

Pelatihan Pembuatan Makanan Pendamping untuk Anak dan Bayi dalam Mencegah Stunting

Ni Wayan O.A.C.Dewi^{*1}, Arvinda C.Lalang², Lolita A.M.Parera³

¹Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusa Cendana

*e-mail: oktarini@staf.undana.ac.id

Abstract

This program is carried out to provide information and alternative solutions to the current problem, namely the high stunting rate in Kupang Regency. Socialization about stunting is very important so that the community, especially pregnant women and mothers with toddlers and toddlers can pay close attention to the nutritional intake they eat. The method used is through socialization activities and the practice of making complementary foods by the participants. The practice of making complementary foods for children and infants in preventing stunting is aimed at enabling parents to process complementary foods using materials that are easily available and affordable and without preservatives. Complementary food processing must contain sufficient carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. This service program activity was very well received by the participants and the participants finally understood the dangers of stunting in children's development and were able to practice making complementary foods using food ingredients that can be obtained from the surrounding environment.

Keywords: *stunting, complementary food, breast milk*

Abstrak

Program pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan informasi dan alternative solusi dari permasalahan yang sedang terjadi saat ini yaitu tingginya angka stunting di Kabupaten Kupang. Sosialisasi tentang stunting sangat penting dilakukan agar masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu dengan anak batita dan balita dapat memperhatikan dengan saksama asupan gizi yang dimakan. Metode yang digunakan adalah melalui kegiatan sosialisasi dan praktek pembuatan makanan pendamping oleh peserta kegiatan. Praktek pembuatan makanan pendamping untuk anak dan bayi dalam mencegah stunting bertujuan agar orang tua dapat mengolah makanan pendamping ASI dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah didapat dan harga terjangkau serta tanpa pengawet. Pengolahan makanan pendamping haruslah mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang cukup. Kegiatan program pengabdian ini sangat diterima oleh peserta dan juga peserta akhirnya mengerti bahaya stunting pada perkembangan anak-anak dan dapat mempraktekan pembuatan makanan pendamping menggunakan bahan-bahan makanan yang dapat diperoleh dari lingkungan sekitar.

Kata kunci: *stunting, makanan pendamping, ASI*

1. PENDAHULUAN

Stunting bukanlah masalah baru yang ada di Indonesia bahkan di belahan bumi ini. Hanya saja sebagian masyarakat belum mengenal istilah yang disebut dengan stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Kasus stunting banyak terjadi di daerah dengan tingkat kemiskinan tinggi dan pendidikan rendah. Tingkat stunting meningkat sebagai dampak dari kurang gizi yang terjadi pada balita. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021, angka stunting mengalami penurunan secara nasional sebesar 1,6% per tahun. Tahun 2021, tingkat stunting di Indonesia menjadi 24,4%. Sebagian besar propinsi di Indonesia menunjukkan penurunan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Nusa Tenggara Timur (NTT) masih termasuk dalam tingkat stunting tertinggi. Sehingga 2 tahun terakhir dari tahun 2018 hingga tahun 2020, Pemerintah NTT berusaha dengan keras untuk menurunkan tingkat stunting (Kemenko PMK, 2021).

Stunting dapat dilihat dari ukuran badan bayi yaitu pendek atau sangat pendek sesuai yang telah ditetapkan oleh WHO. Berdasarkan standar baku WHO tahun 2005, nilai z-score kurang dari -2 SD dikategorikan sebagai balita pendek dan jika nilai z-score kurang dari -3 SD dikategorikan balita sangat pendek. Salah satu ciri dari stunting yang dapat dilihat secara jelas yaitu dari ukuran tinggi badannya. Jika seorang balita mengalami stunting, maka ukuran tinggi badannya akan kurang menurut umur (-2 SD) dan ditandai dengan terlambatnya pertumbuhan anak yang mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tinggi badan yang normal sesuai umurnya. Selain dilihat dari tinggi badannya, ciri-ciri anak yang mengalami stunting adalah : 1). Pertumbuhan melambat; 2). Wajah tampak lebih muda dari usianya; 3). Pertumbuhan gigi terlambat; 4). Performa buruk pada kemampuan focus dan memori belajar; 4). Berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun; 5). Tanda pubertas melambat; 6). Anak mudah terserang penyakit infeksi (Syabandini, I.P, dkk. 2018).

Faktor gizi selama kehamilan menjadi salah satu penyebab terjadinya stunting secara tidak langsung. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan menyebabkan janin mengalami IUGR (*intrauterine growth retardation*). Kekurangan gizi sejak masa hamil, akan menyebabkan bayi yang lahir akan kurang gizi, dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu juga, stunting dapat terjadi pada balita yang mengalami gizi buruk selama perkembangan. Nutrisi yang kurang memadai pada saat balita masih di bawah 2 tahun yaitu kurangnya ASI dan MPASI (makanan pendamping ASI) yang kurang berkualitas. Kurangnya makanan yang mengandung protein, zink, dan zat besi menghambat perkembangan dan pertumbuhan anak. Selain kurangnya nutrisi makanan sejak hamil dan pada masa kembang 1000 hari pertama bayi, ada beberapa hal yang menjadi penyebab terjadinya stunting yaitu kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi pasca hamil, usia bayi 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif, usia 0-24 bulan bayi tidak mendapatkan makanan pendamping ASI, bayi tidak mendapatkan pelayanan imunisasi dan posyandu, dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Ariati, dkk, 2019)

Pemberian asupan makanan yang bergizi menjadi salah satu pencegahan stunting yang paling efektif. WHO memberikan rekomendasi untuk memberikan ASI sampai bayi berusia 6 bulan setelah itu memberikan MP-ASI dari usia 6-24 bulan. Pemberian MP-ASI yang tidak tepat dalam jumlah yang cukup akan mempengaruhi gangguan pertumbuhan dan mengakibatkan terjadinya stunting. Oleh karena itu, perlu diperhatikan perbaikan kualitas MP-ASI. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MP-ASI adalah usia, frekuensi, jumlah, tekstur, variasi, kebersihan, responsif. Jenis makanan yang dapat diberikan antara lain nasi, jagung, umbi-umbian, kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran local, dan makanan yang kaya akan zat besi dari hewani seperti telur, ikan, daging dan hati (Arini, 2018).

PKM ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang ciri-ciri stunting, dampak, dan cara pencegahannya terutama melalui pemberian makanan pendamping bayi dan anak yang bergizi yang dapat dilakukan oleh mitra.

2. PERMASALAHAN DAN SOLUSI

Berdasarkan analisis situasi yang telah di paparkan di atas, maka kelompok mitra dihadapkan pada beberapa persoalan penting yang belum dapat terpecahkan, antara lain:

- a). Mitra dihadapkan pada minimnya pengetahuan dan informasi mengenai stunting, ciri stunting, dampak dan pencegahannya
- b). Mitra dihadapkan pada minimnya pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya pemberian makanan pendamping untuk bayi dan anak

Melalui kegiatan PKM ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mitra yaitu menambah pengetahuan tentang stunting, bahaya dan dampak stunting terhadap anak, dan menjaga pola hidup sehat. Selain itu juga, dengan adanya keterampilan pembuatan

makanan pendamping dapat meningkatkan kreatifitas mitra dalam membuat makanan pendamping yang sehat dan bergizi bagi anak-anak dan bayi yang merupakan solusi untuk mengatasi masalah mitra

3. METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini terbagi dalam dua tahapan yaitu : tahap 1: sosialisasi tentang stunting, pola hidup sehat, dan makanan pendamping bagi anak dan bayi; tahap 2: pelatihan tentang pembuatan makanan pendamping yang sehat dan bergizi untuk anak dan bayi. Kegiatan disusun dalam beberapa tahapan kerja untuk mempermudah pelaksanaan dan evaluasi. Berikut tahapan-tahapan dalam pengabdian disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Tahapan Kegiatan PKM

No	Kegiatan PKM	Metode
1.	Melakukan pertemuan dengan mitra untuk menyampaikan hal-hal yang berkaitan dengan rencana penerapan ipteks bagi masyarakat	Diskusi
2.	Penyiapan alat dan bahan yang akan digunakan pada saat realisasi kegiatan	Diskusi
3.	Sosialisasi atau penyuluhan tentang stunting dan makanan sehat pendamping bayi dan anak	Penyuluhan dan diskusi
4.	Pelatihan tentang pembuatan makanan pendamping bayi dan anak	Pelatihan
5.	Melakukan evaluasi terhadap hasil kegiatan	Diskusi
6.	Pelaporan dari seluruh hasil kegiatan, termasuk kesimpulan sementara dan saran untuk kegiatan selanjutnya	Analisis dan penyusunan laporan

Rencana kegiatan yang menunjukkan langkah-langkah solusi atas persoalan yang disepakati bersama adalah sebagai berikut :

a. Realisasi Penyelesaian Masalah

- 1) Menyiapkan materi, alat dan bahan yang akan digunakan pada saat pengabdian
- 2) Menjelaskan tujuan dari kegiatan PKM.
- 3) Penyuluhan tentang stunting dan makanan pendamping bayi dan anak
- 4) Pelatihan tentang pembuatan makanan pendamping bayi dan anak
- 5) Evaluasi dan diskusi mengenai masalah atau hal-hal yang perlu ditambahkan atau yang belum dipahami oleh mitra
- 6) Pelaporan dari seluruh hasil kegiatan, termasuk kesimpulan sementara dan saran untuk kegiatan selanjutnya
- 7) Pemantauan tim Internal LPPM Undana pada lokasi mitra meliputi :
Diskusi dan Tanya jawab antara Tim Monitoring Internal LPPM Undana dengan mitra
- 8) Pemeriksaan hasil kegiatan PKM

Untuk mengatasi masalah yang dihadapi mitra, maka metode/pendekatan yang dipakai dalam kegiatan ini adalah metode teknis praktis. Artinya rancangan kegiatan menerapkan teknologi inovatif; menggunakan bahan, sarana dan peralatan pendukung lainnya yang cukup mudah diperoleh; cara pembuatannya mudah; pengoperasiannya mudah dilakukan, dengan latihan minimal; biaya operasional murah. Tahapan yang dilakukan dalam program ini adalah sebagai berikut :

1) Sosialisasi atau Penyuluhan

Penyuluhan yang disampaikan kepada warga Desa Oefafi yaitu penjelasan terkait stunting dan pemberian makanan sehat untuk bayi dan anak. Selanjutnya dibuka sesi diskusi dan tanya jawab terkait materi yang disampaikan agar para anggota kelompok lebih memahami

materi yang diberikan. Melalui penyuluhan ini diharapkan para anggota kelompok dapat memahami dan memperhatikan makanan yang bergizi untuk ibu hamil serta makanan pendamping yang bergizi untuk bayi dan anak untuk mencegah peningkatan stunting.

2) Pelatihan

Pelatihan yang diberikan kepada anggota kelompok mitra dengan mendemonstrasikan secara langsung pembuatan makanan pendamping yang sehat dan bergizi untuk bayi dan anak. Adapun cara pemilihan makanan yang bergizi untuk ibu hamil yang perlu diperhatikan adalah makanan yang mengandung zat besi agar ibu hamil tidak mengalami anemia serta sayuran dan buah-buahan local yang kaya akan vitamin.

Adapun cara pembuatan makanan pendamping untuk bayi sebagai berikut : bahan-bahan yang disiapkan : nasi putih, wortel, kentang, daun seledri, ASI atau susu formula. Alat-alat yang disiapkan : kompor yang sudah terisi minyak, pisau, mangkuk (besar dan kecil), panci, ayakan, parut, sendok. Cuci bersih seledri, wortel, dan kentang. Masak nasi putih hingga menjadi bubur, lalu tambahkan seledri. Kukus wortel dan kentang sampai empuk. Setelah matang, saring bubur, wortel dan kentang. Campur semua bahan dengan susu formula atau ASI sesuai selera. Aduk hingga rata. Siap disajikan.

Adapun cara pembuatan makanan pendamping untuk balita : bahan-bahan : jagung manis berukuran sedang, daun bayam, dan air mineral. Cara membuat : jagung dan daun bayam dicuci bersih, rebus jagung manis hingga empuk lalu diserut. Masukkan bayam ke dalam air mendidih masak kira-kira 10 menit. Jagung dan bayam dicampur dan tambahkan 5 sdm air matang dan diblender sampai halus. Setelah itu disaring sampai tidak ada serat-serat kasar yang tersisa

Sasaran utama kegiatan PKM ini adalah warga desa Oefafi Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang berjumlah 40 orang. Hasil evaluasi dan diskusi selama PKM warga desa Oefafi sangat mengapresiasi mengikuti kegiatan ini sampai akhir sehingga mereka dapat memahami tentang stunting dan gejalanya, menjaga pola hidup sehat dan mengetahui serta membuat makanan pendamping untuk anak dan bayi yang sehat dan bergizi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dengan judul “Pelatihan Pembuatan Makanan Pendamping untuk Anak dan Bayi dalam Mencegah Stunting” dilakukan dengan melalui beberapa tahapan, yaitu: observasi, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Mitra dalam kegiatan ini adalah anggota ibu-ibu kader, ibu-ibu hamil dan ibu-ibu menyusui (balita) Posyandu Tasipa, Pustu Oefafi, RT 04/05/06 RW 3 Kupang Timurr Kabupaten Kupang.

Pada tahapan observasi, tim PKM melihat pentingnya memberikan arahan atau sosialisasi mengenai stunting dan pelatihan pembuatan makanan pendamping ASI untuk balita bagi mitra sasaran karena tingkat stunting yang terjadi di kabupaten Kupang semakin naik. Berdasarkan data pada bulan penimbangan Februari 2022, angka stunting di kabupaten Kupang mengalami peningkatan drastis menjadi 7.207 atau 24,1 % (NTT Pembaruan, 2022). Upaya pencegahan stunting pada anak balita adalah dengan memperhatikan asupan gizi sejak di dalam kandungan hingga anak mencapai umur 6 bulan dan diperbolehkan untuk mendapat makanan pendamping selain ASI (MPASI). Produk makanan pendamping juga sudah banyak dipasarkan di toko-toko dengan berbagai harga yang tidak dapat dijangkau oleh masyarakat. Oleh karena itu, mitra perlu diberi pelatihan cara membuat makanan pendamping yang lebih sehat menggunakan bahan-bahan makanan yang diperoleh dilingkungan.



Gambar 4.1. Koordinasi Tim PKM dengan kepala Desa dan bidan Posyandu Oefafi untuk kegiatan PKM

Tahap selanjutnya dilakukan pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan seharusnya dilakukan dengan 30 orang mitra, tetapi karena antusias dari warga, maka kegiatan ini dihadiri oleh 40 orang mitra didampingi oleh Kepala Puskesmas Pembantu (Pustu) ibu Lusua Gudu, A.Md,Keb dan bidan ibu Wiwik, Kepala Desa, Ketua RT 04,05 dan 06. Pada dasarnya mitra sangat antusias dan menyadari pentingnya kesehatan bagi anak dan bayi mereka. Menurut penuturan ibu Kader Oefafi, desa Oefafi termasuk dalam salah satu desa yang mengalami stunting, tetapi setelah dilakukan penanganan hamper selama 1 tahun ini, sudah 6 orang anak yang dapat keluar dari masalah stunting.

Pemaparan materi stunting menjelaskan tentang ciri-ciri anak yang mengalami stunting, faktor-faktor yang mempengaruhi stunting, dan cara pencegahan stunting. Stunting terkadang disama artikan dengan busung lapar, padahal kedua jenis penyakit ini sangat berbeda sehingga perlu dijelaskan kepada mitra. Mitra telah mengetahui tentang stunting. Stunting dapat diartikan sebagai masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Stunting menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat. Dijelaskan oleh ibu Lusua, anak-anak stunting memiliki cir-ciri yaitu wajah tampak pucat, pertumbuhan tubuh dan gigi terhambat, memiliki kemampuan focus yang lambat, dan berat badan yang lebih ringan serta tinggi badan tidaks esuai umur. Adapun factor-faktor yang mengakibatkan stunting yaitu kurang gizi dalam waktu lama, bayi tidak mendapatkan perawatan setelah dilahirkan, asupan ASI untuk bayi tidak teratur, dan faktor sanitasi.



Gambar 4.2. Pemaparan Materi 1 oleh narsum 1

Pemaparan materi kedua tentang makanan pendamping ASI sekaligus dipraktekkan cara pembuatan makanan pendamping ASI oleh mitra. Makanan pendamping ASI adalah makanan

atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada anak atau bayi usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain ASI (Mufida,2015). Tujuan pemberian ASI adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energy karena ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi dan anak secara terus-menerus (WHO,2003). Hasil angket yang diberikan, didapatkan bahwa 75% mitra tidak mengetahui komposisi gizi yang baik untuk makanan pendamping ASI. Selama ini, mitra hanya mengetahui bahwa makanan pendamping ASI harus diberikan karena anak dan bayi membutuhkannya.

Makanan pendamping ASI jarang dibuat dari satu jenis pangan, tetapi campuran dari beberapa jenis pangan dengan perbandingan tertentu agar diperoleh nilai gizi yang tinggi. Komponen-komponen yang harus ada dalam makanan pendamping ASI adalah protein, vitamin, mineral dan lemak. Kebutuhan akan protein, lemak, vitamin, dan mineral dapat diperoleh dari sayuran (wortel, daun marungga, bayam), tahu, tempe, telur, santan, dan minyak sayur (Mufida, 2015). Makanan pendamping ASI yang dibuat terdiri dari campuran antara bubur (karbohidrat), tahu (protein nabati), telur (protein hewani, wortel dan bayam (serat) dan santan (lemak). Nasi dicuci terlebih dahulu dengan air bersih lalu dimasak menjadi bubur. Setelah itu tambahkan tahu, wortel, bayam, dan santan ke dalam bubur yang telang matang kemudian dimasak sampai sayurannya lembek. Jika sudah matang sempurna, bubur diangkat, ditempatkan ke dalam saringan dan dihaluskan.



Gambar 4.3. Pembuatan makanan pendamping ASI

Kesan dari mitra terhadap PKM yang dilakukan adalah mitra merasa senang karena mendapatkan pengetahuan yang baru sehingga mitra lebih menjaga kebersihan, memperhatikan akan pemenuhan kebutuhan gizi pada anak balita bahkan sejak hamil. Kepala Pustu berharap bahwa kegiatan ini tidak berhenti sampai di sini saja, tetapi dilanjutkan ke posyandu-posyandu lainnya di desa oefafi

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa mitra mendapat pengetahuan tentang pencegahan stunting dan pembuatan makanan pendamping ASI yang sehat dan bergizi bagi anak dan bayi agar dapat mencegah stunting dan penerus bangsa yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian (LPPM) Undana yang telah memberikan dukungan finansial dan moril dan kepada Kepala Desa Oefafi yang membantu melancarkan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, L.I.P. (2019). Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 23-59 Bulan. *Oksitosin, Kebidanan VI(1)*, 28-37.
- Arini, F A. (2018). PKM Pemberdayaan Ibu Dengan Balita Melalui Praktik Pemberian Makanan Bayi dan Anak dengan Gizi Seimbang di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Depok. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. ISBN : 978-602-73114-5-9
- Kemenko PMK. *Menko PMK Apresiasi Partisipasi Penanganan Stunting di NTT*. <https://www.kemenkopmk.go.id/menko-pmk-apresiasi-partisipasi-penanganan-stunting-di-ntt>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Stunting, Ancaman Generasi Masa Depan Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-diabetes-melitus-dan-gangguan-metabolik/stunting-ancaman-generasi-masa-depan-indonesia>
- Mufida, L, Widyaningsih, T.D., and maligan, J.M. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk Bayi 6-24 Bulan . *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(4), 1646-1651
- NTT Pembaruan. (2022). Angka Stunting di Kabupaten Kupang Meningkat, 24,14%. <https://nttpembaruan.id/februari-2022-angka-stunting-di-kabupaten-kupang-meningkat-24-14-persen/#:~:text=Data%20pengukuran%20bayi%20dan%20anak%20usia%201000%20hari,22%2C3%25%20dari%20jumlah%20bayi%20stunting%20di%20Kabupaten%20Kupang>.
- Syabandini, I.P, dkk. (2018). *Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Daerah Nelayan (Studi Case-Control di Kampung Tambak Lorok, Kecamatan Tanjung Mas, Kota Semarang)*. Volume 6, Nomor 1, Januari 2018 (ISSN: 2356-3346) JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>