JSPA : JURNAL STUNITNG DAN APLIKASINYA
ISSN-e: 2828-4798

Edukasi Gizi Dan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting Pada 1000 Hpk

Nutritional Education and Use of Local Food For Mothers of Toddlers in Preventing Stunting at 1000 Hpk

Rosnah[1*], Sultina Sarita[2], Dali[3], Rofiqoh[4], La Banudi[5], Sultan Akbar Toruntju[6]

[1*]Poltekkes Kemenkes Kendari, Jurusan Gizi; rosnahgunawan71@gmail.com
[2]Poltekkes Kemenkes Kendari, Jurusan Kebidanan ; sultinasarita8@gmail.com
[3]Poltekkes Kemenkes Kendari, Jurusan Keperawatan; dalimashar@gmail.com
[4]Poltekkes Kemenkes Kendari, Jurusan Gizi; rofiqohgizi@gmail.com
[5]Poltekkes Kemenkes Kendari, Jurusan Gizi; labanudibanudi@yahoo.com
[6]Poltekkes Kemenkes Kendari, Jurusan Gizi; akbartoruntju21@gmail.com

*(Korespondensi e-mail: rosnahgunawan71@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN-e: 2828-4798

Kata kunci: 1000 HPK, pangan lokal, stunting

Keywords: 1000 HPK, local food, stunting

Funding source: mandiri
DOI: https://doi.org/10.36990/jspa.v2i1.1566

RINGKASAN

Stunting merupakan kekurangan gizi kronis pada balita akibat dari kekurangan asupan zat gizi dalam waktu yang lama dan biasanya diikuti dengan frekuensi sering sakit. Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu balita berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan diskusi interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2022 bertempat di Balai Desa Puuwonua, wilayah kerja Puskesmas Lalonggasu Meeto, Kabupaten Konawe. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi setelah dilakukan penyuluhan pada ibu balita yang memiliki rerata nilai pretes 6,0 naik menjadi 8,6 saat postes; hasil analisis uji beda didapatkan bahwa terdapat perbedaan rerata nilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan (p=0,000). Kesimpulan: pelaksanaan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu balita terbukti efektif, terutama dalam menerapkan gizi seimbang dalam 1000 HPK dan pemanfaatan pangan lokal dalam upaya pencegahan stunting.

Abstract

Stunting is chronic malnutrition in toddlers resulting from a lack of nutritional intake for a long time and is

usually accompanied by frequent illnesses. The target audience for this community service activity is 30 mothers of toddlers. The method used is health education in the form of counseling and interactive discussions. This activity was carried out on June 2 2022 at the Puuwonua Village Hall, working area of the Lalonggasu Meeto Community Health Center, Konawe Regency. The results of this community service activity showed that there was an increase in knowledge about nutrition after providing counseling to mothers of toddlers who had an average pre-test score of 6.0 which rose to 8.6 at post-test; The results of the analysis of different tests showed that there was a difference in the mean knowledge scores of participants before and after counseling (p=0.000). Conclusion: implementing outreach to increase nutritional knowledge among mothers of toddlers has proven to be effective, especially in implementing balanced nutrition within 1000 HPK and using local food in efforts to prevent stunting.

PENDAHULUAN

Masalah kurang gizi yang didefinisikan sebagai *stunting*, *wasting*, dan *underweight*, terjadi pada jutaan bayi dan anak-anak di seluruh dunia (Song et al., 2021). Begitu pula di Indonesia, hasil Studi Satus Gizi Balita Indonesia (SSGI) tahun 2021 diketahui, prevalensi *stunting* secara nasional 24,4% yang menunjukkan penurunan 3,3% dari 27.7% tahun 2019, namun masih di atas standar WHO (≤ 20%) maupun target RPJMN (14%). Prevalensi stunting di Sulawesi Tenggara 30,2%, dan Kabupaten Konawe 26,2% (Kesehatan, 2021).

Stunting didefinisikan sebagai kondisi anak usia 0 – 59 bulan, dimana tinggi badan menurut umur berada di bawah minus 2 Standar Deviasi (<-2SD) dari standar median WHO (Atmarita, 2018). Sedangkan (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018) mendefinisikan stunting sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) setiap tahunnya.

Stunting akan berdampak dan dikaitkan dengan proses kembang otak yang terganggu, dimana dalam jangka pendek berpengaruh pada kemampuan kognitif. Jangka panjang mengurangi kapasitas untuk berpendidikan lebih baik dan hilangnya kesempatan untuk peluang kerja dengan pendapatan lebih baik. Dalam jangka panjang, anak stunting yang berhasil mempertahankan hidupnya, pada usia dewasa cenderung akan menjadi gemuk (obese), dan berpeluang menderita penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, kanker, dan lain-lain (Atmarita, 2018, Kementerian PPN/ Bappenas, 2018).

Masa depan suatu bangsa tergantung pada keberhasilan anak dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tahun-tahun pertama kehidupan, terutama periode sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun merupakan periode yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Periode ini merupakan kesempatan emas sekaligus masa-masa yang rentan terhadap pengaruh negatif. Nutrisi yang baik dan cukup, status kesehatan yang baik, pengasuhan yang benar, dan stimulasi yang tepat pada periode ini akan membantu anak untuk tumbuh sehat dan mampu mencapai kemampuan optimalnya sehingga dapat berkontribusi lebih baik dalam masyarakat (Direktorat Kesehatan Departmen Kesehatan Keluarga, 2016).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu, antara lain penyuluhan bulanan di Posyandu. Namun pelaksanaannya tidak sesuai

dengan yang diharapkan, petugas yang memberikan penyuluhan seringkali tidak berfungsi karena petugas dari Puskesmas tidak hadir atau penyuluhan hanya sebatas memberikan informasi tentang hasil penimbangan (Meilati, 2021).

Selanjutnya (Meilati, 2021) menyatakan bahwa upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak balita salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan pendidikan orang tua tentang gizi dan pemeliharaan kesehatan secara tepat dan efektif. Edukasi dapat diberikan terutama untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pola asuh anak termasuk tumbuh kembang.

Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada anak yaitu dengan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi tentang makanan yang baik untuk mencegah stunting sangat diperlukan bagi ibu untuk bisa diterapkan pada anak balitanya (Septiani, 2019).

Untuk mencegah terjadinya stunting pada anak, ibu perlu mengonsumsi asupan gizi yang layak, dan memiliki pengetahuan gizi yang baik. Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak (Septiani, 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita adalah dengan memberikan makanan tambahan berupa kudapan/jajanan atau snack sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi Balita. Kudapan anak Balita ini bisa menggunakan bahan pangan lokal karena keterjangkauan harga serta ketersediaan bahan tersebut di lingkungan sekitar rumah tangga (Septiani, 2019).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu balita mengenai pentingnya perbaikan gizi pada 1000 HPK dan pemanfaatan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen yang dibantu oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kendari, dengan sasaran yaitu 30 (tiga puluh) ibu balita di Desa Puuwonua Kecamatan Lalonggasumeeto Kabupaten Konawe, pada 2 Juni 2022. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah pelaksanaan edukasi berupa penyuluhan oleh tim pengabdi, dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi.

Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Identifikasi dan persiapan awal
   a. Tim dosen pengabdi melakukan survey awal, yaitu mengidentifikasi ibu balita yang memiliki anak usia 0-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Lalonggasu Meeto, juga mengumpulkan data mengenai prevalensi stunting, ketersediaan pangan lokal, dan kebiasaan konsumsi.
   b. Penentuan sasaran: memilih kelompok ibu balita yang akan menjadi sasaran utama edukasi berdasarkan hasil survei awal.

c. Kerjasama dengan pihak terkait: menghubungi pihak Kepala Wilayah Kecamatan, Puskesmas Lalonggasu Meeto, Kepala Desa Puuwonua, kader posyandu, dan tokoh masyarakat.

2. Penyusunan materi edukasi
   Tim pengabdi menyusun materi tentang gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal yang kaya akan nutrisi dan mudah diakses oleh masyarakat, seperti sayuran, buah, ikan, dan kacang-kacangan. Serta materi mengenai cara memasak yang mempertahankan nilai gizi makanan dan disukai oleh balita.
3. Pelaksanaan edukasi
   Penyuluhan dan diskusi kelompok: mengadakan sesi penyuluhan dengan menggunakan media visual seperti poster, video, dan lembar balik. Dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk memperdalam pemahaman.
4. Evaluasi
   Evaluasi dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum pemberian materi penyuluhan dan post test setelah pemberian materi penyuluhan, menggunakan kuesioner. Selanjutnya dilakukan evaluasi kegiatan secara keseluruhan bersama dengan seluruh pihak terkait untuk memperbaiki dan meningkatkan program di masa mendatang.
5. Pelaporan dan publikasi
   a. Penyusunan laporan akhir yang mencakup semua tahapan pelaksanaan kegiatan, hasil, dan evaluasi.
   b. Publikasi ilmiah, menyusun artikel ilmiah berdasarkan hasil pengabdian untuk dipublikasikan di jurnal terkait gizi masyarakat.

HASIL

Periode usia yang sangat perlu mendapat perhatian khusus pada orang tua salah satunya pada anak ialah periode usia anak balita yang terjadi pada anak usia 1 sampai 3 tahun. Usia ini merupakan usia emas bagi anak disebabkan karena pada masa ini anak akan mempelajari hal-hal baru dengan sangat cepat dan mulai melakukan aktivitas fisik dalam upaya menguasai tugas-tugas perkembangan pada usianya.

Pangan lokal memiliki potensi besar untuk digunakan dalam perbaikan gizi anak, namun seringkali kurang dimanfaatkan. Edukasi gizi yang disertai dengan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi upaya yang efektif dalam pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan mendorong pemanfaatan pangan lokal dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat pedesaan.

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi perizinan dari Poltekkes Kemenkes Kendari berupa surat tugas. Perizinan lokasi kegiatan yaitu di Desa Puuwonua Kecamatan Lalonggasu Meeto Kabupaten Konawe. Survei lokasi dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2022 dengan menemui kepala Desa Puuwonua, dan dilakukan kesepakatan tanggal pelaksanaan kegiatan. Persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

Gambar 1. Penyampaian materi mengenai pentingnya perbaikan gizi pada 1000 HPK dan pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan Stunting

Hasil pre dan post test menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang stunting.

Tabel 1. Nilai Pengetahuan Ibu Balita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Nilai	Tes Awal	Tes Akhir
Minimal	4	7
Maksimal	8	10
Standar deviasi	1.159	1.006
Rerata	5.97	8.57

PEMBAHASAN

Masalah stunting di Indonesia terus menjadi perhatian pemerintah, terutama karena dampaknya yang serius terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi yang memadai selama masa kehamilan dan awal kehidupan anak, khususnya dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Upaya intervensi gizi spesifik untuk balita pendek difokuskan pada kelompok 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu ibu hamil, ibu dengan anak usia 0—12 bulan, dan ibu dengan anak usia 13—24 bulan karena penanggulangan balita pendek yang paling efektif dilakukan pada 1.000 HPK (Puspita et al., 2021).

Periode usia yang sangat perlu mendapat perhatian khusus pada orang tua salah satunya pada anak ialah periode usia anak balita yang terjadi pada anak usia 1 sampai 3 tahun. Usia ini ialah usia emas bagi anak disebabkan karena pada masa ini anak akan mempelajari hal-hal baru dengan sangat cepat dan mulai melakukan aktivitas fisik dalam upaya menguasai tugas-tugas perkembangan pada usianya (Meilati, 2021).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan hasil pengabdian dari (Larasati et al., 2020) yang menyatakan bahwa evaluasi peningkatan pengetahuan dengan pretest postest menggunakan 20 pertanyan pilihan ganda dan diuji dengan dependent t test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara signifikan, $p < 0,05$.

Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan pernyataan (Susanti et al., 2022) bahwa Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) serta praktik langsung yang diberikan kepada ibu berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu yang memiliki balita di Desa Pejaten, hal tersebut di buktikan dengan adanya kenaikan rata-rata pengetahuan secara keseluruhan dari 67,97 menjadi 77,86.

Menurut (Januarti et al., 2020) pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi kepada keluarga balita yang merupakan salah satu rekomendasi Unicef untuk mengentaskan permasalahan stunting di Indonesia. Intervensi pemberdayaan keluarga merupakan salah satu intervensi interaktif yang dapat digunakan untuk membantu keluarga membentuk proses pemberdayaan keluarga.

Pangan lokal memiliki potensi besar untuk digunakan dalam perbaikan gizi anak, namun seringkali kurang dimanfaatkan. Edukasi gizi yang disertai dengan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi upaya yang efektif dalam pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan mendorong pemanfaatan pangan lokal dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat pedesaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal untuk ibu balita di 1000 HPK memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu dalam upaya penurunan prevalensi stunting pada balita.

Tim pengabdi menyarankan perlunya dilakukan pendampingan berkelanjutan kepada ibu balita untuk menjaga keberlanjutan hasil yang dicapai melalui program edukasi gizi. Selain itu perlu dukungan yang lebih kuat dari pemerintah daerah Kabupaten Konawe untuk memastikan tersedianya pasokan pangan lokal yang berkualitas.

KEKURANGAN KAJIAN

Meskipun pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif, namun terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan jumlah peserta penyuluhan yang terbatas , sehingga generalisasi hasil mungkin terbatas.
2. Waktu pelaksanaan pengabdian relatif singkat, sehingga perubahan yang diamati belum mencerminkan dampak jangka panjang.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih tim pengabdi diberikan kepada Kepala Kecamatan Lalonggasu Meeto, Kepala Desa Puuwonua beserta jajarannya, ibu-ibu balita peserta penyuluhan, para mahasiswa yang turut membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

Pendanaan

Pendanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersumber dari dana mandiri para dosen tim pengabdi.

DAFTAR PUSTAKA

Atmarita. (2018). Asupan Gizi yang Optimal untuk Mencegah Stunting. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, *I*.

Direktorat Kesehatan Departmen Kesehatan Keluarga. (2016). Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan lntervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. In *Kementerian Kesehatan RI*.

Januarti, L. F., Abdillah, A., & Priyanto, A. (2020). Family Empowerment Model in Stunting Prevention Based on Family Centered Nursing. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *9*(2), 1797–1806. https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.536

Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan

Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. In *Rencana Aksi Nasional dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting* (Issue November, pp. 1–51). https://www.bappenas.go.id

Kesehatan, K. (2021). *Buku saku hasil studi status gizi indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021*.

Larasati, T., Wahyuni, A., Karima, N., & Fardiansyah, A. I. (2020). Pemberdayaan Ibu Balita Untuk Meningkatkan Penggunaan Layanan Kesehatan Puskesmas Dalam Rangka Pencegahan Stunting Di Desa Jati Mulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai Pemberdayaan*, 111–116.

Meilati, L. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Bawah Garis Merah Dengan Modul Parenting Education. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, *2*(2), 182. https://doi.org/10.32807/jpms.v2i2.721

Puspita, L., Umar, M. Y., & Wardani, P. K. (2021). Pencegahan Stunting Melalui 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, *3*(1), 13–16. https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/stunting1000/stunting1000

Septiani, P. E. (2019). Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Kudapan untuk Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 105–111.

Song, C., Sun, H., Wang, B., Song, C., & Lu, H. (2021). Association Between Vitamin D Status and Undernutrition Indices in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Pediatrics*, *9*(June), 1–9. https://doi.org/10.3389/fped.2021.665749

Susanti, S., Avicenna, E., Mulyati, S., & Marliana, L. (2022). Pemanfaatan Sumber Pangan Lokal Dalam Pemenuhan Gizi Balita Pada Keluarga Prasejahtera Di Desa Pejaten. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *1*(2), 117–121. https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.52