

Pengembangan Produk Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting Sebelum Genting di Dusun Karang Keting, Desa Karangsono Kabupaten Jember

Werdining Wulan

Universitas Islam Jember, Indonesia
Email: werdiningwulan88@gmail.com

Hikmatul Lutfi'ah

Universitas Islam Jember, Indonesia
Email: hikmatullutfiah@gmail.com

Anis Rofi Hidayah

Universitas Islam Jember, Indonesia
Email: anisrofi88@gmail.com

Irfiah

Universitas Islam Jember, Indonesia
Email: irfiah13@gmail.com

Nurul Lailatul Vitriyah

Universitas Islam Jember, Indonesia
Email: nurlailav1106@gmail.com

Abstract : *The quality of human resources in the future will be influenced by stunting. One goal set in relation to sustainable development (SDG) is stunting. Posyandu in Karangsono Village are actively held evenly throughout the village. However, in Karangsono Village, especially in Karang Keting Hamlet, there are still cases of stunting. Therefore, the Jember Islamic University Service Team held outreach with the aim of educating the community to increase knowledge about stunting related to parenting patterns and meeting children's nutritional needs at Posyandu Mangga 136 Karang Keting Hamlet. The activity to deliver material on preventing stunting was carried out on August 5, 2023, attended by 30 participants consisting of pregnant women, mothers with children under five and mothers of childbearing age. Mothers' knowledge about nutritional adequacy from the womb to the first 1000 days of life is very important. With the right knowledge, mothers can also prevent stunting in children. However, many people consider nutritious food to be synonymous with expensive prices. Even though nutritious food sources can be obtained easily and can be cultivated independently or together. Fulfilling nutrition for children and toddlers to avoid stunting is the obligation of all family members, not just the mother's duty. For this reason, further outreach is needed to other family members so that they always become a support system for mothers and children so that they can avoid stunting.*

Keywords: *Stunting; nutrition; children*

PENDAHULUAN

Kurang gizi kronis atau biasa disebut dengan stunting merupakan masalah kesehatan yang kerap ditemui pada negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Kondisi kurang gizi kronis terjadi akibat malnutrisi yang berlangsung lama (Andriani et al., 2017). Hingga saat ini pemerintah Indonesia telah berupaya melakukan pencegahan stunting melalui berbagai sektor baik dengan sinkronisasi kebijakan mulai dari pemerintah pusat sampai level desa, dan koordinasi dengan lintas bidang. Pemerintah daerah merupakan kunci dalam menyusun kebijakan, program dan pembiayaan terkait dengan intervensi pencegahan stunting. Data prevalensi stunting di Jawa Timur selama beberapa tahun terakhir berada diatas rata-rata prevalensi stunting nasional khususnya Kabupaten Jember dimana angka prevalensi stunting di Kabupaten Jember tahun 2023 sebesar 34,9 persen, paling tinggi di Provinsi Jawa Timur.

Kabupaten Jember memiliki target mencapai 14 persen di tahun 2024, dan menjadikan Kabupaten Jember sebagai prioritas dalam upaya percepatan penurunan stunting. Hal ini disebabkan sejak tahun 2019 angka stunting di Jember memiliki kenaikan dari 17.344 menjadi 19.870 (Kemenkes RI,2019). Beberapa kendala dari pencegahan stunting diantaranya kekurangan tenaga pemberian pelayanan gizi dan promosi kesehatan, adanya penolakan imunisasi dari warga, rendahnya pemberian ASI Eksklusif dan kendala supervisi yang belum terjadwal (Anjani et al.,2019). Berdasarkan penelitian (Sakti, 2020) sebgaiian besar masyarakat yang memiliki keluarga stunting adalah banyaknya keluarga yang melakukan praktek pernikahan dini dengan rata-rata usia perempuan yang menikah dengan usia 18 tahun atau kurang dari usia tersebut. Tingginya pernikahan dini tidak diimbangi dengan pengetahuan masyarakat akan pentingnya kesehatan, rendahnya tingkat pengetahuan pada kesehatan masyarakat merupakan salah satu penyebab stunting khususnya ibu yang berimplikasi pada pola asuhan anak.

Desa Karangsono Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember memiliki beberapa kasus bayi yang mengalami stunting. Hal ini merupakan fakta menarik karena daerah Karangsono Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember merupakan

daerah yang ditunjang dengan sektor pertanian. Selain itu Posyandu yang ada di Desa Karangsono aktif diadakan merata di seluruh desa, tidak hanya untuk balita namun juga dilengkapi Posyandu Catin atau Posyandu untuk kalangan calon pengantin. Namun demikian di Desa Karangsono khususnya di dusun Karang Keting masih terdapat kasus stunting. Oleh karena itu Tim Pengabdian Universitas Islam Jember bersama mahasiswa KKN Kolaboratif Kabupaten Jember mengadakan penyuluhan dengan tujuan mengedukasi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan seputar stunting terkait pola asuh dan pemenuhan kebutuhan gizi anak pada Posyandu Mangga 136 Dusun Karang Keting.

METODE

Pengabdian dilakukan dengan metode pemaparan materi tentang gizi seimbang kemudian dilanjutkan dengan praktik membuat makanan dengan bahan-bahan yang mudah ditemui pada lingkungan sekitar. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: Pada tahap awal pelaku pengabdian melakukan brainstorming kepada ibu-ibu peserta dengan memberi pertanyaan pemantik, apa yang mereka ketahui tentang makanan bernutrisi seimbang; Kemudian menanyakan bahan/sayur apa saja yang mereka biasa olah? Bagaimana mengolahnya; Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan memaparkan materi tentang gizi seimbang serta cara mengolah beberapa sayuran lokal yang biasa ditemui; Praktik membuat nugget dari daun kelor serta oseng-oseng edamame; dan Pada akhir kegiatan, pelaku pengabdian membagikan masakan yang sudah jadi pada ibu-ibu dan anak-anak peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat bersama dengan Mahasiswa KKN Kolaboratif Kelompok berkaitan dengan Pencegahan Stunting di dusun Curah Keting desa Karangsono. Kegiatan penyampaian materi tentang cegah stunting dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2023 bertempat di salah satu rumah warga dengan materi yang bertujuan memberikan edukasi kesehatan untuk ibu hamil, pengetahuan seputar gizi untuk bayi pada 100 hari pertama kehidupannya, serta pelatihan mengolah produk panganan lokal untuk mencegah stunting. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu dengan anak usia balita

dan ibu dengan usia subur. Adapun tahapan pelaksanaan sosialisasi dimulai dengan tahap pra kegiatan yang meliputi persiapan Lokasi dan daftar hadir peserta.

Pembukaan acara, sambutan diberikan perwakilan masyarakat dan perwakilan dari mahasiswa KKN. Memasuki acara inti, materi mengenai materi dari tema cegah stunting sebelum genting disampaikan oleh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Jember dengan durasi waktu 45 menit. Acara dilanjutkan dengan sesi diskusi, serta pemberian cinderamata berupa alat ukur tinggi badan dan berat badan dan diakhiri dengan pemutaran video pemasangan alat ukur tinggi badan dan berat badan. Pada akhir kegiatan, peserta sosialisasi diberi kesempatan untuk mengisi kuisisioner yang telah diberikan sebelumnya. Dampak dari pemberian penyuluhan diharapkan ada peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap stunting sehingga dapat melakukan upaya pencegahan terhadap kejadian stunting.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat bersama dengan Mahasiswa KKN Kolaboratif Kelompok berkaitan dengan Pencegahan Stunting di dusun Curah Keting desa Karangsono.

Kurang gizi kronis atau stunting menjadi fenomena yang sangat serius karena berdampak terhadap perkembangan kognitif yang buruk, tinggi badan yang dibawah rata-rata, kelebihan berat badan, peningkatan risiko sakit dan kematian, penyakit tidak menular, serta dalam jangka panjang berpengaruh terhadap rendahnya produktivitas dan pendapatan. Berdasar fakta lain bahwa kualitas sumber daya manusia di kemudian hari akan dipengaruhi oleh stunting

(Mardihani, 2021). Satu tujuan yang ditetapkan berkaitan dengan pembangunan berkelanjutan (SDG) adalah stunting. Salah satu tujuan tersebut adalah menghilangkan kelaparan dan semua jenis malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan. Tujuan lain adalah menurunkan angka stunting hingga 40% pada tahun 2025 (Haskas, 2020).

Kekurangan gizi menyebabkan stunting pada anak, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Jumlah anak balita di Indonesia saat ini sekitar 22,4 juta, dan setidaknya 5,2 juta perempuan di Indonesia hamil setiap tahun, dengan rata-rata 4,9 juta bayi yang lahir setiap tahun. Tiga dari sepuluh balita di Indonesia stunting atau memiliki tinggi badan kurang dari normal untuk usia mereka (Fikri, 2023). Efek domino pada balita stunting lebih kompleks daripada hanya pendek. Selain masalah fisik dan perkembangan kognitif, balita stunting mungkin menghadapi masalah lain di luar masalah tersebut (Marinda, 2020). Kekurangan gizi kronis pada balita umumnya baru terlihat setelah usia 2 tahun sehingga berdampak pada kemampuan kognitif dan produktivitas jangka panjang, bahkan bisa berdampak pada kematian (Maulidah, 2020).

Nutrisi yang diterima bayi sejak lahir tentunya sangat memengaruhi pertumbuhannya, termasuk risiko stunting. Stunting pada bayi dipengaruhi berbagai faktor, diantaranya tidak dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD) pada saat baru dilahirkan, tidak memperoleh (ASI) eksklusif, dan proses penyapihan dini (kurang dari 2 tahun). Untuk pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI), hal-hal yang perlu diperhatikan adalah dalam segi jumlah, kecukupan gizi yang diperlukan, dan serta kebersihan makanan yang diberikan (Putri, 2023). Pengetahuan ibu tentang kecukupan gizi yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan anak mulai dari kandungan hingga 1000 hari pertama hidupnya di dunia sangat penting, dengan pengetahuan yang tepat, ibu juga dapat mencegah stunting pada anak.

Berdasarkan kesimpulan pada pengabdian yang dilakukan di desa Bandarasri, masyarakat mempunyai dengan kategori pengetahuan baik memahami dasar-dasar pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI dan MP-ASI dapat melakukan pencegahan stunting secara dini dengan menerapkan

prilaku sehat bagi ibu hamil, pemberian ASI dan MP-ASI secara tepat, serta kecukupan gizi balita (Chasanah, 2022). Tujuan dari edukasi pencegahan stunting sebelum genting telah sedikit banyak tercapai. Tujuannya adalah untuk memberi peserta pengetahuan baru dan memberi tahu warga desa Bandarasri, terutama para ibu dan calon ibu, tentang pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil, memberikan ASI eksklusif bagi anak-anak, makanan pendamping ASI (MP-ASI), dan memastikan anak-anak menerima gizi yang cukup.

Begitu pula yang terjadi di dusun Karang Keting Desa Karangsono Kecamatan Bangsalsari dimana ibu-ibu peserta posyandu sedikit banyak telah memahami pentingnya ASI bagi bayi sejak lahir sampai dua tahun periode menyusui. Namun demikian banyak masyarakat yang menganggap makanan bergizi identik dengan harga yang mahal. Padahal sumber makanan bergizi bisa didapat dengan mudah dan dapat diusahakan secara mandiri maupun bersama-sama. Contoh bahan pangan yang disebut dengan super food yaitu sayur kelor yang dapat tumbuh dengan mudah dimanapun, dan kondisi tanah kering sekalipun. Sayur kelor memiliki kandungan nutrisi seperti ditunjukkan pada Tabel 1 dibawah :

Dari berbagai hasil riset, kelor merupakan salah satu jenis sayur yang mudah dibudidayakan, tanpa membutuhkan perlakuan khusus. Kandungan gizi pada kelor dibandingkan dengan buah atau sayur lain dapat diamati sebagai berikut:

- a) Kandungan vitamin C pada kelor tujuh kali lebih tinggi dari jeruk.
- b) Kandungan vitamin A lebih tinggi dari wortel.
- c) Kandungan calcium empat kali lebih tinggi dari susu.
- d) Kandungan zat besi 25 kali lebih tinggi dari bayam
- e) Kandungan potassium tiga kali lebih tinggi dari pisang

Selain itu, Daun kelor diketahui juga mengandung antioksidan seperti flavonoid, tannin, saponin, steroid dan vitamin. Daun ini dinobatkan sebagai pohon Ajaib (miracle tree) oleh WHO, karena terbukti memberi manfaat sebagai makanan kaya nutrisi berharga murah selama 40 tahun lebih di negara-negara termiskin di dunia (Krisnadi, 2015).

Nutrisi	Daun segar	Daun kering
Kadar air (%)	75,0	7,50
Protein (gram)	6,7	27,1
Lemak (gram)	1,7	2,3
Karbohidrat (gram)	13,4	38,2
Serat (gram)	0,9	19,2
Kalsium (mg)	440,0	2003,0
Magnesium (mg)	24,0	368,0
Fosfor (mg)	70,0	204,0
Vitamin A (mg)	6,80	16,3
Vitamin B (mg)	0,21	2,6
Vitamin C (mg)	220,0	17,3

Sumber : Krisnadi (2015)

Tabel 1. Kandungan Nutrisi Kelor

Selain kelor yang dapat dijadikan terdapat pula komoditi sumber protein nabati yang sudah sangat familiar dengan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Karang Keting Desa Karangsono yaitu tahu dan tempe. Tahu dan tempe sudah menjadi makanan pokok masyarakat sejak jaman dahulu, namun bagi balita dan anak-anak tahu dan tempe sering kali menjadi makanan yang membosankan. Hal ini terjadi karena kurang inovatifnya pengolahan makanan berbasis tahu dan tempe yang dilakukan oleh ibu-ibu rumah tangga.

Berikut beberapa contoh gambar makanan berbasis tahu dan tempe yang dapat menjadi alternatif ibu untuk mengundang nafsu makan anak dan balita. Gambar 1 menunjukkan olahan tahu atau tempe dibentuk seperti jajanan yang banyak disukai anak-anak. Gambar 2 menunjukkan olahan kentang dan nugget dari daun kelor yang juga menarik hati anak-anak dengan bentuk yang lucu. Olahan ini mengkombinasikan protein hewani yakni daging ayam dengan sayur yang berasal dari daun kelor. Gambar 3 menunjukkan olahan tahu atau tempe digoreng krispi yang dibentuk menarik juga mengkombinasikan tahu atau tempe

dengan sayur. Ketiga olahan ini bisa menjadi alternatif bagi ibu untuk menarik minat makan anak dan balita. Tentu saja dengan citarasa yang disukai anak, tanpa rasa pedas, asin manisnya ramah di lidah anak, diusahakan tanpa bahan tambahan misalnya penyedap rasa.



Gambar 2. Olahan tahu atau tempe



Gambar 3. Olahan kentang dan nugget dari daun kelor



Gambar 4. Olahan tempe digoreng krispi kombinasi sayur dan kacang-kacangan (edamame)

Pemenuhan gizi pada anak dan balita agar terhindar atau untuk mencegah stunting merupakan kewajiban yang diemban seluruh anggota keluarga, tidak hanya tugas seorang ibu. Untuk itu perlu sosialisasi lebih lanjut kepada anggota keluarga yang lain agar selalu menjadi support sistem bagi ibu dan anak agar dapat terhindar dari stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM Cegah Stunting Sebelum Genting ini disambut antusias oleh warga Desa Karangsono terlihat dari partisipasi dan keaktifan mereka dalam kegiatan penyuluhan dan serta bersikap tenang selama kegiatan berlangsung. Terdapat pemahaman warga Desa Karangsono terlihat dari sesi tanya jawab para warga Desa Karangsono mampu menjawab ketika ditanya tentang penyuluhan yang disampaikan. Saran yang dapat diberikan adalah pemberian edukasi secara masiv dan berkala dapat dilakukan dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat pentingnya pencegahan stunting sejak usia remaja mengikuti daur kehidupan manusia. Selain itu edukasi kesehatan dan gizi perlu dilakukan dengan sasaran remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. S., Dahlan., S., & Mayasari, S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Tingkat Penghasilan Orang Tua Terhadap Aspirasi Melanjutkan Studi. *Jurnal Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas ampung*.
- Chasanah, N.F. and Achmad, Z.A., 2022. *Pencegahan Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Pentingnya ASI Dan MPASI di Desa Bandarasri*. Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), pp.39-52.
- Fikri, Z., 2023. *Pengembangan Media Komik Mengenai Faktor Risiko Stunting (Nikah Muda, Tablet Tambah Darah Dan Informasi Stunting) Pada Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Jambi)*.
- Haskas, Y., 2020. *Gambaran stunting di Indonesia: literatur review*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(2), pp.154-157.
- Kementrian Kesehatan RI, 2019, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI

- Krisnadi, A. D. (2015). Kelor Super Nutrisi Edisi Revisi. *Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia. Lembaga Swadaya Masyarakat–Media Peduli Lingkungan (LSM-MEPELING).*
- Mardihani, P.W. and Husain, F., 2021. *Pengetahuan ibu tentang stunting pada anak balita di wilayah pesisir desa Sekuro kecamatan Mlonggo. kabupaten Jepara.*
- Marinda, L., 2020. *Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematiknya pada anak usia sekolah dasar. An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman, 13(1), pp.116-152.*
- Maulidah, N. and AD, W., 2020. *Hubungan Berat Badan Lahir (BBL) Bayi dan Perilaku Asi Eksklusif Terhadap Stunting Pada Balita. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK), 2(01), pp.7-10.*
- Putri, E.G.A., 2023. *Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding. Jurnal Inovasi Global, 1(2), pp.50-59.*
- Sakti, Lucky Reza. *Hubungan Antara Sikap, Norma Subjektif dan Kontrol Perilaku dengan Niat Remaja Putri Untuk Menikah Dini di Kecamatan Bandung Kabupaten Serang Banten Tahun 2020. BS thesis. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES.*
- Umayyah, Ummu. "PAR (Participatory Action Research): *Pengelolaan Sampah Rumah Tangga di Lingkungan Desa Kunjorowesi.*" *Jurnal Abdidas 4.6 (2023): 562-573.*
- WOS, Farit Rezal, N. (2017) " *Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Motivasi Ibu Sesudah Diberikan Program Mother Smart Grounding (MSG) dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja*", *Ojs.Uho.Ac.id, 2(6), pp. 1-9. Doi: 250-731X*