

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
DALAM PENYIAPAN MENU MAKANAN PADA KELUARGA BERBASIS KEARIFAN
LOKAL DI KALUHANAN KEPUHARJO SLEMAN, YOGYAKARTA

Yunri Merida^{1*}, Dwi Mutmainah², Vyis Marani³, Ritania⁴,
Listya P.A⁵, Petronela Vivin O.DS⁶, Hestia N.D⁷,
Rahcma D⁸, Nadhea C.C⁹, Hana Nur L¹⁰, Putri L.N¹¹

¹⁻¹¹STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email Korespondensi: yunrimerida@gunabangsa.ac.id

Disubmit: 10 November 2023

Diterima: 19 November 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12964>

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan penurunan prevalensi stunting di tingkat nasional sebesar 6,4% selama periode 5 tahun, yaitu dari 37,2% (2013) menjadi 30,8% (2018). Kalurahan Kepuharjo, ditemukan kejadian stunting di atas 5%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stunting melebihi target minimal nasional. Kalurahan Kapuharjo belum terlaksana cakupan gizi secara maksimal, hal ini terlihat dari belum adanya pojok gizi. Untuk upaya pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat dalam penyusunan menu makanan pada keluarga berbasis kearifan lokal. Metode pelaksanaan pengabdian yaitu dengan penyuluhan, demonstrasi, role play, pemutaran video, pembuatan modul, pembuatan menu makanan, pemberian makan tambahan, pemberdayaan, pelatihan pada kader, ibu hamil, ibu bayi balita dan masyarakat dan pembentukan pojok gizi di kalurahan kepuharjo. Hasil dari pelaksanaan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan terkait cara pembuatan modul, pemantauan tumbuh kembang bayi, pemenuhan gizi dan meal planning bagi keluarga, membuat menu makanan berdasarkan kearifan lokal dan terbentuknya pojok gizi bagi masyarakat. Upaya pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat dalam penyusunan menu makanan pada keluarga berbasis kearifan lokal di kalurahan kepuharjo, untuk tingkat pengetahuan dan ketrampilan masyarakat semakin meningkat, juga diperlukan kerjasama antar Masyarakat, Perangkat Desa, Tenaga Kesehatan, Puskesmas dan Pemerintahan dalam upaya penanggulangan stunting.

Kata Kunci: Stunting, Gizi, Pemberdayaan, Menu Makanan, Kearifan Lokal

ABSTRACT

Stunting is a health problem in Indonesia. The results of the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) showed a reduction in the prevalence of stunting at the national level by 6.4% over a 5 year period, namely from 37.2% (2013) to 30.8% (2018). Kepuharjo sub-district, it was found that the incidence of stunting was above 5%, this shows that the incidence of stunting exceeds the national minimum target. Kapuharjo sub-district has not yet implemented maximum nutrition coverage, this can be seen from the lack of a nutrition corner. Purpose

For efforts to prevent stunting through community empowerment in preparing food menus for families based on local wisdom. Implementation of service, counseling, demonstrations, role plays, video, screenings, namely by making modules, making food menus, providing additional food, empowering, training cadres, pregnant women, mothers of toddlers and the community and establishing a nutrition corner in the Kepuharjo sub-district. From the implementation of this service, there is an increase in knowledge and skills related to how to make modules, monitoring baby growth and development, fulfilling nutrition and meal planning for families, making food menus based on local wisdom and forming a nutrition corner for the community. Efforts to prevent stunting through community empowerment in preparing food menus for families based on local wisdom in the Kepuharjo sub-district, to increase the level of community knowledge and skills, also require cooperation between the community, village officials, health workers, community health centers and government in efforts to overcome stunting.

Keywords: *Stunting, Nutrition, Empowerment, Food Menu, Local Wisdom*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Saat ini, Indonesia merupakan peringkat ke lima kejadian stunting pada balita di dunia. Di Indonesia, stunting disebut kerdil, artinya ada gangguan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan otak pada anak. Percepatan Penurunan Stunting adalah setiap upaya yang mencakup Intervensi Spesifik dan Intervensi Sensitif yang dilaksanakan secara konvergen, holistik, integratif, dan berkualitas melalui kerja sarramultisektor di pusat, daerah, dan desa.

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan penurunan prevalensi stunting di tingkat nasional sebesar 6,4% selama periode 5 tahun, yaitu dari 37,2% (2013) menjadi 30,8% (2018). Sedangkan untuk balita berstatus normal terjadi peningkatan dari 48,6% (2013) menjadi 57,8% (2018). Adapun sisanya mengalami masalah gizi lain.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kalurahan Kepuharjo, ditemukan kejadian stunting di atas 5%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stunting melebihi target minimal nasional. Kalurahan Kapuharjo belum terlaksana cakupan gizi secara maksimal, hal ini terlihat dari belum adanya pojok gizi, pengolahan menu makanan yang bervariasi, dan edukasi protokol kesehatan terkait infeksi yang timbulnya dari kekurangan gizi. Saat dilakukan studi pendahuluan pada kegiatan posyandu, kader belum memiliki kemampuan yang cukup untuk menyiapkan makanan pendamping (PMT) saat posyandu, pemantauan tumbuh kembang menggunakan buku KIA.

Pemberdayaan Masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi masyarakat ini memiliki tujuan memberdayakan masyarakat yaitu kader kesehatan dan keluarga untuk meningkatkan cakupan program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga (PIS-PK). Permbdayaan kepada masyarakat ini sangat penting untuk dilakukan kepada kader kesehatan dan masyarakat (ibu dengan anak balita dan ibu hamil) serta aparat desa Kalurahan Kepuharjo Sleman, Yogyakarta. Upaya percepatan ini meliputi upaya promotif dan preventif.

Program pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi keluarga ini dilakukan dengan kegiatan pembuatan modul gizi dan tumbuh

kembang anak melalui diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan aparat desa dan puskesmas, pemberdayaan kader kesehatan untuk pemantauan tumbuh kembang anak, pemberdayaan keluarga (ibu hamil dan ibu yang memiliki balita) untuk pemenuhan gizi, penyuluhan meal planning dan pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil dan balita, serta pembentukan pojok gizi POJIMADEBEST/ pojok gizi masyarakat desa bebas stunting Kepuharjo dan meal planning ditujukan agar masyarakat mampu menyusun menu makanan gizi seimbang dengan kearifan lokal yang ada. Melalui inisiasi desa siaga stunting ini besar harapan kami agar masyarakat dapat mandiri dalam upaya pencegahan stunting di Kalurahan Kepuharjo.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Menjelaskan Masalah Aktual dilahan

Pada Kalurahan Kapuharjo belum terlaksananya cakupan gizi secara maksimal, hal ini terlihat dari belum adanya pojok gizi, pengolahan menu makanan yang bervariasi pada keluarga, dan edukasi protokol kesehatan terkait infeksi yang timbulnya dari kekurangan gizi. Saat dilakukan studi pendahuluan pada kegiatan posyandu, kader belum memiliki kemampuan yang cukup untuk menyiapkan menu makanan pendamping (PMT) sesuai gizi seimbang berdasarkan kearifan local di kalurahan kepuharjo untuk ibu hamil, bayi balita dan pada masyarakat(keluarga) , pemantauan tumbuh kembang bayi dan balita menggunakan buku KIA dan belum tersedianya buku panduan dan modul terkait menu gizi seimbang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kalurahan Kepuharjo, ditemukan kejadian stunting di atas 5%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stunting melebihi target minimal nasional. Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Saat ini, Indonesia merupakan peringkat ke lima kejadian stunting pada balita di dunia. Di Indonesia, stunting disebut kerdil, artinya ada gangguan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan otak pada anak. Peremberdayaan kepada masyarakat ini sangat penting untuk dilakukan kepada kader kesehatan dan masyarakat (ibu dengan anak balita dan ibu hamil) serta aparat desa Kalurahan Kepuharjo Sleman, Yogyakarta. Upaya percepatan ini meliputi upaya promotif dan preventif melalui pelatihan, penyuluhan,role play pada kader,ibu hamil, ibu bayi balita,dan masyarakat (keluarga).

b. Rumusan Permasalahan

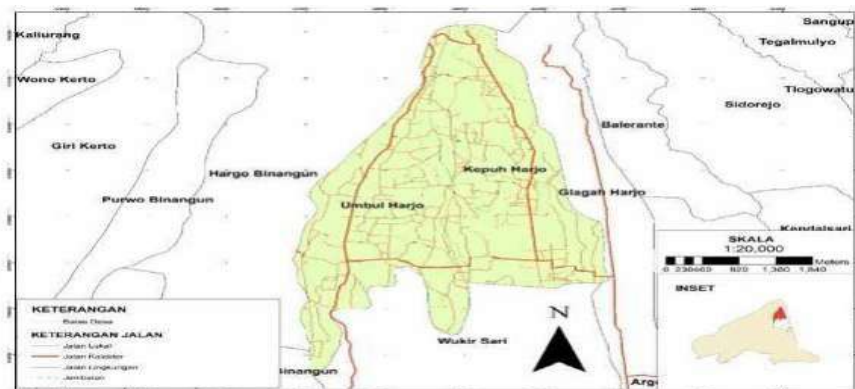
- 1) Permasalahan yang ada di kalurahan kepuharjo belum terdapat buku panduan dan modul bagi kader, ibu hamil, ibu bayi balita dan masyarakat(keluarga) terkait gizi seimbang.
- 2) Berdasarkan latar belakang permasalahan di kalurahan kepuharjo, didapatkan belum optimalnya kader kesehatan, ibu dan masyarakat dalam permasalahan pemantauan tumbuh kembang bayi, balita dan pemenuhan gizi keluarga dengan menggunakan buku KIA.
- 3) Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk membantu meningkatkan cakupan kegiatan yang ada dalam program PIS-PK. Cakupan dari kegiatan ini adalah pemberdayaan kader kesehatan, pemberdayaan keluarga dan meningkatkan kerjasama dengan aparat desa. Sasaran kegiatan ini meliputi kader kesehatan, keluarga (ibu hamil dan ibu yang memiliki balita), pihak puskesmas dan aparat desa

Kepuharjo, dengan melakuakn Pelatihan Pemenuhan Gizidan Meal Planning bagi keluarga.

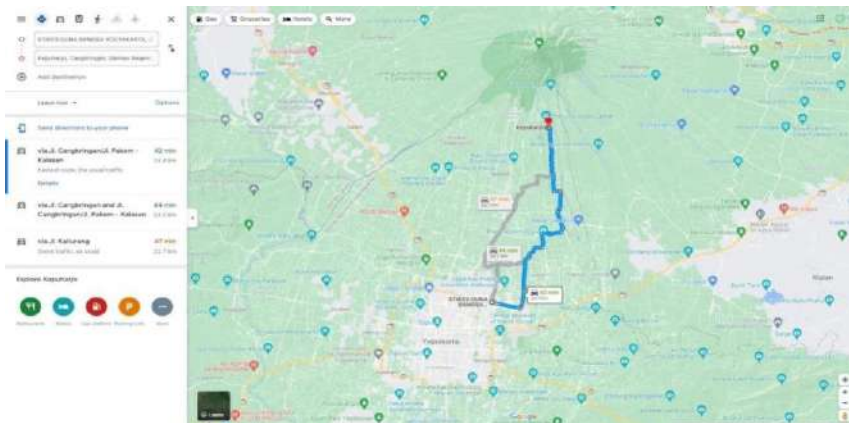
- 4) Kader kesehatan akan diberdayakan untuk bisa melakukan pemantauan tumbuh kembang balita, keluarga akan dilatih untuk bisa memenuhi kebutuhan gizi keluarga berdasarkan kearifan lokal yang ada dan kerjasama dengan aparat desa dan puskesmas.
- 5) Pembentukan Pojok Gizi Desa.

c. Lokasi / Map Kegiatan Pengabdian

Pengabdian masyarakat dilakukan di Kalurahan Kepuharjo Sleman Yogyakarta. Peta lokasi pelaksanaan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Denah Lokasi Desa Sasaran



Gambar 2. Peta Lokasi

3. KAJIAN PUSTAKA

Peran keluarga khususnya orang tua sangat penting untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Hubungan antara orangtua dan anak sangat penting untuk membangun kepercayaan terhadap orang lain dan diri sendiri. Pada masa balita, pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara cepat. Jika tidak dilakukan pemantauan tumbuh kembang, ketika ada masalah yang dialami bisa berdampak pada kehidupan selanjutnya. Sering kali orang tua tidak menyadari jika anaknya mengalami gangguan tumbuh

kembang. Untuk memantau tumbuh kembang, keluarga dapat memanfaatkan buku KIA. Buku KIA merupakan alat untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan ibu dan anak, alat komunikasi dan penyuluhan dengan informasi yang penting bagi ibu, keluarga dan masyarakat mengenai pelayanan, kesehatan ibu dan anak termasuk rujukannya dan paket (standar) pelayanan KIA, gizi, imunisasi, dan tumbuh kembang balita. Ibu dan anak perlu memiliki catatan yang lengkap sejak ibu hamil sampai dengan selesai masa nifas dan anaknya sejak lahir hingga berusia 5 (lima) tahun. Pada tahun 2023 buku KIA mengalami beberapa revisi. Ada pengelompokan untuk ibu hamil dan anak, sehingga memudahkan ibu dan tenaga kesehatan mencari halaman yang dibutuhkan. Bagian yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak, ada penambahan sekuensial perkembangan sehingga memperkuat peran keluarga dalam pemantauan perkembangan anak termasuk cara melakukan stimulasi atau intervensi di rumah.

Pemberdayaan keluarga dimaksudkan untuk menggugah partisipasi segenap keluarga dalam berperilaku hidup sehat, mencegah jangan sampai sakit, bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Untuk meningkatkan komitmen dalam pemanfaatan buku KIA, perlu penguatan terutama kelengkapan pengisiannya oleh petugas kesehatan, kader dan orangtua. Selain itu juga dibutuhkan kesadaran para ibu (orang tua) untuk menyimpan dan selalu membawa buku KIA saat melakukan pemeriksaan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Program pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi keluarga ini dilakukan dengan kegiatan pembuatan modul gizi dan tumbuh kembang anak melalui diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan aparat desa dan puskesmas, pemberdayaan kader kesehatan untuk pemantauan tumbuh kembang anak, pemberdayaan keluarga (ibu hamil dan ibu yang memiliki balita) untuk pemenuhan gizi, penyuluhan meal planning dan pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil dan balita, serta pembentukan pojok gizi POJIMADEBEST/ pojok gizi masyarakat desa bebas stunting Kepuharjo dan meal planning ditujukan agar masyarakat mampu menyusun menu makanan gizi seimbang dengan kearifan lokal yang ada. Melalui inisiasi desa siaga stunting ini besar harapan kami agar masyarakat dapat mandiri dalam upaya pencegahan stunting di Kalurahan Kepuharjo.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan, demonstrasi, role play, pemutaran video, pembuatan modul, pembuatan menu makanan, pemberian makan tambahan, pemberdayaan, pelatihan pada kader, ibu hamil, ibu bayi balita dan masyarakat dan pembentukan pojok gizi di kalurahan kepuharjo.
- b. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kader, ibu hamil, ibu bayi balita, dan masyarakat khususnya keluarga. Dengan jumlah peserta kader 30 orang, 30 orang ibu hamil, ibu bayi balita, dan masyarakat (keluarga) sebanyak 40.
- c. Langkah-langka dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk 5 kegiatan Program kerja dilaksanakan 5 hari di kantor kalurahan kepuharjo, sedangkan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara umum dilaksanakan kurang lebih selama 6 bulan.

- 1) Kegiatan penyusunan buku panduan daa modul, pelatihan kader kesehatan, peningkatan pengetahuan, kader,ibu hamil,ibu balita, dan masyarakat (keluarga) dalam pemenuhan gizi keluarga.
Pembuatan modul gizi keluarga dan pemantauan tumbuh kembang anak melalui kegiatan diskusi kelompok terfokus/ focus group discussion/ FGD dengan Tim PKK, Aparat desa, Bidan, Dosen pendamping sebagai berikut:
 - a) Melakukan telaah pustaka mengenai gizi keluarga dan pemantauan tumbuh kembang anak balita.
 - b) Menyusun dan mencetak modul gizi keluarga dan pemantauan tumbuh kembang anak balita.
- 2) Pelatihan tumbuh kembang bagi kader kesehatan melalui kegiatan penyuluhan ceramah,diskusi dan role play mengenai pemantauan tumbuh kembang anak balita menggunakan buku KIA akan di ikuti oleh 30 orang kader kesehatan yang telah dilakukan sebagai berikut:
 - a) Mengukur pengetahuan (prior knowledge) peserta dengan memberikankuesioner.
 - b) Penyuluhan dengan metode ceramah, memperlihatkan gambar, penyecetalan video serta tanya jawab, dan role play.
 - c) Mengukur pengetahuan peserta setelah penyuluhan melalui post test. Nilai post test diharapkan mengalami peningkatan.
- 3) Pelatihan Pemenuhan Gizi dan Meal Planning bagi keluarga Penyuluhan, pelatihan Meal Planning bagi kader, ibu hamil, ibu balita dan masyarakat (keluarga) sebanyak 40 orang yang telah terlaksana dengan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Mengukur pengetahuan (prior knowledge) peserta dengan memberikankuesioner.
 - b) Penyuluhan dengan metode ceramah, memperlihatkan gambar serta tanya jawab dan pemutaran video serta simulasi.
 - c) Mengukur pengetahuan peserta setelah penyuluhan melalui post test. Nilai post test diharapkan mengalami peningkatan.
- 4) Membuat dan Pemberian Makanan tambahan berdasarkan kearifan local pada ibu bayi balita sebanyak 30 orang yang telah terlaksana dengan kegiatan sebagai berikut :
 - a) Mengukur pengetahuan (prior knowledge) peserta dengan memberikankuesioner.
 - b) Penyuluhan dengan metode ceramah, memperlihatkan gambar serta tanya jawab dan pemutaran video serta simulasi.
 - c) Mengukur pengetahuan peserta setelah penyuluhan melalui post test. Nilai post test diharapkan mengalami peningkatan.
- 5) Pembentukan Pojok Gizi, terbentuknya pojok gizi masyarakat desa bebas stunting (POJIMADEBEST) yang melibatkan Kelurahan, ketua Tim PKK, bidan, kader dan masyarakat di kalurahan kepuharjo.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 5 kegiatan yaitu pembuatan buku panduan dan modul, pelatihan kader kesehatan, peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam pemenuhan gizi keluarga, penyuluhan mengenai penyusunan meal

planning bagi ibu hamil dan balita sesuai kearifan lokal, dan pembentukan pojok gizi masyarakat.

a) Penyusunan Buku Panduan Pojimatebest

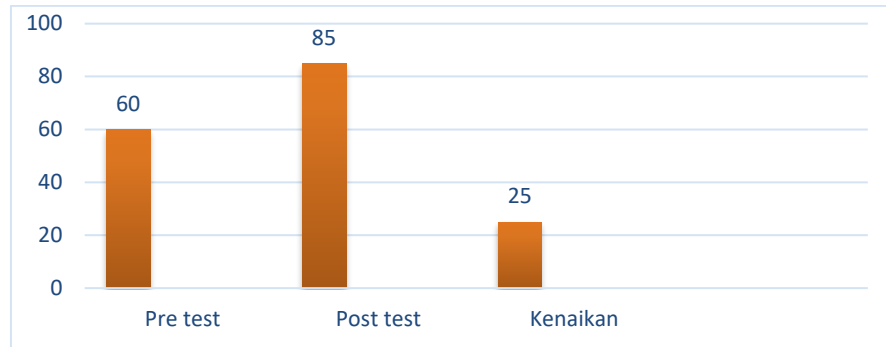
Kegiatan penyusunan buku panduan Pojimatebest diawali FGD dengan dosen pendamping, Ketua Tim PKK, Pak Carik, Tenaga Kesehatan dan Kader. Selanjutnya Melakukan diskusi terkait materi yang akan dituliskan pada buku panduan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang disusun oleh tim pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan melalui pemaparan materi dengan konsultasi, FGD dan pemaparan materi. Modul telah tersusun, Tercetak dan diberikan pada kader di kalurahan Kepuharjo. Penyusunan buku panduan pojimatebest dibuktikan dengan salah satu gambar berikut:



Gambar 3. Konsultasi terkait Penyusunan Buku Panduan POJIMATEBEST dengan Ketua Tim PKK

b) Pelatihan Pemantauan Tumbuh Kembang bagi kader

Kegiatan pelatihan pengukuran tumbuh kembang bagi kader diawali dengan penyuluhan mengenai stunting dan dilanjutkan dengan pemberian informasi mengenai tumbuh kembang bayi balita dengan menggunakan buku KIA. Kegiatan ini dilakukan pada kader posyandu Kalurahan Kepuharjo. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang disusun oleh tim pengabdian masyarakat. Tahapan awal sebelum kegiatan berlangsung, peserta diarahkan untuk melakukan registrasi terlebih dahulu. Ketika melakukan registrasi tersebut, peserta diberikan lembar pretest guna mengukur pengetahuan peserta mengenai pengukuran penilaian stunting. Kegiatan ini dilakukan melalui pemaparan materi dengan presentasi materi, FGD, dan demonstrasi. Dalam pelaksanaan Pelatihan terdapat tanya jawab dan proses stimulus yang dilakukan oleh tim pengabdian. Berdasarkan hasil pre-post test didapatkan kenaikan skor yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader mengenai pemantauan tumbuh kembang bagi bayi balita pada kader.



Grafik 1. Hasil pre test dan post test pelatihan pemantauan tumbuh kembang bagi kader

Berdasarkan grafik 1 di atas, didapatkan peningkatan pengetahuan kader mengenai pengukuran standar penilaian stunting dari hasil pre test dengan rata-rata 60 dan hasil post test dengan rata-rata 85 sehingga kenaikan sebesar 25. 85% kader telah memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sama dalam melakukan pemantauan tumbuh kembang anak dengan menggunakan buku KIA. Hanya saja masih terbatas dan belum update terkait Buku KIA tahun 2023 yang disediakan di Kalurahan Kepuharjo. Bukti pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 4. Menjelaskan materi pemantauan tumbuh kembang bagi kader

c) Pelatihan Pemenuhan Gizi dan Meal Planning bagi keluarga,

Kegiatan pelatihan pemenuhan gizi dan meal planning bagi keluarga, kader diawali dengan penyuluhan mengenai pemenuhan gizi stunting dan dilanjutkan dengan pemberian informasi mengenai pemenuhan gizi dan meal planning bagi keluarga (masyarakat). Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil, ibu bayi balita dan kader posyandu Kalurahan Kepuharjo. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang disusun oleh tim pengabdian masyarakat. Tahapan awal sebelum kegiatan berlangsung, peserta diarahkan untuk melakukan registrasi terlebih dahulu. Ketika melakukan registrasi tersebut,

peserta diberikan lembar pretest guna mengukur pengetahuan peserta mengenai pengukuran penilaian stunting.

Kegiatan ini dilakukan melalui pemaparan materi dengan praktek masak terkait persiapan menu gizi seimbang bagi ibu hamil, ibu balita, masyarakat (keluarga), presentasi materi dan demonstrasi memasak bersama. Dalam pelaksanaan Pelatihan terdapat tanya jawab dan proses stimulus yang dilakukan oleh tim pengabdian. Berdasarkan hasil pre-post test didapatkan kenaikan skor yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader mengenai pemenuhan gizi dan meal planning bagi keluarga. 100% kader, ibu hamil, ibu bayi dan balita, masyarakat(keluarga) untuk tingkat pengetahuan dan ketrampilan dalam pembuatan meal planning dan pemenuhan gizi seimbang sudah sesuai dengan karakter keluarga berdasarkan kearifan lokal yang ada di kalurahan kepuharjo. Berikut dokumentasi kegiatan masak bersama Ketua Tim PKK, Kader, Ibu hamil, ibu bayi balita dan kader.



Gambar 5. Mahasiswa bersama Ketua Tim PKK, Kader, dan Masyarakat membuat menu makanan pemenuhan gizi dan meal planning bagi keluarga

d) Membuat dan Pemberian Makanan tambahan berdasarkan kearifan lokal

Pelaksanaan pembuatan dan pemberian makanan tambahan berdasarkan kearifan lokal bagi bayi balita dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat, dihadiri sebanyak 30 ibu yang memiliki bayi balita, dengan membuat makanan bubur dari ubi ungu, sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan pelaksanaan penyampain materi terkait menu makanan berdasarkan kearifan lokal dan pemutaran video cara pembuatan bubur ungu. 100% ibu bayi balita mengetahui dan dapat menyiapkan menu makanan sesuai pedoman gizi seimbang pada ibu bayi dan balita. Berikut gambar kegiatan membuat dan pemberian makanan tambahan berdasarkan kearifan lokal.



Gambar 6. Foto bersama dengan Ketua Tim PKK, Kader dan Ibu bayi balita

e) Pembentukan Pojok Gizi

Pemberdayaan Masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi masyarakat ini memiliki tujuan memberdayakan masyarakat yaitu kader kesehatan dan keluarga untuk meningkatkan cakupan program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga. Setelah program pengabdian masyarakat terlaksana tujuan akhir pengabdian ini adalah terbentuknya Pojok Gizi di kalurahan kepuharjo.

Penempatan untuk ruang pojok gizi masyarakat desa bebas stunting (POJIMADEBEST) untuk masyarakat kalurahan kepuharjo, telah di siapkan pada ruang PKK kalurahan.



Gambar 7. Ruang Pojok Gizi

b. Pembahasan

Pemberdayaan masyarakat dalam pemenuhan gizi keluarga ini sangat penting dengan sasaran keluarga dan kader. Kader kesehatan merupakan bagian dari masyarakat yang membantu program kesehatan pemerintah. Kader dapat dilatih untuk dapat membantu masyarakat

berperilaku hidup sehat sehingga dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat termasuk mengenai gizi seimbang dalam 1000 hari pertama kehidupan. Hasil penelitian Astuti dkk (2020) menyatakan bahwa gerakan pencegahan stunting melalui pelatihan meningkatkan pengetahuan kader posyandu dapat meningkatkan pemberdayaan masyarakat.

Gizi seimbang adalah merupakan suatu susunan bahan pangan untuk sehari-hari yang banyak mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, guna memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, sehat dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anakanak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan (Maryam, 2021).

Gizi seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, memperpanjang usia dan mencegah penyakit. Untuk memenuhi asupan gizi seimbang sebaiknya mengonsumsi makanan pokok seperti lauk pauk, sayur, buah, dan susu. Selain itu juga harus menghindari konsumsi gula berlebih, makanan tinggi lemak jenuh, garam berlebih, dan zat adiktif. Dalam mengikuti pola gizi seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian dapat menjaga keseimbangan energi dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Gizi seimbang mempunyai prinsip berupa empat pilar gizi seimbang, diantaranya adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan dan memantau berat badan normal. Keberagaman makanan adalah anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Salah satu cara untuk memenuhi gizi di desa Kepuharjo adalah dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Bahan pangan lokal adalah bahan pangan yang berasal dari tanaman atau hewan yang tumbuh dan berkembang di daerah setempat. Bahan pangan lokal memiliki beberapa keunggulan, antara lain:

- a. Bahan pangan lokal lebih segar, sehat, dan bergizi karena tidak mengandung bahan pengawet, pewarna, atau perasa buatan.
- b. Bahan pangan lokal lebih murah, mudah, dan terjangkau karena tidak memerlukan biaya transportasi, penyimpanan, atau pengemasan yang tinggi.
- c. Bahan pangan lokal lebih ramah lingkungan karena tidak menimbulkan polusi udara, tanah, atau air akibat penggunaan pestisida, pupuk kimia, atau bahan kimia lainnya.
- d. Bahan pangan lokal lebih beragam dan kaya akan rasa karena mengikuti musim dan kondisi alam setempat.

Komponen gizi seimbang merupakan kumpulan dari zat gizi baik jumlah maupun jenis yang sesuai dengan kebutuhan dan umur seseorang. Zat gizi atau nutrient adalah ikatan kimia yang diperlukan untuk

melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Makanan atau pangan merupakan bahan-bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Komponen zat gizi seimbang berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan mineral (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014; Ayuningtyas dkk, 2021).

Menurut Undang-Undang Nomor 10 tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera, keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami-isteri, atau suami-isteri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Setiap anggota keluarga mempunyai peran dan kedudukannya masing-masing, termasuk Ibu. Ibu mempunyai peranan penting dalam mendukung suasana keluarga yang berkualitas (Depkes RI, 2010).

Peran dan kedudukan ibu dalam menjaga kualitas keluarga mencakup aspek pendidikan, kesehatan, ekonomi, sosial budaya, kemandirian keluarga, dan mental spiritual serta nilai-nilai agama yang merupakan dasar untuk mencapai keluarga sejahtera. Pada aspek kesehatan, ibu berperan dan berkedudukan sebagai pengawas, pendidik, dan pemberi pelayanan serta pemberi contoh hidup sehat dalam bentuk promotif dan preventif maupun persuasif. Ibu juga berperan penting dalam pelaksanaan kesehatan berbasis keluarga yang diantaranya adalah pemberian pola asuh anak yang baik, pola makan dan nutrisi secara tepat dan seimbang, dan pemantauan perkembangan dan pertumbuhan anak serta pencegahan dari berbagai gangguan atau masalah kesehatan di keluarga (Kemenkes RI, 2017, Maryam, 2010). Oleh karena itu setiap ibu wajib memahami mengenai gizi sehat dalam 1000 hari pertama kehidupan (hamil sampai dengan anak berusia 2 tahun) dalam pencegahan stunting.

Hasil studi yang dilakukan Solechah & Fitriahadi (2017) pada ibu balita stunting yang ada di wilayah kerja Puskesmas Jetis Yogyakarta menyatakan bahwa penyebab stunting disebabkan karena kurangnya pengetahuan keluarga mengenai stunting dan gizi seimbang pada anak, pola asuh keluarga yang belum baik, asupan makan anak yang rendah, kurangnya promosi kesehatan dan belum optimalnya peran kader kesehatan dalam membantu masyarakat terkait gizi seimbang bagi anak dan ibu hamil.

Posyandu adalah program puskesmas yang berhubungan dengan program gizi dan KIA. Posyandu dilaksanakan setiap bulan sekali dengan beberapa kegiatan rutin Posyandu antara lain menyangkut KIA dan gizi melalui Imunisasi, KB, Pemeriksaan Ibu hamil, promosi kesehatan, pemberian makanan tambahan, penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan balita serta memantau tumbuh kembang anak melalui buku KIA. Posyandu memiliki kader-kader yang melakukan pendataan, pencatatan dan promosi tentang kegiatan Posyandu sehingga masyarakat ikut serta dalam kegiatan Posyandu.

Pada program gizi dan KIA para kader berperan serta dalam pemantauan tumbuh kembang anak dan ibu hamil di wilayah kerjanya sehingga Puskesmas mendapatkan sasaran yang tepat untuk pencapaian target pelayanan kesehatan. Para kader merupakan masyarakat yang dengan sukarela membantu terlaksananya posyandu dibawah bimbingan

Puskesmas dalam hal ini adalah petugas Posyandu. Hasil pencatatan hasil pemantauan tumbuh kembang setiap anak setiap bulannya akan bisa mendeteksi dini adanya gangguan tumbuh kembang anak seperti stunting, sehingga kader yang berdaya merupakan unsur penunjang penting dalam menyelesaikan program pemerintah dalam menanggulangi dan mencegah stunting.

Kalurahan Kepuharjo memiliki sarana dan prasarana yang memadahi untuk warganya, hal ini dibuktikan dengan disediakannya fasilitas umum seperti gedung pertemuan, ruang olahraga, masjid, playgroup dan hunian tetap sesuai standar. Sarana dan prasarana tersebut sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai upaya peningkatan masyarakat melalui penyusunan buku panduan dan modul, pelatihan pemantauan tumbuh kembang bayi balita bagi kader, pemenuhan gizi dan meal planning bagi masyarakat (keluarga), Membuat dan Pemberian Makanan tambahan berdasarkan kearifan local dan pembentukan pojok gizi.

6. KESIMPULAN

- a) **Penyusunan Buku Panduan Pojimatebest**, Modul telah tersusun, Tercetak dan diberikan pada kader di kalurahan Kepuharjo.
- b) **Pelatihan Pemantauan Tumbuh Kembang bagi kader**, 100% kader telah memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sama dalam melakukan pemantauan tumbuh kembang anak dengan menggunakan buku KIA. Hanya saja masih terbatas dan belum update terkait Buku KIA tahun 2023 yang disediakan di Kalurahan Kepuharjo.
- c) **Pelatihan Pemenuhan Gizi dan Meal Planning bagi keluarga**, 100% kader, ibu hamil, ibu bayi dan balita, masyarakat(keluarga) untuk tingkat pengetahuan dan ketrampilan dalam pembuatan meal planning dan pemenuhan gizi seimbang sudah sesuai dengan karakter keluarga berdasarkan kearifan lokal yang ada di kalurahan kepuharjo.
- d) **Membuat dan Pemberian Makanan tambahan berdasarkan kearifan lokal**, 100% kader mengetahui dan dapat menyiapkan menu makanan sesuai pedoman giziseimbang.
- e) **Pembentukan Pojok Gizi**, telah Terbentuknya Pojok Gizi Masyarakat Desa Bebas Stunting (POJIMATEBEST) sebagai media pemberian informasi mengenai gizi dalam mencegah stunting di kalurahan kepuharjo.

SARAN

- a) Pemberdayaan masyarakat ini perlu dilakukan secara kontinyu kepada kader kesehatan dan masyarakat sebagai upaya memenuhi kebutuhan gizi keluarga.
- b) Pendidikan kesehatan kepada masyarakat sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.
- c) Pembentukan pojok gizi perlu pemeliharaan secara berkesinambungan oleh masyarakat desa kalurahan kepuharjo dibantu dengan aparat desa kalurahan kepuharjo.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. Moringa Oleifera Sebagai Makanan Pendamping ASI pada Balita Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*. Vol. 07, No. 1, Mei 2021, Halaman 40-51. e-ISSN: 2541-4542. DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>. 2021.
- Ayuningtyas, Citra Ayu dan Jatmika, Septian Emma Dwi. 2019. Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Meningkatkan Gizi Keluarga. Yogyakarta:K Media.
- Daelmans B, Mangasaryan N, Martines J, Saadeh R, Casanovas C, Arabi M. Strengthening actions to improve feeding of infants and young children 6 to 23 months of age: Summary of a recent World Health Organization UN ICEF technical meeting, Geneva, 6-9 October 2008. *Food Nutr Bull*. 2009;30(2). Available from: www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140.
- Depkes RI (2010). Desa Siaga: Tujuan Umum, khusus, sasaran, kriteria pengemabangan dan indikator keberhasilan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, dkk. The Effect of Giving Jagaq Porridge on Body Weight and Height of Stunted Toddlers Aged 12-24 Months in the Work Area of the Depar Health Center. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*. Vol.2, No.2, 2023: 525-544.
- Fitriahadi. Hubungan Perilaku Pemberian Makanan Pendamping ASI dengan Status Gizi Bayi Usia 6-11 Bulan di Wilayah Beji Sidoarum Godean Sleman. *Jurnal Kebidanan*. Vol 6, No 2, hal : 86-95. <https://core.ac.uk/download/pdf/234036796.pdf>. 2017.
- Hardiningsih, H., Anggarini, S., Yunita, F. A., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, N. D., & Ropitasari, R. Hubungan Pola Pemberian Makanan Pendamping Asi Dengan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*.8(1),48. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i1.38951>. 2020.
- Irwan. Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting dan Gizi Kurang. *Jurnal Sibermas*. 2 (10-21). Doi:<https://doi.org/10.37905/sibermas.v8i2.7833>. 2019. [13] Anita, A., Purwati, P., & Desmarnita, U. Book of Stunting Risk Detection and Monitoring Health (DRSMK) and Stunting Prevention Behavior in Children the First 1000Days of Life. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 6, (1), 185-192. 2021.
- Kemenkes. Strategi Nasional Percepatan Penanganan Anak Kerdil (Stunting) 2018 -2024. (K. PPN/ & B. TNP2K (eds.)). Deepublish. 2017.
- Kementrian Resehatan RI 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2023). Buku KIA, Kesehatan Ibu dan Anak. cetakan ta. Edited by Kemenkes RI dan JICA. Jakarta.
- Kurniati, P. T., & Sunarti. Efektivitas Pemberian Bubur Jawak (*Setaria italica*) dalam meningkatkan berta badan dan tinggi badan balita Stunting di Kabupaten Sintang. *Jurnal Stikes Kapuas Sintang*. 1, 12-21. 2020.
- Maryam. Peningkatan Gizi Anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pembuatan MP-ASI Berbahan Ikan Mairo. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. Vol. 5, No. 3, Juni 2021, Hal. 901-907.

<https://doi.org/10.31764/jmm.v5i3.4456>.<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>, 90.

- Masri, Erina. Et al. (2020). Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan Konseling Gizi dalam Perbaikan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 7 (2) 2020: 28-35.
- Parera, L., Jasman, -, Budiana, I. G., & Sarifudin, K. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) menjadi Olahan Makanan yang Bergizi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 15(1), 47-50. Retrieved from <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/jlppm/article/view/4887>.
- Rochmah &Fitriahadi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Stunting pada balita usia 24-59 bulan di wilayah kerja puskesmas Wonosari I. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2535/>. 2017.
- Solechah & Fitriahadi. Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Vol 4 No 1 Hal : 71-80. <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/77>. 2017.
- Ulfah, N., & Sididi, M. Pengolahan Daun Kelor oleh Kelas Ibu Fatayat NU Untuk Pencegahan Stunting di Kab. Takalar. *Window of Community Dedication Journal*, 57-61. 2021.
- UNICEF (2018). Undernutrition contributes to nearly half of all deaths in children under 5 and is widespread in Asia and Africa. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/> .
- UNICEF, WHO & Group, W. B.(2018) Levels and Trends in Child Malnutrition. Joint Child Malnutrition.
- Waroh, Y. K. Pemberian Makanan Tambahan Sebagai Upaya Penanganan Stunting Pada Balita Di Indonesia. *Embrio*. 11 (1). 47-54. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol11.no1.a1852>. 2019.
- WHO.(2019) Child Stunting World Health Statistics data visualizations dashboard. World Health Organization; 2019.