

EDUKASI GIZI DAN DEMO MASAK MENU PROTEIN HEWANI KEPADA ORANG TUA BALITA STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OEMASI

Dionisius A. Bere¹, Maria Theresia Dio², Jesica Cheline.J Feoh³, Hendrina Mahi Ratu⁴, Gisye T. Oly⁵, Evlin Palalangan⁶, Santa Luciana Diaz Vera da Costa⁷, Asweros Umbu Zogara⁸

Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail korespondensi: santadacosta22@gmail.com

Abstract

Adequate fulfillment of nutrients, both macronutrients and micronutrients is needed to avoid or minimize the risk of stunting. Good quality and quantity of complementary food is an important component of the diet because it contains macro and micronutrients that play a role in linear growth (Mitra, 2015). Maternal awareness of good nutrition given to children plays an important role in maintaining the quality of food given. Another cause of the lack of maternal knowledge about stunting is because not all mothers of toddlers make visits to Posyandu. Therefore, one of the causes of stunting is the lack of maternal knowledge. This activity was carried out on March 9, 2023 at Pustu Beringin 1 Besmarak Village. Besmarak Village is included in the working area of the Oemasi Health Center, Nekamese District, Kupang Regency. The targets of this activity were 30 parents of infants and toddlers aged 0-60 months. This community service activity was carried out in the form of cooking demonstrations and nutrition education for mothers of stunted toddlers. The menu demonstrated was made from local food sources of animal protein. Nutrition education material related to stunting, nutrition education to mothers of toddlers in the form, lectures, and distribution of leaflets to increase maternal knowledge. The results of posttest and pretest calculations show an increase in parents' understanding of all the material provided.

Keywords: *Cooking Demo, Nutrition Education, Animal Protein, Stunting*

Abstrak

Pemenuhan zat gizi yang adekuat, baik gizi makro maupun gizi mikro sangat dibutuhkan untuk menghindari atau memperkecil risiko stunting. Kualitas dan kuantitas MP-ASI yang baik merupakan komponen penting dalam makanan karena mengandung sumber gizi makro dan mikro yang berperan dalam pertumbuhan linear (Mitra, 2015). Kesadaran ibu terhadap gizi yang baik diberikan kepada anak memegang peranan yang penting dalam menjaga kualitas makanan yang diberikan. Penyebab lain kurangnya pengetahuan ibu tentang Stunting adalah karena tidak semua ibu balita melakukan kunjungan ke Posyandu. Oleh karena itu salah satu penyebab stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu. Kegiatan ini dilaksanakan pada 9 Maret 2023 di Pustu Beringin 1 Desa Besmarak. Desa Besmarak termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Oemasi, Kecamatan Nekamese, Kabupaten Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua bayi dan balita usia 0 – 60 bulan sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk demo masak dan edukasi gizi kepada ibu balita stunting. Menu yang didemonstrasikan berbahan dasar pangan lokal sumber protein hewani. Materi edukasi gizi berkaitan dengan stunting, Edukasi gizi kepada ibu balita dalam bentuk, ceramah, dan pembagian leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Hasil perhitungan posttest dan pretest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua terhadap seluruh materi yang di berikan.

Kata Kunci: Demo Masak, Edukasi Gizi, Protein Hewani, Stunting

Accepted: 2024-03-26

Published: 2024-04-19

PENDAHULUAN

Masalah anak pendek (*stunting*) adalah salah satu permasalahan gizi yang menjadi fokus Pemerintah Indonesia, Stunting adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizianak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD sampai dengan -3 SD (pendek) dan <-3 SD (sangat pendek) (Rahmadhita, 2020). Masalah anak pendek (*stunting*) merupakan salah satu permasalahan gizi

yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. *Stunting* menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental. *Stunting* merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan. Keadaan ini diperparah dengan tidak terimbangnya kejar tumbuh (*catch up growth*) yang memadai. (Mustika & Syamsul, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi balita *stunting* turun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8% pada tahun 2018. Prevalensi baduta *stunting* juga mengalami penurunan dari 32,8% pada tahun 2013 menjadi 29,9% pada tahun 2018 (Satriawan, 2018).

Pemenuhan zat gizi yang adekuat, baik gizi makro maupun gizi mikro sangat dibutuhkan untuk menghindari atau memperkecil risiko *stunting*. Kualitas dan kuantitas MP-ASI yang baik merupakan komponen penting dalam makanan karena mengandung sumber gizi makro dan mikro yang berperan dalam pertumbuhan linear (Mitra, 2015). Kesadaran ibu terhadap gizi yang baik diberikan kepada anak memegang peranan yang penting dalam menjaga kualitas makanan yang diberikan. Penyebab lain kurangnya pengetahuan ibu tentang *Stunting* adalah karena tidak semua ibu balita melakukan kunjungan ke Posyandu. Pendidikan yang rendah tidak menjamin seorang ibu tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai gizi keluarganya. Adanya rasa ingin tahu yang tinggi dapat mempengaruhi ibu dalam mendapatkan informasi mengenai makanan yang tepat untuk anak. *Stunting* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan Ibu, pekerjaan Ibu, dan penghasilan keluarga. Faktor lainnya yang dapat memengaruhi kejadian *stunting* pada balita, yaitu pengetahuan ibu. (Ramdhani et al., 2021)

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 9 Maret 2023 di Pustu Beringin 1 Desa Besmarak. Desa Besmarak termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Oemasi, Kecamatan Nekamese, Kabupaten Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua bayi dan balita usia 0 – 60 bulan sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk demo masak dan pemberian edukasi gizi kepada ibu balita *stunting*. Menu yang didemonstrasikan berbahan dasar pangan lokal sumber protein hewani. Materi edukasi gizi berkaitan dengan *stunting*, Edukasi gizi kepada ibu balita dalam bentuk, ceramah, dan pembagian leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Evaluasi dilakukan dengan cara mengisi lembar post tes dan pre test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian, sebagai berikut:

a. Persiapan kegiatan

Pada tahap persiapan ini dilakukan survei lokasi pengabdian masyarakat di Desa Besmarak, Kecamatan Nekamese, Kabupaten Kupang. Selanjutnya tim mengurus izin kegiatan di Kepala Puskesmas Oemasi dan Kepala Desa Besmarak. Tim juga mempersiapkan materi edukasi, serta alat dan bahan untuk demo masak.

b. Edukasi gizi

Edukasi gizi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Edukasi gizi didefinisikan sebagai upaya terencana untuk mengubah perilaku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam bidang kesehatan. Edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan *feeding practice* ibu meskipun pertumbuhan anak

tidak meningkat secara langsung. Beberapa hasil penelitian yang mendukung pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku, mengatakan bahwa edukasi gizi sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dan praktik. Oleh karena itu, edukasi gizi sangat penting diberikan kepada orang tua balita untuk dapat mencegah maupun menangani masalah kesehatan yang sedang marak terjadi. Masalah kesehatan yang dimaksud, antara lain *stunting* (Waliulu, 2018).

Sebelum dilaksanakan edukasi, orang tua balita dibagikan lembar *pretest*. Para orang tua sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena jarang ada sosialisasi tentang gizi dan makanan. Orang tua banyak bertanya tentang apa itu *stunting* dan cara pencegahan maupun cara penanganannya. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang, termasuk *stunting* sehingga diharapkan melalui edukasi ini. Orang tua dapat memahami bagaimana pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang untuk mencegah, bahkan menangani masalah *stunting*.

Setelah penyuluhan, tim membagikan lembar *posttest* kepada para peserta. Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua terhadap seluruh materi penyuluhan yang diberikan. Rata-rata pengetahuan awal responden yaitu 40%. Hasil ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan responden terhadap materi *stunting*. Pemberian edukasi gizi kepada peserta meningkatkan pengetahuan menjadi 76,7%.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Gizi Kepada Orang Tua Balita



Gambar 2 Pemberian Edukasi Gizi Kepada Orang tua Balita

C. Demo Masak

Demo masak merupakan program kegiatan memasak yang menjelaskan proses memasak, mengolah makanan dan penyajiannya. Tujuan dari kegiatan demo masak adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu berkaitan dengan pemberian makanan bergizi yang cukup untuk balita. Selain itu, kegiatan ini diharapkan agar orang tua balita dapat mengolah pangan lokal yang memiliki nilai protein tinggi menjadi makanan yang bergizi bagi balita untuk mendukung tumbuh kembang balita dan mencegah terjadinya *stunting*.

Menu yang didemonstrasikan adalah bakso ikan kacang merah dan nuget ayam kacang merah. Sasaran kegiatan ini adalah balita *stunting* sehingga digunakan bahan dasar protein hewani, yaitu ikan dan ayam yang dikombinasi dengan protein nabati dari pangan lokal yang paling banyak dihasilkan di daerah Oemasi yaitu kacang merah. Demo masak ini memanfaatkan bahan dasar protein hewani karena protein hewani tinggi akan asam amino yang lengkap dan sangat dibutuhkan oleh tubuh balita untuk mengaktifkan enzim dan hormon pertumbuhan sehingga merangsang pertumbuhan tulang. Protein memiliki fungsi esensial untuk mendukung pertumbuhan. Protein mengatur kerja enzim dalam tubuh, sehingga protein juga berfungsi sebagai zat pengatur. (Rarastiti et al., 2023)



Gambar 3 Melakukan Demo masak kepada orang tua balita

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi dan demo masak menu protein hewani kepada orang tua balita stunting di wilayah kerja puskesmas Oemasi memberikan manfaat yang besar bagi orang tua. Peserta sangat antusias mengikuti tahapan kegiatan ini karena mendapatkan banyak pengetahuan tentang gizi dan makanan. Hasil edukasi ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan, terlihat dari hasil perhitungan pretest dan posttest. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, serta Kepala Puskesmas Oemasi, Kepala Desa Besmarak serta orang tua dan balita yang telah mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mitra, M. (2015). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254–261.
- Mustika, W., & Syamsul, D. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*, 2, 28–35.
- Rarastiti, C. N., Hidayat, U., Sundari, S., Sudrajat, A., Mukti, A. R., & Articles, I. (2023). *Edukasi Pencegahan Stunting dengan Ragam Protein Hewani*. 3, 225–233.
- Satriawan, E. (2018). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024 (National Strategy for Accelerating Stunting Prevention 2018-2024). *Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*, November, 1–32.
- Waliulu, S. H. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(4), 269–272.