

Socialization of Stunting Prevention and Supplementary Feeding (Omelette Daun Katuk) to Pregnant Women in Kalisat Kidul Village, Banjarnegara Regency

Indah Ayu Kustianingsih¹ , Amalina Qurrata 'Ainin Dhiaulil Haqq², Diva Sangria Alifa Putri³, Afaf Mutia Zahwa⁴, M.Arkan Putra Himawan⁵, Ifthakhul Fauzan⁶, Ridho Muktiadi⁷

¹ Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

² Department of Islamic Education, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³ Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴ Department of Medical Education, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁵ Department of Informatics Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁶ Department of Medical Laboratory Technology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁷ Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

 ayukustianingsih417@gmail.com

Abstract

Stunting or short is a condition where a person's height is shorter than the height of other people in general (who are the same age). Stunting is a chronic malnutrition problem caused by insufficient nutritional intake for a long time. This is caused by inappropriate feeding of nutritional needs. The problem of short toddlers describes the existence of chronic nutritional problems that are influenced by the condition of the mother/future mother, fetal period, and infancy/toddlerhood, including diseases suffered during toddlerhood. Stunting prevention is closely related to the success of the First 1000 Days of Life (1000 HPK). 1000 HPK begins when the baby is in the mother's womb until it is 2 years old.

Prevention of stunting in pregnant women can be done in various ways, namely meeting the intake needs of pregnant women and the needs of additional intake of pregnant women in accordance with the trimester of pregnancy. Efforts to prevent stunting include providing nutritious food from the start of life, nutrition education for pregnant and breastfeeding mothers, adequate access to clean water and sanitation, and improving nutrition policies.

This outreach activity was carried out by the KKN group 055 UMP team with the aim of increasing knowledge and understanding among pregnant women regarding the prevention of stunting starting from the womb until the child is born. Apart from that, efforts must also be made to increase the knowledge of pregnant women both in terms of fulfilling nutrition from the womb, implementing a healthy and clean lifestyle, and fulfilling baby nutrition through MP-ASI (Complementary Foods for Breast Milk).

Keywords : *stunting prevention; supplementary feeding; pregnant*

Sosialisasi Pencegahan Stunting dan Pemberian Makanan Tambahan (Omelet Daun Katuk) kepada Ibu Hamil di Desa Kalisat Kidul, Kabupaten Banjarnegara

Abstrak

Stunting atau pendek adalah suatu kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia). Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama. Hal ini diakibatkan oleh pemberian makanan yang tidak sesuai dari kebutuhan gizi. Masalah balita pendek menggambarkan adanya masalah gizi kronis yang dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin, dan masa bayi/balita, termasuk



penyakit yang diderita selama masa balita. Penanggulangan/pencegahan stunting berkaitan erat dengan keberhasilan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). 1000 HPK dimulai saat bayi dalam kandungan ibu hingga berusia 2 tahun.

Pencegahan stunting pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai cara yakni mencukupi kebutuhan asupan ibu hamil serta kebutuhan asupan tambahan ibu hamil sesuai dengan trimester kehamilan. Upaya pencegahan stunting meliputi pemberian makanan bergizi sejak awal kehidupan, pendidikan gizi bagi ibu hamil dan ibu menyusui, akses yang memadai terhadap air bersih dan sanitasi, serta perbaikan kebijakan gizi.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh tim KKN kelompok 055 UMP dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil mengenai pencegahan stunting yang dimulai sejak dalam kandungan sampai anak lahir. Selain itu, peningkatan pengetahuan ibu hamil juga harus diupayakan baik dari segi pemenuhan gizi sejak dalam kandungan, penerapan pola hidup sehat dan bersih, dan pemenuhan gizi bayi melalui MP-ASI (Makanan Pendamping ASI).

Kata kunci: *pencegahan stunting; pemberian makanan tambahan; hamil*

1. Pendahuluan

Stunting merupakan masalah serius dalam kesehatan anak pada balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak menjadi terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi dapat terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi baru nampak setelah anak berusia 2 tahun, di mana keadaan gizi ibu dan anak merupakan faktor penting dari pertumbuhan anak.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terbaru angka stunting Indonesia, yakni 21,6 persen pada 2022. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari lima anak Indonesia mengalami stunting. Maka dari itu, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengharapkan di masa yang normal tahun ini penurunan kasus stunting diharapkan bisa lebih tajam lagi sehingga target penurunan stunting di angka 14% di 2024 dapat tercapai.

Dampak jangka panjang dari stunting sangat merugikan bangsa Indonesia. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi terutama pada baduta (bawah dua tahun), sehingga terjadi hambatan perkembangan kognitif dan motorik yang akan mempengaruhi kemampuan anak menerima pelajaran dan efek jangka panjang akan mempengaruhi produktivitas kerja saat dewasa. Anak yang mengalami stunting memiliki risiko nantinya seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas, selain itu efek stunting secara ekonomi akan menambah beban Negara karena populasi masyarakat dengan produktivitas kerja rendah meningkat (Suryanegara, 2020).

Stunting disebabkan oleh masalah asupan gizi yang dikonsumsi selama kandungan hingga masa balita. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum masa kehamilan, serta masa nifas, terbatasnya layanan kesehatan seperti pelayanan antenatal, pelayanan post natal dan rendahnya akses makanan bergizi, rendahnya akses sanitasi dan air bersih juga merupakan penyebab stunting (Yuwanti et al., 2021).

Faktor-faktor pada ibu seperti pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, sikap, dan sebagainya akan sangat mempengaruhi pencegahan stunting anak. Pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting dilakukan saat masa kehamilan akan menjadi motivasi ibu melakukan pencegahan selama 1000 HPK. Langkah pencegahan stunting sangat perlu dilakukan, sebagai berikut: 1) Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil, 2) Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan, 3) Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat 4) Terus memantau tumbuh kembang anak 5) Selalu jaga kebersihan lingkungan (Kemenkes 2019)

Realisasi program kerja yang dilakukan sebagai bentuk pencegahan tersebut adalah melakukan penyuluhan dan pendampingan tentang pencegahan stunting kepada ibu hamil di dusun Rawapakis, desa Kalisat Kidul dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil mengenai pencegahan stunting yang dimulai sejak dalam kandungan sampai anak lahir. Selain itu, peningkatan pengetahuan ibu hamil juga harus diupayakan baik dari segi pemenuhan gizi sejak dalam kandungan, penerapan pola hidup sehat dan bersih, dan pemenuhan gizi bayi melalui MP-ASI (Makanan Pendamping ASI).

2. Metode

a. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim KKN kelompok 055 tahun ajaran 2023/2024 yang didampingi oleh Ibu Kader Posyandu di Dusun Rawapakis. Kegiatan ini berfokus pada penyuluhan tentang pencegahan stunting dan pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil.

b. Profil Mitra

Kelurahan Kalisat Kidul memiliki kondisi geografis dengan ketinggian tanah 800 mdpl. Desa Kalisat Kidul memiliki jumlah penduduk sebanyak 4.195 jiwa, yang terdiri dari atas 2.044 jiwa penduduk perempuan dan 2.151 jiwa penduduk laki-laki. Tetapi kurang memiliki kesadaran mengenai hidup bersih dan sehat. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya penumpukan sampah, minimnya tempat sampah publik, serta minimnya kebersihan sanitasi rumah. Selain itu, masih rendahnya optimalisasi gizi & kesehatan anak dari masa kehamilan hingga usia 2 tahun. Hal ini dikhawatirkan akan menjadi pemicu kejadian stunting di Desa Kalisat Kidul.

c. Langkah-langkah Pelaksanaan

1) Pendataan

Pendataan dilakukan agar bisa mendapatkan data sesuai kondisi lapangan untuk digunakan. Pendataan dilakukan dengan bertanya terkait informasi awal dari Kader Posyandu. Selain itu proses pendataan juga dimanfaatkan untuk melakukan wawancara kepada Kader Posyandu terkait pengetahuan tentang stunting pada Ibu Hamil. Hasil wawancara akan digunakan untuk penyusunan materi sosialisasi dan penyuluhan.

2) Penyusunan Materi dan Pembuatan PMT

Materi yang diberikan disusun oleh tim KKN kelompok 055 yang diambil dari Kementerian Kesehatan dan kemudian akan disosialisasikan kepada ibu hamil. Penyusunan materi dilakukan agar ibu hamil dapat menambah wawasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan janin. Materi yang diberikan berisi tentang pengenalan stunting, gizi seimbang untuk ibu hamil, pemberian imunisasi lengkap untuk bayi dan perbaiki sanitasi. Dan kemudian tim KKN 055 mempersiapkan PMT, kami membuat makanan tambahan sendiri yaitu omelet daun katuk dan pudding susu.

3) Sosialisasi Pencegahan Stunting dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Sosialisasi tentang pencegahan stunting dan pemberian makanan tambahan akan dilaksanakan secara luring dengan metode *door to door* agar dapat meminimalisir adanya kerumunan. Ibu hamil akan diberikan materi tentang pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil dan diberikan makanan tambahan contoh yang baik dikonsumsi oleh ibu hamil yaitu omelet daun katuk dan pudding susu.

3. Hasil dan Pembahasan

a) Hasil Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Pendataan

Kegiatan ini dilakukan dengan meminta informasi kepada Kader Posyandu terkait ibu hamil yang berada di dusun Rawapakis untuk mempermudah dalam mendapatkan alamat yang akan dituju.

2. Tahap Penyusunan Materi dan Pembuatan PMT

Materi yang akan diberikan kepada ibu hamil merupakan materi yang diambil dari Kementerian Kesehatan. Materi yang diberikan yaitu tentang pengenalan stunting, gizi seimbang untuk ibu hamil, pemberian imunisasi lengkap untuk bayi dan perbaiki sanitasi. Pemberian materi dilakukan dengan memberikan print-out berupa leaflet kepada ibu hamil dan pemberian PMT dengan dijelaskan manfaat makanan tambahan Omelet Daun Katuk baik untuk ibu hamil. Pemberian print out dilakukan untuk mengantisipasi ibu hamil agar dapat membaca materi pada saat dijelaskan oleh pemateri.



Gambar 1. Materi Penyuluhan untuk Ibu Hamil dan Pembuatan Omelet Daun Katuk

3. Tahap Sosialisasi dan Pemberian PMT

Sosialisasi dan pemberian PMT dilaksanakan secara luring dengan metode *door to door* dan tentunya dengan meminta izin dan kesediaan untuk melakukan penyuluhan. Ibu hamil yang telah mendapatkan materi penyuluhan melalui leaflet tentang stunting dan telah dijelaskan oleh pemateri sebelumnya kemudian diberikan pertanyaan terkait kephahaman terkait bahaya stunting dan cara menjaga gizi seimbang selama kehamilan. Kemudian dilanjutkan sosialisasi singkat tentang contoh bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi ibu hamil. Pada sosialisasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa ibu hamil menjadi lebih paham tentang bahayanya apabila tidak dengan baik menjaga kesehatan janin dan tentang cara pencegahan stunting.

Pemberian makanan tambahan (PMT) dilakukan untuk memberi contoh makanan yang baik dikonsumsi ibu hamil. Beberapa contoh makanan yang murah dan mudah didapatkan diberikan kepada ibu hamil sebagai contoh makanan baik untuk ibu hamil, antara lain buah buahan (pisang, avocado, jeruk) yang tinggi asam folat dan juga sayur mayur. Pemberian makanan tambahan dimaksudkan agar membiasakan ibu hamil bisa mengkonsumsi dengan rutin makanan yang murah tapi bergizi baik, seperti yang dicontohkan yaitu omelet daun katuk dan pudding susu meskipun dengan harga yang terjangkau bisa memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi dan Pemberian PMT Omelet Daun Katuk

b) Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan menggunakan metode bertanya pada saat setelah pemberian materi dan pemberian PMT. Pertanyaan yang diberikan untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu hamil terhadap bahaya stunting, kemudian pemahaman cara menjaga gizi seimbang selama kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ibu hamil menjadi lebih memahami bahaya stunting, dan akan

berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizi janin dengan lebih baik sejak dalam kandungan dan sampai anak lahir.

Dalam upaya perbaikan gizi masyarakat untuk mewujudkan Indonesia sehat diperlukan dukungan prioritas terhadap gizi yang berfokus pada seribu hari pertama kehidupan (1000 HPKI) yaitu masa sejak hamil hingga anak berusia dua tahun. Terdapat dua pendekatan dalam upaya meningkatkan status gizi masyarakat, yakni intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik meliputi keluarga sadar gizi. Inisiasi menyusui, ASI eksklusif, PMT Bumil, makanan pendamping ASI, PMT balita, taburia, tablet tambah darah, PMT AS dan surveilans gizi. Sementara itu, intervensi gizi sensitif meliputi bantuan raskinm peningkatan ketahanan pangan, perumahan sehat, ais bersih dan sanitasi, dll.

Tujuan penataan gizi pada ibu hamil adalah menyiapkan cukup kalori, protein yang bernilai biologi tinggi, vitamin, mineral, dan cairan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi ibu, janin, serta plasenta. Selain itu, perencanaan gizi yang seimbang memungkinkan ibu hamil untuk memperoleh dan mempertahankan status optimal sehingga dapat menjalani kehamilan dengan aman dan berhasil, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, dan memperoleh cukup energi untuk menyusui serta merawat bayi kelak.

4. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi stunting ini adalah memberikan pemahaman para ibu hamil tentang pencegahan kegiatan sosialisasi pencegahan stunting. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada para ibu hamil akan pentingnya mencegah stunting sejak dini. Dengan perencanaan gizi yang seimbang memungkinkan ibu hamil untuk memperoleh dan mempertahankan status optimal sehingga dapat menjalani kehamilan dengan aman dan berhasil, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, dan memperoleh cukup energi untuk menyusui serta merawat bayi kelak.

Para Ibu terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, serta tak lupa mereka memberikan beberapa pertanyaan tentang penanggulangan stunting. Pendampingan kepada ibu hamil berupa penyuluhan, sosialisasi dan pemberian makanan tambahan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap bahaya stunting.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada warga Dusun Rawapakis, Kelurahan Kalisat Kidul atas antusiasime yang diberikan kepada kami selaku tim KKN Kelompok 055 UMP. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Kader Posyandu Dusun Rawapakis yang telah mengizinkan dan mendampingi kami selama melaksanakan penyuluhan. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada tim LPPM (Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat) UMP yang membantu pendanaan dalam kegiatan ini.

Referensi

- [1] A. Rahayu, F. Yulidasari, A. O. Putri, and L. Anggraini, *Study Guide - Stunting dan Upaya Pencegahannya*. 2018.
- [2] Harahap, Ummi Irmadani; Gultom, Desi Meliana; Hasibuan, Evi Erianty. Pemberian Makanan Tambahan (Buah Dan Susu) Kepada Ibu Hamil: Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1.2: 22-25, 2022.
- [3] W. F. Wellina, M. I. Kartasurya, and M. Z. Rahfilludin, "Faktor risiko stunting pada anak usia 6 - 12 bulan," *J. Gizi Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 55–61, 2016.
- [4] Fitriani et al., "Cegah Stunting Itu Penting!," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Sosiosaintifik*, vol. 4, no. 2, pp. 63–67, 2022, doi: 10.54339/juridikmas.v4i2.417.



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