



MENINGKATKAN STATUS GIZI BALITA MELALUI PRAKTIK PENGOLAHAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN SIDANEGARA

Frisca Dewi Yunadi¹, Imam Agus Faizal²

^{1,2}Universitas Al-Irsyad Cilacap



*Corresponding author

Frisca Dewi Yunadi

Email :

friscadewiyunadi@gmail.com

HP: 085728185780

Kata Kunci:

Stunting;

ASI;

MP-ASI;

Keywords:

Stunting;

Breast milk;

MP-ASI;

ABSTRAK

Praktek Pemberian makanan pendamping ASI masih menjadi permasalahan, terutama pada balita gizi kurang. Data Kelurahan Sidanegara Wilayah Puskesmas Cilacap Tengah I, terdapat 198 balita terdeteksi stunting sampai pada bulan Juli 2019. Pada tahun 2022 terjadi kenaikan angka kejadian stunting menjadi 220 balita. Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang berdampak secara tidak langsung terhadap kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Stunting adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki balita gizi kurang dalam pengolahan makanan pendamping ASI buatan sendiri.. Pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran ibu-ibu mengenai dampak dari stunting terhadap tumbuh kembang anak dan menambah ketrampilan ibu balita dalam pengolahan makanan pendamping ASI (MP-ASI) buatan sendiri. Hasil pengabdian ada peningkatan pada ibu balita dan ketrampina dalam mengolah makanan MP-ASI.

ABSTRACT

The practice of giving complementary foods to breast milk is still a problem, especially for malnourished toddlers. Data from Sidanegara Village, Central Cilacap I Community Health Center, showed that 198 children under five were detected with stunting as of July 2019. In 2022, the number of stunting incidents will increase to 220 children under five. Stunting is a condition of chronic malnutrition which has an indirect impact on the quality of Human Resources (HR). Stunting is a condition where a toddler has less length or height compared to age. Community service is to increase the knowledge and skills of mothers who have malnourished toddlers in processing homemade complementary breast



milk food. It is hoped that the knowledge and skills gained from this activity will be useful in raising mothers' awareness regarding the impact of stunting on children's growth and development and increase the skills of mothers of toddlers in processing homemade complementary breast milk (MP-ASI). As a result of the service, there was an increase in mothers of toddlers and their skills in processing MP-ASI food.

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang menjadi perhatian di Indonesia adalah stunting, karena Indonesia merupakan negara tertinggi ke-5 di dunia dengan angka kejadian stunting. Stunting mengacu pada kondisi anak dengan kekurangan gizi jangka panjang yang digambarkan dalam nilai Z-skor tinggi badan berdasarkan usia (TB/U) dibawah -2 SD. Penyebab terjadinya stunting bersifat multifaktor, akar masalah terjadinya stunting dipengaruhi oleh status sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi pengeluaran pangan, pendidikan orang tua dan status pekerjaan orang tua. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022 prevalensi stunting di Indonesia sebesar 21,6%. Permasalahan gizi di kabupaten Cilacap ada dua yaitu stunting dan gizi buruk.

Berdasarkan data Riskerdas tahun 2013 dan tahun 2018, prevalensi stunting masih di atas rata-rata Jawa Tengah yaitu 36,2% (2013) dan 32,1% (2018) data lain hasil SSGBI 2019 prevalensi stunting sebesar 23,18%, tahun 2021 mengalami penurunan yaitu 17,9% dan tahun 2022 menurun sedikit yaitu 17,6%. Jika dilihat trend selama kurun waktu 4 tahun mengalami penurunan prevalensi. Kabupaten Cilacap sudah memenuhi target standar WHO di bawah 20%, namun demikian target nasional pada tahun 2024 prevalensi stunting harus mencapai kurang dari 14%

Tingginya angka stunting tersebut apabila tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada gangguan pertumbuhan, gangguan metabolisme, meningkatnya angka kesakitan, perkembangan otak yang tidak optimal bahkan hingga kematian. Oleh karena itu, pencegahan stunting harus menjadi prioritas untuk meningkatkan kualitas SDM Indonesia. Indonesia telah membuat target upaya perbaikan masalah kesehatan yang tercantum dalam RPJMN 2020-2024 dengan target penurunan angka stunting sebesar 11,8% pada tahun 2025.

Upaya pencegahan stunting dengan dua cara yakni melalui intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Salah satu intervensi gizi sensitif adalah melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi selain dapat meningkatkan pengetahuan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Salah satu program pencegahan stunting di Indonesia yang berfokus pada perubahan perilaku terencana pada suatu individu adalah program Mother Smart Grounding (MSG) yang memiliki tahapan pendekatan perubahan perilaku yang dimulai dengan melakukan edukasi berupa penyuluhan konvensional hingga melakukan demonstrasi berbahan dasar pangan lokal. Adanya perubahan perilaku diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pencegahan stunting secara promotif dan preventif yang dapat dilakukan tenaga kesehatan khususnya ahli gizi.

Kurangnya pemeriksaan antenatal care selama kehamilan sangat berisiko terjadinya berat badan lahir rendah pada bayi. Pencegahan Stunting dengan berbagai

hal seperti memberikan ASI Eksklusif, menyajikan makanan yang bergizi sesuai kebutuhan tubuh, melakukan aktivitas fisik, membiasakan perilaku hidup bersih, untuk menyeimbangkan antara pengeluaran energi dan pemasukan zat gizi kedalam tubuh, dan memantau tumbuh kembang anak secara teratur. (Efendi et al., 2021)

Pemberian MPASI bertujuan untuk sebagai pelengkap zat gizi pada ASI yang berkurang seiring dengan usia anak yang semakin bertambah. Dengan usia anak bertambah maka kebutuhan zat gizi anak pun bertambah, sehingga perlu melengkapi dengan MPASI. Disamping itu MPASI juga bertujuan mengembangkan kemampuan anak untuk menerima berbagai variasi makanan dengan bermacam-macam rasa dan bentuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan bayi untuk mengunyah, menelan, dan beradaptasi terhadap makanan baru. (Lestiarini & Sulistyorini, 2020). WHO (2006) menyatakan bahwa tekstur (kekentalan/konsistensi) makanan MP-ASI diberikan sesuai dengan usia anak dan secara bertahap untuk perkembangan anak yang optimal. Jika konsistensi makanan yang diberikan tidak sesuai dengan usia anak, kemungkinan mengkonsumsi makanan membutuhkan lebih banyak waktu untuk mengunyah menjadi partikel yang lebih kecil untuk ditelan, akibatnya anak akan makan dalam jumlah yang lebih sedikit (lama mengunyah) sehingga asupan makanannya akan kurang. Pada usia 12 bulan anak sudah dapat mengkonsumsi makanan padat atau makanan keluarga, meskipun masih banyak ditawarkan makanan semi padat (memudahkan untuk menelan). Menunda memperkenalkan makanan padat pada anak pada usia lebih dari 10 bulan meningkatkan risiko kesulitan makan nantinya (Dewi & Mu, 2020)

Petugas kesehatan termasuk masyarakat berperan penting dalam mensosialisasikan gizi anak, baik di posyandu ataupun puskesmas agar masalah gizi anak yang menjadi penyebab stunting dan gizi kurang dapat teratasi karena hal ini seringkali tidak disadari oleh individu, keluarga, maupun masyarakat. (Ahmad et al., 2021)

Dengan demikian upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan stunting sangat diperlukan dan juga perlu disertai strategi pemberian MP-ASI dengan baik yaitu melalui suatu promosi kesehatan pencegahan stunting dan pengolahan menu MP-ASI dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal yang murah dan mudah didapat. Hal ini diharapkan dapat bermanfaat meningkatkan pengetahuan Ibu hamil dan Ibu yang memiliki bayi dibawah dua tahun untuk mencegah stunting.

Data Kelurahan Sidanegara Wilayah Puskesmas Cilacap Tengah I, terdapat 198 balita terdeteksi stunting sampai pada bulan Juli 2019 (Satelit Post, 2018). Pada tahun 2022 terjadi kenaikan angka kejadian stunting menjadi 220 balita. Wilayah Sidanegara, Cilacap Tengah merupakan wilayah desa binaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Al-Irsyad Cilacap tahun 2021- 2025 untuk kasus penanggulangan gizi buruk sehingga akan menurunkan angka stunting yang selaras dengan program pemerintah Kabupaten Cilacap.

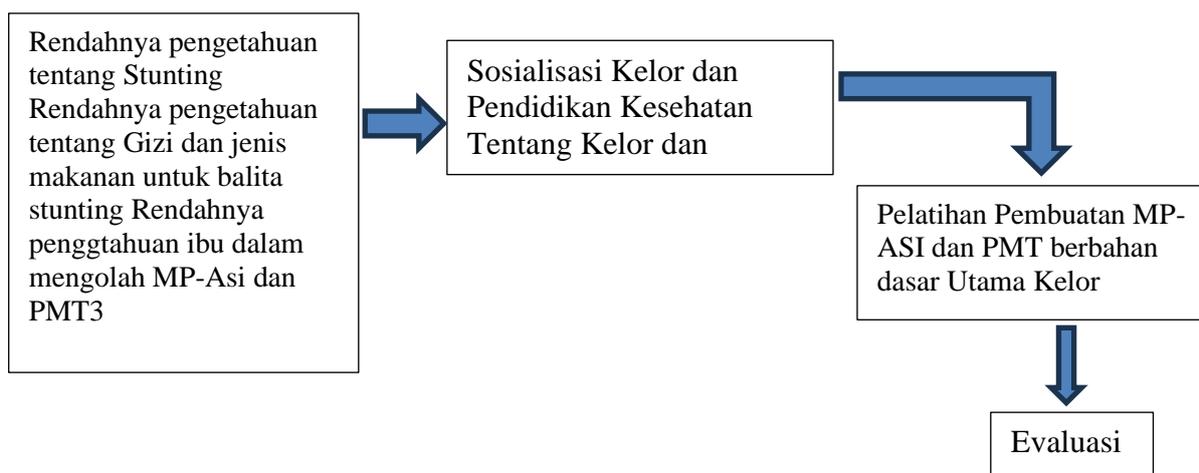
Rencanan penanganan permasalahan yang muncul terkait masih banyaknya masyarakat tidak memahami upaya peningkatan gizi anak dalam pencegahan stunting melalui kegiatan pemberian edukasi dengan praktik pengolahan makanan

pendamping ASI (MP-ASI) walaupun warga tergolong cukup aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu dan Sebagian besar warga sudah memiliki jaminan kesehatan, serta informasi mengenai pencegahan stunting ini sudah tersebar luas bahkan telah terjadi peningkatan angka kejadian stunting. Maka daripada pemberian edukasi diharapkan masyarakat dapat melakukan langkah pencegahan dan penanganan stunting

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi berupa penyusunan menu makanan balita dan praktek pembuatan makanan pendamping ASI serta penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan balita. Metode yang diterapkan pada sesi pelatihan adalah transfer knowledge dan praktik langsung. Metode transfer knowledge diterapkan melalui proses penyampaian materi secara langsung kepada peserta dengan menggunakan media edukasi. Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah kader posyandu dan ibu balita. Terdapat dua materi utama yang disampaikan pada sesi pelatihan yaitu menu MP-ASI mencegah stunting, penerapan keamanan pangan rumah tangga dipandu oleh Tim PKM dan mahasiswa. Pada sesi berikutnya yaitu kegiatan praktek pengolahan makanan untuk pendamping ASI yang menerapkan metode simulasi. Penerapan semua materi pada sesi pelatihan dinilai pada kegiatan *pretest* dan *posttest* dan praktek kreasi menu dengan bahan pangan lokal. Pengabdian juga membagikan buku Kumpulan Resep makanan pendamping ASI kepada peserta pengabdian dengan harapan peserta dapat mempraktekkan menu yang telah diajarkan di rumah.

Pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki balita gizi kurang dalam pengolahan makanan pendamping ASI buatan sendiri.. Pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran ibu-ibu mengenai dampak dari stunting terhadap tumbuh kembang anak dan menambah ketrampilan ibu balita dalam pengolahan makanan pendamping ASI buatan sendiri.



Gambar 1. Metode penyelesaian masalah pengabdian Masyarakat

Berdasarkan diagram implementasi pada Gambar 1, maka berikut merupakan uraian metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Sosialisasi dan Pendidikan Kesehatan: Sosialisasi dan Pendidikan kesehatan merupakan solusi utama untuk mengatasi masalah pengetahuan. Tujuan utama dari program ini adalah promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Pendidikan Kesehatan dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurang pengetahuan tentang prevensi dan penatalaksanaan stunting.
2. Pelatihan Pembuatan MPASI dan PMT Tujuan kegiatan ini adalah agar ibu-ibu yang mempunyai balita mampu mengolah makanan pendamping ASI (MPASI) dan PMT berbahan daun kelor dengan kandungan gizi seimbang. Jenis makanan olahan ditetapkan sebagai berikut, mengolah MPASI dan PMT yang terdiri dari makanan utama, sajian lauk, sajian makanan selingan yang semua berbahan dasar kelor.
3. Evaluasi Setelah dilakukan implementasi setiap kegiatan akan dilakukan evaluasi, apakah tujuan tercapai atau tidak. Tahap akhir pelatihan akan dilakukan evaluasi berupa tanya jawab dan post-test, redemonstrasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah dilakukan pelatihan maka akan dilakukan evaluasi yang terdiri dari:
 - a. Kognitif: Setiap kegiatan akan dilakukan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan, pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, dalam bentuk tanya jawab, diskusi dan kuisioner yang sudah disiapkan.
 - b. Psikomotor: Setiap kegiatan praktik akan dievaluasi posttest dengan cara mempraktikkan kembali membuat MPASI dan PMT sesuai prosedur yang disediakan
 - c. Produk olahan MPASI dan PMT

HASIL PEMBAHASAN

Metode hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat diantaranya: Pengisian kuesioner *pretest* tentang Pencegahan stunting pada balita. Pengisian kuesioner *pre-test* sebanyak 15 soal diikuti oleh 29 kader di Desa Sidanegara untuk mengukur parameter tingkat pengetahuan para kader. Di dapatkan hasil rata-rata nilai akhir pengetahuan kader yaitu 80.

Tabel 5.1 Frekuensi Tingkat Pengetahuan kader saat Pre-Test

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Sangat Baik	10	30
2	Baik	12	46
3	Cukup	4	15
4	Kurang	3	7
	Jumlah	29	100

Berdasarkan tabel 5.1 di atas diketahui kader tentang Pencegahan Stunting Di Desa Sidanegara Sebagai Penanggulangan Stunting saat dilakukan *pre-test* yaitu sebanyak 10 orang mempunyai tingkat pengetahuan yang Sangat Baik, kemudian 12

orang katagori Baik, pengetahuan Cukup sebanyak 4 orang dan hanya 3 orang yang mempunyai pengetahuan Kurang.

1. Sosialisasi dan Pendidikan Kesehatan: Sosialisasi dan Pendidikan kesehatan merupakan solusi utama untuk mengatasi masalah pengetahuan. Tujuan utama dari program ini adalah promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Pendidikan Kesehatan dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurang pengetahuan tentang prevensi dan penatalaksanaan stunting. Sosialisasi Pemberdayaan Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sidanegara oleh Frisca Dewi Yunadi, S.ST., M.Kes.
2. Pengisian kuesioner *post-test* sebanyak 15 soal diikuti oleh 29 kader di Desa Sidanegara untuk mengukur parameter tingkat pengetahuan para kader. Di dapatkan hasil rata-rata nilai akhir pengetahuan kader yaitu 90.

Tabel 5.2 Frekuensi Tingkat Pengetahuan kader saat Post-Test

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Sangat Baik	19	65,5
2	Baik	10	34,5
3	Cukup	0	0
4	Kurang	0	0
Jumlah		29	100

Berdasarkan table 5.2 di atas saat dilakukan *post-test* yaitu sebanyak 19 orang mempunyai tingkat pengetahuan yang Sangat Baik, kemudian 10 orang katagori Baik, pengetahuan Cukup dan pengetahuan Kurang tidak ada.

3. Pelatihan Pembuatan MPASI dan PMT Tujuan kegiatan ini adalah agar ibu ibu yang mempunyai balita mampu mengolah makanan pendamping ASI (MPASI) dan PMT berbahan daun kelor dengan kandungan gizi seimbang. Jenis makanan olahan ditetapkan sebagai berikut, mengolah MPASI dan PMT yang terdiri dari makanan utama, sajian lauk, sajian makanan selingan yang semua berbahan dasar kelor. Adapun jenis makanannya adalah omelet daun kelor, sayur sup kelor, puding kelor, serta resep sesuai dengan kebutuhan ibu ibu kader Posyandu RT 08 RW XV, Kelurahan Sidanegara, Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap.
4. Evaluasi Setelah dilakukan implementasi setiap kegiatan akan dilakukan evaluasi, apakah tujuan tercapai atau tidak. Tahap akhir pelatihan akan dilakukan evaluasi berupa tanya jawab dan *post-test*, redemonstrasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah dilakukan pelatihan maka akan dilakukan evaluasi.



Gambar 5.1 Pemaparan materi Pencegahan stunting dan pengolahan makanan untuk mencegah stunting



Gambar 5.2 Demonstrasi Memasak dengan bahan kelor

Gambar 5.3 Foto Bersama

Pemberian MP-ASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) pada anak usia 6-24 bulan sangat penting untuk memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang cukup selama masa pertumbuhan kritis. MP-ASI membantu melengkapi kebutuhan gizi yang tidak lagi sepenuhnya dipenuhi oleh ASI, sedangkan PMT berperan dalam memastikan anak memiliki berat badan yang sesuai dengan usia mereka.

Dalam konteks ini, daun kelor (*Moringa oleifera*), yang dikenal sebagai "Pohon Ajaib," dapat menjadi sumber pangan tambahan yang sangat bernutrisi. Daun kelor kaya akan nutrisi, termasuk 46 jenis antioksidan, 14 mineral, asam amino esensial, dan zat antiinflamasi. Berbagai studi menunjukkan bahwa daun kelor dapat membantu mengatasi masalah stunting, meningkatkan berat badan bayi, dan mencegah bayi lahir dengan ukuran yang kecil.

Beberapa penelitian mendukung manfaat daun kelor ini. Misalnya, penelitian Basri et al. (2021) menunjukkan bahwa ekstrak daun kelor efektif mengurangi kejadian stunting. Sementara itu, studi oleh Nadirawati et al. (2023) menemukan bahwa bayi yang mendapatkan tepung daun kelor lahir dengan berat badan lebih tinggi dibandingkan bayi yang hanya diberikan suplemen zat besi.

Untuk memanfaatkan potensi daun kelor, tim pengabdian masyarakat mengusulkan pelatihan bagi Kader Posyandu dalam mengolah MP-ASI dan PMT dengan menggunakan daun kelor. Berbagai resep yang diusulkan antara lain bubur ayam daun kelor, omelete daun kelor, serta makanan ringan seperti puding dan kue cubit kelor. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu dalam menyediakan makanan pendamping ASI yang sehat dan bergizi sehingga dapat membagikan informasi dan ketrampilan kepada ibu balita, sehingga dapat membantu mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan anak-anak di Kelurahan Sidanegara.

Pengabdian Masyarakat ini terdiri dari 3 Kegiatan Utama:

1. Persiapan

a. Koordinasi

Pada tahap ini, telah dilakukan survei lokasi untuk memahami kondisi serta mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh mitra. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim merancang kegiatan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan di lapangan. Langkah selanjutnya adalah melakukan sosialisasi dan koordinasi dengan masyarakat setempat untuk memastikan kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Koordinasi ini dilakukan bersama ketua RW setempat, dengan tujuan agar seluruh elemen masyarakat dapat terlibat dan mendukung kegiatan yang akan dilaksanakan. Hasil dari koordinasi tersebut meliputi beberapa hal penting, seperti penetapan peserta yang akan mengikuti kegiatan, hari dan tanggal pelaksanaan, alat-alat yang dibutuhkan, serta daftar ibu rumah tangga dan kader yang akan diundang. Selain itu, lokasi atau tempat pelaksanaan kegiatan juga telah disepakati.

Koordinasi yang baik dengan tokoh masyarakat seperti ketua RW sangat penting agar kegiatan dapat berlangsung dengan terorganisir dan partisipasi masyarakat terjamin.

b. Persiapan Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Pembuatan Makanan MP-ASI dan PMT

Kegiatan selanjutnya adalah menentukan jenis pendidikan kesehatan yang diberikan yaitu penyuluhan gizi dan stunting serta kelor. Sedangkan jenis makanan yang akan diolah. Persiapan lainnya yaitu pembuatan media pendidikan kesehatan dan penyebaran undangan kepada peserta serta menyiapkan alat dan bahan.

2. Pelaksanaan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, terdapat dua fokus utama yang sesuai dengan masalah yang teridentifikasi, yaitu:

a. Pendidikan kesehatan

b. Pelatihan pengolahan MP-ASI dan PMT berbasis budaya lokal menggunakan produk kelor.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode:

- 1) **Ceramah** untuk memberikan penjelasan mendalam,
- 2) **Diskusi dan tanya jawab** untuk interaksi aktif peserta,
- 3) **Praktek pengolahan makanan** sebagai pengalaman langsung bagi peserta.

Pelatihan pengolahan makanan dilakukan dengan pendekatan penerapan teknologi tepat guna, menggunakan alat-alat sederhana. Peserta, yang terdiri dari kader posyandu, diberikan informasi seputar stunting, gizi seimbang pada balita, pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), manfaat tanaman kelor, serta cara mengolah bahan makanan bergizi. Materi ini disampaikan melalui metode ceramah, tanya jawab, serta penggunaan media OHP (*Overhead Projector*) dan booklet. Selain itu, pengembangan materi juga dilakukan berdasarkan kebutuhan peserta di bidang pangan, khususnya pengolahan bahan makanan bergizi.

Kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan dijadwalkan pada tanggal 23 Agustus 2024, dengan target peserta sebanyak 29 orang, terdiri dari kader dan perwakilan ibu rumah tangga dari RT 08 dan RW XV. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta tentang stunting dan gizi seimbang, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dalam mencegah stunting, yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan angka kejadian stunting di masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan pembuatan MP-ASI dan PMT berbahan dasar daun kelor. Tujuan dari pelatihan ini adalah meningkatkan *hard skill* peserta dalam pengolahan makanan bergizi, terutama dengan memanfaatkan kelor, sebagai upaya pencegahan stunting. Pelatihan ini melengkapi pendidikan kesehatan yang lebih fokus pada peningkatan *soft skill*, yaitu pengetahuan, perilaku, dan pola asuh keluarga terkait gizi.

Pelatihan Pengolahan MP-ASI dan PMT:

Peserta akan mempelajari cara membuat berbagai jenis makanan bergizi, termasuk:

- a) **Sayur sop** yang menggunakan daun kelor sebagai bahan utama.
- b) **Bubur bayi** yang diperkaya dengan kelor untuk memberikan nutrisi tambahan.
- c) Beberapa **makanan selingan** dengan bahan dasar kelor.

Setelah peserta diajarkan resep dasar, mereka akan diajak untuk berkreasi dengan menu-menu lain yang ada di modul. Kemampuan berkreasi ini penting untuk meningkatkan variasi asupan makanan bergizi dalam keluarga. Melalui kreasi makanan, peserta tidak hanya belajar pentingnya asupan nutrisi, tetapi juga bagaimana mengaplikasikan keterampilan ini dalam jangka panjang. Jika dilakukan secara konsisten, keterampilan ini dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi dan pertumbuhan anak, termasuk peningkatan tinggi badan yang ideal.

Di samping pelatihan tentang pengolahan bahan makanan, peserta juga diberikan pemahaman bahwa meskipun fortifikasi pangan (penambahan nutrisi pada makanan) penting, mereka perlu berhati-hati dalam memilih produk tambahan pangan. Tidak semua produk tambahan baik untuk kesehatan, terutama bagi balita. Peserta diharapkan lebih teliti dalam memilih bahan makanan tambahan agar asupan gizi tetap terjaga dan tidak membahayakan kesehatan anak-anak mereka.

Tanaman kelor merupakan tanaman lokal yang sangat mudah didapat dan dikembangkan di Indonesia, bahkan bisa ditanam di dalam pot. Pemilihan bahan pangan lokal seperti kelor sangat penting karena memiliki beberapa keunggulan, seperti:

- a) Ekonomis: Tidak membebani secara finansial.
- b) Mudah diakses: Tersedia di lingkungan tempat tinggal peserta.

- c) Nutrisi tinggi: Memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat untuk pencegahan stunting.

Dengan menggunakan kelor sebagai bahan dasar MP-ASI dan PMT, peserta diharapkan mampu menyediakan asupan bergizi tanpa bergantung pada bahan yang sulit didapat atau mahal. Ini juga menjadikan kelor sebagai alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan kejadian stunting, sebagaimana dijelaskan oleh Raihana (2022). Pelatihan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi yang praktis, terjangkau, dan berkelanjutan, sehingga berkontribusi langsung pada peningkatan kesehatan anak-anak di masyarakat.

KESIMPULAN

Pentingnya pemilihan dan pengolahan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi untuk bayi dan balita. Ibu yang memiliki bayi dan balita perlu memastikan bahwa makanan yang diberikan dapat memenuhi kebutuhan gizi mikro dan makro, yang sebelumnya diperoleh dari ASI, untuk mencegah stunting. WHO menganjurkan fortifikasi, yaitu penambahan nutrisi pada makanan, agar kandungan gizinya sesuai dengan kebutuhan anak. Salah satu tanaman lokal yang diusulkan sebagai bahan fortifikasi adalah daun kelor. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat (pengmas), diharapkan peserta dapat mensimulasikan pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) dan MPASI menggunakan bahan-bahan sederhana di rumah. Dengan pelatihan ini, diharapkan terjadi perubahan pengetahuan dan perilaku peserta yang dapat membantu memutus mata rantai stunting dan menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., dkk. (2021). *Peran Petugas Kesehatan dalam Pencegahan Stunting pada Anak*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 120-130.
- Basri, H., dkk. (2021). *Efektivitas Ekstrak Daun Kelor dalam Menurunkan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 8(1), 45-52.
- Dewi, A. & Mu, A. (2020). *Dampak Keterlambatan Pemberian MP-ASI terhadap Pola Makan Anak*. Jurnal Ilmu Gizi, 7(2), 200-210.
- Efendi, F., dkk. (2021). *Pencegahan Stunting dengan Pola Asuh dan Asupan Gizi Seimbang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 12(1), 55-65.
- Lestiarini, D. & Sulistyorini, R. (2020). *Strategi Pemberian MP-ASI yang Tepat dalam Mencegah Stunting*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 6(3), 150-165.
- Nadirawati, A., dkk. (2023). *Pengaruh Suplementasi Tepung Daun Kelor terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 9(1), 75-85.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- RPJMN 2020-2024. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas RI.
- Satelit Post. (2018). *Laporan Stunting di Kelurahan Sidanegara, Cilacap Tengah*. Satelit Post Media.
- SSGBI. (2019). *Survei Status Gizi Balita Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI.



Survei Status Gizi Indonesia. (2022). *Laporan Prevalensi Stunting di Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.

WHO. (2006). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. Geneva: World Health Organization