

Pelatihan Dapur Sehat Atasi *Stunting* di Lokasi Fokus (Lokus) Penanganan *Stunting* Kabupaten Boyolali

Monikasari¹, Sarah Melati Davidson^{2*}, Gelora Mangalik³, Kristiani Desimina Tauho⁴, Ayu Afriani Panyuwa⁵, Dary⁶, Brigitte Sarah Renyoet⁷, Rifatolistia Tampubolon⁸, Kristiawan Prasetyo Agung Nugroho⁹

¹⁻⁹Program Studi Gizi, FKIK UKSW Salatiga

Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, 50711, Jawa Tengah, Indonesia

*E-mail Korespondensi: sarah.davidson@uksw.edu

Abstract

Stunting is a condition in which a child's height is shorter than that of other children of the same age. Children experiencing stunting can be caused by several factors such as poor nutrition experienced by pregnant women and toddlers, lack of knowledge of mothers about health and nutrition that occurs before pregnancy and after childbirth, limited health services, lack of access to nutritious food and lack of access clean water and sanitation. In addition, the practice of giving food to toddlers is something that must be considered, is one way to meet the nutritional needs of toddlers. A good feeding pattern for toddlers will have an impact not only on physical growth but also on their cognitive-mental development. The mother as caregiver has all the decisions regarding healthy feeding practices, including breastfeeding. Giving food to toddlers is closely related to the role of the mother. Mother's education is an important factor that indirectly affects nutritional status, because mother's education will affect parenting patterns for children. The form of community service activities is in the form of delivering material on balanced nutrition, stunting and cooking training. A pre-test was carried out before the extension activities with the results of the mother's knowledge level regarding stunting and healthy food, food safety with results of 77.12-80.66, for the post test results given after the delivery of the material and after cooking training, there was an increase in the mother's knowledge about stunting and good food processing and correct at 83.32-86.85. The conclusion is that there is an increase in mother's knowledge regarding stunting and proper and proper food processing which has a direct effect on mother's awareness regarding family nutrition and family health.

Keywords: *cooking training, nutritional knowledge, stunting*

Abstrak

Stunting adalah sebuah kondisi tinggi badan anak lebih pendek dibanding dengan tinggi badan anak lain dengan usia seusianya. Anak mengalami stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti gizi yang buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi yang terjadi sebelum masa kehamilan dan setelah melahirkan, terbatasnya layanan kesehatan, kurang akses pada makanan yang bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi. Selain itu praktek pemberian makanan kepada balita merupakan hal yang harus diperhatikan, merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi pada balita. Pola pemberian makanan yang baik pada balita akan berdampak tidak hanya pada pertumbuhan fisik namun juga pada perkembangan kognitif mentalnya. Ibu sebagai pengasuh memiliki semua keputusan tentang praktik pemberian makanan yang sehat, termasuk menyusui. Pemberian makanan pada balita erat kaitannya dengan peran Ibu. Pendidikan Ibu merupakan faktor penting yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi, dikarenakan pendidikan Ibu akan mempengaruhi pola asuh bagi anak. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa

penyampaian materi gizi seimbang, stunting dan pelatihan memasak. Dilakukan pre-test sebelum kegiatan penyuluhan dengan hasil tingkat pengetahuan ibu mengenai stunting dan makanan sehat, keamanan pangan dengan hasil 77.12-80.66, untuk hasil post-test diberikan setelah penyampaian materi dan setelah pelatihan memasak, terjadi peningkatan pada pengetahuan ibu tentang stunting dan pengolahan makanan yang baik dan benar sebesar 83.32-86.85. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai stunting dan pengolahan makanan yang baik dan benar yang berpengaruh langsung terhadap kesadaran ibu mengenai gizi keluarga dan kesehatan keluarga.

Kata kunci: pelatihan memasak, pengetahuan gizi, stunting

PENDAHULUAN

Stunting adalah sebuah kondisi tinggi badan anak lebih pendek dibanding dengan tinggi badan anak lain dengan usia sebaya. *Stunting* salah satunya disebabkan karena kekurangan gizi sejak dalam kandungan pada masa awal anak lahir. *Stunting* yang terjadi pada masa anak-anak merupakan salah satu hambatan yang signifikan untuk perkembangan pembangunan manusia. *Stunting* dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti kekurangan zat gizi dan infeksi yang berulang pada 1000 hari pertama kehidupan. *Stunting* memiliki efek jangka panjang pada individu maupun masyarakat, seperti terganggunya perkembangan kognitif, gangguan pertumbuhan fisik, berkurangnya kapasitas produktifitas, penurunan imunitas, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif. Apabila kejadian ini berlanjut akan mengakibatkan 127.000.000 anak dibawah 5 tahun akan terhambat pertumbuhannya pada tahun 2025.^{1,2} Kekurangan zat gizi yang terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal anak lahir akan berdampak stunting setelah anak berusia 2 tahun. Penyebab anak mengalami stunting adalah sebagai berikut faktor gizi yang buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi yang terjadi sebelum masa kehamilan dan setelah melahirkan, terbatasnya layanan kesehatan, kurang akses pada makanan yang bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi.³

Indonesia menghadapi berbagai permasalahan gizi, salah satunya stunting yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Menurut hasil riset kesehatan dasar tahun 2013, prevalensi *stunting* sebesar 37,2%. Sesuai dengan pemantauan status gizi tahun 2016 mencapai 27,5%. Menurut World Health Organisation (WHO) batasan maksimal suatu negara memiliki kasus stunting adalah 20%. Apabila >20% maka pertumbuhan yang tidak maksimal dialami oleh sekitar 8,9 juta anak Indonesia, atau sekitar 1 dari 3 anak mengalami *stunting* dan lebih dari 1/3 anak yang berusia dibawah 5 tahun tinggi badannya dibawah rata-rata.⁴

Praktek pemberian makanan kepada balita merupakan hal yang harus diperhatikan, merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi pada balita. Pola pemberian makanan yang baik pada balita akan berdampak tidak hanya pada pertumbuhan fisik namun juga pada perkembangan kognitif mentalnya. Ibu sebagai pengasuh memiliki semua keputusan tentang praktik pemberian makanan yang sehat, termasuk menyusui. Pemberian makanan pada balita erat kaitannya dengan peran Ibu. Pendidikan Ibu merupakan faktor penting yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi, dikarenakan pendidikan Ibu akan mempengaruhi pola asuh bagi anak. Lama pendidikan Ibu kurang dari sembilan tahun menunjukkan hubungan yang signifikan dengan penurunan pertumbuhan linier pada balita. Ibu dengan lama pendidikan kurang dari sembilan tahun merupakan risiko sosio-demografi yang berkontribusi terhadap penurunan linier pertumbuhan anak usia dibawah dua tahun. Sangat mempertimbangkan bahwa pendidikan merupakan masalah penting bagi Indonesia, seperti negara berkembang lainnya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Ibu menyusui dan ibu yang memiliki balita tentang stunting dan pengolahan makanan pendamping ASI yang baik dan benar sesuai dengan usia anak. Diharapkan dengan adanya pelatihan ini dapat bermanfaat terhadap perubahan perilaku ibu dalam memberikan makanan pendamping ASI atau makanan yang dikonsumsi selama kehamilan dan menyusui yang akan berdampak pada kesehatan.^{1,2,5}

METODE

Pelatihan DASHAT ini merupakan kolaborasi Perguruan Tinggi dan Pemerintah Daerah Kabupaten Boyolali sebagai salah satu kota/kabupaten prioritas penanganan stunting di Jawa Tengah. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2022 di sembilan lokus stunting Kabupaten Boyolali yaitu, Desa Juwangi, Desa Kalimati, Desa Sambeng, Desa Pranggong, Desa Semawung, Desa Gilirejo, Desa Repaking, Desa Sidomulyo, dan Desa Selodoku. Sembilan lokus stunting ini dipilih berdasarkan Keputusan Bupati Boyolali No.050/180 Tahun 2022 tentang Penunjukkan Desa/Kelurahan Prioritas Percepatan Penurunan Stunting Terintegrasi Di Kabupaten Boyolali Tahun Anggaran 2022. Pelatihan ini diikuti 125 orang yang terdiri dari calon pengantin, ibu hamil, wanita usia subur (WUS), maupun tim pendampingan keluarga (TPK) di tingkat desa. Pada pelaksanaannya pelatihan ini melibatkan sembilan dosen dari program studi Gizi dan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang diselenggarakan dalam 3 jam yang dibagi kedalam 3 bagian yaitu: 1.) Penyuluhan Stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makan bergizi bagi keluarga 2.) Demonstrasi praktik penyajian menu bergizi 3.) Pengukuran pengetahuan dan evaluasi kegiatan. Pada bagian pertama terdapat tiga materi yang disampaikan dengan metode ceramah tatap muka yaitu materi stunting yang disampaikan dalam 20 menit, materi gizi seimbang yang disampaikan dalam 25 menit, dan materi panduan penyusunan menu sehat bagi keluarga dengan durasi 25 menit. Bagian kedua dari kegiatan ini mahasiswa yang merupakan fasilitator akan menyiapkan bahan dan alat yang digunakan untuk praktik/demo masak. Selanjutnya narasumber dibantu fasilitator membuat menu makan dengan melibatkan peserta dalam proses penyajiannya. Sejumlah tips masak untuk meminimalisir kehilangan zat gizi akibat proses pengolahan juga turut disampaikan dalam bagian kedua pelatihan ini. Praktik demonstrasi ini dilaksanakan dengan durasi 50 menit. Bagian ketiga dalam pelatihan ini adalah pengukuran pengetahuan dan evaluasi kegiatan selama 60 menit. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuesioner pada peserta yang berisi 15 pertanyaan. Pengukuran pengetahuan ini dilakukan diawal sebelum pemberian materi (*pretest*) dan bagian akhir setelah selesai kegiatan (*posttest*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan dapur sehat dilakukan terhadap 125 Ibu. Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi tingkat pengetahuan Ibu tentang stunting dan zat gizi melalui test sebelum dan sesudah penyampaian materi penyuluhan diberikan. Instrumen evaluasi tingkat pengetahuan ibu terdiri dari 15 pertanyaan. Kategori tingkat pengetahuan dikatakan baik jika nilainya $\geq 76-100\%$, cukup jika nilainya $60-75\%$, kurang jika nilainya $\leq 60\%$.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan

No	Daftar Pertanyaan
1.	Stunting pada anak balita dapat disebabkan karena kekurangan gizi sejak hamil, bayi, dan balita
2.	Anjuran konsumsi protein hewani dan nabati dalam sehari sebanyak 2-4 porsi
3.	Sumber vitamin dan mineral banyak terdapat pada sumber bahan makanan buah dan sayur
4.	Prinsip dalam pemilihan bahan makanan antara lain bebas dari cemaran kuman dan pestisida, serta memiliki tingkat kematangan yang sangat matang
5.	Remaja putri atau calon pengantin perlu memperhatikan asupan makan seimbang yang beragam sesuai kebutuhan dan diimbangi dengan aktivitas fisik serta hidup bersih
6.	Kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih besar dibandingkan dengan remaja putra, karena peningkatan kebutuhan salah satunya menstruasi
7.	Ibu hamil perlu mengonsumsi 6 porsi makanan pokok untuk mendapatkan asupan energi yang cukup
8.	Ibu hamil membutuhkan tambahan asupan energi, zat besi, kalsium dan asam folat
9.	MPASI yang dibuat dirumah untuk anak umur 6-24 bulan perlu ditambah gula pasir
10.	Makanan utama pada anak usia 12-24 bulan diberikan sebanyak 3-4 kali per hari dengan bentuk makanan keluarga
11.	Bahan makanan yang mengandung kalsium antara lain ikan, susu, keju, kacang-kacangan, bayam dan brokoli
12.	Pemberian menu makanan yang seimbang pada pencegahan stunting hanya diberikan untuk balita
13.	Penambahan garam beriodium pada masakan sebaiknya dilakukan sejak awal memasak makanan
14.	Wanita usia subur sebaiknya makan 5 dari 10 kelompok bahan makanan yang berbeda setiap hari untuk memastikan kecukupan zat gizi
15.	Pemberian makanan yang baik untuk sekali makan sebaiknya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah dan air putih

Tingkat pengetahuan Ibu mengenai stunting dan gizi dapat di kategorikan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar $\geq 75\%$ yaitu dengan skor ≥ 13 .
2. Tingkat pengetahuan dikatakan cukup jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar 56-75% yaitu dengan skor 9-12.
3. Tingkat pengetahuan dikatakan kurang jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar $< 55\%$ yaitu dengan skor < 9 .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Pre dan Post Test Pengetahuan Ibu

Pengetahuan Ibu	n	Sebelum	Sesudah	Perubahan Pengetahuan
	125	78,90%	85,09%	6,18%

Tabel 2 memberikan gambaran adanya perubahan pengetahuan sebesar 6,18% setelah dilakukan edukasi, hal ini selaras dengan penelitian yang melaporkan bahwa

pengetahuan Ibu mengenai gizi berkaitan dengan kemampuan Ibu dalam mengerti tentang berbagai informasi yang berhubungan dengan bahan makanan yang mengandung zat gizi untuk anak.⁶ Pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku Ibu dalam memberikan makanan pada anak, hal ini dikarenakan pembentukan perilaku merupakan evolusi dari pengetahuan yang dapat membentuk sikap dan kemudian dapat mempengaruhi terciptanya suatu perilaku.⁷ Pemberian makanan pada balita erat kaitannya dengan peran Ibu. Pendidikan Ibu merupakan faktor penting yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi, dikarenakan pendidikan Ibu akan mempengaruhi pola asuh bagi anak. Lama pendidikan Ibu kurang dari sembilan tahun menunjukkan hubungan yang signifikan dengan penurunan pertumbuhan linier pada balita. Ibu dengan lama pendidikan kurang dari sembilan tahun merupakan risiko sosio-demografi yang berkontribusi terhadap penurunan linier pertumbuhan anak usia dibawah dua tahun.^{2,5} Pengetahuan gizi berkaitan dengan informasi yang didapatkan selama hidupnya. Pada saat ini pengetahuan dapat diperoleh dari media massa/informasi.⁸

Peningkatan pengetahuan gizi diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan usia pertumbuhan sehingga anak dapat bertumbuh secara optimal dan tidak mengalami masalah pada masa pertumbuhannya.⁹ Ibu yang memiliki kemampuan akan dapat meningkatkan pengetahuan untuk mengatasi stunting, yang sejalan dengan penelitian yang melaporkan Ibu yang telah mendapatkan informasi tentang stunting dapat memahami, menafsirkan dan mengingat pesan yang tersampaikan dalam informasi. Ibu dengan pengetahuan yang kurang, banyak terdapat pada Ibu yang tidak mendapatkan informasi.^{10,11} Kurangnya informasi yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan Ibu mengenai stunting. Penyebab lain kurangnya pengetahuan Ibu dapat disebabkan karena tidak semua Ibu melakukan kunjungan ke posyandu.¹²



Gambar 1 & 2. Dokumentasi Pelatihan Dapur Sehat Atasi Stunting

KESIMPULAN

Stunting merupakan suatu kondisi tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan dengan tinggi badan anak lain dengan usia seusianya. Praktek pemberian makanan kepada balita merupakan hal yang harus diperhatikan, salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi pada balita guna mencegah *stunting*. Pemberian makanan pada balita erat kaitannya dengan peran Ibu. Pendidikan Ibu merupakan faktor penting yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi, hal ini dikarenakan pendidikan Ibu akan mempengaruhi pola asuh bagi anak. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul pelatihan dapur sehat atasi stunting di lokasi fokus (lokus) penanganan stunting kabupaten Boyolali sebagai upaya

dalam mencegah stunting dengan adanya kegiatan ini pengetahuan Ibu tentang pencegahan stunting meningkat sebesar 6,18% dengan pengetahuan Ibu yang meningkat dapat melakukan pencegahan terjadinya *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas kerjasama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Forum Rektor Indonesia (FRI), dan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek) melalui pendanaan Kedaireka Matching Fund. Kegiatan ini melibatkan 16 Perguruan Tinggi di Jawa Tengah dan DI Yogyakarta sebagai pelaksana penurunan stunting di 14 Kabupaten di Jawa Tengah dimana Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) merupakan Perguruan Tinggi pendamping penurunan stunting Kabupaten Boyolali. Tidak lupa juga untuk Pemerintah Daerah Kabupaten Boyolali, Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kab. Boyolali.(DP2KBP3A), Dinas Kesehatan, Puskesmas, Tim Pendamping Keluarga, Satgas Stunting serta berbagai pihak yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025. 2018.
2. Gordon JR, Maule CJ. What's at stake. *Can Pharm J*. 1989;122(2):74–6, 78.
3. Kemenkes RI. Cegah Stunting, itu Penting. *Pus Data dan Informasi, Menteri Kesehatan RI*. 2018;1–27.
4. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehat Republik Indonesia*. 2018;1–100.
5. Ministry of Rural Development and Transmigration. Pocket book in handling stunting. *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*. 2017;42.
6. Herlina T, Rahayu S, Suryani RL, Utami T, Prodi M, Program K, et al. Gambaran Tingkat pengetahuan Ibu tentang Stunting pada Balita di Desa Kedawung Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. *Borneo Nurs J*. 2021;4(1):10–7.
7. Rahmandiani RD, Astuti S, Susanti AI, Handayani DS, Didah. Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Dengan Karakteristik Ibu dan Sumber Informasi di Desa Hegarmanah Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jsk*. 2019;5(2):74–80.
8. Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Rahman F, Rosadi D. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Pendek Pada Anak Usia 6-24 Bulan. *J Kesehat Masy*. 2016;11(2):96–103.
9. Pendidikan P, Tentang K, Stunting P, Pengetahuan T, Araya W, Ilmu T, et al. 373-673-1-Pb. 2018;9(2).
10. Rahayu A, Khairiyati L. Risiko Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak 6-23 Bulan. *Penelit Gizi dan Makanan (The J Nutr Food Res*. 2014;37(2 Dec):129–36.
11. Hanum F, Khomsan A, Heryatno Y. Correlation of Nutrients Intake and Maternal Height with Nutritional Status in Children Under Five Years Old. *J Gizi dan Pangan*. 2014;9(1):1–6.
12. Rahmawati A, Nurmawati T, Permata Sari L. Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2019;6(3):389–95.