



PELATIHAN MENYUSUN MENU SEIMBANG PADA IBU BALITA STUNTING DI KELURAHAN SIDANEGARA

Dhiah Dwi Kusumawati, Rochany Septiyaningsih², Septiana Indratmoko³
^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap



Corresponding author

Email : dhiahdwi@gmail.com

HP: 085726472513

Kata Kunci:

Menu;
Seimbang;
Balita;
Stunting;

Keywords:

Menu
Balanced
Toddler
stunting

ABSTRAK

Stunting pada balita dapat mengakibatkan keterlambatan perkembangan motorik yang meliputi perkembangan emosi, tingkah laku, dan perkembangan otak. Pengetahuan ibu sangat berhubungan dengan status gizi balita. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi seimbang dan meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusun menu gizi seimbang dari bahan pangan lokal. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Sidanegara. Sebanyak 30 ibu balita terlibat sebagai peserta. Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan dan praktik menyusun menu gizi seimbang. Metode penyuluhan disampaikan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Evaluasi dilakukan dalam bentuk pemberian pre-danpost-test. Hasil pre-test menunjukkan rerata skor sebanyak 77,28 dan terjadi peningkatan skor post-test menjadi 92,43. Hal ini berarti terjadi peningkatan skor sebanyak 15,15 poin. Pendampingan pada ibu balita dalam memberikan menu gizi seimbang pada balita sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang balita.

ABSTRACT

Stunting can cause delays in motor development which includes emotional development, behavior, and brain development among under-five children. Mother's knowledge is closely related to the nutritional status of the children. Therefore, this community service activity aimed to increase mothers' knowledge about the importance of balanced nutrition and improve mothers' skills in compiling a balanced nutritional menu from local food ingredients. This activity was carried out in Bajoe Village, Soropia District, Southeast Sulawesi. As many as 35 mothers were involved as participants. The form of this activity was counseling and practice of compiling a balanced nutrition menu. The counseling method was delivered in the form of lectures and discussions. The evaluation was done in



the form of pre-test and post-test. The results of the pre-test showed the mean score was 76.28, and there was an increase in the post-test score to 93.43. It means that there was an increase in the score of 17.15 points. Assistance to mothers in providing a balanced nutritional menu is important to support the growth and development of children.

PENDAHULUAN

Usia balita merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak. Masa ini sangat penting, jika asupan makanan balita kurang pada periode ini akan mengakibatkan balita rentan mengalami berbagai penyakit yang berdampak pada status gizi balita. Balita menjadi sangat berisiko mengalami stunting. Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat asupan gizi yang rendah, penyakit infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai (UNICEF, 2013; Weise, 2020). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi pada usia lima tahun ternyata memiliki kinerja kognitif dan prestasi sekolah yang relatif buruk di usia selanjutnya (Ekholuenetale, Barrow, Ekholuenetale, & Tudeme, 2020; Woldehanna, Behrman, & Araya, 2017). Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya stunting pada golden period tersebut. Status kesehatan dan gizi ibu yang buruk sejak masa prakonsepsi, praktik pemberian makan bayi dan anak (PMBA) yang tidak memadai, dan kejadian penyakit infeksi terutama diare menjadi faktor-faktor penyebab terjadinya stunting (Prendergast & Humphrey, 2014; The Global Nutrition Report's Independent Expert Group, 2020).

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan ibu sangat berhubungan dengan status gizi balita. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sangat penting. Karena pengetahuan tersebutlah yang akan menentukan perilaku dan keterampilan ibu melakukan pemilihan makanan sehari-hari pada balita dan anggota rumah tangga lainnya. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal dalam pemberian makanan pada balita sangat dianjurkan karena mudah diperoleh dan harga yang relatif lebih murah. Sehingga memudahkan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi bagi balita (Sumarsono, Nurcholis, & Winarsih, 2019). Olahan pangan lokal yang berkualitas akan memberikan dampak pada perbaikan gizi demi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberian MP-ASI berbasis pangan lokal sangat dianjurkan untuk meningkatkan status gizi bayi dan anak usia 6-36 bulan. Hal tersebut merupakan salah satu cara untuk mengembalikan status gizi yang baik pada bayi dan anak, terutama pada keluarga miskin. Karena pangan lokal sangat mudah diperoleh dan harga yang relatif lebih terjangkau (Susanto, Syahrul, Sulistyorini, Rondhianto, & Yudisianto, 2017). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi seimbang bagi balita. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusun menu gizi seimbang dengan bahan pangan lokal yang mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya peningkatan pengetahuan ibu terkait penyusunan menu gizi seimbang dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi dan mencegah stunting (West et al., 2018).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Bajoe, Kecamatan Soropia, Sulawesi Tenggara. Desa Bajoe merupakan Adapun tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menyusun menu gizi seimbang bagi balita stunting. Oleh karena itu, sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu balita yang mempunyai bayi stunting. Sebanyak 35 ibu terlibat aktif sebagai peserta. Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan November –Desember 2023. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang bertujuan melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Cilacap Tengah 1 dan aparat kader posyandu kelurahan Sidanegara. Sekaligus untuk mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan ini mulai dari penyusunan kuesioner pre-dan post-test hingga penentuan sasaran utama dan metode pelaksanaan kegiatan. Sebanyak 10 pertanyaan yang diberikan dalam kuesioner dengan menggunakan skala Guttman (Iskani, 2015). Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan dan praktik menyusun menu gizi seimbang yang dilaksanakan pada bulan Desember 2023. Metode penyuluhan disampaikan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Setelah itu, peserta dilatih untuk mempraktikkan cara menyusun menu gizi seimbang bagi balita. Peserta diberikan pre-test dan post-test sebagai bentuk evaluasi terhadap kegiatan ini. Pre-test diberikan pada tanggal 1 Desember 2023 dan post-test diberikan pada tanggal 27 Desember 2023 setelah semua rangkaian kegiatan penyuluhan dan pelatihan selesai.

HASIL PEMBAHASAN

status gizi balita. Hal ini karena pola asuh orang tua sangat menentukan status gizi dan tumbuh dan kembang anak (Kurniawati & Mardiyanti, 2018). Pada tahap awal, peserta diberikan pre-test yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang gizi seimbang pada balita. Dari hasil pre-test tersebut diperoleh bahwa rerata skor pengetahuan peserta adalah 77,28. Skor pre-test peserta tersebut (≥ 70) menunjukkan bahwa peserta telah mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang. Hasil pre-test inilah yang menjadi dasar dalam pengembangan materi gizi seimbang yang akan diberikan kepada peserta. Namun, berfokus pada pengembangan menu gizi seimbang berbahan pangan lokal. Nilai pre-test yang baik ini dapat disebabkan karena peserta sering terpapar informasi tentang gizi seimbang baik dari media maupun dari edukasi yang diberikan oleh petugas Kesehatan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh West dkk. menyebutkan bahwa 80% ibu menggunakan posyandu, 31,7% puskesmas, dan 16,9% menggunakan internet sebagai sumber pengetahuan terkait stunting (West et al., 2018). Tahap selanjutnya adalah penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Materi penyuluhan tersebut antara lain manfaat asupan gizi seimbang pada status gizi balita, jenis, jumlah dan kualitas pangan lokal serta cara pemberian makanan yang baik dan benar pada bayi dan anak. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang ini dilakukan di rumah kader posyandu, Kelurahan Sidanegara dan dibuka langsung oleh perwakilan Kader Posyandu. Kehadiran perwakilan kader posyandu sangat penting dalam kegiatan ini sebagai salah satu bentuk dukungan pada upaya pencegahan stunting pada balita.

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang menggunakan metode ceramah dan diskusi. Metode ceramah dan diskusi dinilai cukup efektif dalam menyampaikan materi gizi seimbang pada ibu balita. Bahkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Hapzah dan Nurbaya menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang asupan sayur dan buah pada anak (Hapzah & Nurbaya, 2021). Pada sesi ini, peserta terlihat antusias dan aktif mengajukan pertanyaan. Hal ini menjadi salah satu indikator partisipasi aktif peserta.

Pola menu terdiri dari kelompok bahan makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan selingan. Keragaman pangan sangatlah penting untuk membuat kandungan gizi dalam satu porsi makan balita. Idealnya, setengah dari piring terdiri dari sayur dan buah, seperempatnya diisi dengan protein (ikan, ayam, daging, dan lainnya), kemudian seperempat lainnya terdiri dari beras atau biji-bijian. Contoh susunan menu yang diberikan pada peserta sebagai berikut:

Upaya untuk memberikan asupan gizi seimbang yang beragam selain dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dapat juga meningkatkan status gizi balita yang cukup rentan mengalami masalah gizi (Mufida, Sartono, & Mufnaetty, 2020). Setelah penyuluhan dan pelatihan menu gizi seimbang selanjutnya dilakukan evaluasi dengan memberikan post-test kepada peserta. Hasilnya, sebelum pemberian pelatihan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 77,28, setelah pemberian pelatihan menjadi 92,43. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan sebesar 15,15.



Gambar 1. Pemberian materi menu seimbang balita dan bahan pangan untuk menyusun menu seimbang

Hal ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Momongan dan Sahelangi bahwa kelompok ibu yang diberikan intervensi berupa pelatihan pembuatan MP-ASI berbahan dasar lokal terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu (Momongan & Sahelangi, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam Menyusun menu gizi seimbang untuk balita. Hasil evaluasi yang dilakukan dalam bentuk pre-test menunjukkan rerata skor sebanyak 76,28 dan

terjadi peningkatan skor post-test setelah diberikan pelatihan menjadi 93,43. Hal ini berarti terjadi peningkatan skor sebanyak 17,15 poin. Pendampingan pada ibu balita perlu dilakukan lebih rutin untuk memantau praktik pemberian nutrisi seimbang pada balita mereka sehingga dapat memperbaiki status balita stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga kepada pihak Kader Posyandu Kelurahan Sidanegara yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap atas dukungan dan telah membiayai kegiatan ini secara penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekholuenetale, M., Barrow, A., Ekholuenetale, C. E., & Tudeme, G. (2020). Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin: evidence from Demographic and Health Survey. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 68(1). <https://doi.org/10.1186/s43054-020-00043-x>
- Hajar, H., Badiran, & Asriwati. (2019). Penerapan gizi seimbang pada balita di Desa Sisumut Kabupaten Labuhan Batu Selatan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 01(1), 2015–2019. Retrieved from <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JPMS/article/view/859>
- Hapzah, & Nurbaya. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah pada Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 16–20. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.232>
- Hermiyanty, H., Fitriyasyah, S. I., Aiman, U., & Ashari, M. R. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Praktik Menyusun Menu Sarapan pada Orang Tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v2i1.3>
- Iskani. (2015). Pengukuran Skala Guttman Secara Tradisional (Cross-Sectional). *Ejournal Poltektegal*, 1(1), 5. Retrieved from <http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/informatika/article/downloadSuppFile/832/345>
- Kemkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesda/>
- Kurniawati, L. D., & Mardiyanti, I. (2018). Pola Asuh Orang Tua Mempengaruhi Perkembangan Balita di Posyandu Arjuna RW IV Pos 3 Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1), 9–16. <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.265>
- Momongan, N. R., & Sahelangi, O. (2018). Pelatihan MP-ASI Pangan Berbasis Lokal dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Dan Status Gizi Pada Anak di bawah Dua Tahun di Wilayah Puskesmas Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal GIZIDO*, 10(2), 93–100. <https://doi.org/10.47718/gizi.v10i2.742>

- Mubarak. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Pesisir Kecamatan Soropia. *Jurnal Medula*, 5(April), 454–463. <http://dx.doi.org/10.46496/medula.v5i2.4368>
- Mufida, L., Sartono, A., & Mufnaetty, M. (2020). Pengetahuan Gizi Ibu dan Praktik Diversifikasi Makanan Keluarga di Kelurahan Purworejo, Kecamatan Margoyoso, Pati. *Jurnal Gizi*, 9(2), 180. <https://doi.org/10.26714/jg.9.2.2020.180-188>
- Nurbaya, N. (2021a). Gambaran Praktik Pemberian Makanan Prelakteal pada Bayi dan Peran Dukun Anak di Masyarakat Adat Kaluppini. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(1), 41–50. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i1.904>
- Nurbaya, N. (2021b). *Konseling Menyusui* (1st ed.). Banda Aceh: Syiah Kuala University Press. Retrieved from <https://play.google.com/store/books/details?id=RfIJEAAAQBAJ>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265. <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- Sumarsono, A., Nurcholis, & Winarsih, S. (2019). Program Kemitraan Masyarakat: Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Sumber Asupan Gizi bagi Balita Prasejahtera Daerah Perbatasan di Kabupaten Merauke. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 258–265. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.5.3.258-265>
- Susanto, T., Syahrul, Sulistyorini, L., Rondhianto, & Yudisianto, A. (2017). Local-food-based Complementary Feeding for the Nutritional Status of Children Ages 6–36 Months in Rural Areas of Indonesia. *Korean Journal of Pediatrics*, 60(10), 320–326. <https://doi.org/10.3345/kjp.2017.60.10.320>
- The Global Nutrition Report's Independent Expert Group. (2020). *Global Nutrition Report*. In *Global Nutrition Report*. <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/>
- UNICEF. (2013). Improving child nutrition: the achievable imperative for global progress. In UNICEF (Vol. 18). <https://data.unicef.org/resources/improving-child-nutrition-the-achievable-imperative-for-global-progress/>
- Weise, A. S. (2020). Global Nutrition Targets 2025 Stunting Policy Brief. WHO, Vol. 122, pp. 74–76, 78. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1xx9ks4.30>
- West, J., Syafiq, A., Crookston, B., Bennett, C., Hasan, M. R., Dearden, K., ... Torres, S. (2018). Stunting-Related Knowledge: Exploring Sources of and Factors Associated with Accessing Stunting-Related Knowledge among Mothers in Rural Indonesia. *Health*, 10(09), 1250–1260. <https://doi.org/10.4236/health.2018.109096>
- Woldehanna, T., Behrman, J. R., & Araya, M. W. (2017). The effect of early childhood stunting on children's cognitive achievements: Evidence from young lives Ethiopia. *Ethiopia Journal of Health Development*, 176(1), 139–148. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29249889/>