

## Peningkatan Keterampilan Ibu-ibu dalam Menyajikan Makanan Bergizi Seimbang untuk Anak

Ratih Indraswari\*, Novia Handayani, Zahroh Shaluhayah, Aditya Kusumawati  
Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

\*Corresponding author : Ratih Indraswari, e-mail: ratih.indraswari@gmail.com

### ABSTRAK

Permasalahan stunting masih menjadi masalah kesehatan global. Stunting dapat dicegah jika anak mendapatkan asupan gizi yang sehat dan bergizi seimbang sejak janin. Saat ini sering ditemui makanan yang tidak bergizi seimbang dipasarkan di lingkungan sekitar, khususnya di area sekolah. Meskipun sekolah telah menyarankan kepada muridnya untuk membawa bekal sendiri dari rumah, seringkali bekal yang dibawa tetap tidak memenuhi asupan gizi seimbang ataupun B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Oleh sebab itu, tim pengabdian memberikan pendidikan kesehatan untuk memberdayakan masyarakat dengan upaya peningkatan keterampilan untuk para ibu dalam menyajikan makanan yang bergizi seimbang untuk bekal anak-anaknya. Kegiatan ini dikemas melalui berbagai metode pendidikan kesehatan masyarakat diantaranya lomba penyajian makanan, pendampingan, dan pemasaran informasi makanan sehat.

**Kata Kunci:** gizi, pendidikan kesehatan, pemberdayaan masyarakat, stunting

### ABSTRACT

*The problem of stunting is still a global health problem. Stunting can be prevented if children get healthy and nutritionally balanced nutrition from the fetus. Currently, it is often found that foods that are not nutritionally balanced are marketed in the surrounding environment, especially in school areas. Although the school has advised students to bring their provisions from home, often the provisions brought still do not meet the intake of balanced nutrition or B2SA (Diverse, Nutritious, Balanced, and Safe). Therefore, the service team provides health education to empower the community with efforts to improve skills for mothers in serving nutritionally balanced food for their children. This activity is packaged through various methods of public health education including food presentation competitions, mentoring, and marketing of healthy food information.*

**Keywords:** nutrition, health education, community empowerment, stunting

### PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Anak tergolong stunting jika panjang badan atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi (-2SD) anak seusianya berdasarkan standar pertumbuhan anak dari WHO. Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi dan kurangnya asupan gizi pada bayi.<sup>1,2</sup>

Stunting tidak hanya menyebabkan hambatan pada pertumbuhan fisik anak, namun juga menghambat perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan produktivitasnya di masa depan.<sup>3</sup>Selain itu, stunting meningkatkan kerentanan terhadap penyakit seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, osteoporosis, berisiko obesitas dan glucose tolerance.<sup>4</sup>Pada penelitian sebelumnya juga menunjukkan kondisi anak stunting berhubungan dengan terhambatnya perkembangan mental dan motorik.<sup>5</sup>Stunting berdampak serius pada perkembangan fisik dan

kognitif anak. Anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan otak dan keterbatasan dalam kemampuan belajar di masa sekolah. Selain itu, stunting juga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi dan gangguan kesehatan lainnya.<sup>6</sup>

Menurut Kementerian Kesehatan RI, Dampak stunting kepada anak pada saat anak tersebut berkembang menuju dewasa antara lain dapat menurunkan kecerdasan dan kerentanan terhadap penyakit. Tingkat kecerdasan anak Indonesia menempati terendah, yakni pada urutan 64 dari 65 negara. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, Provinsi Jawa Tengah memiliki proporsi stunting yang tinggi, bahkan lebih tinggi daripada proporsi stunting di Indonesia, baik pada kelompok baduta maupun pada kelompok balita. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi baduta sangat pendek 13,87% dan baduta pendek 19,37%. Sedangkan prevalensi balita sangat pendek 11,5% dan balita pendek 20,06%.<sup>7</sup>

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha dalam menurunkan stunting di

Indonesia. Tidak hanya usaha di bidang kesehatan, namun juga usaha di bidang lain yang melibatkan lintas sektor. Salah satu usaha pencegahan stunting di Indonesia adalah melalui Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi yang memiliki 5 pilar, meliputi usaha perbaikan gizi masyarakat, peningkatan aksesibilitas pangan beragam, peningkatan pengawasan mutu dan keamanan pangan, peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, dan penguatan kelembagaan pangan dan gizi. Provinsi Jawa Tengah telah memiliki turunan aturan Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi (RANPG) yang diatur pada Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 85 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Daerah Pangan dan Gizi (RADPG) Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015-2019. Berdasarkan RADPG Provinsi Jawa Tengah, hambatan yang masih terjadi yaitu kurangnya kesadaran ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang dan kunjungan kehamilan secara teratur yang akan berpengaruh pada pertumbuhan bayi yang dilahirkan; masih rendahnya cakupan ASI eksklusif; kurangnya pemahaman akan pentingnya 1000 Hari Pertama Kelahiran; rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi masyarakat yang mempengaruhi kesadaran masyarakat terhadap diversifikasi pangan; perilaku anggota rumah tangga yang kurang melakukan aktivitas fisik (olah raga) secara rutin; dan akses terhadap sanitasi layak yang belum maksimal.<sup>8</sup>

Oleh sebab itu, edukasi ibu dan keluarga perlu dilakukan dengan cara memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan pentingnya perawatan kesehatan yang baik pada masa kehamilan dan masa pertumbuhan anak.<sup>9,10</sup> Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Kalongan, Kecamatan Semarang Timur. Lokasi Desa interletak di area rural bagian timur Kabupaten Semarang. Kondisi gizi di desa ini belum diketahui sehingga permasalahan gizi tidak bias dipetakan. Permasalahan yang dirasakan pimpinan desa ini menggerakkan tim pengabdian masyarakat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat bertepatan gizi yang dapat menimbulkan masalah stunting di Desa Kalongan.

Peran kader kesehatan di tingkat desa sangatlah penting dalam upaya mengatasi stunting. Kader kesehatan memiliki peran sebagai agen perubahan dalam komunitas, mereka dapat memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, memantau pertumbuhan anak secara berkala, dan memberikan dukungan kepada ibu dan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.

Menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan mencegah

stunting merupakan langkah penting dalam menangani permasalahan ini. Melalui kampanye penyuluhan, diskusi kelompok, dan kegiatan komunitas lainnya, masyarakat dapat lebih memahami risiko stunting dan tindakan pencegahannya.

Upaya penanganan stunting memerlukan intervensi yang sensitif, peran kader kesehatan di tingkat desa, dan partisipasi aktif masyarakat. Dengan menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting melalui metode pendidikan kesehatan yang kreatif, diharapkan masyarakat menjadi sadar pentingnya mengubah perilaku makan keluarganya menjadi lebih sehat.

## METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Sasaran dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu di Desa Kalongan yang semuanya merupakan tim penggerak PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) RT 02. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *participatory community service*. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan dan pemberian informasi melalui media buku saku dan *WhatsApp*, lomba penyajian makanan sehat dan pemaparan makanan sehat bergizi seimbang untuk anak.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 2 minggu di awal Bulan November 2023. Minggu pertama adalah pendampingan dan penyampaian informasi, sedangkan minggu kedua adalah perlombaan penyajian makanan sehat untuk anak dan pemaparannya. Terdapat hampir 70 ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian yang berasal dari 4 dasawisma di RT 02 Desa Kalongan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, analisis situasi, pendekatan, hingga proses persiapan acara. Berikut gambaran pelaksanaannya:

- Pada bulan September 2023, tim melakukan pengenalan dan pendekatan dengan perangkat desa dan tim penggerak PKK RT 2 Desa Kalongan, serta melakukan analisis situasi dan kebutuhan sasaran.
- Pada bulan Oktober 2023, tim mulai merancang edukasi, melakukan persiapan teknis acara, mulai dari penyusunan *rundown* acara, penyusunan materi, persiapan tempat, sekaligus pelaksanaan kegiatan dengan bantuan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Diponegoro peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Pelaksanaan kegiatan adalah dengan melombakan 8 tim ibu PKK untuk menyajikan makanan sehat untuk anak, sekaligus memaparkan bahan dan kandungan gizi dalam bahan pangan yang dipakainya. Juara lomba tidak hanya dilihat berdasarkan B2SA dari sajian makanannya, namun harus mampu mempresentasikan dan membuat media promosinya. Media promosi yang digunakan boleh berupa media cetak seperti *banner*, *flyer*, *leaflet*, buku, poster, dan lainnya.

- Selanjutnya di bulan November 2023, pelaksanaan kegiatan dilakukan. Pada minggu pertama, tim pengabdian Masyarakat menjelaskan pentingnya memberikan makanan yang bergizi seimbang untuk anak. Tim memberikan buku saku tentang gizi seimbang yang dilampiri dengan resep-resep jajanan sehat untuk anak. Selanjutnya, ibu-ibu yang telah terbagi menjadi 8 kelompok mengikuti lomba penyajian makanan sehat untuk anak. Tidak sekedar menyajikan makanan sehat saja, para peserta lomba harus mampu menjelaskan kandungan gizi dalam makanan yang disajikannya dan alas an pembuatan jajanan tersebut.



Gambar 1. Ibu Ketua PKK RT 02 Desa Kalongan memberikan sambutan

Kegiatan berjalan lancar dan diikuti oleh 70 ibu PKK RT 2 yang dikelompokkan berdasarkan 4 dasawisma. Setiap dasawisma mengirimkan 2 kelompok untuk mengikuti lomba promosi gizi Kesehatan Masyarakat dengan menyajikan makanan sehat dan memaparkannya di depan dewan juri yang terdiri dari 4 dosen promosi kesehatan. Setiap kelompok menjelaskan kandungan dari setiap makanan yang disajikannya dan membuat media pemaparannya dengan

menggunakan *poster*, *leaflet*, *flyer*, dan sebagainya.



Gambar 2. Contoh sajian makanan sehat yang disajikan oleh peserta lomba

Ibu-ibu sangat antusias dengan kegiatan ini. Setiap kelompok menyajikan lebih dari 1 makanan dan mampu memaparkannya dengan baik. Makanan yang disajikan lebih banyak menasar untuk anak-anak karena anak-anak saat ini lebih suka makanan yang tidak sehat seperti cilok, cimol, seblak, tempura goreng dengan adonan saus. Makanan anak-anak saat ini sangat tidak mengikuti anjuran pemerintah mengenai B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Melalui kegiatan ini, ibu-ibu diajak untuk lebih terampil dalam mengolah panganan sehat dengan bahan yang mudah didapat, murah, dan mengundang nafsu makan anak.



Gambar 3. Peserta lomba memaparkan makanan sehat yang disajikan

Semua sajian yang diikuti lomba adalah hasil kreatifitas setiap tim sendiri, diantaranya adalah *gimbab* gubahan, *springroll*, timus tela ungu dengan isian blingo, salad buah, nagasari, talam jagung, risol tuna, dan lain-lain. Ibu-ibu mengerti bahan apa saja yang baik untuk dikonsumsi, meskipun Sebagian masih ada yang menggunakan bahan kurang sehat seperti sosis dan *crabstick*, namun Sebagian besar peserta sangat kreatif dengan membuat saus kacang sendiri, menggunakan telur sebagai pengganti

sosis untuk protein hewani, dan menggunakan daun ceciwis yang kurang disukai anak-anak menjadi sajian-sajian yang lezat penuh selera.

Jika para ibu dapat terus menyajikan makanan sehat yang menarik selera makan anak seperti ini, maka anak akan makin mengenal makanan lezat dan sehat yang dikemas secara modern. Hal ini perlu dibudayakan karena anak-anak belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak seringkali membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya. Padahal mereka lebih sering beraktivitas di luar rumah. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk.<sup>11</sup>

Peran orang tua dalam menanamkan kebiasaan makan sehat akan berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peran orang tua sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Pemahaman dasar yang penting diketahui oleh seorang ibu adalah tujuan pemberian makanan yang sesungguhnya, ibu harus menyediakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi.



Gambar 4. Para peserta lomba memamerkan sajian makanan sehat kelompoknya

Setiap anak memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda, sesuai dengan usia dan jenis kelaminnya. Anak-anak membutuhkan perhatian lebih untuk pemenuhan nutrisi karena mereka berada dalam fase pertumbuhan, sehingga mereka membutuhkan dukungan nutrisi dalam tubuh mereka agar dapat tumbuh dengan baik. Karena kebutuhan tubuh masing-masing individu akan komponen nutrisi yang berbeda dikenal dengan sebutan Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Makanan yang beragam dan bergizi berarti terdapat lebih dari satu jenis

makanan dalam sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen nutrisi yang lengkap. Seimbang berarti makanan mengandung komponen yang cukup kuantitas, cukup mutu, dan mengandung berbagai nutrisi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang dibutuhkan tubuh. Terakhir, komponen yang tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek keamanan. Produk makanan yang aman harus bebas dari kontaminasi fisik, kimia, dan mikrobiologis. Keamanan setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari efek negatif yang mungkin ditimbulkan oleh suatu produk makanan.<sup>12</sup>

## KESIMPULAN

Anak-anak saat ini sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan miskin kandungan gizi. Hal ini membahayakan anak-anak yang kelak akan menjadi penerus bangsa. Anak-anak harus dibiasakan mengonsumsi makanan B2SA. Produk makanan B2SA dapat diolah dan disajikan dengan cara yang modern dan rasa yang lezat sehingga anak dapat beralih mengonsumsi makanan yang sehat saja. Peran ibu dalam budaya Jawa masih memegang kunci dalam membiasakan perilaku makan keluarganya. Ibu harus kreatif menyajikan makanan dengan bahan pangan lokal sehingga mengundang nafsu makan anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama 2 minggu untuk memotivasi ibu agar terampil membuat sajian makanan untuk anaknya dengan bahan pangan lokal yang mengandung nilai B2SA. Terdapat 70 ibu PKK yang terlibat aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Semua kelompok secara kreatif menyajikan jajanan yang mengundang selera anak. Cara yang digunakan adalah dengan memanfaatkan makanan lokal dalam kemasan makanan internasional sehingga anak merasa tetap keren memakan makanan rumah yang disiapkan oleh ibunya. Selain rasa, kreatifitas, kandungan gizi dan penyajian, semua ibu mampu menjelaskan alasan penggunaan setiap bahan pangan dalam sajian mereka dan menjelaskan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya dengan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana APBN tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Perangkat Desa dan Tim Penggerak PKKRT 02 Desa Kalongan yang

telah berpartisipasi aktif dalam berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Sartika, A. N. *et al.* Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS One***16**, 1–14 (2021).
2. Zurhayati & Hidayah, N. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *J. Midwifery Sci.***6**, 1–10 (2022).
3. Ahishakiye, J. *et al.* Challenges and responses to infant and young child feeding in rural Rwanda: A qualitative study. *J. Heal. Popul. Nutr.***38**, 1–10 (2019).
4. Mandal, Ghosh, A., Bhattacharjee, I. & Chandra, G. Biocontrol efficiency of odonate nymphs against larvae of the mosquito, *Culex quinquefasciatus* Say, 1823. *Acta Trop.***106**, 109–14 (2008).
5. Esfarjani, F., Roustae, R. & Esmailzadeh, A. Determinants of Stunting in School-Aged Children of Tehran. *Int. J. Prev. Med.***4**, (2013).
6. Fufa, D. A. Determinants of stunting in children under five years in dibate district of Ethiopia: A case-control study. *Hum. Nutr. Metab.***30**, 200162 (2022).
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. (2018).
8. *Peraturan Gubernur Jawa Tengah No 61 Tahun 2019 tentang Rencana Aksi Daerah Pangan dan Gizi Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019-2023*. (2019).
9. Widanti, Y. A. Prevalensi, Faktor Risiko, dan Dampak Stunting pada Anak Usia Sekolah. *JITIPARI J. Ilm. Teknol. dan Ind. Pangan Unisri***1**, (2016).
10. Dewey, K. G., Matias, S. L., Mridha, M. K. & Arnold, C. D. Nutrient supplementation during the first 1000 days and growth of infants born to pregnant adolescents. *Ann. N. Y. Acad. Sci.***1468**, 25–34 (2020).
11. Nurbiyati, T. & Wibowo, A. H. Pentingnya Memilih Jajanan Sehat demi Kesehatan Anak. *J. Inov. dan Kewirasusahaan***3**, 192–6 (2014).
12. Paramita, I. S., Atasasih, H. & Rahayu, D. Pencegahan Stunting melalui Edukasi dan Demonstrasi Menu PMT-B2SA (Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman) Berbasis Pangan Lokal Menggunakan Media Video Edukasi pada Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *PITIMAS J. Community Engagem. Heal.***2**, 6–10 (2023).