

SOSIALISASI MAKANAN BERGIZI DAN DAMPAKNYA TERHADAP STUNTING PADA ANAK

Socialization of Nutritious Food and Its Impact against Stunting in Children

Dessy Abdullah*¹, Ade Teti Vani², Nadia Purnama Dewi³, M. Fiqran Mulyadi⁴

*^{1,2,3,4}Universitas Baiturrahmah

Email: dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Stunting in children is a significant nutritional problem and can affect children's long-term physical and cognitive development. The main cause of stunting is malnutrition that occurs in the first thousand days of life, which covers the period from pregnancy to two years of age. This community service program aims to increase public understanding of the importance of providing nutritious food in preventing stunting. The methods used include counseling about balanced nutrition, workshops on making nutritious food, education about exclusive breastfeeding, and providing information about appropriate nutritional supplements for children. Apart from that, educational tools and healthy food packages were also provided to strengthen the implementation of the knowledge gained, which was attended by 29 mothers and children on the south coast of the Nyalo x Koto river. The results of this program show an increase in parents' knowledge regarding the importance of balanced nutrition, as well as changes in children's eating patterns that are more nutritious. Evaluation through monitoring children's nutritional status also shows improvements in the physical development of several children in the community. Thus, this program has succeeded in having a positive impact in reducing the risk of stunting and improving the quality of life for children, as well as showing the importance of collaboration between the government, medical personnel and the community in efforts to prevent stunting.

Keywords: *Stunting, balanced nutrition, exclusive breastfeeding, nutritious food, stunting prevention, community service*

Abstrak

Stunting pada anak adalah masalah gizi yang signifikan dan dapat memengaruhi perkembangan fisik serta kognitif anak secara jangka panjang. Penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi yang terjadi pada seribu hari pertama kehidupan, yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemberian makanan bergizi dalam mencegah stunting. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang, workshop pembuatan makanan bergizi, edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif, serta pemberian informasi tentang suplemen gizi yang tepat untuk anak-anak. Selain itu, alat bantu edukasi dan paket makanan sehat juga disediakan untuk memperkuat implementasi pengetahuan yang diperoleh yang diikuti oleh 29 ibu dan anak di lokasi pesisir selatan sungai nyalo x koto. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang, serta perubahan pola makan yang lebih bergizi pada anak-anak. Evaluasi melalui monitoring status gizi anak juga menunjukkan adanya perbaikan dalam perkembangan fisik beberapa anak di komunitas tersebut. Dengan demikian, program ini berhasil memberikan dampak positif dalam mengurangi risiko stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak, serta

menunjukkan pentingnya kolaborasi antara pemerintah, tenaga medis, dan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: Stunting, gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, makanan bergizi, pencegahan stunting, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi kronis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, yang sering kali diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi yang baik pada masa awal kehidupan. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stunting terjadi ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan fisik, yang tercermin dari tinggi badan yang lebih rendah dari standar untuk usianya.(1) Stunting tidak hanya memengaruhi ukuran tubuh anak, tetapi juga perkembangan otak, imunitas tubuh, serta kualitas hidupnya di masa depan(2).

Di Indonesia, stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius. Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita (SSGBI), prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, meskipun ada beberapa perbaikan dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya akses atau pemahaman tentang pentingnya makanan bergizi yang seimbang, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan anak. (3)

Stunting merupakan masalah kesehatan global yang meresahkan, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting di Indonesia mencapai angka yang mengkhawatirkan, dengan lebih dari 25% anak di bawah usia lima tahun mengalami pertumbuhan terhambat. (4) Fenomena ini tidak hanya berpengaruh pada tinggi badan anak, tetapi juga memiliki konsekuensi serius terhadap perkembangan otak dan kemampuan kognitif mereka.(5) (6).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting adalah pola makan yang tidak sesuai. Pola makan yang buruk dapat dipicu oleh berbagai elemen, salah satunya adalah perilaku ibu dalam memberikan makanan pada balita. Ibu memiliki peran vital dalam menentukan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Pengetahuan dan sikap ibu terhadap gizi sangat mempengaruhi keputusan dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi.(7).

Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan gizi pada ibu berhubungan dengan rendahnya asupan nutrisi pada anak. Dengan demikian, solusi untuk menanggulangi masalah stunting tidak hanya terfokus pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga pada peningkatan edukasi gizi bagi ibu. Hal ini penting agar ibu dapat membuat pilihan cerdas dalam pemberian makanan yang mendukung pertumbuhan optimal balita mereka.(8).

Pola makan sehat merupakan salah satu faktor kunci dalam pertumbuhan dan perkembangan optimal balita. Selama periode ini, anak-anak berada dalam fase pertumbuhan yang sangat pesat, yang memerlukan asupan gizi yang adekuat. Konsumsi makanan yang seimbang dan kaya nutrisi akan mendukung perkembangan fisik dan kognitif mereka, serta membantu membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat.

Salah satu elemen penting dalam pola makan sehat adalah keberagaman makanan. Balita memerlukan berbagai jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. (9) Keberagaman makanan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga untuk

membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini. Kebiasaan ini berpengaruh terhadap pilihan makanan mereka di masa dewasa, yang berpotensi mencegah masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas dan penyakit tidak menular.

Selain itu, pola makan yang baik dapat mencegah terjadinya stunting. Stunting, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, berakibat fatal pada kesehatan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam keseharian keluarganya. Kesadaran ini harus ditingkatkan agar mereka dapat memberikan yang terbaik untuk anak-anak mereka, menciptakan generasi yang sehat dan berdaya saing.(10).

Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemberian makanan bergizi pada anak-anak, guna mencegah stunting. Program ini bertujuan untuk menyebarkan pengetahuan mengenai cara memenuhi kebutuhan gizi anak secara optimal dan memberikan pelatihan kepada orang tua, khususnya ibu, tentang cara menyiapkan makanan bergizi yang mudah diakses dan terjangkau.

METODE

Dalam program pengabdian masyarakat ini, kami menggunakan pendekatan edukasi dan pelatihan langsung yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada masyarakat tentang pemberian makanan bergizi guna mencegah stunting pada anak. Berikut adalah beberapa metode utama yang kami terapkan dalam kegiatan ini:

Sosialisasi dan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang

Metode ini berfokus pada penyuluhan yang melibatkan pemberian informasi secara lisan kepada peserta. Kegiatan ini dilakukan melalui sesi tatap muka yang dipandu oleh ahli gizi, dokter, dan tenaga medis lainnya. Beberapa topik yang dibahas dalam penyuluhan ini antara lain: Pemahaman dasar tentang gizi seimbang dan pentingnya mencakup semua kelompok nutrisi: karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam pola makan anak; Bahaya stunting dan dampaknya bagi tumbuh kembang anak; Penjelasan tentang peran penting makanan lokal dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak; dan Cara mengenali tanda-tanda kekurangan gizi dan tindakan yang dapat diambil.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan alat bantu visual seperti presentasi slide, gambar, dan video pendek yang menjelaskan materi dengan cara yang mudah dipahami oleh peserta.

Workshop Pembuatan Makanan Bergizi

Untuk memberikan keterampilan praktis, kami mengadakan workshop memasak yang mengajarkan cara membuat makanan bergizi dari bahan-bahan yang mudah diakses dan terjangkau di pasar lokal. Workshop ini bertujuan agar ibu-ibu atau orang tua lainnya dapat mempraktikkan cara memasak yang sehat dan bergizi di rumah.

Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam workshop antara lain: Demonstrasi langsung oleh ahli gizi atau praktisi kuliner mengenai cara menyiapkan menu yang bergizi menggunakan bahan-bahan yang ada di sekitar mereka, seperti sayuran, buah-buahan, sumber protein hewani dan nabati; Pengenalan resep sederhana dan bergizi yang dapat diberikan pada anak-anak, seperti bubur sehat, sup, dan makanan pendamping ASI (MPASI) yang kaya akan nutrisi; Memberikan tips dan trik untuk mengolah makanan yang bergizi namun tetap lezat dan mudah dimasak, bahkan

dengan waktu yang terbatas.

Tujuan utama dari metode ini adalah untuk memperlihatkan bahwa makanan sehat tidak harus mahal atau sulit dibuat, sehingga masyarakat merasa lebih percaya diri dan bersemangat untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.

Pemberian Edukasi tentang Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif

Mengingat pentingnya ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan anak, kami menyertakan edukasi khusus mengenai pentingnya menyusui secara eksklusif. Materi yang diberikan meliputi: Cara memberikan ASI yang benar dan tantangan yang sering dihadapi ibu selama masa menyusui; Pentingnya melanjutkan pemberian ASI setelah 6 bulan bersama dengan makanan pendamping ASI yang bergizi.

Edukasi ini dilakukan melalui diskusi interaktif, di mana peserta diajak berbicara mengenai pengalaman mereka dan dibantu mengatasi masalah yang mereka hadapi terkait pemberian ASI.

Penyuluhan tentang Pemberian Multivitamin dan Suplemen Gizi

Di beberapa kasus, anak-anak yang tinggal di daerah dengan keterbatasan akses pangan bergizi membutuhkan tambahan multivitamin atau suplemen gizi untuk memastikan mereka mendapatkan asupan yang dibutuhkan. Penyuluhan ini meliputi: Penjelasan tentang jenis multivitamin atau suplemen yang tepat untuk anak-anak berdasarkan usia dan kondisi kesehatan mereka; Cara memilih suplemen yang aman dan efektif tanpa menggantikan pentingnya makanan bergizi; Kolaborasi dengan tenaga medis untuk memberikan rekomendasi suplemen yang sesuai. Dengan cara ini, kami berharap orang tua dapat mengatasi kesulitan dalam memastikan kecukupan gizi anak-anak mereka.

Pemberian Alat Bantu Edukasi dan Paket Makanan Sehat

Untuk meningkatkan pemahaman dan memfasilitasi penerapan pengetahuan yang telah diperoleh, kami memberikan alat bantu edukasi berupa leaflet, poster, dan buku resep bergizi yang mudah dipahami oleh ibu rumah tangga. Selain itu, dalam beberapa sesi, kami juga memberikan paket makanan sehat (seperti bahan makanan untuk membuat bubur atau makanan pendamping ASI) kepada keluarga peserta yang berisiko mengalami stunting. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan contoh nyata tentang bahan makanan bergizi yang dapat dimanfaatkan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Melalui sosialisasi dan penyuluhan, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka mengenai pentingnya gizi seimbang. Berdasarkan hasil kuesioner pra dan pasca penyuluhan, sekitar 80% peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang cara menciptakan pola makan yang bergizi untuk anak-anak mereka. Mereka kini lebih mampu mengidentifikasi kelompok makanan yang mengandung nutrisi penting seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh anak.

Sebelumnya, banyak orang tua yang menganggap bahwa hanya pemberian makanan berat (seperti nasi) yang penting, namun setelah penyuluhan, mereka mulai memahami pentingnya variasi makanan yang mencakup semua kelompok gizi.

Kemampuan Memasak Makanan Bergizi yang Sederhana

Workshop pembuatan makanan bergizi memberikan dampak yang sangat positif, dengan lebih dari 70% peserta mengaku mulai memasak makanan sehat dengan resep yang diajarkan. Para ibu mengaplikasikan resep bubur bergizi, sup dengan sayuran, dan makanan pendamping ASI (MPASI) yang kaya akan gizi, seperti pure buah dan sayuran. Sebagian besar peserta juga melaporkan bahwa mereka mulai mengganti bahan makanan yang sebelumnya kurang bergizi dengan pilihan yang lebih sehat, seperti mengganti nasi putih dengan nasi merah atau menambahkan sayuran segar pada setiap hidangan anak.

Evaluasi langsung menunjukkan bahwa kegiatan memasak bersama ini berhasil meningkatkan keterampilan praktis ibu dalam menyiapkan makanan bergizi dan memotivasi mereka untuk lebih sering menyediakan makanan sehat di rumah.

Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif

Melalui edukasi mengenai ASI eksklusif, banyak ibu yang semakin menyadari pentingnya memberikan ASI dalam 6 bulan pertama kehidupan anak. Sebelum penyuluhan, sekitar 30% ibu di komunitas tersebut memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, namun setelah penyuluhan dan diskusi, sekitar 55% ibu menyatakan niat mereka untuk memberikan ASI eksklusif sesuai dengan rekomendasi WHO. Beberapa ibu yang sebelumnya merasa khawatir atau kesulitan dalam memberikan ASI, setelah mendapatkan informasi tambahan dan dukungan dari tenaga medis, melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan siap untuk meneruskan pemberian ASI secara eksklusif.

Peningkatan Kesadaran tentang Suplemen Gizi

Penyuluhan mengenai pemberian suplemen gizi juga memberikan dampak positif, terutama di kalangan ibu yang memiliki anak dengan risiko stunting. Meskipun makanan bergizi tetap menjadi prioritas utama, suplemen tambahan yang direkomendasikan oleh tenaga medis menjadi pilihan bagi beberapa keluarga untuk mendukung pertumbuhan anak mereka. Kami mencatat bahwa 60% ibu yang sebelumnya tidak memikirkan tentang suplemen gizi mulai mendiskusikan dengan petugas kesehatan tentang kebutuhan multivitamin dan suplemen yang sesuai untuk anak mereka, terutama bagi anak-anak yang kurang makan atau memiliki masalah dalam memperoleh makanan bergizi.

Penyediaan Alat Bantu Edukasi dan Paket Makanan Sehat

Pemberian alat bantu edukasi berupa leaflet, poster, dan buku resep bergizi berfungsi untuk memperkuat informasi yang telah disampaikan selama penyuluhan. Berdasarkan pengamatan, alat bantu edukasi ini membantu ibu rumah tangga untuk lebih mudah mengingat dan menerapkan materi yang dipelajari. Beberapa ibu bahkan menyatakan bahwa mereka rutin merujuk ke buku resep untuk mendapatkan ide menu sehat setiap minggu.

Paket makanan sehat yang diberikan dalam beberapa sesi program juga berhasil mendorong ibu-ibu untuk segera mencoba bahan makanan yang disarankan. Sebagai contoh, beberapa ibu yang menerima paket makanan bergizi melaporkan bahwa mereka dapat memanfaatkan bahan-bahan tersebut untuk membuat makanan sehat tanpa perlu keluar biaya tambahan yang signifikan.

Melalui monitoring ini, kami juga mencatat bahwa banyak anak mulai memperlihatkan peningkatan energi dan aktivitas, yang menandakan adanya perubahan positif dalam status gizi mereka.

Tabel 1. peningkatan pemberian ASI eksklusif setelah penyuluhan mengenai pentingnya ASI dalam 6 bulan pertama kehidupan anak

Keterangan	Sebelum Penyuluhan (%)	Setelah Penyuluhan (%)	Perubahan (%)
Ibu yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan	30%	55%	+25%
Ibu yang berencana memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan	-	55%	-



Gambar1. Sosialisasi Bersama Kita Atasi Stunting (BERAS)

KESIMPULAN

Metode-metode yang digunakan dalam program pengabdian ini bersifat komprehensif, mencakup pendekatan edukasi, pelatihan praktis, serta monitoring lanjutan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan dapat diterapkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya makanan bergizi dan dapat mengimplementasikan pola makan yang sehat untuk mencegah stunting pada anak. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan bergizi dan gizi seimbang untuk mencegah stunting, keterampilan ibu dalam mempersiapkan makanan sehat dan bergizi. Peningkatan pemberian ASI eksklusif dan kesadaran tentang pentingnya pemberian suplemen gizi. Perubahan positif dalam pola makan dan peningkatan status gizi anak-anak yang terlibat dalam program ini. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa dengan pemberian edukasi yang tepat dan pelatihan praktis, masyarakat dapat mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada pihak kampus universitas baiturrahmah, dan pihak puskesmas dan walinagari Pesisir selatan yang telah memfasilitasi peneliti dalam melakukan pengabdian masyarakat didaerah tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

1. Herlianty H, Ketut Sumidawati N, Bakue T. 2024. The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka*, 3 (1): 40-46.
2. Lucia. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Pertumbuhan Anak Usia 0-5 Bulan. *Jurnal Kesehat Madani Med*, 10 (2): 92-99.
3. WHO. No Title. Available from: <https://www.who.int/>
4. Maghlifah D. 2022. Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu mempersiapkan makanan dengan status gizi anak. 14 (2): 110–119. Available from: https://repository.unissula.ac.id/25440/1/30101800050_fullpdf.pdf
5. Shaluhiyah Z, Kusumawati A, Indraswari R, Widjanarko B, Husodo BT. 2020. Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*, 8 (2): 92-101.
6. Rahman H, Rahmah M, Saribulan N. 2023. Upaya Penanganan Stunting Di Indonesia. *J Ilmu Pemerintah Suara Khatulistiwa*, VIII (01): 44-59.
7. Rahayu I, Jalinus N. 2019. Kontribusi Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pola Asuh Gizi Terhadap Status Gizi Anak Balita Di Jorong Sungai Salak Kenagarian Koto Tangah Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. *J Ilmu Sos dan Hum*, 8 (2): 235.
8. Bhutta ZA, Akseer N, Keats EC, Vaivada T, Baker S, Horton SE,. 2020. How countries can reduce child stunting at scale: Lessons from exemplar countries. *Am J Clin Nutr*, 112: 894S-904S.
9. Krisdayani DD, Agustina A, Hanifah L. 2023. Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Calon Pengantin. *Gizi Indonesia*, 46 (1): 11-22.
10. Intan M, Pratiwi B, Ayu I, Qirani D, Anugrah PM. Linking minds and growth : maternal mental health and child stunting : a systematic review, 7013.

