di Kelurahan Kedundung. Jumlah Balita stunting yaitu 13 Balita. (2 September 2024)
2. Perencanaan Program: Menggagas rencana detail alternatif apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi jumlah stunting (3 September 2024)
3. Penyuluhan: Menyelenggarakan penyuluhan kepada orang tua balita tentang Dahsat Gizi Seimbang dan pencegahan stunting (10 Oktober 2024)
4. Demonstrasi Gizi Seimbang (10 Oktober 2024)
5. Monitoring: Identifikasi pemahaman orangtua atas materi yang telah dijelaskan. (10 Oktober 2024)

Dalam monitoring dilakukan pemantauan penerapan atas edukasi yang telah diberikan yang dapat memberikan umpan balik terkait dampak program pada masyarakat. Dengan mengintegrasikan partisipasi mitra dalam setiap aspek program, diharapkan setidaknya dapat menurunkan angka kejadian stunting di Kota Mojokerto khususnya kelurahan Kedundung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang bertemakan Demonstrasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting melalui Dahsat Makanan Gizi Seimbang berupa mpasi, chicken katsu, perkedel daging dan sop daging teriaki dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Oktober 2024. Dahsat pembuatan MP-ASI, chicken katsu, perkedel daging dan sop daging teriaki sebagai MP-ASI yang sehat dan bergizi seimbang sebagai upaya penanggulangan stunting telah terlaksana dengan baik.

Kegiatan yang telah dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Melakukan Koordinasi Terkait Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dikoordinasikan oleh ketua dan anggota tim serta didukung oleh perangkat desa setempat. Koordinasi dilaksanakan untuk mempersiapkan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, yang mencakup lokasi, jadwal, peserta dalam pelatihan, serta perlengkapan yang diperlukan. Dalam kegiatan koordinasi, bidan desa mengatur peserta pengabdian yang terdiri dari kader, ibu balita, dan ibu hamil. Tidak ada masalah yang muncul pada fase ini karena koordinasi berjalan lancar.

2. Sosialisasi

Persiapan dalam kegiatan sosialisasi adalah dengan pembuatan leaflet tentang cara pembuatan MP-ASI, chicken katsu, sop daging teriaki dan perkedel daging yang akan dibagikan kepada peserta dahsat. Leaflet Pembuatan berisi tentang bahan dan cara membuat MP-ASI, chicken katsu, sop dan perkedel daging sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sehat dan bergizi seimbang. Berdasarkan informasi di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit orang tua yang menjadikan mpasi, chicken katsu, sop daging teriaki dan perkedel daging olahan sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI).



Gambar 1. Demo Memasak

Keempat makanan olahan itu sering dipilih karena mudah dan praktis untuk disajikan. Oleh karena itu dengan memberikan Leaflet kepada ibu-ibu yang memiliki balita, diharapkan mereka akan tertarik memudahkan mereka untuk membuat mpasi, sop daging teriaki, perkedel daging dan chicken katsu sendiri yang sehat tanpa pengawet.



Gambar 2. Pembagian makanan bergizi kepada Balita Stunting

3. Dahsat Memasak MPASI Sebagai Makanan Gizi Seimbang

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan cara membuat dengan menggunakan metode dahsat. Metode dahsat dapat meningkatkan keterampilan dalam pembuatan MPASI sebagai makanan tambahan ASI tanpa bahan pengawet yang sehat dan bergizi seimbang (Alifariki, 2020).

Dahsat pembuatan MP-ASI bertujuan untuk memberikan wawasan dan informasi mengenai pembuatan MP-ASI yang sehat dan bergizi seimbang. Dahsat dilakukan dengan cara menunjukkan secara langsung proses pembuatan MP-ASI serta dijelaskan dalam setiap langkah-langkahnya.

Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain:

- Kentang
- Susu

- Telur
- Keju

Cara membuat MPASI adalah:

- Kukus kentang hingga empuk
- Masukkan kentang kedalam
- Blender/chopper hingga halus
- Setelah halus masukkan kedalam wadah
- Masukkan telur ayam
- Tambahkan keju parut
- Tambahkan santan
- Aduk hingga rata
- Masukkan kedalam wadah antipanas
- Kukus selama kurang lebih 20 menit

Puding Kentang Ayam Telur memiliki kandungan gizi sebagai berikut :

- Energi total 95 kkal
- Protein 4 gram
- Lemak 3,6 gram (Anggelliae et al., 2021)

4. Dahsat Memasak Chicken Katsu Sebagai Makanan Gizi Seimbang

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan cara membuat dengan menggunakan metode dahsat. Metode dahsat dapat meningkatkan keterampilan dalam pembuatan Chicken Katsu sebagai makanan tambahan ASI tanpa bahan pengawet yang sehat dan bergizi seimbang.

Dahsat pembuatan Chicken Katsu bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan Chicken Katsu yang sehat dan bergizi seimbang. dahsat dilakukan dengan cara memperlihatkan secara langsung proses pembuatan Chicken Katsu, serta dijelaskan dalam setiap langkah-langkahnya. Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain:

- 1/2 kg Ayam
- 4 btr Telur Ayam
- 1/4 kg Tepung Terigu
- 1/2 kg Tepung Panir

- Sejumput garam
- Bawang putih secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat Chicken Katsu adalah:

- Pisahkan daging ayam dari tulangnya
- Iris tipis daging ayam
- Cuci bersih marinasi ayam dengan garam dan bawang putih
- Diamkan selama kurang lebih 15 menit
- Campurkan tepung terigu, telur, sejumput garam dan air, aduk hingga menjadi adonan
- Celupkan ayam yang sudah dimarinasi kedalam adonan basah
- Kemudian letakkan pada tepung panir
- Lakukan hingga potongan ayam habis
- Goreng dengan api kecil hingga kecoklatan
- Angkat dan siap disajikan Kukus kentang hingga empuk

Nutrisi yang terkandung pada sajian chicken katsu untuk anak, antara lain:

- Lemak total sebesar 11gram yang mencukupi 15% dari kebutuhan harian.
- Lemak jenuh sebesar 2gram yang mencukupi 12% dari kebutuhan harian.
- Kolesterol sebesar 118 mg yang mencukupi 39% dari kebutuhan harian.
- Total karbohidrat sebesar 22gram yang mencukupi 8% dari kebutuhan harian.
- Protein sebesar 31gram.
- Kalsium sebesar 20 mg yang mencukupi 2% dari kebutuhan harian.
- Zat besi sebesar 1 mg yang mencukupi 7% dari kebutuhan harian.
- Kalium sebesar 239 mg yang mencukupi 5% dari kebutuhan harian (Apriadi, 2020).

5. Dahsat Memasak Sop Daging Sebagai Makanan Gizi Seimbang

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan cara membuat dengan menggunakan metode dahsat. Metode dahsat dapat meningkatkan keterampilan dalam pembuatan Sop Daging Teriaki sebagai makanan tambahan ASI tanpa bahan pengawet yang sehat dan bergizi seimbang.

Dahsat pembuatan Sop Daging Teriaki bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan Sop Daging Teriaki yang sehat dan bergizi seimbang. dahsat dilakukan dengan cara memperlihatkan secara langsung proses pembuatan Sop Daging Teriaki, serta dijelaskan dalam setiap langkah-langkahnya. Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain:

- 1 Buah dada ayam
- 2 Buah wortel
- Sosis ayam secukupnya (potong serong)
- Pentol bakso secukupnya (potong sesuai selera)
- Bihun secukupnya (masak terlebih dahulu)

Bahan bumbu:

- 1 Buah bawang bombay iris kotak kecil
- 3 Siung bawang putih geprek lalu iris kecil
- 1-2 Daun pre-iris
- Gula, garam Secukupnya
- Minyak Kentang

Cara membuat Sop Daging Teriyaki adalah:

- Masak terlebih dahulu dada ayam kedalam air sekitar 1.5liter atau sesuai selera
- Setelah ayam matang angkat dan potong dadu, jangan buang air rebusan ayam
- Panaskan minyak tumis bawang bombay, bawang putih, daun pre hingga harum
- Bumbu yg sudah ditumis masukkan kedalam kuah kaldu sisa rebusan ayam tadi
- Lalu masukkan wortel, masak hingga setengah matang, setelah itu masukan bahan lainnya kecuali bihun
- Tambahkan gula, garam, Cicipi rasanya
- Terakhir kalau sudah sesuai rasanya, masukan bihun... Masak sebentar lalu angkat

Sop Daging Teriaki memiliki kandungan gizi sebagai berikut :

- Energi 168 kkal
- Lemak total 9.60 g
- Karbohidrat total 7.50 g
- Protein 13 g
- Natrium 959 mg
- B-Karoten 0 mcg
- Air 68.20 g
- Abu 1.70 g (Apriadi, 2020).

6. Dahsat Memasak Perkedel Kentang Daging Sebagai Makanan Gizi Seimbang

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan cara membuat dengan menggunakan metode dahsat. Metode dahsat dapat meningkatkan keterampilan dalam pembuatan Perkedel Daging sebagai makanan tambahan ASI tanpa bahan pengawet yang sehat dan bergizi seimbang.

Dahsat pembuatan Perkedel Daging bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan Perkedel Kentang Daging yang sehat dan bergizi seimbang. dahsat dilakukan dengan cara memperlihatkan secara langsung proses pembuatan Perkedel Kentang Daging, serta dijelaskan dalam setiap langkah-langkahnya. Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain:

- 250gram daging sapi giling
- 2 buah wortel parut
- 2-3 siung bawang putih, haluskan
- 1 butir telur
- 2 sendok makan tepung terigu
- 1 sendok teh garam
- kentang
- Minyak untuk menggoreng kentang

Cara membuat MPASI adalah:

- Dalam wadah, masukkan daging giling, wortel parut, bawang putih halus, telur, tepung terigu, dan garam.

- Aduk semua bahan hingga tercampur rata dan membentuk adonan yang kental.
- Ambil sedikit adonan dan bentuk menjadi bulatan pipih sesuai selera.
- Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang.
- Setelah minyak panas, masukkan perkedel satu per satu. Goreng hingga berwarna keemasan dan matang.
- Angkat dan tiriskan perkedel di atas kertas minyak untuk menghilangkan kelebihan minyak.

Perkedel Kentang Daging memiliki kandungan gizi sebagai berikut :

- Energi 90 kkal
- Lemak total 1.12 g
- Karbohidrat total 4.86 g
- Protein 0.46 g
- Natrium 31 mg (Apriadi, 2020).

Setelah kegiatan berakhir, dilakukan pembagian hasil dahsat memasak MPASI, Chicken Katsu, Sop Daging Teriaki, dan Perkedel Daging 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.

Manfaat yang dihasilkan dari pengabdian ini tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga sosial dan kesehatan. Orangtua atau keluarga mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait kebutuhan anak. Manfaat sosial juga tercermin dalam partisipasi aktif orangtua, menciptakan kesehatan lingkungan dan derajat kesehatan keluarga di Kelurahan Kedundung.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM yang telah dilakukan di Kelurahan Kedundung ini memberikan dampak positif terhadap upaya peningkatan pengetahuan orangtua tentang pentingnya Strategi mencegah Stunting dengan pemberian 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.

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. Serta orang tua diharapkan dapat menerapkan apa yang telah didapatkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L.O. (2020) *Gizi Anak dan Stunting*. Yogyakarta: Fawwas Media Cipta.
- Anggelliae, C.A. et al. (2021) *Pedoman Pemberian MP ASI dan Resep MP ASI Rumahan*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Apriadji, W.H. (2020) *Menu Lengkap Balita Sehat Alami*. Jakarta: PT Niaga Swadaya.
- BKKBN (2022) *Mahasiswa Peduli Stunting*. 1st edn. Edited by U. Masahere and S. Zakariya. Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan.
- Hulu, S.C.S. (2020) *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Stunting dengan Kejadian Stunting pada Anak diPAUD Terintegrasi Posyandu Kecamatan Lubuk Pakam*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Iskandar, A. et al. (2023) *Dasar Metode Penelitian*. I. Makassar: Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Kemendes (2022) *Buku Saku SSGI 2022*. Available at: <https://kesmas.kemdes.go.id>.
- Nikmah, K. et al. (2023) *Cegah Stunting Dengan Smart Gastronomy*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Rianti, E. (2023) *Mencegah Stunting Dengan ACALS (Aplikasi Cegah Anak Lahir Stunting)*. Yogyakarta. Available at: Zahir Publishing.
- 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. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.704>