



PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT GERAKAN CENTING MAK SUMI (CEGAH STUNTING MAKAN DIMSUM PELANGI)

Nurul Husnul Lail*, Een Reni Hastuti, Puji Handayani, Rivi Aniah, Christina Adelin, Rahayu Kurniawati, Saryanti, Fenti Fitriawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No. 61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*nurulhusnul@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan November 2024 dengan tujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat serta pencegahan stunting, mengingat dampak buruk yang di timbulkan dari stunting dapat mempengaruhi tumbuh kembang seorang anak. Dengan kegiatan ini, di harapkan masyarakat dapat mengetahui arti dari stunting, efek negatifnya, dan bagaimana pencegahannya dengan pemberian MPASI serta memberikan alternatif dalam memberikan MPASI kepada anak mereka dengan rasa yang dapat di terima oleh anak-anak namun tetap memiliki kandungan gizi yang tinggi. Kegiatan ini di mulai dengan tahap perencanaan yaitu pengajuan proposal dan juga proses perizinan. Pada tahap pelaksanaan di lakukan pemberian materi tentang stunting dan MPASI kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 5-8 bulan melalui metode penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu. Setelah materi selesai di berikan, kemudian di lakukan demonstrasi pembuatan dimsum pelangi sekaligus pemberian sampel dimsum pelangi agar ibu-ibu dapat mengetahui rasa, tekstur, dan kemudian mencontohnya di rumah. Pada tahap evaluasi, dilakukan diskusi terhadap para peserta dimana para ibu-ibu begitu aktif bertanya dan menjawab terkait dengan stunting dan MPASI sehingga penyuluhan memberikan dampak yang positif pada masyarakat.

Kata kunci: dimsum; MPASI; stunting

COMMUNITY SERVICE THE CENTING MAK SUMI MOVEMENT (PREVENT STUNTING FROM EATING RAINBOW DIMSUM)

ABSTRACT

This community service was carried out in November 2024 with the aim of increasing public knowledge and preventing stunting, considering that the negative impact of stunting can affect a child's growth and development. With this activity, it is hoped that the public will be able to understand the meaning of stunting, its negative effects, and how to prevent it by providing MPASI as well as provide alternatives for giving MPASI to their children with a taste that is acceptable to children but still has high nutritional content. This activity begins with the planning stage, namely submitting a proposal and also the licensing process. At the implementation stage, material about stunting and MPASI was provided to mothers with babies aged 5-8 months through counseling methods to increase mothers' knowledge. After the materials were given, a demonstration of making rainbow dimsum was carried out as well as providing samples of rainbow dimsum so that the mothers could find out the taste, texture, and then copy it at home. At the evaluation stage, discussions were held with the participants where the mothers were very active in asking and answering questions related to stunting and MPASI so that the education had a positive impact on the community.

Keywords: dim sum; mpatian; stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah yang terus terjadi di banyak negara berpendapatan rendah dan menengah. UNICEF, WHO, dan Bank Dunia mengindikasikan bahwa jumlah anak yang mengalami stunting adalah sekitar 151 juta atau mencakup 22,2% dari anak-anak di dunia. Proporsi anak yang mengalami stunting terkonsentrasi di negara-negara berpendapatan rendah (16%) dan menengah ke bawah (47%) dibandingkan dengan negara-negara berpendapatan menengah ke atas (27%) dan berpendapatan tinggi (10%) (D Mustakim et al., 2022). Bagi Indonesia sendiri, stunting merupakan beban masalah yang cukup tinggi dan membutuhkan perhatian khusus. Secara global, berdasarkan data UNICEF dan WHO angka prevalensi stunting Indonesia menempati urutan tertinggi ke-27 dari 154 negara yang memiliki data stunting, menjadikan Indonesia berada di urutan ke-5 diantara negara-negara di Asia (Alam, 2023). Data yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan bahwa kejadian stunting pada anak usia lima tahun ke bawah masih tinggi yaitu 21,6%. Dalam hasil survei yang dilakukan oleh SSGI (2022), terungkap bahwa di Indonesia 1 dari 5 anak balita menderita stunting. Stunting disebabkan oleh banyak faktor namun yang menjadi faktor kunci yang berkontribusi pada permasalahan ini adalah pola makan dan praktik pemberian makan yang kurang memadai serta terbatasnya akses terhadap layanan (Kemenkes, 2022).

Menurut Unicef (2022) di Indonesia terdapat tiga dari sepuluh bayi di bawah usia 6 bulan yang tidak mendapat ASI eksklusif, dua dari lima anak balita tidak menerima jumlah kelompok makanan yang direkomendasikan, dan hanya 40% yang menerima jumlah asupan minimal yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain itu asupan gizi ibu yang buruk dan infeksi selama kehamilan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin, yang mengakibatkan 6% bayi baru lahir memiliki berat badan lahir rendah. Padahal 1000 hari pertama dalam kehidupan merupakan tahap yang penting bagi perkembangan otak seseorang (Unicef, 2022). Menurut (Mulyaningsih et al., 2021) stunting merupakan keadaan dimana tinggi badan anak lebih pendek dibanding anak lain seusianya, hal ini juga dikenal dengan kondisi gagal tumbuh. Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK. Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dari standar nasional yang berlaku.

Kekurangan gizi dapat terjadi sejak dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi stunting baru tampak setelah bayi berumur 2 tahun (Efri Tri Ardianto & Alinea Dwi Elisanti, 2024). Malnutrisi pada awal kehidupan dapat menyebabkan peradangan, perubahan kadar leptin, dan peningkatan glukokortikoid yang mengakibatkan perubahan epigenetik. Perubahan ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan saraf, perubahan neurogenesis dan apoptosis sel serta disfungsi sinapsis yang mengakibatkan keterlambatan perkembangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa malnutrisi mempengaruhi area otak yang terlibat dalam kognisi, memori dan keterampilan motorik (Program et al., n.d.). Hubungan antara stunting dan fungsi kognitif juga telah dibuktikan. Anak-anak yang terus menerus mengalami stunting memiliki kognisi yang jauh lebih rendah daripada anak-anak yang tidak mengalami stunting. Efek stunting pada fungsi neurokognitif sangat parah. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki otak yang terhambat dan menjalani kehidupan yang terhambat, mencegah seluruh komunitas untuk berkembang. Pertumbuhan yang terhenti sering kali dimulai di dalam rahim dan berlangsung setidaknya selama dua tahun pertama setelah lahir. Efek jangka panjangnya adalah perkembangan manusia terhambat oleh kerusakan fisik dan neurokognitif yang parah dan tidak dapat diperbaiki (Mulyaningsih et al., 2021). Sehingga hal inilah yang menyebabkan anak yang

mengalami stunting memiliki risiko 3,6 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan kognitif dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami stunting (D Mustakim et al., 2022). Kesalahan pola makan pada anak selain dapat menyebabkan kondisi stunting bisa membuat anak berisiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa seperti diabetes melitus, kanker, jantung, hipertensi, dan lain-lain, seperti pemberian makanan olahan yang sudah jadi atau makanan siap saji.

Menurut (Kemenkes, 2022) stunting dapat dicegah dengan memberikan ASI eksklusif pada bayi hingga berusia 6 bulan, memantau perkembangan anak dan membawa ke posyandu secara berkala, mengkonsumsi secara rutin Tablet tambah Darah (TTD), serta memberikan MPASI yang bergizi dan kaya protein hewani untuk bayi yang berusia diatas 6 bulan. Protein hewani adalah gizi yang dibutuhkan guna mencegah stunting pada anak, hal ini dikarenakan pangan hewani mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap, kaya protein hewani dan mikronutrien yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Beberapa sumber protein hewani seperti daging ayam memiliki kandungan protein, zat besi, magnesium, vitamin, dan fosfor sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, kandungan kolin dan vitamin C-nya dapat meningkatkan perkembangan otak anak. Protein hewani lainnya adalah ikan. Ikan mengandung asam lemak omega 3 yang mampu mengoptimalkan perkembangan otak anak pada periode emas pertumbuhan. Telur juga merupakan alternatif lain, sebagai bahan makanan yang mengandung nutrisi lengkap untuk bayi hingga orang dewasa. Dalam satu butir telur, mengandung 75 kalori, 7 gram protein tinggi, zat besi, lemak, dan vitamin. Daging sapi adalah makanan kaya protein, zat besi, dan asam folat yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Adanya kandungan zat besi pada daging sapi juga bisa membantu mencegah anemia yang berisiko menyebabkan stunting (Rumah Sakit JIH, 2024).

Dimsum dapat menjadi salah satu alternatif pilihan yang dapat di gunakan untuk MPASI. Dimsum merupakan makanan asal Tiongkok yang dapat di terima di Indonesia. Dimsum disajikan dalam bentuk makanan ringan, baik dikukus atau digoreng. Bahan dasar dimsum dapat di modifikasi sedemikian rupa yang dapat berasal dari ayam/ikan/udang dan telur yang kaya akan protein, namun rasanya masih bisa di terima oleh anak anak.

METODE

Metode yang di gunakan pada kegiatan ini dengan menggunakan ceramah tanya jawab dengan tahap memberikan penyuluhan secara mendetail lalu memberikan demonstrasi pembuatan dimsum, pemberian sampel dimsum, dan kemudian di lakukan tahap evaluasi dengan tanya jawab dengan para peserta. Kegiatan ini di hadiri oleh 11 ibu-ibu yang memiliki bayi berusia 5-8 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Pada tahapan perencanaan ini dimulai dengan pembuatan proposal pengabdian masyarakat, selanjutnya membuat izin terkait kegiatan yang akan dilakukan, meminta izin kepada Bidan Dian, menghubungi pihak lintas sektor, ibu kader serta peserta yang akan hadir, menyiapkan segala perlengkapan dan kebutuhan untuk melaksanakan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan memberikan penyuluhan mengenai stunting dan MPASI pada ibu-ibu yang memiliki anak bayi usia 5-8 bulan, sesi membagikan dimsum pelangi untuk

membantu mencegah stunting, lalu dilanjut dengan menunjukkan demonstrasi cara pembuatan dimsum pelangi.



Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi dengan cara diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 11 peserta yang terdiri dari 11 ibu-ibu yang memiliki anak usia 5-8 bulan dan sisanya kader serta lintas sektoral dari kelurahan. Peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Dari hasil tanya jawab yang dilakukan memberikan dampak yang baik bagi peserta yaitu meningkatnya pengetahuan peserta tentang stunting dan MPASI terutama tentang manfaat dimsum pelangi dalam mencegah stunting. Selain pemberian konseling, dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan demonstrasi tentang pembuatan dimsum pelangi sehingga ibu-ibu mengetahui bagaimana cara membuat MPASI sendiri. Selain itu juga di bagikan sampel dimsum pelangi, sehingga ibu-ibu tersebut dapat mengetahui rasa dari MPASI.

Penyuluhan gizi kepada ibu dan para pengasuh balita menjadi salah satu rekomendasi Unicef Indonesia untuk mengentaskan masalah stunting di Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Wahyuni dkk (2021), penyuluhan dan praktek mengolah MPASI dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang pentingnya gizi pada baduta secara bermakna. Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian Hesti (2023) menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang pencegahan stunting adalah 78,12 dan setelah diberikan edukasi adalah 84,82. Pengetahuan peserta yang dimaksud yaitu keluarga berisiko stunting di Desa Jati Mulyo mengenai pencegahan stunting dan meningkatkan

keterampilan pembuatan dimsum ayam udang sayuran melalui DASHAT (Dapur Sehat atasi Stunting). Hasil kegiatan sesuai dengan hasil penyuluhan Endang (2022) tentang “Sosialisasi Pencegahan Stunting di Desa Banjar Negara” dihadiri oleh 21 peserta yang terdiri atas kader posyandu, ibu balita dan ibu hamil. Rata-rata nilai pengetahuan peserta tentang stunting, meningkat dari 53,33 saat pre test dan meningkat menjadi 67,02 pada post test. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting secara bermakna ($p= 0,025$). Dan kegiatan cening maksumi (cegah stunting dengan dimsum Pelangi) sejalan dengan kegiatan dashat oleh Ningrum (2020) dilakukan dengan cara menyiapkan, mengolah, dan memberikan makanan yang bergizi bagi keluarga yang memiliki anak resiko stunting. Dalam pelaksanaannya mahasiswa mendemonstrasikan masak, menjelaskan kandungan gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT) yaitu Dimsum ayam dan Kimbap. Program ini juga didukung oleh BKKBN Jawa Barat untuk proses demonstrasi memasak. Sasaran ini ditujukan untuk ibu hamil, ibu menyusui, balita dan baduta Praktek pembuatan makanan bergizi ini memberikan hasil bagi orang tua baduta/balita di Desa Gunungmanik. Tujuannya agar orang tua mengerti dan memahami bagaimana cara memasak makan bergizi dengan mengolah bahan makanan yang mudah didapat menjadi makanan yang sehat untuk ibu hamil, ibu menyusui, balita/baduta.

SIMPULAN

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di TPMB Bdn. Dian Atika Butar Butar, S.ST., MA. Kes Jl. Kemandoran I Jl. Pulo Mawar No. 79, Grogol Utara, Kecamatan Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan pada hari Jumat, 29 November 2024 Pukul 12.00-14.00 WIB. Acara berjalan dengan lancar serta dihadiri oleh peserta ibu-ibu yang memiliki bayi usia 5-8 bulan, lintas sectoral dari kelurahan, perwakilan puskesmas kecamatan, perwakilan puskesmas kelurahan, serta kader setempat. Para peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Untuk tenaga kesehatan, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi bidan atau sejawat untuk bisa membagikan dan mengintervensikan tindakan kebidanan komunitas sebagai salah satu terapi komplementer untuk mencegah stunting dalam menurunkan angka stunting pada anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada TPMB Bdn. Dian Atika Butar Butar, S.ST., MA. Kes dan juga masyarakat di Jl. Kemandoran I Jl. Pulo Mawar No. 79, Grogol Utara, Kecamatan Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan dan Universitas Nasional Jakarta yang telah mendukung serta membantu berlangsungnya acara pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, U. M. (2023, Juli 21). Kemenko PMK. From Kemenko PMK: <https://www.kemenkopmk.go.id/perlu-terobosan-dan-intervensi-tepat-sasaran-lintas-sektor-untuk-atasi-stunting#:~:text=Secara%20global%2C%20berdasarkan%20data%20UNICEF,diantara%20negara%2Dnegara%20di%20Asia.>
- D Mustakim, M. R., Irawan, R., Irmawati, M., & Setyoboedi, B. (2022). Impact of Stunting on Development of... Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. *Ethiopi J Health Sci*, 32(3), 569. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3>
- Efri Tri Ardianto, & Alinea Dwi Elisanti. (2024). Nilai Gizi MP-ASI “Jagung Bose Modifikasi” dan Asupan Gizi Balita Stunting. *Journal of Innovative Food Technology and Agricultural Product*, 1–5. <https://doi.org/10.31316/jitap.v2i1.6572>

- Endang Sri Wahyuni, & Nawasari Indah Putri. (2022). Sosialisai Pencegahan Stunting Di Desa Banjar Negara Kecamatan Baradatu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1. No. 3. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi>
- Hesti Nur Sahadatilah, Hasan Mukmin, Rini Setiawati, MA Achlami. (2023). Program Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) dalam Mempercepat Penurunan Stunting. *The Indonesian Journal of Heaalth Promotion*, Vol.6 No.12. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4382>
- Kemendes. (2022, January 25). 4 cara cegah stunting. <https://Upk.Kemkes.Go.Id/New/4-Cara-Mencegah-Stunting>.
- Mulyaningsih, T., Mohanty, I., Widyaningsih, V., Gebremedhin, T. A., Miranti, R., & Wiyono, V. H. (2021). Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260265>
- Program, E. S., Kebidanan, S., & Respati, S. (n.d.). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Menurunkan Kejadian Stunting” Tahun 2020 Studi Literatur : Dampak Stunting Terhadap Kemampuan Kognitif Anak.
- Rumah Sakit JIH. (2024, January 15). Protein Hewani Penting Untuk Cegah Stunting. Rumah Sakit JIH.
- Siti Nur Endah, Dani Nurdiansyah, Umiliah Maulida, Amir Hamjah, Hana Nuraini. (2024). Cegah Stunting Dalam Upaya Mempersiapkan Generasi Yang Sehat dan Kuat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5 No 1. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7266>
- Unicef. (2022). Tackling the “triple burden” of malnutrition in Indonesia. <https://Www.Unicef.Org/Indonesia/Nutrition>.