

Pelatihan Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat Guna Mencegah Stunting Warga Desa Karangrejo Kabupaten Demak

Training on Processing and Serving Healthy Food to Prevent Stunting in Karangrejo Village, Demak Regency

Rakhmi Hidayati¹, Alvi Ratna Yuliana², Sri Fitriani³, Luthfiana Nurulin Nafi'ah⁵, Annis Rahmawaty⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

E-mail: alviratna1607@gmail.com

Abstrak: Stunting merupakan kondisi yang menggambarkan gangguan pertumbuhan yang terlihat dari keadaan fisik anak tidak mempunyai tinggi badan sesuai dengan rata-rata anak seusianya yang terjadi akibat masalah defisiensi gizi. seorang anak yang kurang selama pertumbuhan dan perkembangan awal. Daerah rawan stunting di Jawa Tengah meliputi wilayah berikut: Kabupaten Brebes, Cilacap dan Demak. Angka stunting di Kabupaten Demak pada tahun 2019 sebesar 50,23%. Kabupaten Demak termasuk dalam 60 kabupaten/kota prioritas anak stunting tahun 2019. 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan masa emas yang menentukan kualitas kesehatan di kehidupan selanjutnya. Hal tersebut menandakan bahwa 1.000 HPK adalah jumlah waktu yang harus diperhitungkan agar gizi balita dapat terpenuhi dan segera dilakukan perbaikan agar ke depan tidak terjadi masalah kurang gizi yang dapat mengakibatkan stunting. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah sebagai salah satu bentuk upaya untuk menurunkan angka stunting di Desa Karangrejo Kabupaten Demak dengan meningkatkan pengetahuan ibu berkaitan dengan pola asuh dan pola makan balita yang baik beserta pemberian informasi beserta contoh makanan yang memiliki gizi cukup untuk balita melalui kegiatan pelatihan pengolahan dan penyajian makanan sehat. Tahapan kegiatan pengabdian terdiri dari penyajian materi, pengolahan makanan dan penyajian makanan. Dari kegiatan ini, hasil yang ingin dicapai adalah warga yang memiliki antusiasme yang tinggi sehingga kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar. Warga desa tidak merasa asing lagi dan mengetahui tentang cara mencegah stunting. Serta, pemberian makanan pendamping ASI secara tepat.

Kata Kunci: Demak, Karangrejo, Makanan, Stunting

Abstract: Stunting is a condition that describes a growth disorder that is seen from the physical state of the child not having a height in accordance with the average child of his age that occurs due to nutritional deficiency problems. a child who is deficient during early growth and development. Stunting-prone areas in Central Java include the following regions: Brebes, Cilacap and Demak districts. The stunting rate in Demak District in 2019 was 50.23%. Demak is included in the 60 priority districts/cities for stunting children in 2019. The first 1000 days of life (1000 HPK) is a golden period that determines the quality of health in later life. This indicates that 1,000 HPK is the amount of time that must be taken into account so that toddler nutrition

can be fulfilled and immediate improvements are made so that in the future there is no malnutrition problem that can lead to stunting. The purpose of the community service activities carried out is as a form of effort to reduce stunting rates in Karangrejo Village, Demak Regency by increasing mothers' knowledge related to good parenting and toddler diet along with providing information and examples of foods that have adequate nutrition for toddlers through training activities on healthy food processing and presentation. The stages of community service activities consist of material presentation, food processing and food presentation. From this activity, the results to be achieved are residents who have high enthusiasm so that this counseling activity runs smoothly. Villagers no longer feel unfamiliar and know about how to prevent stunting. As well as, proper provision of complementary foods.

Keywords: Demak, Karangrej, Food, Stunting

A. Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi yang menggambarkan gangguan pertumbuhan yang terlihat dari keadaan fisik anak tidak mempunyai tinggi badan sesuai dengan rata-rata anak seusianya yang terjadi akibat masalah defisiensi gizi. seorang anak yang kurang selama pertumbuhan dan perkembangan awal. Situasi ini digambarkan oleh skor-z untuk tinggi badan menurut usia (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan WHO (WHO, 2010).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara nasional sebesar 27,67%, diantaranya 11,5% sangat rendah dan 19,3% stunting, yang mengalami penurunan sebesar 3,1% pada tahun 2018 dari 30,8%, namun angka tersebut masih tinggi. Angka stunting (TB/U) lebih tinggi dibandingkan dengan angka gizi kurang atau gizi buruk (BB/A) (16,29%) dan angka kurus atau wasting (BB/TB) (7,44%) pada anak usia di bawah 5 tahun di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Prevalensi stunting di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 30%, turun dari 34,3% pada tahun 2018 dan 37,6% pada tahun 2017. Daerah rawan stunting di Jawa Tengah meliputi wilayah berikut: Kabupaten Brebes, Cilacap dan Demak (Dinkes Provinsi Jawa Tengah) , 2020). Angka stunting di Kabupaten Demak pada tahun 2019 sebesar 50,23%. Kabupaten Demak termasuk dalam 60 kabupaten/kota prioritas anak stunting tahun 2019.

Berdasarkan hasil integrasi SSGBI dan SSN tahun 2019, prevalensi stunting di Indonesia sebesar 27,67%, turun 3,1% dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 sebesar 30,8% (BPS, 2019). Sementara itu, angka stunting gizi buruk di Kabupaten Demak menurut data pengukuran aktual dan sekaligus dari Agustus 2020 sebesar 6,05% hingga Agustus 2021 sebesar 4,34%. Sedangkan di Kecamatan Bonang Kabupaten Demak, prevalensi stunting berdasarkan data aktual dari penimbangan serentak pada periode yang sama yaitu Agustus 2020 dari 24,41% sampai Agustus 2021 sebesar 7,79%.

Kecamatan Bonang merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Demak dan memiliki 21 desa dengan jumlah 29.202 kepala keluarga berdasarkan pendataan rumah tangga tahun 2021. Status gizi buruk di Kecamatan Bonang berdasarkan data aktual berat badan Agustus 2021 menunjukkan prevalensi stunting adalah 7,79%. Berdasarkan sebaran dan jumlah desa lokus stunting, pada tahun 2021 di Kecamatan Bonang akan terbentuk 2 desa dengan lokus stunting yaitu Betahwalang dan Kembangan, sedangkan pada tahun 2022 akan terbentuk 6 desa lokus kerdil yang ditetapkan sebagai Morodemak, Desa Margolinduk, Tlogoboyo, Sukodono, Karangrejo dan Betahwalang. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa masalah stunting

di Kelurahan Bonang merupakan masalah serius yang perlu diselesaikan secara komprehensif dan terpadu, salah satunya melalui kerjasama lintas sektor.

1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan masa emas yang menentukan kualitas kesehatan di kehidupan selanjutnya. 1.000 HPK sejak konsepsi hingga ulang tahun kedua kehidupan. Gerakan perbaikan gizi global yang berfokus pada 1.000 hari pertama kehidupan adalah Scaling Up Nutrition (SUN) dan Gerakan Nasional Sadar Gizi dalam Rangka Gizi Hari Pertama. . Gerakan perbaikan gizi lahir saat 1.000 HPK secara rutin menghadapi berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Jika dilihat dari segi gizi gizi, ada satu masalah yang melanda 1.000 HPK, yaitu masalah gizi kronis yang dapat terjadi pada bayi pendek (stunting) (Bappenas RI, 2013).

Hal tersebut menandakan bahwa 1.000 HPK adalah jumlah waktu yang harus diperhitungkan agar gizi balita dapat terpenuhi dan segera dilakukan perbaikan agar ke depan tidak terjadi masalah kurang gizi yang dapat mengakibatkan stunting.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah sebagai salah satu bentuk upaya untuk menurunkan angka stunting di Desa Karangrejo dengan meningkatkan pengetahuan ibu berkaitan dengan pola asuh dan pola makan balita yang baik beserta pemberian informasi beserta contoh makanan yang memiliki gizi cukup untuk balita melalui kegiatan pelatihan pengolahan dan penyajian makanan sehat.

B. Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Karangrejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak pada tanggal Padang Panjang Sumatera Barat pada tanggal 7 Februari 2023, dengan rangkaian kegiatan dan metode pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Perizinan Sebelum melakukan pelatihan hal utama yang dilakukan mengurus izin kepada pihak Kepala Desa Karangrejo untuk mendapatkan waktu dan tempat yang disetujui, selanjutnya melakukan pemberitahuan kepada pihak terkait untuk mengerakkan para ibu hamil dan orang tua yang memiliki anak usia balita dan remaja untuk menghadiri pelatihan cara pengolahan bayam yang benar.
2. Persiapan alat, bahan dan media Alat, bahan dan media berupa laptop, power point, peralatan memasak.
3. Pelatihan pengolahan makanan. Peserta ikut dalam proses pembuatan dan diskusi langsung saat proses berlangsung.
4. Pembagian sayur bayam yang dibuat saat pelatihan langsung dibagikan ke peserta pelatihan sekaligus penyajian dengan lauk pendamping seperti telur ayam, daging ayam, ikan, tahu dan tempe

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pengolahan dan penyajian makanan sehat. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 38 orang yang terdiri dari warga yang memiliki anak balita dan para kader posyandu di wilayah Desa Karangrejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Februari 2023 yang dilaksanakan pukul 09.00 WIB sampai selesai. Adapun kegiatan dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahapan penyajian materi

Pada tahap ini, pemateri menggunakan metode ceramah. Materi yang disampaikan berisi penjelasan tentang stunting, bahaya stunting, cara pencegahan stunting dan prinsip gizi seimbang. Pemateri memberikan penguatan selama 1 jam, selama pemberian materi peserta sangat antusias dalam memperhatikan pemateri.



Gambar 1. Penyampaian materi

2. Tahap Pelatihan

Kegiatan pelatihan pengolahan makanan pada peserta yaitu pembuatan sayur bayam dengan benar. Sayur bayam dimasak tanpa menggunakan garam. Hal ini disebabkan karena kandungan iodium pada garam bisa hilang ketika dimasak. Ketika dimasak dengan suhu panas, garamnya terurai dan kandungan iodiumnya hilang. Garam beriodium sebaiknya tidak dicampur saat proses memasak, tetapi ditambahkan saat mulai makan. Mengonsumsi garam sebaiknya secukupnya saja. Konsumsi garam berlebihan juga bisa menyebabkan hipertensi atau tekanan darah tinggi.



Gambar 2. Pelatihan Pengolahan Makanan

3. Tahap Penyajian Makanan Sehat

Pada tahap ini, para peserta dipersilahkan menikmati olahan sayur bayam beserta lauk pauk penunjang gizi seperti telur ayam, daging ayam, ikan lele, tahu dan tempe.

D. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, didapat bahwa penyampaian materi terkait gizi seimbang dan pelatihan pengolahan makanan sangat penting untuk Ibu-Ibu warga Desa Karanjejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak, sehingga dapat meningkatkan pemahaman terkait stunting dan cara pengolahan makanan dengan benar. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada warga dilingkungan Desa Karangrejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus.

Daftar Rujukan

- Amiruddin, Ridwan, dkk (2007), Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia. <http://ridwanamiruddin.wordpress.com>
- Bappenas RI. Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). Jakarta: Bappenas RI, 2013
- BPS. 2019. *Laporan Pelaksanaan Integrasi Susenas Maret 2019 dan SSGBI Tahun 2019*. Jakarta: BPS
- <https://dinpermadesp2kb.demakkab.go.id/2022/02/02/gerakan-kolaborasi-percepatan-penurunan-stunting-melalui-pemberdayaan-tim-pendamping-keluarga-di-kecamatan-bonang/>
- Kemendes RI, 2020, Buku KIA, Jakarta : Kemendes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Purnawijayanti, Hiasinta A., (2009), Mie Sehat. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- WHO. (2010). Nutrition landscape information system (NLIS) country profile indicators: Interpretation guide. Geneva: World Health Organization.