

## Pelatihan Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat Cegah Stunting pada Ibu Kader, Ibu Balita dan Ibu menyusui di Desa Jambewangi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang

Alvinatus Sholeha\*<sup>1</sup>, Herni Dwi Herawati<sup>2</sup>, Mardatilla Rusli Saleh Jafar<sup>3</sup>, Nirmala Sari Ruhban<sup>4</sup>, Oktaviani Riga Setyaningrum<sup>5</sup>, Pramitha Sari<sup>6</sup>, Riko Dwi Martindo<sup>7</sup>, Tazkia Aulia Putri<sup>8</sup>

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta

\*e-mail: 190400504@almaata.ac.id <sup>1</sup> hernidwi@almaata.ac.id <sup>2</sup> 190500230@almaata.ac.id <sup>3</sup>, 190700019@almaata.ac.id <sup>4</sup> 190600067@almaata.ac.id <sup>5</sup> paramitha.sari@almaata.ac.id <sup>6</sup> 190500244@almaata.ac.id <sup>7</sup> 190400594@almaata.ac.id <sup>3</sup>

Korespondensi: hernidwi@almaata.ac.id

### Abstrak

Kegiatan Pelatihan pengolahan dan penyusunan makanan sehat cegah stunting merupakan bentuk dari upaya percepatan penurunan angka stunting di Desa Jambewangi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang. Kegiatan yang memperdayakan masyarakat khususnya keluarga beresiko stunting sebanyak 12 peserta dengan kategori Ibu hamil, Ibu balita, Ibu menyusui dan Ibu kader. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan perilaku dan pemahaman tentang pentingnya penyajian dan pengolahan makanan harian dalam pemenuhan gizi seimbang. Teknik pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan ceramah dan demo penyusunan menu makanan harian sesuai dengan prinsip "Isi Piringku". Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 22 November 2022. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi tiga tahapan kegiatan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Seluruh tahapan tersebut dilakukan oleh mahasiswa KKN-T Gong Ceting Jambewangi bersama dengan Dosen Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini bertempat di Balai Desa Jambewangi. Berdasarkan analisis statistik nilai signifikansi tingkat pengetahuan peserta pelatihan yaitu 0.171 yang berarti tidak terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta pelatihan sebelum dan sesudah pelatihan.

**Kata kunci:** Stunting, Gizi seimbang, Pengetahuan

### Abstract

Activities Training on processing and preparing healthy food to prevent stunting is a form of efforts to accelerate the reduction of stunting rates in Jambewangi Village, Pakis District, Magelang Regency, Central Java. Activities that empower the community, especially families at risk of stunting, totaled 12 participants with categories namely expectant, toddler mothers, breastfeeding mothers and cadre. This activity is carried out with the aim of increasing behavior and understanding of the importance of serving and processing daily food in fulfilling balanced nutrition. The technique of implementing the training is carried out with discourse and demos for preparing daily food menus according to the principle "Isi Piringku". This community service activity was carried out on Tuesday, November 22, 2022. The method of implementing community service includes three stages of activity, namely the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. All of these stages were carried out by KKN-T Gong Ceting Jambewangi students together with the Nutrition Science Lecturer at Alma Ata University, Yogyakarta. The location of this community service activity is located at the Jambewangi Village Hall. Based on statistical analysis, the significance value of the knowledge level of the training participants was 0.171, which means that there was no change in the knowledge level of the training participants before and after the training.

**Keywords:** Stunting, Balanced nutrition, Knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan keadaan seseorang dengan tinggi badan tidak sesuai dengan usianya (1). Di Indonesia prevalensi stunting masih berada pada angka diatas 20% (2). Prevalensi Stunting di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 30% dari 2.5 juta anak balita. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang pada tahun 2017 jumlah balita yang mengalami stunting yaitu sebanyak 105 anak. Desa Jambewangi merupakan salah satu Desa lokus stunting yang menyumbang angka kejadian stunting dimana berdasarkan data e-PPGBM kejadian stunting di Jambewangi sebanyak 14 anak.

Kejadian stunting dapat disebabkan karena asupan gizi yang secara kualitas maupun kuantitas tidak terpenuhi sebagai mana mestinya serta tingginya kesakitan (1). Gizi seimbang merupakan susunan penyajian makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dimana pangan harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan memperhatikan prinsip penggunaan pangan bervariasi, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan tetap ideal dengan melakukan pemantauan berat badan secara berkala (3). Berdasarkan survey lapangan kejadian stunting di Desa jambewangi sendiri masih dianggap sebagai kejadian yang pada dasarnya disebabkan faktor keturunan. Rendahnya pemahaman dan perilaku penerapan pola makan dengan gizi seimbang membuat pentingnya melakukan edukasi dan pelatihan terkait pengolahan dan penyusunan menu sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang dengan memanfaatkan potensi pangan lokal di Desa Jambewangi.

Pelatihan pengolahan dan penyusunan makanan sehat cegah stunting merupakan salah satu kegiatan sebagai upaya dalam proses percepatan penurunan stunting dalam bentuk pelatihan yang memperdayakan masyarakat khususnya keluarga beresiko stunting termasuk Ibu hamil, Ibu balita, Ibu menyusui serta Ibu-ibu kader yang diharapkan dapat menjadi salah satu garda terdepan dalam upaya penurunan dan pencegahan kasus stunting. Kegiatan ini meliputi edukasi dan pelatihan dalam upaya pemenuhan gizi seimbang melalui tahapan pengolahan dan penyusunan makanan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

Pemenuhan gizi yang seimbang bisa didapatkan dari konsumsi makanan harian, rendahnya konsumsi makan harian secara tidak langsung akan sangat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu perlu adanya pelatihan pengolahan dan penyusunan makanan sehat, yang nantinya diharapkan dapat diimplementasikan dalam penyusunan menu makan harian dalam rumah tangga.

## 2. METODE

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di Desa Jamewangi sebagaimana yang telah diuraikan, metode pengabdian masyarakat yang dijalankan oleh mahasiswa KKNT Gong Ceting Jambewangi didampingi 2 Dosen Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta dalam program “pengolahan dan penyajian makanan sehat cegah stunting bagi Ibu hamil, Ibu balita, Ibu menyusui, dan Ibu kader di Desa Jambewangi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang” adalah dengan ceramah dan demo penyusunan menu makanan harian sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”. Pelaksanaan kegiatan meliputi 3 tahapan sebagai berikut

### Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pelatihan yang meliputi penentuan jadwal lokasi kegiatan, penyebaran undangan kegiatan serta persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan.

### Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan kegiatan diantaranya yaitu pembagian *pre-test* untuk mengetahui kemampuan peserta sebelum kegiatan terkait pengolahan dan penyajian makanan, pemberian ceramah terkait gizi seimbang atasi stunting, pengolahan dan penyajian makanan sehat serta demo penyusunan menu makanan harian dan dilanjut dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui kemampuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

### Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring sehingga jika ada kekeliruan dan kendala dapat segera diatasi, yaitu melalui hasil *pre-test* dan *post-test*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan Ibu hamil, Ibu balita, Ibu menyusui dan Ibu kader ini diawali dengan pretest kepada peserta terkait dengan pengetahuannya tentang stunting dan pemorsian makanan untuk pemenuhan gizi seimbang. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi dalam bentuk power point oleh Ibu Herni Dwi Herawati. S.Gz., MPH selaku dosen Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta pada sesi pertama terkait dengan definisi stunting, penyebab stunting, dampak stunting, dan pencegahan stunting. Kemudian dilanjutkan sesi kedua Pemberian materi pelatihan pembuatan menu untuk pemenuhan gizi seimbang atasi stunting oleh Dosen Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta Ibu Pramitha Sari. S.Gz., M.H.Kes penyampaian materi edukasi dan pelatihan pembuatan menu kemudian dilanjutkan dengan dialog interaktif antara peserta dengan pemateri. Dalam dialog interaktif ini peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang belum dipahami.



**Gambar 1.** Penyampaian materi edukasi stunting, materi pembuatan menu sehat atasi stunting, dan dialog interaktif.

Rangkaian kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan demonstrasi penyusunan menu oleh Mahasiswa KKNT Gong Ceting Jambewangi. Dalam pelaksanaan tahapan demonstrasi ini dipaparkan juga kebutuhan pemenuhan gizi harian yang harus mengandung zat gizi dalam jenis dan porsi berdasarkan kebutuhan kelompok usia. Gizi harian yang seimbang pada umumnya harus mencakup prinsip 4 bintang yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak dan sayur serta buah. Prinsip 4 bintang ini digunakan sebab tidak ada satupun jenis makanan yang dapat memenuhi keseluruhan gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh (4).

Status gizi yang baik sangat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan terutama pada masa *golden period* di 5 tahun pertama kehidupan. Makanan yang bergizi akan memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan, perbaikan sel-sel tubuh, pertumbuhan dan perkembangan. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai penyakit dan meningkatkan resiko kematian (5).

Demonstrasi yang diberikan berupa pembuatan menu sehat dengan komposisi pemenuhan karbohidrat sebanyak 3 centong nasi (150 gr), protein nabati sebanyak 2 potong sedang tempe (50 gr), protein hewani menggunakan 1 butir telur ayam besar (55 gr), sayuran sebanyak 1 mangkok sedang dan buah sebanyak 2 potong sedang papaya (150 gr) serta lemak menggunakan hati ayam.



**Gambar 2.** Demonstrasi penyusunan menu

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian post test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta selama pelatihan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta pelatihan sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji statistik Paired Sampel Test tingkat pengetahuan peserta pelatihan

Pre test – Post test	t	df	Sig. (2-tailed)
	11	-1.465	.171

Berdasarkan hasil uji statistik dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.171. Hal ini berarti, tidak terdapat perubahan ataupun perbedaan pengetahuan peserta pelatihan secara signifikan sebelum maupun sesudah pelatihan. Hal ini bisa dipengaruhi oleh faktor internal salah satunya tingkat pendidikan (6). Dimana peserta pelatihan sendiri memiliki riwayat pendidikan rata-rata dibawa Sekolah Menengah Pertama. Faktor internal seperti durasi dan frekuensi pelatihan bisa menjadi faktor yang turut serta menjadi penyebab tidak adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta pelatihan secara signifikan sehingga diharapkan pada penelitian dan pelatihan selanjutnya dapat mempertimbangkan hal tersebut.

#### 4. KESIMPULAN

Upaya percepatan penurunan angka kejadian stunting salah satunya dapat dilakukan dengan pelatihan dan edukasi untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya penyajian dan pengolahan menu gizi seimbang dan perilaku hidup sehat. Dalam Pelatihan Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat Cegah Stunting Bagi Ibu-ibu Kader, Ibu Balita, Ibu menyusui, dan WUS di Desa Jambewangi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang berdasarkan analisis data statistik diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan peserta pelatihan secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dihaturkan kepada semua pihak baik pemerintah daerah maupun pemerintah pusat yang telah bekerjasama dengan Universitas Alma Ata dalam memwadhahi dan membiayai kegiatan pelatihan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Mahrus, Dharmawan MD, Yuniarachmi A, Yusuf LF, Uyun K, Nugroho A. Sosialisasi Stunting , Gejala , dan pencegahannya di Desa Pohgading Timur. *J Pengabdian Magister Pendidik IPA Orig.* 2022;5(3):3–7.
2. Arsyati AM, Pribadi MF, Binangkit DCA, Sari EFIP, Yusri JNSPA. EDUKASI DAN MONITORING KESEHATAN IBU ANAK DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI WILAYAH SUKARESMI KOTA BOGOR Asri. In: *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat.* 2022. p. 3–8.
3. Simamora RS, Kresnawati P. Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *J Bid Ilmu Kesehat.* 2021;11(1):34–45. i
4. Nuzrina R. UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG. *J Abdimas.* 2020;6(2):4–5.
5. Feri Kameliawati, Riska Hediya Putri, Wiwi Febriani S. Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *J Pengabdian Kpd Masy UAP (ABDI KE UAP) [Internet].* 2019;2(1):57–62. Available from: <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pkmgiziferi>
6. Puspasari H, Harida S, Fitriyani D. Tingkat Pengetahuan Tentang “ DAGUSIBU ” Obat Antibiotik Pada Masyarakat Desa Sungai Awan Kiri Kecamatan Muara Pawan Kabupaten Ketapang Tahun 2017. *Med Sains.* 2018;3(1):11–8.