

PELATIHAN PENYUSUNAN DAN PENGOLAHAN MENU SERTA PENYAJIAN MAKANAN SEHAT UNTUK MENCEGAH STUNTING DI DESA LOKUS STUNTING

Ambarwati^{1*}, Luluk Cahyanti², Alvi Ratna Yuliana³, Vera Fitriana⁴, Hirza Ainin Nur⁵, Jamaludin⁶, Icca Narayani Pramudaningsih⁷, Eny Pujiati⁸, Nila Putri Purwandari⁹, Sri Fitrianiingsih¹⁰, Lutfiana Nurulin Nafiah¹¹, Rakhmi Hidayati¹²

Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
*Email: ambarwatimukibat@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan gangguan kurangnya gizi secara kronis dan kondisi gagal tumbuh pada balita dengan hasil pemeriksaan tinggi badan lebih rendah (pendek) dibandingkan dengan balita seusianya. Asupan gizi yang kurang dari kebutuhan tubuh anak dalam jangka waktu lama dan berulang mengakibatkan terjadinya keterlambatan pada anak. Keterlambatan pertumbuhan atau gagal tumbuh pada anak adalah suatu kombinasi dari malnutrisi energi, protein, dan defisiensi dari zat mikro yang dimulai dari janin sampai anak berusia dua tahun. Angka terjadinya stunting pada janin sampai anak usia dua tahun sehingga menjadikan angka kesakitan dan kematian bayi meningkat, sistem imun anak menurun, dan penderita sering mengalami kondisi tubuh yang mudah sakit, postur tubuh yang tidak maksimal sehingga tingkat produktivitas yang rendah di saat dewasa. Tujuan pengabdian masyarakat dengan pelatihan tentang penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga di 11 desa lokus stunting dalam pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi pretest dan posttest serta praktik dalam penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga. Hasil pengabdian masyarakat pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan warga desa dalam pencegahan stunting. Peserta pelatihan mampu menunjukkan menu sehat dalam pencegahan stunting yang benar. Hal ini dapat diketahui pada saat proses pelatihan terbukti banyak peserta antusias memperagakan penyajian menu sehat keluarga untuk pencegahan stunting yang benar. Hasil posttest menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta pelatihan. Peserta juga memiliki semangat yang tinggi ditunjukkan dengan adanya tanya jawab dan aktif bertanya kepada narasumber tentang penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga. Pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga meningkatkan pengetahuan peserta dalam pencegahan stunting (p value=0,000).

Kata Kunci: Balita, Mencegah stunting, Pelatihan penyusunan menu sehat keluarga

ABSTRACT

Stunting is a disorder of chronic malnutrition and failure to thrive in toddlers with lower height (short) examination results compared to toddlers of the same age. Nutritional intake that is less than the needs of the child's body in the long term and repeatedly results in delays in children. Growth retardation or failure to thrive in children is a combination of malnutrition of energy, protein, and deficiency of micronutrients that starts from the fetus until the child is two years old. The incidence of stunting in the fetus up to two years of age causes infant morbidity and mortality to increase, the child's immune system decreases, and sufferers often experience body conditions that are easily sick, body posture is not optimal so that productivity levels are low in adulthood. The purpose of community service with training on preparing and processing menus and serving healthy family meals is to increase the knowledge of residents in 11 stunting locus villages in stunting prevention. The methods used are lectures, pretest and posttest discussions as well as practice in preparing and processing menus and serving healthy family meals. The results of community service training in preparing and processing menus and serving healthy family meals provide benefits for increasing the knowledge of villagers in preventing stunting. Training participants are able to show a healthy menu in the correct stunting prevention. This can be seen during the training process, it is evident that many participants are enthusiastic about demonstrating the presentation of healthy family menus for correct stunting prevention. The results of the post test showed that there was an increase in the knowledge of the trainees. The participants also had high enthusiasm as shown by the question and answer and actively asked the resource person about the preparation and processing of the menu and the presentation of healthy family meals. Training on preparing and processing menus and serving healthy family meals increased participants' knowledge of stunting prevention (p value=0.000).

Keywords: *Preventing stunting, Toddler, Training on preparing healthy family menus*

LATAR BELAKANG

Stunting adalah kekurangan gizi kronis dan gagal tumbuh pada anak balita yang ditandai oleh tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak balita pada usia yang sama, dalam jangka waktu yang lebih lama, makanan yang kurang dari yang dibutuhkan tubuh anak menyebabkan keterlambatan pada anak. Stunting atau gagal tumbuh pada anak merupakan kombinasi dari kekurangan energi, protein, dan mikronutrien yang dimulai sejak janin hingga usia 2 tahun. Hingga usia dua tahun, keterlambatan pertumbuhan janin dapat meningkatkan kematian bayi, melemahkan daya tahan tubuh anak dan menderita kondisi tubuh yang mudah sakit, postur tubuh yang kurang optimal, dan produktivitas yang buruk [1]. Berinvestasi pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) dianggap sebagai prioritas dalam perawatan pencegahan dan 7.000 HPK berikutnya, yang disebut 8.000 HPK, harus dipertimbangkan. Program pencegahan stunting tidak hanya menasar ibu hamil dan anak-anak di bawah usia 5 tahun, tetapi juga hingga usia remaja [2].

Menurut data WHO tahun 2020, balita dengan kasus stunting yaitu mencapai 22% atau sekitar 149,2 juta balita di dunia, dengan kasus tertinggi di kawasan Afrika (31,7%), kemudian Asia Tenggara (30,1%), dan Asia Timur wilayah Mediterania (26,2%). 2. SDG. WHO telah menetapkan bahwasannya batasan prevalensi stunting suatu wilayah dibawah 20% [3]. Data Status Gizi Nasional pada tahun 2019 stunting di Indonesia mencapai 27,7%, sedangkan pada tahun 2020 mencapai 26,9%, dan pada tahun 2021 mencapai 24,4%. Dapat disimpulkan status stunting dari tahun 2019-2021 setiap tahunnya mengalami penurunan. Data dari hasil studi status gizi Indonesia juga menunjukkan Jawa Tengah berada di urutan ke-28 dengan prevalensi stunting sebesar 20,9% ditahun 2021, prevalensi stunting tertinggi ada di provinsi Nusa Tenggara Timur dengan prevalensinya 37,8% di tahun 2021[4].

Perilaku pencegahan stunting merupakan salah satu tujuan terpenting untuk menghasilkan manusia yang sehat, cerdas dan berkualitas. Pertumbuhan anak yang sehat adalah indikator kesehatan penduduk dan status gizi yang mencerminkan kualitas sumber daya manusia. Indikator yang terpenting sebagai penentu status gizi masyarakat merupakan status gizi anak usia di bawah 5 tahun. Stunting sebagai gangguan pertumbuhan, merupakan salah satu masalah gizi pada anak, yang berdampak negatif terhadap tumbuh kembang dan kualitas hidup yang sehat sesuai dengan potensi genetiknya. Masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terbesar. Pertumbuhan anak merupakan suatu indikator terbaik status gizi dan kesehatan anak. Salah satu masalah pertumbuhan anak usia dini adalah lambatnya pertumbuhan tinggi badan anak ketika anak tidak tumbuh tinggi untuk usianya, yang dikenal dengan anak pendek atau retardasi pertumbuhan. [5].

8000 HPK untuk mencegah stunting remaja, ibu hamil, bayi dan anak balita harus memenuhi kebutuhan gizi termasuk gizi makro dan mikro, dengan konsep isi piringku dalam pelatihan penyusunan dan pengolahan menu dan penyediaan menu makanan sehat untuk keluarga di desa-desa

setempat yang mengalami stunting. Untuk mengembangkan ide-ide kreatif dan inovatif untuk mengurangi jumlah anak dengan stunting, perlu diadakan pelatihan intensif dan pendampingan bagi kelompok risiko seperti calon pengantin, ibu hamil dan ibu hamil. untuk wanita (WUS) dan Kelompok Pendukung Keluarga (TPK) dari narasumber dan kontak yang berkualitas. Untuk mencapai tujuan penurunan jumlah anak balita yang rawan stunting, diperlukan langkah-langkah yang berkesinambungan dan terarah. Pelatihan dan pendidikan penunjang dalam penyiapan menu, pengolahan dan penyajian makanan dianggap perlu untuk mempersiapkan calon pengantin, ibu hamil dan WUS agar anak balita tidak stunting. Salah satu tindakan yang dapat dilaksanakan untuk mendukung tujuan tersebut adalah penyelenggaraan pelatihan tentang persiapan menu, pengolahan dan penyajian menu sehat keluarga

METODE

Kegiatan pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga untuk mencegah stunting di desa lokus stunting ini menggunakan metode ceramah dan diskusi serta tanya jawab serta praktik/demonstrasi. Langkah – langkah yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang menu sehat pencegahan stunting sebagai berikut:

Langkah 1 : Penyuluh Kesehatan melakukan proses perijinan dengan Kepala Desa setempat

Langkah 2 : Penyuluh kesehatan melakukan koordinasi dengan kader Kesehatan untuk kesepakatan tempat dan peserta

Langkah 3 : melakukan pre tes materi pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga untuk mencegah stunting

Langkah 4 : Penyuluh melakukan pelaksanaan pelatihan penyusunan menu, pengolahan dan penyajian makanan sehat keluarga untuk mencegah stunting di desa 11 lokus stunting kabupaten Demak yaitu Desa Tlogoboyo, Pilangsari, Betahwalang, Raji, Turirejo, Margolinuk, Morodemak, Tedunan, Sedo, Sukodono, dan Karangrejo selama 5 hari yaitu tanggal 7-11 November 2022.

Langkah 5 : Penyuluh Kesehatan melakukan telaah penerimaan materi dan memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan dengan tanya jawab dan diskusi tentang materi pelatihan

Langkah 6 : Penutup: Penyuluh kesehatan memberikan evaluasi akhir, memberikan motivasi dan membagikan modul tentang penyusunan menu, pengolahan dan penyajian makanan sehat keluarga

Langkah 7 : Evaluasi kegiatan pelatihan kesehatan:

Evaluasi proses:Kegiatan berlangsung lancar sesuai dengan perencanaan kegiatan.

Evaluasi hasil:Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan post tes tentang materi pelatihan penyusunan dan pengolahan motivasi, serta penyajian menu makanan sehat keluarga untuk mencegah stunting di lokus stunting dan peserta sangat aktif, antusias dan kooperatif saat dilakukan kegiatan pelatihan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam kegiatan pelatihan penyusunan dan pengolahan menu, serta penyajian menu makanan sehat keluarga pada 11 desa lokus stunting kabupaten Demak yaitu:

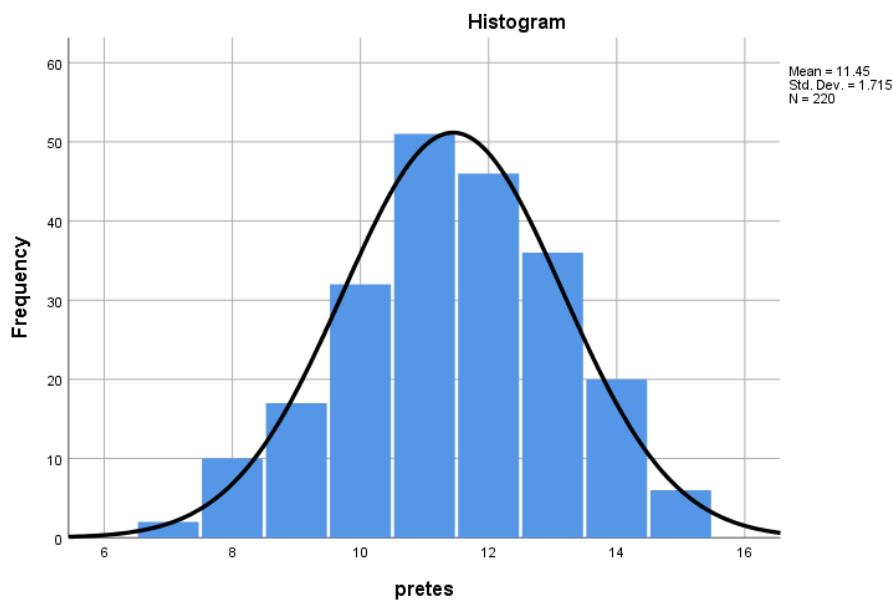
1. Pengetahuan peserta mengenai menu sehat untuk pencegahan stunting meningkat, hal ini dapat diketahui melalui hasil pre-post peserta pelatihan. Mayoritas responden masing-masing Desa di Kabupaten Demak mengalami kenaikan nilai post test, ($\geq 50\%$ peserta). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan penyusunan menu memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan warga desa dalam pencegahan stunting
2. Peserta pelatihan mampu menunjukkan menu sehat dalam pencegahan stunting yang benar. Hal ini dapat diketahui pada saat proses pelatihan terbukti banyak peserta antusias memperagakan penyajian menu sehat keluarga untuk pencegahan stunting yang benar.
3. Pelatihan penyusunan, pengolahan dan penyajian makanan sehat keluarga ini diikuti oleh 220 Orang peserta dari masyarakat di 11 Desa Lokus stunting di Kabupaten Demak. Komposisi dari peserta pelatihan adalah 10 % ibu hamil, 60 % kader, 20 % wanita usia subur, dan 10 % ibu balita



Gambar 1

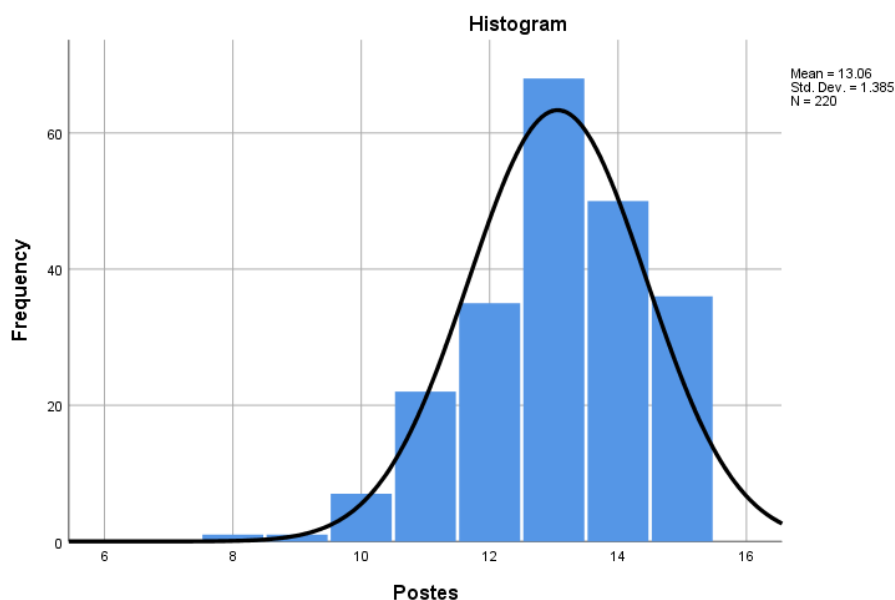
Pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga

Kegiatan berkesinambungan dan terarah sangat diperlukan sehingga tujuan untuk mengurangi balita yang berisiko stunting akan tercapai. Pendampingan pelatihan tentang penyusunan menu, pengolahan dan penyajian makanan dirasa perlu untuk mempersiapkan calon pengantin, bumil, Wanita usia subur untuk mencegah balita berisiko stunting. Stunting merupakan suatu kondisi dimana hasil pemeriksaan antropometri tinggi badan anak lebih pendek dibanding tinggi badan anak lain dengan usia sebaya [6]. Stunting salah satunya disebabkan karena kekurangan gizi sejak dalam uterus/kehamilan hingga pada masa awal anak lahir. Namun, kondisi stunting baru tampak setelah anak berumur 2 tahun [7]. Seorang ibu wajib mengetahui menu, penyiapan makanan serta kebersihan makanan dan lingkungan agar anak tetap sehat[7]. Bayi yang mengalami stunting dikategorikan sebagai gangguan makan kronis yang disebabkan oleh beberapa factor yaitu pola asuh pada bayi, kondisi sosial ekonomi dan defisiensi nutrisi serta pola makan ibu hamil, morbiditas bayi [8]. Stunting akan mengakibatkan dampak yang buruk pada tumbuh kembang seorang anak usia 6 sampai 59 bulan. Masa ini adalah waktu yang tepat untuk merencanakan penurunan dan pengurangan serta penyebaran stunting [9]



Gambar 2
Pretest pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga

Dari Gambar 2 diatas menunjukkan bahwa hasil pretest pelatihan yang di ikuti oleh 220 peserta dari 11 Desa Lokus stunting di Kabupaten Demak dengan hasil rata-rata 11.45, dengan standart deviasi 1.715. Dari 15 pertanyaan tentang penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat untuk pencegahan stunting rata rata benar adalah 11.45 (76 %) dari pertanyaan jawaban peserta menjawab dengan benar.



Gambar 3
Posttest pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga

Dari Gambar 3 diatas menunjukkan bahwa hasil *posttest* pelatihan yang di ikuti oleh 220 peserta dari 11 Desa Lokus stunting di Kabupaten Demak dengan hasil rata-rata 13.06, dengan standart deviasi 1.385. Dari 15 pertanyaan tentang penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga untuk pencegahan stunting rata rata benar adalah 13.06 (87%) dari pertanyaan jawaban peserta menjawab dengan benar.

Tabel 1. Wilcoxon Signed Ranks Test pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga

	Pretes Posttes
Wilcoxon Signed Ranks Test (p Value)	0,000

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga untuk pencegahan stunting terhadap pengetahuan peserta dalam pencegahan stunting (p value=0,000)[10] dari 220 peserta pelatihan. Harapan dari pelatihan ini setelah meningkatkan pengetahuan peserta/warga desa di lokus stunting adalah peningkatan perilaku pencegahan stunting.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku meliputi: Perilaku manusia cenderung holistik karena arah analisis kami mencakup tiga aspek yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perilaku manusia mencerminkan berbagai gejala psikologis seperti hasrat, minat, kehendak, pengetahuan, perasaan, sikap, motivasi dan reaksi. Faktor perilaku lainnya termasuk pengalaman, keyakinan, keterampilan fisik dan sosial. Pengalaman, kepercayaan, sumber daya fisik dan sosial mempengaruhi pembentukan pengetahuan, sikap, keinginan, kemauan, motivasi dan

tanggapan dan kemudian membentuk perilaku. Perilaku kesehatan merupakan respon seseorang kepada rangsangan yang berkaitan dengan lingkungan, penyakit dan sistem kesehatan serta pola makan. Bagaimana orang merespon baik dengan secara aktif (tindakan yang berkaitan dengan penyakit dan rasa sakit) dan pasif dengan mempersepsikan penyakit dan rasa sakit yang ada di dalam dan di luar dirinya, mengenali dan berperilaku [11]. Perilaku untuk pencegahan penyakit antara lain perilaku yang berkaitan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, perilaku pencegahan penyakit merupakan respon terhadap pencegahan penyakit, perilaku yang berhubungan dengan mencari pengobatan, yaitu perilaku mencari pengobatan, perilaku yang berkaitan dengan pemulihan kesehatan (perilaku rehabilitasi kesehatan), serta perilaku yang berhubungan dengan pemulihan kesehatan setelah sembuh dari sakit. [11]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Peserta pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Mereka mampu menyusun menu dengan benar melalui permainan isi piringku. Peserta juga memiliki semangat yang tinggi ditunjukkan dengan adanya tanya jawab dan aktif bertanya kepada narasumber tentang penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian makanan sehat keluarga. Pelatihan penyusunan menu sehat keluarga meningkatkan pengetahuan peserta dalam pencegahan stunting (p value=0,000)

Saran

Perlu diadakannya kuis di akhir acara yang akan menambah antusias peserta. Peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar akan diberi hadiah oleh panitia. Implementasi yang berkelanjutan pada setiap keluarga dalam penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga untuk pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Kemendikbudristek RI, Universitas Al Maata, Civitas Akademika Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Tim pendamping keluarga 10 desa lokus stunting kabupaten Demak atas kesempatan yang berikan sehingga Kegiatan pelatihan penyusunan dan pengolahan menu serta penyajian menu makanan sehat keluarga untuk pencegahan stunting bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wahyurin IS, Aqmarina AN, Rahmah HA, et al. *Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. Ilmu Gizi Indones* 2019; 2: 141.

- [2] Inayah M, Fery Lusviana W, Salfina D. *Pelatihan Penentuan Status Gizi Bagi Nuteen Sebagai Peer Edukator Remaja Menuju Peningkatan Kualitas 8000 HPK. Pros Semin Nas Pengabd Masy 2022*; 1: 166–171.
- [3] Doran H. Bringing data to life. *Biochem (Lond)* 2021; 43: 3–3.
- [4] Kemenkes B. *Buku Saku Hasil Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes, 2021.
- [5] UNICEF. *Improving child nutrition, the achievable imperative for global progress*. New York, 2013.
- [6] Kesehatan PD dan IK, RI. *Situasi Balita Pendek*. 2016.
- [7] Wayan N, Ekayanthi D, Suryani P. *Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil*. 2019; 10: 312–319.
- [8] Kementrian Kesehatan RI. *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Jakarta, 2018.
- [9] Batiro, B. et al. *Determinants of stunting among children aged 6-59 months at Kindo Didaye woreda , Wolaita Zone, Southern Ethiopia : Unmatched case control study. PLoS One* 2017; 20: 1–15.
- [10] Dahlan M sopiyudin. *Statistik untuk Kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- [11] Notoatmodjo. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012.