



PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENU MAKANAN UNTUK PENCEGAHAN STUNTING

Aniah Ritha^{1*}, Desriati Sinaga², Anita Veronika², Ermawaty Arisandi¹, Lilis Sumardiani¹

¹Program Studi Diploma Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No 118, Sempakata, Medan Selayang 201312, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No 118, Sempakata, Medan Selayang 20131, Indonesia

*rithaaniah@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi dimana bayi mengalami kegagalan pertumbuhan akibat kekurangan gizi yang sudah dialami dalam kurun waktu yang lama, terkena infeksi berulang serta tidak didukung dengan stimulasi yang memadai. Penyebab stunting sangat kompleks salah satunya adalah pemberian MP-ASI tidak memadai akan berkontribusi dalam mempengaruhi pertumbuhan bayi dalam periode emas pertumbuhannya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menu makanan untuk pencegahan stunting. Hasil yang didapatkan adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu sebesar 85,7%. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu dapat membuat menu makanan yang seimbang dalam upaya mendukung pertumbuhan bayi dan melakukan pengukuran pertumbuhan bayinya ke petugas kesehatan untuk mencegah terjadinya stunting.

Kata kunci: menu; pencegahan; pengetahuan; stunting

IMPROVING MOTHERS' KNOWLEDGE ABOUT FOOD MENU FOR STUNTING PREVENTION

ABSTRACT

Stunting is a condition where a baby experiences growth failure due to malnutrition that has been experienced for a long time, repeated infections and is not supported by adequate stimulation. The causes of stunting are very complex, one of which is the provision of inadequate MP-ASI which will contribute to affecting the growth of the baby during the golden period of its growth. This community service aims to increase mothers' knowledge about the food menu to prevent stunting. The results obtained were an increase in mothers' knowledge by 85.7%. With this activity, it is hoped that mothers can create a balanced food menu in an effort to support baby growth and measure their baby's growth to health workers to prevent stunting.

Keywords: menu; prevent; knowledge; stunting

PENDAHULUAN

Periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa yang sangat krusial untuk perkembangan otal, tubuh dan kesehatan jangka panjang anak. Kecukupan gizi MP-ASI yang disusun dengan baik dapat memberikan asupan nutrisi esensial sehingga anak terhindar dari risiko kekurangan gizi yang dapat menyebabkan stunting. Dalam periode pemberian MP ASI, bayi tidak lagi cukup hanya mengandalkan ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. MP-ASI yang tepat akan menyediakan zat-zat gizi makro dan mikro, seperti protein, zat besi, zinc dan vitamin diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga risiko stunting dapat ditekan. (Septikasari, 2018).

Stunting merupakan kondisi dimana bayi mengalami kegagalan pertumbuhan akibat kekurangan gizi yang sudah dialami dalam kurun waktu yang lama, terkena infeksi berulang serta tidak didukung dengan stimulasi yang memadai (Kemenkes, 2020). Kekurangan gizi pada balita berdasarkan indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) meliputi kategori sangat pendek dan pendek. Stunting menunjukkan kondisi masalah gizi kronis yang merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung sejak awal kehamilan hingga bayi berusia 2 tahun.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 22% balita di dunia mengalami stunting dengan prevalensi yang lebih tinggi di wilayah Asia Selatan dan sub-Sahara Afrika (WHO, 2021). Hasil Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, terdapat 30,8% anak mengalami stunting yang berarti 3 dari 10 anak di Indonesia mengalami stunting (Risksedas, 2018). SSGI tahun 2022 menyatakan bahwa persentase stunting di Indonesia sebesar 21,6% sementara di Sumatera Utara sebesar 21,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Stunting menggambarkan kondisi status gizi kurang yang kronis dan kondisi ini memerlukan waktu yang lama bagi anak untuk pulih kembali sesuai dengan pertumbuhannya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kondisi stunting ini akan memengaruhi perkembangan motorik dan mental dan serta prestasi kognitif dan prestasi yang buruk dalam masa sekolah (Rosita, 2021). Anak yang stunting memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya, dan kondisi ini seringkali berkaitan dengan dampak jangka panjang seperti rendahnya kemampuan kognitif dan produktivitas di masa dewasa (Beal et al., 2018).

Penyebab stunting sangat kompleks salah satunya adalah pemberian MP-ASI yang tidak memadai. MP-ASI merupakan makanan pendamping ASI yang harus diberikan setelah bayi berusia enam bulan hingga usia dua tahun. Pemberian MP-ASI yang terlalu dini atau tidak lengkap dapat meningkatkan risiko stunting karena bayi cenderung mudah terjangkit infeksi dan gangguan pencernaan. Mengidentifikasi kebutuhan gizi bayi dan menyusunnya dalam bentuk menu MP ASI yang seimbang adalah langkah preventif yang penting untuk mencegah kekurangan gizi kronis dan mengurangi prevalensi stunting (Nurkomala et al., 2018). Pemberian MP ASI yang tepat memiliki peranan penting dalam mencegah stunting. MP ASI harus memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mikro anak yang tidak lagi cukup dipenuhi oleh ASI saja setelah usia enam bulan (WHO, 2015). Namun dalam praktiknya pemberian MP ASI di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan seperti ketidaktepatan waktu pemberian, rendahnya kualitas makanan dan keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi. Kondisi ini menekankan pentingnya pengetahuan dan pemahaman dalam pemberian MP ASI untuk mencegah kejadian stunting.

Pemberian MP-ASI salah satunya bisa dipengaruhi oleh pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu sangat mempengaruhi kemampuannya dalam mengelola sumber makanan yang akan dikonsumsi oleh keluarga, memperoleh cukup makanan yang diperlukan, stimulasi yang diberikan pada bayi dan kebersihan lingkungan yang ada dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk kesehatan anak. Pencegahan stunting sejak dini perlu menjadi perhatian khusus dengan memperhatikan aspek yang menyeluruh baik dari asupan nutrisi, stimulasi dan pemantauan tumbuh kembang anak serta pola asuh yang tepat karena dapat mempengaruhi kualitas perkembangan fisik dan mental anak (Pasaribu et al., 2023).

Dalam beberapa kasus terutama di wilayah dengan keterbatasan ekonomi, akses ke sumber makanan bernutrisi menjadi tantangan utama sehingga perlu penyusunan MP ASI yang terjangkau dan tetap bernutrisi bayi masyarakat luas agar lebih mudah diterapkan di berbagai kondisi ekonomi dan geografis. Tingkat pengetahuan ibu mengenai pentingnya MP ASI yang bernutrisi sangat berpengaruh terhadap penyusunan menu MP ASI yang tepat dan ibu bisa menyajikan makanan kaya nutrisi dan mencegah risiko stunting pada anak. Mengembangkan menu MP ASI dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang kaya nutrisi adalah strategi yang baik dalam meningkatkan asupan gizi tanpa biaya yang mahal. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi kesehatan kepada ibu yang memiliki bayi usia 0-2 tahun dalam menyusun menu makanan sebagai upaya untuk mencegah kejadian stunting melalui bantuan klinik Katarina Simanjuntak.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di Klinik Katarina Simanjuntak Deli Serdang berupa edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam menyusun menu sebagai upaya awal dalam mencegah stunting yang dimulai dari tanggal 17 April hingga 29 Mei dengan jumlah peserta yaitu sebanyak 21 orang ibu yang memiliki balita. Kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi beberapa tahapan dalam mencapai target dan luaran, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan edukasi hingga tahapan monitoring dan evaluasi.

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak klinik Katarina Simanjuntak untuk sosialisasi dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya melengkapi semua keperluan dalam pelaksanaan PKM yaitu, yaitu booklet tentang menu sehat untuk pencegahan stunting, pengukur tinggi badan, lembar skor Z dan cenderamata.

2. Pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan pengukuran tinggi badan bayi dan menyesuaikan dengan standar skor Z, diakhiri dengan pemberian edukasi penyusunan menu sehat sebagai upaya awal untuk mencegah stunting. Setelah pemberian materi edukasi selesai, dilakukan sesi tanya jawab bersama peserta untuk mengetahui sejauh mana ibu memahami materi edukasi yang sudah diberikan dan memberikan solusi untuk masalah yang dialami ibu saat memenuhi kebutuhan gizi anaknya.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan adalah pengetahuan peserta mengenai materi tentang menu sehat untuk pencegahan stunting. Hasil evaluasi ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan yang diperoleh dari pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dari tanggal 17 April sampai 29 Mei di wilayah kerja Klinik Katarina Simanjuntak Deli Serdang dan pesertanya adalah ibu dan balita sebanyak 21 orang. Pemateri dan fasilitator dalam kegiatan ini adalah seluruh tim pengabdian baik dosen maupun mahasiswa. Peningkatan pengetahuan ibu diharapkan bisa meningkatkan kesadaran ibu untuk bisa menyediakan menu yang seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Pada tahap ini tim pengabdian akan melakukan pengukuran TB menurut umur balita dan menyimpulkan hasil pengukuran berdasarkan skor Z, selanjutnya ibu akan dikumpulkan untuk diberikan edukasi tentang penyusunan menu sehat sebagai upaya awal untuk mencegah stunting. Sebelum materi diberikan, tim pengabdian sudah memberikan booklet kepada peserta dan diberikan waktu sekitar 15 menit untuk membaca booklet tersebut supaya ketika dijelaskan nantinya lebih mudah untuk memahami. Tim pengabdian menjelaskan langsung materi

tentang pencegahan stunting secara bergantian. Setelah pemberian materi edukasi selesai, dilakukan sesi tanya jawab bersama peserta untuk mengetahui sejauh mana ibu memahami materi edukasi yang sudah diberikan dan memberikan solusi untuk masalah yang dialami ibu saat memenuhi kebutuhan gizi. Untuk kegiatan evaluasi, setiap peserta diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan dan diperoleh hasil 85,7%.

Pelaksanaan kegiatan ini didukung sepenuhnya oleh bidan Katarina sebagai pemilik klinik. Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dengan rangkaian kegiatan mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Temuan yang didapatkan selama proses pelaksanaan pengabdian ini adalah adanya beberapa ibu yang awalnya tidak mau diikuti dalam kegiatan ini dan beberapa dari mereka baru menyadari bahwa penyusunan menu yang tepat dan seimbang serta pengukuran tinggi badan sesuai umur sangatlah penting untuk mendeteksi dini dan mencegah stunting pada anak. Stunting merupakan kondisi dimana bayi mengalami kegagalan pertumbuhan akibat kekurangan gizi yang sudah dialami dalam kurun waktu yang lama, terkena infeksi berulang serta tidak didukung dengan stimulasi yang memadai (Kemenkes 2022). Faktor yang langsung memengaruhi terjadinya stunting yaitu faktor keluarga dan rumah tangga, ASI, makanan pendamping ASI (MPASI) dan infeksi (Kemenkes RI, 2022). Pengetahuan ibu tentang gizi memiliki peran penting dalam praktik pemberian MP ASI yang tepat. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan ibu memahami kebutuhan nutrisi anak serta cara memilih dan menyajikan makanan yang sesuai (Suminar, 2024).

Pencegahan primer yang bisa dilakukan seperti pemberian makanan tambahan dan penyusunan menu yang mengandung protein hewani seperti telur, ayam, daging, susu dan produk olahan susu (Kemenkes RI, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriahadi & Herfanda, 2024) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan pemberian makanan pendamping ASI dengan kejadian stunting yaitu dari segi frekuensi pemberian ASI serta variasi menu MP ASI yang tidak lebih dari karbohidrat dan protein saja.

Pengetahuan ibu sebagai salah satu faktor keluarga dapat memengaruhi penyusunan menu seimbang dan tepat yang akan diberikan kepada bayinya, hal ini secara tidak langsung dapat memberikan kontribusi terjadinya stunting pada anak sesuai dengan penelitian (Anugerah et al., 2024) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan kejadian stunting. Penelitian yang dilakukan oleh Satrianugraha tahun 2024 menemukan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kecenderungan memiliki baduta dengan status gizi normal. Pengetahuan yang rendah ini seringkali disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi gizi, tingkat pendidikan formal yang rendah serta kebiasaan turun-temurun yang tidak sesuai dengan pedoman pemberian makanan bayi (Satrianugraha et al., 2024). Selain itu, edukasi gizi terbukti dapat meningkatkan kualitas pemberian MP ASI. Studi yang dilakukan oleh Amilia (2022) menunjukkan bahwa setelah diberikan pelatihan tentang gizi anak dan cara pengolahan MP ASI lokal yang benar, 90% ibu meningkat pengetahuannya dibandingkan dengan 70% sebelum edukasi. Hal ini menegaskan pentingnya penyuluhan gizi sebagai strategi dalam meningkatkan praktik pelatihan pengolahan MP ASI lokal dengan menu yang lebih bervariasi (Amilia et al., 2022).



Gambar 1. Pengukuran Tinggi badan anak oleh tim pengabdian



Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang menu sehat untuk pencegahan stunting oleh dosen dan bidan Klinik

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang menu seimbang untuk pencegahan dan telah dilakukan pengukuran pertumbuhan balita. Kegiatan ini masih memiliki kekurangan sehingga diharapkan kepada tim agar melakukan kegiatan lanjutan dengan memberikan perhatian khusus kepada balita yang mengalami penyimpangan pertumbuhan sehingga *stunting* dapat diantisipasi secara dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik karena dukungan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang sudah memberikan dukungan dan biaya untuk kegiatan ini, dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan, pimpinan Klinik Katarina Simanjuntak dan seluruh peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilia, R., Andaruni, N. Q. R., Makmun, I., Harahap, A. P., Amini, A., Masdariah, B., & Rospia, E. D. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dan Kader Posyandu dalam Pengolahan Makanan Pendamping Air Susu Ibu bagi Bayi Usia 6-24 Bulan. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 20–25. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i1.111>
- Anugerah, N. M. A. N., Gede Pradnyawati, L., & Eka Pratiwi, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Kejadian Stunting Balita 12-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1. *Aesculapius Medical Journal* |, 4(2), 275–281.
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child

- stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Br. Pasaribu, L. A., Yati, S., & Do Toka, W. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Pendamping-Air Susu Ibu dengan Status Gizi pada Anak Usia 6-24 Bulan. *Sari Pediatri*, 25(2), 112. <https://doi.org/10.14238/sp25.2.2023.112-6>
- Fitriahadi, E., & Herfanda, E. (2024). Pemberian Makanan Pendamping Asi Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 138–145. <https://doi.org/10.52657/jik.v13i2.2413>
- Kemendes. (2020). Standar Antropometri Anak. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*, 3, 1–78.
- Kemendes RI. (2022). Kemendes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemendes*, 1–150.
- Nurkomala, S., Nuryanto, N., & Panunggal, B. (2018). Praktik Pemberian Mipasi (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia 6-24 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 7(2), 45. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i2.20822>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018 FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- Rosita, A. D. (2021). Hubungan Pemberian MP-ASI dan Tingkat Pendidikan terhadap Kejadian Stunting pada Balita: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 407–412. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.450>
- Satrianugraha, M. D., Syakhrudin, I., & Shonia, R. U. D. R. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Mengenai Pemberian Mp-Asi Terhadap Status Gizi Pada Baduta (6-24 bulan) Di Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 10(1).
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor Yang Mempengaruhi*. UNY Press.
- Suminar, I. T. (2024). Hubungan pengetahuan ibu dalam pemberian MP-ASI dengan status gizi anak usia 6-24 bulan : literature review *The relationship of mother ' s knowledge in providing MP-ASI with the nutritional status of children aged 6-24 months : literature review*. 2(September), 162–169.
- WHO. (2015). *Stunting in a nutshell*. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell#>
- WHO. (2021). *Complementary feeding*. Berkeluarga. Yogyakarta: Kanisius