

Original Research Paper

Upaya Pencegahan Stunting Melalui Lomba Masak Makanan Sehat di Desa Pohgading Timur

Mahrus¹, Mulianis Juniarti¹, Made Dodi Dharmawan^{2*}, Fadilah Hairunnisa², Chelsha Viba Alief Vanti², Bernadhitha Yosatika Putri³, Nur Allyah⁴

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

³Fakultas Hukum, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

⁴Jurusan Hubungan internasional, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<https://doi.org/10.29303/jpmi.v5i3.2030>

Sitasi: Mahrus., Juniarti, M., Dharmawan, M. D., Hairunnisa, F., Vanti, C. V. A., Putri, B. Y & Allyah, N (2022). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Lomba Masak Makanan Sehat di Desa Pohgading Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3)

Article history

Received: 01 Juni 2022

Revised: 05 Agustus 2022

Accepted: 19 Agustus 2022

*Corresponding Author: Made Dodi Dharmawan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.
Email: madedodidharmawan@gmail.com

Abstract: Makanan sehat dan stunting merupakan dua variabel penting yang saling terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Kriteria makanan sehat adalah bersih, dan mengandung gizi seimbang, sangat dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi organ. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan nutrisi yang kurang dalam waktu cukup lama. Ciri yang tampak pada anak yang mengalami stunting adalah tingginya badan anak kurang dibandingkan dengan umurnya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pengolahan makanan bergizi pada ibu-ibu kader posyandu Desa Pohading Timur dalam upaya menghalangi kejadian stunting pada anak. Selanjutnya kepada ibu-ibu kader diharapkan dapat mensosialisasikannya kepada masyarakat dengan harapan dapat mencegah stunting pada masa datang. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan lomba memasak makanan sehat bagi ibu hamil. Tema kegiatan yang dilakukan adalah Makanan Sehat Cegah Stunting. Hasil kegiatan lomba memasak makanan sehat ini dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat bagi ibu hamil. Selain itu, kesadaran anggota masyarakat terutama ibu hamil sangat bergairah mengikuti kegiatan lomba makanan sehat tersebut. Hal ini terlihat dari kemampuan para peserta yang dapat menyuguhkan makanan sehat dengan bahan murah dan berkualitas. Kesuksesan ini tidak terlepas dari bantuan dan support dari berbagai pihak terutama pemerintah desa, tokoh masyarakat, dan tokoh agama Desa Pohgading Timur. Kedepannya diharapkan kepada masyarakat Desa Pohgading Timur mampu mencegah terjadinya stunting dengan menerapkan pola makan sehat.

Keywords: Stunting; Pencegahan; Makanan sehat; Makanan bergizi.

Pendahuluan

Permasalahan stunting saat ini mendapat perhatian khusus dunia internasional terutama terkait dengan asupan gizi pada anak. Suhardjo (1999) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan asupan gizi adalah masukan zat gizi pada anak

setiap sehari. Dari masukan zat gizi tersebut, dapat diketahui apakah tercapai keseimbangan antara nutrisi yang masuk dengan kebutuhan zat gizi dalam tubuh (Supriasa, 2012)

Makanan sehat dengan gizi cukup itu sesungguhnya tidak harus mahal dan mewah. Makanan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan sekitar tempat tinggal seperti sayur-

sayuran, ikan laut, telur, buah-buahan, dan lain-lainnya harga relatif murah dan mudah didapat. Intinya bahwa masyarakat dapat menguatkan asupan makanan dari sayur dan buah-buahan di sekeliling mereka dengan harga murah.

Permasalahan stunting di Indonesia masih menyisakan berbagai kendala dan belum terselesaikan, sehingga memiliki prevalensi yang masih tinggi yaitu 30,8% (Kemenkes RI, 2018). Anak yang sehat sangat ditentukan oleh faktor gizi yang baik. Schmidt dan Charles (2014) menjelaskan bahwa permasalahan kurang gizi kronis dalam waktu cukup lama menyebabkan gangguan pertumbuhan yang dapat dilihat dari tinggi badan pada anak yang lebih pendek (kerdil) dari usia normal. Hasil survei dari Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa status gizi anak Indonesia adalah satu dari empat mengalami stunting, dan satu dari 10 anak mengalami gizi kurang (Kemenkes RI, 2018). Pencegahan stunting harus dilakukan segera dan sedini mungkin (Hardiansyah, 2017).

Asupan makanan yang kurang di bawah kebutuhan energi harian minimum yang disebabkan oleh pemberian makanan yang tidak berimbang akan menimbulkan stunting. Gejala stunting terlihat dari janin masih dalam kandungan dan tampak sangat jelas saat anak berusia dua tahun (Kemenkes RI, 2016). Stunting yang tidak diimbangi dengan tumbuh kejar mengakibatkan menurunnya pertumbuhan. Di lain pihak, jika tumbuh kejar tidak tercapai meskipun anak yang lahir dengan berat badan normal tidak ada jaminan bebas dari stunting. Tumbuh kejar merupakan kesempatan anak untuk mengubah status gizi dari stunting menjadi normal.

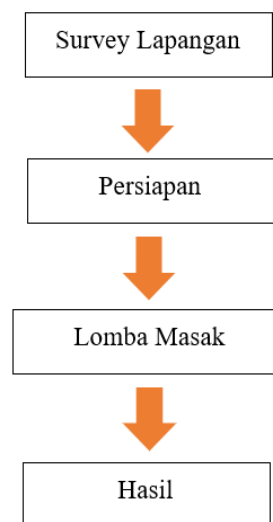
Faktor krusial yang menentukan perkembangan bayi selama periode kehamilan adalah asupan gizi pada ibu. Kekurangan gizi kronis pada ibu hamil akan melahirkan balita pendek yang disebut dengan stunting (Soetjiningsih dan Ranuh, 2015)

Salah satu upaya dilakukan untuk mencegah stunting di Desa Pohgading Timur, maka dilakukan lomba memasak makanan sehat dengan tema “Makanan Sehat Cegah Stunting”. Lomba ini bertujuan untuk memberikan pemahaman ibu hamil tentang makanan sehat sebagai salah satu cara mencegah stunting.

Metode

Pelaksanaan lomba memasak ini dilaksanakan dengan cara praktik langsung pada tanggal 31 Juli 2022 di Desa Pogading Timur. Lomba Memasak Makanan Sehat ini diikuti oleh 4 peserta, berasal dari perwakilan ibu-ibu kader posyandu yang ada di Desa pohgading Timur.

Pendekatan lomba memasak makanan sehat yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini merupakan salah satu upaya menarik minat dan perhatian ibu-ibu untuk memahami bahaya stunting dan upaya pencegahannya. Kegiatan ini bekerja sama dengan Pos Kesehatan Desa (POSKESDES) Desa Pohgading Timur dan Puskesmas Batuyang, desa tetangga yang ada di kecamatan Pringgabaya. Lomba memasak makanan sehat cegah stunting dilakukan untuk memberikan informasi mengenai pengolahan makanan bergizi serta sehat kepada perwakilan ibu-ibu kader dari sejumlah posyandu di Desa Pohgading Timur. Adapun tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alur lomba memasak makanan sehat cegah stunting.

Pada Gambar 1 tampak bahwa sebelum lomba dimulai para peserta dan anggota masyarakat yang berkesempatan hadir di lokasi kegiatan diberikan penyuluhan yang berisikan informasi mengenai kandungan gizi yang di masak. Selain itu materi penyuluhan berikutnya adalah cara pengolahan dan penyajian makanan sehat untuk ibu hamil dan anak-anak dalam upaya mencegah stunting.

Hasil dan Pembahasan

Lomba masak makanan sehat dengan mengangkat tema "Makanan Sehat Cegah Stunting" cukup menarik perhatian warga masyarakat Desa Pohgading Timur. Para mahasiswa KKN Tematik Universitas Mataram yang menginisiasi kegiatan ini mendapat pengalaman berharga dan sangat menyenangkan. Pengalaman tersebut dapat diterapkan kepada warga masyarakat baik di Desa Pohgading Timur sendiri maupun di tempat lain dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan menu makanan sehat. Berbekal pengalaman tersebut diharapkan mampu mencegah kasus stunting seminimal mungkin sebab prevalensi stunting di Indonesia bahkan di dunia dari waktu ke waktu makin meningkat. Masrul (2019) melaporkan bahwa seperempat anak balita di seluruh dunia mengalami stunting, Indonesia berada di urutan kelima dengan jumlah 7,6 juta (37%). Faktor penyebab utama dari stunting tersebut adalah kekurangan gizi kronis.

Berdasarkan data kasus stunting di Indonesia, tampak bahwa lomba memasak makanan sehat tersebut merupakan Langkah strategis dalam meningkatkan pengetahuan makanan sehat bagi ibu-ibu hamil dan ibu-ibu yang memiliki balita dengan harapan dapat mencegah terjadinya stunting. Lomba memasak makanan sehat ini diikuti oleh 4 peserta, berasal dari perwakilan ibu-ibu kader posyandu yang ada di Desa pohgading Timur (Gambar 2). Dalam kegiatan ini yang bertindak sebagai Juri adalah petugas Kesehatan (ibu bidan dan petugas gizi) yang ada di Poskesdes Desa dan Puskesmas Batuyang.



Gambar 2. Kegiatan lomba memasak

Setelah kegiatan memasak selesai, selanjutnya dilakukan penilaian oleh juri dan Oleh karena itu hasil yang diharapkan pada kegiatan ini adalah agar ibu-ibu kader bisa menyampaikan informasi pada saat kegiatan posyandu nanti tentang apa yang didapat pada kegiatan ini kepada masyarakat terutama ibu-ibu tentang bagaimana cara mengolah makanan sehat untuk mencegah stunting. Masa kehamilan merupakan waktu yang baik mencegah stunting pada bayi dan balita, sebab pada masa itu merupakan masa yang sangat krusial, dan jika tidak dilakukan maka akan dapat menghambat perkembangan fisisk (Apriani, 2018)

Pencegahan merupakan salah satu upaya terbaik dalam menyikapi tingginya prevalensi stunting melalui berbagai pendekatan. Beberapa pendekatan yang dapat dilakukan adalah dimulai dari asupan gizi, penyiapan kehidupan berkeluarga, mencegah kehamilan dini dan menjaga jarak kehamilan, mengedukasi masyarakat, dan lain-lain.

Selain itu juga, diperlukan penguatan dan perluasan program gizi sensitif meliputi air, pangan, sanitasi, pelayanan, dan lain-lain (Kemendesa PDTT, 2017; Hardiansyah, 2017). Di akhir lomba, para pemenang diberikan hadiah (Gambar 3), sebagai bentuk apresiasi panitia lomba yang dalam hal ini mahasiswa KKN Tematik Unram terhadap ibi-ibu peserta.



Gambar 3. Pemberian hadiah kepada pemenang lomba memasak

Hasil evaluasi lomba memasak makanan sehat yang dilaksanakan mahasiswa KKN Tematik Unram bersama Tim adalah kegiatan lomba berjalan lancar dan sukses walaupun ditemukan sedikit kendala. Keberhasilan ini tentu tidak terlepas dari adanya dukungan semua pihak

terutama Pemerintah Desa Desa Pohgading, tokoh masyarakat dan agama sehingga kesadaran anggota masyarakat mengikuti lomba meningkat. Dampak dari keasadaran ini adalah mereka sangat antusias mengikuti kegiatan lomba.

Pada dasarnya upaya pencegahan stunting mulai dari ibu hamil dengan mengonsumsi makanan berkualitas selama kehamilan, saat bayi lahir dan endapatkan ASI yang cukup selama enam bulan pertama, dan akan sangat baik sekali jika sampai usia dua tahun. Jika tahapan tersebut tidak berjalan maka anak berada pada kondisi kurang gizi.

Dampak negatif dari kekurangan gizi pada anak usia dini adalah pertumbuhan dan perkembangan terganggu, kemampuan intelektual rendah, angka kematian meningkat. Dampak negatif lainnya adalah anak sakit-sakitan ketika anak mulai dewasa yang diduga disebabkan oleh ketidaknormalan proses metabolisme.

Sejumlah faktor yang memengaruhi kejadian stunting pada anak meliputi: pengetahuan, kondisi sosial ekonomi, sosial dan budaya, dan faktor lingkungan. Faktor lainnya seperti penghasilan keluarga, pendidikan orang tua, pengetahuan gizi sehat yang dimiliki seorang ibu ikut berkontribusi terhadap kejadian stunting. Menurut Ibrahim dan Faramita (2015), stunting adalah suatu permasalahan gizi kronis disebabkan oleh kondisi kurang gizi yang berlangsung cukup lama.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan lomba masak makanan sehat sebagai program unggulan kegiatan KKN Tematik Unram adalah ibu-ibu kader sebagai peserta memiliki pemahaman secara komprehensif tentang pengolahan makanan sehat dan asupan gizi dalam upaya pencegahan stunting.

Ucapan Terima Kasih

Program kegiatan lomba masak makanan sehat mendapat dukungan penuh dari Pemerintah Desa Pohgading Timur dan pihak terkait, karena itu melalui kesempatan ini kami mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat Kepala Desa Pohgading Timur beserta jajarannya, Kepala Puskesmas Desa Batuyang, dan semua pihak yang

terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung.

Daftar Pustaka

- Apriani, L. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu, Pelaksanaan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dengan Kejadian Stunting (Studi Kasus Pada Baduta 6-23 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Kota Surakarta). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(4), 198-205.
- Hardiansyah. (2017). *Pencegahan Stunting*. Bogor. Jakarta: EGC.
- Ibrahim, I. A., & Faramita, R. (2015). Hubungan faktor sosial ekonomi keluarga dengan kejadian stunting anak usia 24-59 bulan di wilayah kerja puskesmas Barombong kota Makassar tahun 2014. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 7(1), 63-75.
- Kemendesa PDDT. (2017). *Buku saku desa dalam penanganan stunting*. Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting, 42.
- Kemendes RI. (2016). Situasi Balita Pendek. *ACM SIGAPL APL Quote Quad*, 29(2), 63-76. <https://doi.org/10.1145/379277.312726>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta
- Masrul, M. (2019). Studi Anak Stunting dan Normal Berdasarkan Pola Asuh Makan serta Asupan Zat Gizi di Daerah Program Penanggulangan Stunting Kabupaten Pasaman, Pasaman Barat. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2S), 74-81.
- Schmidt dan Charles, W. (2014). Beyond Malnutrition: The Role of Sanitation In Stunted Growth. *Environmental Health Perspectives*, 122 (11): A298.
- Soetjiningsih & Ranuh, I.N.G. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi 2. Jakarta:EGC
- Suhardjo, K.C.M. (1999). *Prinsip- Prinsip Ilmu Gizi*. Kanisius. Jogjakarta
- Supariasa, I. (2012). *Pendidikan & konsultasi gizi*. EGC.