

CARA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SANTAN DENGAN MENATA MENU SIMA BAGI KELUARGA

Ibrahim¹⁾, Cut Morina Zubainur²⁾, Cut Khairunnisa³⁾,
Edi Azwar⁴⁾, Junaidi⁵⁾, Juli Firmansyah⁶⁾

^{1,4,5)} FKIP, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh

^{2,3)} FKIP, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

⁶⁾ FKIP, Universitas Terbuka, Tangerang Selatan, Banten
ibrahim.sufi@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Secara geografis, Desa Santan terletak lebih kurang lima kilometer dari pusat kota Banda Aceh dan berada dalam wilayah Kabupataen Aceh Besar. Desa Santan mempunyai 75,72% balita gizi kurang baik, 14% balita kategori kurus dan 10,3% balita dengan status stunting. Dominasi isu masalah gizi selalu berkaitan dengan tidak dilaksanakannya menu sima pada anggota keluarga. Sekitar 62% balita tidak mendapatkan menu sima dengan baik, tanpa pemberian ASI eksklusif sebesar 14%, kebiasaan tidak mengkonsumsi lauk pauk dan buah (27%). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya upaya pencegahan stunting secara dini bagi ibu-ibu rumah tangga dan ibu hamil serta kesadaran kader posyandu di Desa Santan, Kabupaten Aceh Besar. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan berkala tentang stunting kepada ibu-ibu rumah tangga dan ibu hamil serta kesadaran kader posyandu agar terbentuk konsep untuk pencegahan stunting di Desa Santan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dan ibu hamil serta kesadaran kader posyandu dari 45,9 nilai pre test menjadi 54,1 pada post test. Menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dan ibu hamil serta kesadaran kader posyandu tentang pencegahan stunting sebesar 9,90. Oleh sebab itu perlu dukungan pemerintah desa, kecamatan dan kabupaten atas penyediaan dana/ anggaran bagi pencegahan stunting warga Desa Santan Kabupaten Aceh Besar.

Keywords: Pencegahan, Stunting, menu sima, keluarga.

PENDAHULUAN

Sejarah tentang banyaknya jumlah kasus *stunting* di Indonesia diketahui melampaui dari jumlah kasus di luar negeri baik tingkat Asean atau lintas negara lainnya tercatat besaran sampai 24,65% pada dua tahun terakhir ini. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada awal Januari 2023 bahwa kebiasaan stunting di Indonesia turun 2,8% menjadi 21,6% di 2022 dari tahun 2021. Stunting berkaitan erat dengan

keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan potensi munculnya penyakit kronis. Pemerintah menargetkan penurunan angka *stunting* menjadi 14% di tahun 2024.

Khususnya Kabupaten Aceh Besar, prevalensi stunting mengalami penurunan 5% menjadi 27% di tahun 2022 dari 32,4% pada 2021 (Dinkes Aceh Besar, 2023). Stunting yang terjadi pada balita merupakan hambatan bagi perkembangan Kesehatan. Stunting didefinisikan sebagai kurangnya tinggi badan dan berat badan dari standar pertumbuhan anak dan tingkat

kecerdasan yang diragukan. Stunting dapat disebabkan oleh tiga faktor utama yang dapat yaitu riwayat penyakit infeksi, berat badan lahir rendah dan asupan gizi tidak seimbang. Stunting juga berkaitan dengan meningkatnya residu penyakit dan kematian, resiko perkembangan otak, motorik dan pertumbuhan mental yang terhambat serta dapat menurunkan imun, kapasitas fisik, produktivitas keluarga dan penghasilan (Nur Fauzia Asmi, Widya Lestari, 2023).

Puskesmas Lambaro Kabupaten Aceh Besar yang merupakan Puskesmas yang melingkupi wilayah kerja Desa Santan, melakukan pengumpulan data status gizi bulan November tahun 2023 di Desa Santan. Hasil pengumpulan data terhadap 24 balita dalam rentang usia 6-24 bulan sebanyak 26% balita status kurang gizi, 12% mengalami stunting, 41% tidak mendapat ASI eksklusif, 67% tidak melakukan inisiasi menyusui dini dan 51% tidak mengkonsumsi tablet vitamin A. Pada aspek asupan gizi, ditemukan bahwa 80% dari 24 balita tersebut dinyatakan kurang asupan gizi, sedangkan 30% kekurangan asupan protein, 85% ditemukan kurang Fe dan 80% kekurangan asupan zink.

Permasalahan gizi yang tidak tertangani, berpotensi berlanjut pada kondisi gizi buruk, bahkan dapat beresiko menyebabkan kematian pada balita dan angka risiko penyakit tidak menular saat usia dewasa menjadi meningkat (Aura Shita M.B. Hena H Z, dkk, 2023). Rendahnya pengetahuan dan praktik gizi yang tidak seimbang pada menu keluarga akan berdampak terjadinya stunting pada balita. Penjelasan pengetahuan tentang gizi kepada ibu rumah tangga menjadi salah satu alternatif untuk menangani masalah stunting di Indonesia. Tingkat pengetahuan ibu hamil dalam

pencegahan stunting pada balita, melibatkan kader posyandu desa setempat sangat bermakna bagi warga masyarakat. Menu yang tepat, bergizi dan bernutrisi diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan (Cut Morina, 2023). Oleh sebab itu, untuk pecegahan stunting ibu rumah tangga perlu peningkatan pengetahuan terhadap cara pengolahan menu sima keluarga bagi ibu-ibu rumah tangga pada Desa Santan.

METODE KEGIATAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan terkait cara pencegahan stunting di desa Santan dengan menata menu sima bagi keluarga kepada ibu balita, kader posyandu, dan ibu hamil tentang definisi, dampak stunting serta cara pencegahan dan penanggulangan stunting dengan memperbaiki cara mengelola dan memperbaiki zat gizi dengan menu yang tepat. Setiap peserta diberikan leaflet, log book terkait materi menu sima. Peserta juga mendapatkan kesempatan makan Bersama dari contoh menu sima yang telah dipersiapkan. Peserta juga mendapatkan pengetahuan dan petunjuk cara membuat menu makanan yang baik untuk keluarga yang terdiri dari ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seorang balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan

Aktivitas penyuluhan dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2023, dengan peserta 24 orang yang terdiri atas ibu rumah tangga, kader posyandu, dan ibu hamil di Desa Santan. Penyuluhan dengan metode ceramah, demo

pembuatan menu, informasi dari brosur dan menonton langsung penyajian menu sima dari nara sumber/praktek langsung. Materi yang disampaikan meliputi pengertian menu sima, nilai gizi, cara pengolahan, deteksi stunting, dampak stunting serta pencegahan secara dini. Team kerja langsung memonitoring dilakukan dengan melihat proses kegiatan penyusunan/racikan menu oleh nara sumber kepada ibu-ibu kader posyandu. Diskusi antara pemateri dan dengan peserta penyuluhan menu sima berjalan lancar dan langsung praktek memasak menu yang telah disiapkan bahan makanan yang diperlukan. Banyak Tanya jawab/pertanyaan terkait material makanan bergizi disampaikan oleh peserta pada saat kegiatan penyuluhan karena ibu-ibu melihat langsung.



Gambar 1 Peserta ibu-ibu dan menu racikan

Peserta yang sangat aktif berdiskusi terkait kendala anak yang

tidak mau makan menu nasi, sayur/buah, dan bagaimana strategi yang tepat agar anak tertarik pada menu makanan dasar telur dan ikan. Bagaimana bentuk makanan atau menu pengganti nasi seperti ubi, sagu, kacang dan mie yang berperan sebagai sumber energi bagi tubuh dan dapat dikonsumsi dalam bentuk menu olahan seperti bubur dengan toping tambahan lauk, sayur, ikan dan telur atau produk olahan kader posyandu yang bergizi tinggi. Peserta juga diberikan penyuluhan terkait menu makanan yang dapat meningkatkan imunitas sehingga terhindar dari penyakit infeksi yaitu menu sayuran, ikan, dan telur yang diketahui sebagai vitamin, mineral dan serat yang bermanfaat dalam metabolisme tubuh (Halida Thamrin, Azrida M (2023).

Teknik pengolahan sayuran yang kreatif dapat dilakukan dengan menambahkan menu sayuran dalam makanan yang gemari oleh anak. Untuk mendapatkan nilai gizi yang tinggi dalam menu makanan dapat dipersiapkan beberapa contoh pengolahan menu tanpa daging seperti tempe, nugget, bubur ayam, dimsum sayuran, sop udang (Cut Morina Zubainur, RM. dkk.2023). Orang tua harus mewaspadai makanan yang mengandung pengawet, bahan tambahan, dan makanan penyebab alergi karena dapat menghambat tumbuh kembang anak balita. (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/2023>).

2. Makanan Modifikasi/Menu Sima

Peningkatkan konsep pengetahuan tentang menu dalam mencegah stunting bagi keluarga. Oleh karena itu, pencegahan stunting dapat juga dilakukan dalam menyiapkan menu untuk anak dan ibu hamil. Menu

yang baik menyiapkan makanan bergizi berdasarkan kebutuhan dan usia pertumbuhan, mengandung protein, vitamin A, zinc, zat besi, kalsium, vitamin lain dan fitokimia dalam jumlah yang cukup. Saat ini diperlukan pengetahuan tentang cara memodifikasi menu dengan berbagai resep yang mampu diolah dan enak di lidah. Peserta pembinaan diberikan menu makanan dan diminta mendemonstrasikan cara penyajian/memasak yang benar dan baik agar makanan yang dibuatnya tidak kehilangan kandungan gizinya dan enak, enak dan lezat. (Ibrahim, Marwan, Almuk, dkk, 2023).



Gambar 2. Menu makanan Sima

3. Monev

Mengukur pemahaman yang mendalam mengenai stunting serta dampaknya diharapkan mampu merubah sikap peserta konseling terhadap situasi tersebut. Hal ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk berkomitmen dalam upaya pencegahan dan penanggulangan keterlambatan perkembangan. Stunting perlu diantisipasi guna menciptakan generasi berkualitas dan menghindari beban bagi negara. Upaya pencegahan stunting dapat dimulai dengan fokus pada aspek gizi (World Health

Organization, 2019). Zainal Muslem dkk (2023) menyatakan bahwa memberikan suplementasi Fe⁺, seng⁺, vitamin A kepada anak-anak yang mengalami stunting dalam rentang usia 3-6 bulan dapat meningkatkan tinggi badan mereka sekitar 1 cm lebih banyak daripada kelompok kontrol atau kelompok yang hanya mendapatkan vitamin atau susu.



Gambar 2 Menu keluarga sehat

Seorang ibu menunjukkan pemahaman tentang pangan dan gizi dengan memberikan asupan gizi yang mencukupi untuk anaknya. Pemberian makanan seimbang sebaiknya dimulai sejak bayi memulai pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Hal yang sama berlaku baik untuk calon ibu maupun ibu yang memiliki balita, dimana asupan zat gizi sebelum atau selama kehamilan memiliki peran besar dalam menentukan status gizi dan risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai pangan dan gizi menjadi urgen untuk dikuasai oleh calon ibu dan ibu yang memiliki balita. Untuk menilai keberhasilan penyuluhan, evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Nilai rata-rata pre-test dari 24 peserta adalah 52,20, dengan nilai terendah sebesar 19,00 dan nilai tertinggi

mencapai 72,25. Setelah melalui post-test, rata-rata nilai meningkat menjadi 61,34, dengan nilai minimum 19,00 dan maksimum 84,23. Dengan demikian, nilai median pada pre-test adalah 61,00, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 70,24, sebagaimana tergambar dalam tabel berikut.

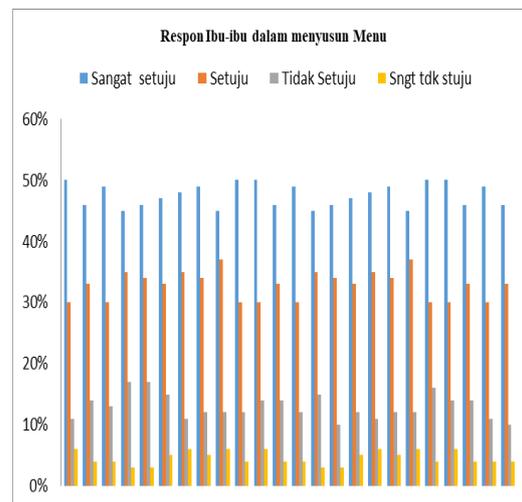
Tabel 1. Hasil pre test dan post test

	Pre test	Post Test
Mean	52,20	61,34
Median	61,00	70,24
Standar Deviasi	15,10	17,32
Minimum	19,00	24,28
Maksimal	72,25	84,23

Pada tahap post-test, lebih dari 75% peserta memberikan jawaban yang benar terkait pertanyaan mengenai definisi stunting, risiko stunting, pentingnya konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan, keberlanjutan pemberian ASI eksklusif, manfaat penggunaan IMD, dan klasifikasi golongan bahan makanan. Meskipun demikian, sekitar 40% peserta penyuluhan masih memberikan jawaban yang tidak benar terkait ASI eksklusif, susu formula, dan tahapan makanan untuk anak usia 5-8 bulan. Sebanyak 47% peserta menyatakan bahwa faktor keturunan memiliki pengaruh lebih besar terhadap pertumbuhan anak yang kerdil dibandingkan dengan asupan gizi dan kesehatan bayi dan balita.

Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian peserta belum sepenuhnya memahami pentingnya melaksanakan ASI eksklusif hingga bayi mencapai usia 6 bulan, bahwa ASI memiliki kualitas yang lebih baik dibandingkan susu formula, bahwa nasi tim tidak seharusnya diberikan pada bayi yang berusia 7 bulan, dan bahwa pertumbuhan anak yang kerdil lebih dipengaruhi oleh asupan gizi daripada

faktor keturunan. Dugaan muncul bahwa kurang pemahaman ini disebabkan oleh kondisi kurang kondusif dari lingkungan tempat edukasi, termasuk baiknya tempat dan suasana. Hampir semua peserta edukasi membawa anak balita, yang mengurangi efektivitas kondusifnya suasana. Untuk meningkatkan efektivitasnya, disarankan untuk menggabungkan metode edukasi dengan penyuluhan dan demonstrasi memasak dengan menu sehat untuk memastikan kesehatan anak-anak dan keluarga secara holistik. Tingkat antusias ibu-ibu dalam mengikuti cara pengolahan menu sima atas respon sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Bahwa ibu-ibu menjawab sangat setuju 50%, setuju 30% maka digabung dua jawaban ibu-ibu mencapai 80%. Sedangkan tidak setuju ada 13% dan yang sangat tidak setuju menggunakan menu sima 3-6 % ibu warga desa Santan, untuk mengolah makanan sehat bagi keluarga dengan cara mengatur menu sima, dapat dilihat pada grafik 1 berikut ini.



Garfik 1. Respon para ibu-ibu warga desa Santan

Hasil analisis statistik menggunakan uji paired t menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai penataan menu memiliki dampak signifikan

terhadap tingkat pengetahuan kader posyandu, ibu balita, dan ibu hamil di Desa Santan, Aceh Besar. Meskipun masih terdapat beberapa jawaban yang salah dari peserta, terlihat peningkatan rata-rata nilai dari 52,20 pada pre-test menjadi 61,34 pada post-test, dengan nilai p sebesar 0,025 (95% CI: -25,42 – -1,922).

Tabel 2. Pengaruh penyuluhan pencegahan stunting terhadap tingkat pengetahuan ibu balita, kader posyandu dan ibu hamil

Paired t test	N	Mean	SD	SE	95% CI	P value*
Pre test	24	52,20	15,10	3,231	-25,42 -1,922	0,025
Post test	24	61,34	17,32	3,540		

(*) paired t test

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai "Pencegahan Stunting melalui menu sima keluarga bagi ibu-ibu di Desa Santan Aceh Besar" dihadiri oleh 24 peserta, termasuk kader posyandu, ibu balita, dan ibu hamil. Terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta tentang stunting dari 52,20 pada pre-test menjadi 61,34 pada post-test. Hasil statistik menunjukkan bahwa penyuluhan secara signifikan meningkatkan pemahaman tentang stunting (p=0,025). Untuk memaksimalkan pengelolaan menu sima keluarga melalui edukasi, disarankan menggabungkan metode penyuluhan dengan ceramah rutin bersama dokter puskesmas, serta menyelenggarakan pelatihan dan lomba memasak dengan menu sima

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Santan, pihak Puskesmas Lambaro, yang telah memberikan pengalaman dan pendidikan untuk menyusun menu

kepada warga melalui kegiatan pengabdian ini. Ketua Prodi pendidikan Matematika FKIP-USK, dan semua yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Santan Ingin Jaya Aceh Besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. R. (2019). Prevalensi dan Zat Gizi Mikro dalam Penanganan Stunting. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* 4(2), 90-98.
- Aura Shita Mentari Bening, Hena Haudli Zarli, Shafira Friesilia Putri, Anggun Tri Mawardani, Calvin Edo Wahyudi (2023) Pencegahan stunting melalui program demonstrasi makanan pendamping asi (mpasi) di desa kalirejo, kecamatan dringu, Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Mertebe* 6(7) DOI : 10.31604/jpm.v6i7.2484-2491.
- Cut Morina Zubainur, RM. Bambang, Ibrahim, Nurul Akmal, dkk (2023). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Di Gampong Santan Aceh Besar. *Jurnal Baktimas*, 5(3) 283-287.
- Dinkes Aceh Besar, (2023). Sosialisasi stunting melalui Posyandu Gampong dan PAUD bagi anak usia dini. Pemda Aceh Besar. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/0000/data/1325/
- Halida Thamrin, Azrida M (2023) pendidikan kesehatan dan pelatihan pembuatan makanan pendamping asi (MP-ASI) lokal dari bahan dasar sukun di desa marayoka kec. bangkala kab. Jeneponto. *Jurnal Mertebe* 6(7)

- DOI : 10.31604/jpm.v6i7.2402-2405.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- Ibrahim, Marwan, Almurkarramah, Juli Firmansyah, dkk (2023) Bimbingan cara pembuatan teh daun kelor (*moringa oleifera* lam) oleh ibu-ibu di gampong santan kabupaten aceh besar. *Jurnal Mertebe* 6(3) DOI : 10.31604/jpm.v6i3.802-806.
- Kedokteran Dan Kesehatan, 6(2), 138-145.
- Kemendes. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tahun 2021. Available from <https://www.litbang.kemdes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>.
- Nur Fauzia Asmi, Widya Lestari, 2023. Pelatihan pola konsumsi jajanan dan gaya hidup sehat menggunakan video edukasi pada remaja. *Jurnal Mertebe* 6(7) DOI : 10.31604/jpm.v6i7.2315-2323.
- Septikasari. (2018). *Status Gizi Anak dan faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Shanty Maria Lissanora Fernanda, Norong Perangin-angin, dkk, (2022) Pendidikan kesehatan tentang penyusunan menu seimbang pada ibu balita usia 3-5 tahun dalam pencegahan dini stunting di Puskesmas Raya Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 4(4) 82-93.
- World Health Organization. (2018). *Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025*.
- Zainal Muslim, Bertalina, Sri Indra Trigunarso, (2023) Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan dan Pengendalian Stunting Di Desa Subing Karya Kecamatan Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah *Jurnal Jompa Abdi*. 2(2).31-36.