

Implementation of Providing Green Bean Pudding and Nutrition Education Activities to Support Stunting in Karangkemiri Village

Rizki Abdilah Supriadi¹ , Putri Dwi Fitriyani², Try Anfi³, Indi Ragil Widiatmini⁴, Dodo Budiman⁵, Amara Nabiila Sekar Nurami⁶, Galar Sigit Prasuma⁷

¹ Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

² Department of Medical, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³ Department of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴ Department of Health Information Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁵ Department of Civil Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

 dodobudiman@gmail.com, indiragil16@gmail.com, anfitry26@gmail.com,
putridfitriani05@gmail.com, nabiilaamara02@gmail.com, mimtiza998@gmail.com,
prasumagalars@gmail.com

Abstract

Stunting is a condition of impaired growth and development in infants (0 to 11 months) and young children (12 to 59 months) who experience chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life. Many factors can cause stunting, including factors from within children such as age, gender, birth weight, as well as external factors, especially related to children such as socioeconomic parameters and parenting habits have contributed to the prevalence of stunting, for example through suboptimal exclusive breastfeeding and poor feeding, limited amounts of supplements, quality, and types. The purpose of this activity is to provide understanding and knowledge to mothers about toddler nutrition, stunting prevention, and supplementary feeding, namely mung bean pudding in the hope of increasing mothers' knowledge about toddler nutrition and stunting prevention. As a result, after this activity was carried out, the level of knowledge of mothers about nutrition and stunting prevention increased. This shows that the program of activities is successful.

Keywords: *Stunting ; Extension ; Nutrient ; Toodler ; Green Beans Pudding*

Implementasi Pemberian Puding Kacang Hijau dan Kegiatan Penyuluhan Gizi sebagai Penunjang Stunting di Desa Karangkemiri

Abstrak

Stunting merupakan suatu kondisi gangguan tumbuh kembang pada bayi (0 hingga 11 bulan) dan anak kecil (12 hingga 59 bulan) yang mengalami kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan stunting, antara lain faktor dari dalam diri anak seperti usia, jenis kelamin, berat badan lahir, serta faktor eksternal terutama yang berkaitan dengan anak seperti parameter sosial ekonomi dan kebiasaan mengasuh anak telah berkontribusi terhadap prevalensi stunting, misalnya melalui pemberian ASI eksklusif yang kurang optimal dan pemberian makanan yang buruk, suplemen yang terbatas jumlah, kualitas, dan jenisnya. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada ibu tentang gizi balita, pencegahan stunting, dan pemberian makanan tambahan yaitu pudding kacang hijau dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu tentang gizi balita dan pencegahan stunting. Hasil setelah kegiatan ini dilakukan, tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi dan pencegahan stunting meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa program kegiatan ini berhasil.

Kata kunci: Stunting ; Penyuluhan ; Gizi ; Balita ; Puding Kacang Hijau

1. Pendahuluan

Stunting merupakan suatu kondisi gangguan tumbuh kembang pada bayi (0 hingga 11 bulan) dan anak kecil (12 hingga 59 bulan) yang mengalami kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan [1]. Stunting merupakan salah satu target tujuan Pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals) yaitu memberantas kelaparan dan bentuk malnutrisi serta mencapai ketahanan pangan pada tahun 2030. Sasarannya adalah menurunkan laju pertumbuhan stunting sebesar 40% pada tahun 2025 [2].

Saat ini jumlah anak dibawah 5 tahun di Indonesia berjumlah sekitar 22,4 juta jiwa. Perkiraan sebanyak 5,2 juta perempuan Indonesia hamil setiap tahunnya dan rata-rata jumlah anak yang lahir setiap tahunnya adalah 4,9 juta. Di Indonesia, 3 dari 10 anak mengalami stunting atau pendek dibandingkan usianya. Tak hanya kecil, efek domino pada anak stunting pun lebih kompleks. Selain permasalahan perkembangan fisik dan kognitif, balita stunting juga dapat mengalami permasalahan lain [3].

Berdasarkan data surveilans status gizi (PSG) selama tiga tahun terakhir, stunting memiliki angka tertinggi dibandingkan masalah gizi lainnya seperti gizi buruk, wasting, dan obesitas. Angka balita pendek mengalami peningkatan sejak tahun 2016, yaitu dari 27,5% menjadi 29,6% pada tahun 2017 [2]. Selain itu, banyak faktor yang dapat menyebabkan tingginya angka stunting, antara lain faktor dari dalam diri anak seperti usia, jenis kelamin, berat badan lahir, serta faktor eksternal terutama yang berkaitan dengan anak seperti parameter sosial ekonomi dan kebiasaan mengasuh anak telah berkontribusi terhadap prevalensi stunting, misalnya melalui pemberian ASI eksklusif yang kurang optimal (khususnya ASI subeksklusif) dan pemberian makanan yang buruk, suplemen yang terbatas jumlah, kualitas dan jenisnya [4].

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Puskesmas Kecamatan Pekuncen, bahwa angka stunting di Desa Karangkemiri mencapai angka 10,6 % pada balita usia 0-23 bulan dan 12,70% pada balita usia 24-59 bulan. Fakta tersebut membuat Desa Karangkemiri masih menduduki peringkat teratas untuk kasus stunting. Diperlukan Upaya peningkatan asupan gizi makro makanan pada balita, karena balita membutuhkan banyak asupan makanan yang dapat membantu pertumbuhannya dengan baik. Kacang hijau kaya akan protein, nilai gizi kacang hijau per 100 gram, kandungan protein kacang hijau bervariasi antara 21,04 gram, lemak 1,64 gram, karbohidrat 63,55 gram, air 11,42 gram, abu 2,36 gram, dan serat 2,46% [5].

Berdasarkan latar belakang tersebut telah mendorong mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata untuk melakukan pencegahan stunting melalui pemanfaatan kacang hijau sebagai pudding yang bergizi untuk diberikan kepada balita di tiap posyandu Desa Karangkemiri.

2. Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan gizi dan pemberian pudding kacang hijau kepada ibu dan balita di Desa Karangkemiri. Tujuan dari adanya penyuluhan gizi dan pemberian pudding kacang hijau kepada ibu dan balita adalah untuk meningkatkan pengetahuan pentingnya gizi dan meningkatkan status gizi balita di Desa Karangkemiri. Metode ini dianggap efektif karena penyuluhan gizi dan pemberian pudding kacang hijau dilakukan pada saat membantu kegiatan posyandu. Diharapkan dengan adanya penyuluhan gizi dan pemberian pudding kacang hijau bisa menjadi salah satu alternatif olahan makanan bagi ibu-ibu posyandu sebagai sarana untuk meningkatkan gizi bagi balita di Desa Karangkemiri.

3. Hasil dan Pembahasan

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat berusia dua tahun, dan bila tidak diimbangi dengan catch-up growth (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian, dan hambatan pada pertumbuhan baik motoric maupun mental. Stunting

dibentuk oleh growth faltering dan catch-up growth yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal.

Pemerintah membuat langkah-langkah untuk mengurangi prevalensi stunting yang kian menjadi permasalahan gizi di Indonesia agar stunting cepat teratasi dan dapat menekan nilai stunting. Bupati Banyumas mengatakan bahwa semua pihak untuk tetap bekerja keras dengan penuh semangat guna mencapai target nasional penurunan stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Prevalensi stunting di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah turun 5% dari 21,6% pada tahun 2021 menjadi 16,6% pada tahun 2022. Kemudian prevalensi stunting di wilayah kerja Puskesmas Pekuncen 1 seperti pada **Tabel 1** dan **Tabel 2**.

Tabel 1. Angka stunting usia 0-23 bulan wilayah kerja Puskesmas Pekuncen 1

No	Desa	Ditimbang	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Stunting	%
1	CIBANGKONG	132	1	7	14	10,6
2	PETAHUNAN	76	0	4	10	13,2
3	SEMEDO	105	1	4	8	7,6
4	KARANGKEMIRI	94	1	4	10	10,6
5	BANJARANYAR	92	0	6	7	7,6
6	CIKAWUNG	86	0	7	10	11,6
7	KRANGGAN	75	0	3	6	8,0
8	KRAJAN	76	0	5	13	17,1

Tabel 2. Angka stunting usia 24-59 bulan wilayah kerja Puskesmas Pekuncen 1

No	Desa	Ditimbang	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Stunting	%
1	CIBANGKONG	200	0	8	26	13,00
2	PETAHUNAN	133	0	2	18	13,53
3	SEMEDO	212	0	7	31	14,62
4	KARANGKEMIRI	189	0	3	24	12,70
5	BANJARANYAR	143	1	9	21	14,69
6	CIKAWUNG	126	1	4	19	15,08
7	KRANGGAN	112	0	4	17	15,18
8	KRAJAN	160	0	6	19	11,88

Berdasarkan **Tabel 1** dan **Tabel 2**, maka mahasiswa KKN mengambil program kerja terkait pencegahan stunting dengan membuat inovasi pembuatan pudding kacang hijau merupakan program kerja yang dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat terkait gizi seimbang alternatif pencegahan stunting.

Menurut Sholihah et al., tahun 2019, kegiatan penyuluhan gizi mempunyai dampak yang positif terhadap perilaku Masyarakat, sehingga membantu Masyarakat, individu atau keluarga memperhatikan status gizi, sehingga membantu masyarakat, individu, atau keluarga memperhatikan status gizi, mampu merubah perilaku konsumsi makanan sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi hingga mencapai status gizi yang baik. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Posbindu Mawar Dusun Sindang, Desa Karangkemiri dan dihadiri sebanyak 25 peserta yang terdiri dari ibu yang mempunyai balita, Kader Posbindu, dan Perawat Puskesmas Pekuncen yang disajikan pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan stunting



Gambar 2. Persiapan pemberian pudding kacang hijau

Pengolahan pudding kacang hijau sebagai pengenalan kepada Masyarakat bahwa bahan pangan lokal yang mempunyai harga terjangkau dan dapat dijadikan sebagai pendamping makanan tambahan (PMT) pada ibu balita atau anak-anak sebagai upaya pencegahan stunting. Warga diberikan penjelasan terkait proses pembuatan pudding kacang hijau mulai dari alat bahan baku pembuatan dan cara pembuatannya. Dalam proses pembuatan pudding ini sudah dilakukan beberapa percobaan hal ini bertujuan agar pudding kacang hijau layak dikonsumsi, memiliki penampilan yang menarik seperti warna tekstur dan cita rasa dapat diterima oleh Masyarakat.

Kacang hijau memiliki kandungan protein yang cukup tinggi dan merupakan sumber mineral penting, antara lain kalsium dan fosfor. Sedangkan kandungan lemaknya merupakan asam lemak tak jenuh. Kandungan kalsium dan fosfor pada kacang hijau bermanfaat untuk memperkuat tulang. Kacang hijau juga mengandung rendah lemak yang sangat baik bagi mereka yang ingin menghindari konsumsi lemak tinggi. Kadar lemak yang rendah dalam kacang hijau menjadikan bahan makanan atau minuman yang terbuat dari kacang hijau tidak mudah berbau. Lemak kacang hijau tersusun atas 73% asam lemak tak jenuh dan 27% asam lemak jenuh. Umumnya kacang-kacangan memang mengandung lemak tak jenuh tinggi. Asupan lemak tak jenuh tinggi penting untuk menjaga kesehatan jantung. Kacang hijau mengandung vitamin B1 yang berguna untuk pertumbuhan dan vitalitas pria. Maka kacang hijau dan turunannya sangat cocok untuk dikonsumsi oleh mereka yang baru menikah. Kacang hijau juga mengandung multi protein yang berfungsi mengganti sel mati dan membantu pertumbuhan sel tubuh. Oleh karena itu, anak-anak dan Wanita yang baru saja bersalin dianjurkan untuk mengkonsumsinya. Kandungan kacang hijau menurut Adina (2010), menyatakan bahwa kacang hijau mengandung protein, kalsium, kalium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin E, dan vitamin K.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi dan pemberian pudding kacang hijau mampu meningkatkan pengetahuan Masyarakat Desa Karangkemiri tentang pentingnya gizi dan memberikan

inovasi dalam pengolahan kacang hijau sehingga mampu meningkatkan kebutuhan gizi pada balita. Keberlanjutan kegiatan program kerja ini diharapkan dapat diterapkan di Masyarakat Desa Karangkemiri, Kecamatan Pekuncen, Kabupaten Banyumas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan dukungan finansial pada pengabdian kepada Masyarakat.

Referensi

- [1] S. Arnita, D. Y. Rahmadhani, and M. T. Sari, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi," *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, vol. 9, pp. 6–14, Mar. 2020.
- [2] Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, "Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia," *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 2018.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, "Warta Kesmas," *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta, pp. 1–27, 2018.
- [4] S. M. Damanik, E. Sitorus, and I. M. Mertajaya, "Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Kelurahan Cawang Jakarta Timur," *Jurnal Comunita Servizio*, vol. 3, pp. 552–560, 2021.
- [5] S. Aminah and W. Hersoelistyorini, "KARAKTERISTIK KIMIA TEPUNG KECAMBAH SEREALIA DAN KACANGKACANGAN DENGAN VARIASI BLANCHING," *Jurnal Unimus*, pp. 209–217, 2012.
- [6] M. Ulfah, L. Efriani, and M. V. Sari, "PKMS Ibu-Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan PROPOSAL (Produk-Produk Salak) sebagai Upaya Pemanfaatan Limbah Salak," in *The 16th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan*, Pekalongan: URECOL, 2022, pp. 269–278.
- [7] D. P. Astuti, W. Utami, and E. Sulastri, "Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Penyuluhan Gizi Balita Dan Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Kearifan Lokal Di Posyandu Desa Madureso," in *The 11 th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, Yogyakarta: URECOL, 2020, pp. 74–79.
- [8] C. E. Suksesty, Hikmah, and E. M. Afrilia, "EFEKTIFITAS PROGRAM PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN MENGGUNAKAN KOMBINASI JUS KACANG HIJAU DAN TELUR AYAM REBUS TERHADAP PERUBAHAN STATUS GIZI STUNTING DI KABUPATEN PANDEGLANG," *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, vol. 3, pp. 35–41, Mar. 2020.
- [9] A. N. Ainni, P. T. Rahayu, E. W. Handayani, and T. Amalia, "Improving Knowledge of Balanced Nutrition in Mother Toddlers through PuDiYam Processing (Spinach Leaf Pudding) as an Alternative for Stunting Prevention in Giyanti Village, Kebumen Regency," in *Prosiding 16th Urecol: Seri Pengabdian Masyarakat*, Pekalongan: URECOL, 2022, pp. 89–97.
- [10] I. P. Sari *et al.*, "Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Melalui Pengenalan Pengolahan Makanan Sehat Di Desa Teratak Kecamatan Batukliang Utara," *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, vol. 5, pp. 39–42, Jul. 2022.
- [11] K. Rahmadhita, "Permasalahan Stunting dan Pencegahannya," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 11, pp. 225–229, Jun. 2020.
- [12] S. E. Wibowo, H. Nuraini, A. Syukroni, and Sarilah, "Produk Unggulan Agar-Agar Kacang Hijau Desa Carangrejo Guna Menurunkan Risiko Stunting," *Jurnal Inovasi dan Pengembangan Hasil Pengabdian Masyarakat (JIP-DIMAS)*, vol. 1, pp. 25–29, Mar. 2023.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)