

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA TULEHU

Wahyuni Saming^{1*}, Junieni², Khartini Kaluku³

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

*Corresponding Author : wahyuniasmadzakiah@gmail.com

Abstrak

Masalah stunting merupakan bukan hanya masalah yang secara nasional melainkan permasalahan global khususnya di negara- negara miskin dan berkembang. Program pencegahan stunting saat ini dirancang berdasarkan dua jenis intervensi utama: spesifik dan sensitif. Menggabungkan intervensi-intervensi ini sangat penting untuk menghasilkan dampak yang komprehensif dan bertahan lama. Intervensi spesifik dapat mencakup imunisasi rutin, pemberian vitamin A untuk anak balita, suplemen zat besi untuk ibu hamil, dan pemantauan ketat pada 1000 hari pertama kehidupan. Pada Februari 2024 ditemukan bahwa dari 40 balita di Desa Tulehu, 20 di antaranya mengalami stunting. Penelitian lain menyebutkan adanya 91 balita stunting dari 648 balita di desa tersebut. Data dari Puskesmas Tulehu menunjukkan ada sekitar 150 anak dengan kondisi stunting. Target capaian kegiatan ini adalah muncul kesadaran ibu balita Desa Tulehu dalam memahami gizi seimbang untuk pencegahan stunting, adanya pengetahuan terkait gizi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, distribusi Pemberian Makanan Tambahan lokal yang tepat sasaran. Di posyandu Cempaka Putih 2, kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang tua balita dan salah satu bentuk respon masyarakat dari kegiatan ini adalah terdapat sesi diskusi setelah materi. Selain itu luaran utama yang dihasilkan adalah laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kata Kunci : stunting, gizi seimbang, edukasi

SUPPLEMENTARY FOOD PROVISION AND BALANCED NUTRITION EDUCATION FOR STUNTING PREVENTION IN TULEHU

Abstract

The problem of stunting is not only a national but also a global one, especially in poor and developing countries. Current stunting prevention programs are designed based on two main types of interventions: specific and sensitive. Combining these interventions is essential to produce comprehensive and lasting impacts. Specific interventions can include routine immunization, vitamin A provision for toddlers, iron supplements for pregnant women, and close monitoring in the first 1000 days of life. In February 2024, it was discovered that out of 40 toddlers in Tulehu Village, 20 of them experienced stunting. Another study stated that there were 91 stunted toddlers out of 648 toddlers in the village. Data from the Tulehu Health Center showed that there were around 150 children with stunting. The target of this activity is the emergence of awareness of mothers of toddlers in Tulehu Village in understanding balanced nutrition for stunting prevention, the existence of knowledge related to nutrition that can be applied in everyday life, and the distribution of local supplementary food that is right on target. At the Cempaka Putih 2 integrated health post, this activity was attended by 25 parents of toddlers and one form of community response from this activity was that there was a discussion session after the material. In addition, the main output produced was a report on community service activities.

Keywords: *stunting, balanced nutrition, education*

Pendahuluan

Stunting adalah masalah global, terutama di negara-negara miskin dan berkembang. Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan jumlah balita stunting tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia (SEAR) menurut data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO). Pada tahun 2017, 22,2% atau sekitar 150,8 juta balita di dunia mengalami stunting, dengan 55% atau lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika (Suriyany Simamora and Kresnawati 2021).

Faktor penyebab stunting dapat dikategorikan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor langsung termasuk pengaturan pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi yang diderita anak yang dapat memengaruhi status gizi anak dan berpotensi menyebabkan stunting. Namun, penyebab tidak langsung lainnya termasuk ketersediaan dan akses bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan lingkungan (Tiur Romatua Sitohang, Maria Magdalena Saragi, Yusniar, Faisal, Ramlan 2024).

Peran orang tua, terutama ibu, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan gizi anak karena anak membutuhkan perhatian dan dukungan dari orang tua mereka. Orang tua harus menyediakan menu yang seimbang untuk menjaga anak mereka tetap sehat. Seorang ibu yang tidak tahu atau memiliki sikap yang buruk tentang nutrisi akan sangat mempengaruhi status gizi anaknya dan akan sulit untuk menentukan makanan apa yang baik untuk mereka dan keluarga mereka (Milah and Zaqiah 2023).

Baik konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang terkait dengan stunting. Dalam jangka pendek, stunting berdampak langsung pada tinggi badan dan kemampuan kognitif, yang pada gilirannya menyebabkan pencapaian pendidikan dan ekonomi yang lebih rendah saat dewasa (Effendy et al. 2022). Dengan 1000 HPK yang dimulai sejak janin dalam kandungan, penanggulangan stunting berhasil. Gizi yang dikonsumsi ibu selama kehamilan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Malnutrisi, yang dapat menyebabkan gangguan permanen, seperti stunting, dapat disebabkan oleh kekurangan gizi selama periode 1000 HPK. Stunting adalah masalah gizi jangka panjang pada anak balita yang memiliki tinggi badan yang lebih pendek daripada anak-anak seusianya. Anak-anak yang stunting lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan gangguan perkembangan motorik, kognitif, dan verbal (Fitria and Astuti 2023).

Dua jenis intervensi utama yaitu spesifik dan sensitive digunakan dalam program pencegahan stunting saat ini. Untuk hasil yang komprehensif dan bertahan lama, kombinasi intervensi ini sangat penting. Intervensi khusus mungkin termasuk imunisasi rutin, pemberian vitamin A kepada anak balita, pemberian suplemen zat besi kepada ibu hamil, dan pengawasan ketat selama seribu hari pertama kehidupan. Sementara itu, tujuan program makanan tambahan (PMT) di posyandu atau puskesmas biasanya adalah untuk membantu balita yang kurang gizi dan ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis. Namun, program-program ini sering kali mengabaikan untuk memberikan makanan tambahan kepada anak-anak yang sudah stunting, yang merupakan kesenjangan yang harus diperbaiki untuk mengurangi stunting (Athallah et al. 2025).

Pemberian makanan tambahan (PMT) kepada harus dilakukan secara tepat sasaran dan sesuai dengan aturan konsumsi yang dianjurkan. Pemberian makanan tambahan yang tidak tepat sasaran atau yang tidak sesuai dengan aturan konsumsi dapat menyebabkan masalah gizi. Makanan Tambahan Balita adalah makanan tambahan berbentuk biskuit yang diformulasikan khusus untuk bayi dan anak balita usia 6 hingga 59 bulan, yang termasuk dalam kategori kurus. Makanan tambahan ini juga diberikan bersama Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk bayi dan anak balita berusia 6 hingga 24 bulan (Laelah and Ningsih 2024).

Metode

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini dilakukan pada bulan Februari 2024 di Desa Tulehu. Metode yang dipakai adalah kombinasi intervensi dan edukasi gizi. Di awal pelaksanaan kegiatan, pengabdian menyiapkan bahan edukasi dalam bentuk leaflet. Di tahapan ini, dilakukan telaah pustaka, penyusunan isi, desain, dan perbanyak leaflet. Edukasi gizi dipilih sebagai langkah efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang untuk balita. Metode edukasi gizi dinilai lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan konvensional. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amir yang menyimpulkan bahwa edukasi/penyuluhan dengan metode edukasi gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan peningkatan pengetahuan ibu, pola asuh anak, tingkat konsumsi dan perubahan status gizi balita gizi buruk dibanding metode penyuluhan konvensional yang dilakukan setiap bulan di Posyandu (Kaluku 2021).

Tahap kedua yang dilakukan adalah persiapan pembuatan Makanan Tambahan lokal. Persiapan resep, pembelian bahan dan pengolahan makanan dilakukan oleh tim pengabdian sebelum posyandu dimulai. Kandungan gizi yang komplit menjadi bagian utama dalam menu gizi seimbang. Gizi seimbang memegang peranan krusial dalam penanganan balita stunting. Kondisi stunting, yang ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia akibat kekurangan gizi kronis, memerlukan intervensi gizi yang tepat dan komprehensif. Pemberian makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak sehat, serta vitamin dan mineral esensial dalam proporsi yang tepat sangat penting untuk mengejar pertumbuhan yang terhambat. Fokus utama adalah memastikan asupan zat gizi makro dan mikro yang adekuat untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif balita secara optimal.

Tahap akhir dari kegiatan dilakukan dengan pembagian leaflet, pemberian edukasi gizi dan ditutup dengan penyerahan makanan tambahan lokal. Pada bagian edukasi, sesi tanya jawab dilakukan untuk mengevaluasi pemahaman tentang gizi seimbang kepada ibu balita yang hadir. Upaya edukasi ini dilakukan untuk memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan balita.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan kegiatan pengukuran status gizi balita di posyandu Cempaka Putih 2. Jumlah ibu balita yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang.

Setelah kegiatan posyandu, tim pengabdian melakukan pemberian penyuluhan gizi seimbang kepada ibu balita.

Dalam penyuluhan ini, peserta dibagikan leaflet dan pemberian makanan tambahan berupa soto ayam dengan komposisi sumber karbohidrat berupa bihun, protein hewani berupa ayam dan telur rebus, protein nabati dengan penambahan tahu dan kacang-kacangan, sumber vitamin dan mineral dari buah dan sayur yang dipakai dalam menu PMT. Setelah seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ditutup dengan harapan agar ibu balita tetap rutin mengikuti posyandu di bulan-bulan berikutnya.



Gambar 1. Menu PMT Lokal



Gambar 2. Pengukuran Status Gizi Balita



Gambar 3. Penyerahan PMT Lokal

Setelah penjelasan tentang penyusunan gizi seimbang di posyandu Cempaka Putih 2, kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang tua balita dan salah satu bentuk respon masyarakat dari kegiatan ini adalah terdapat sesi diskusi setelah materi. Selain itu luaran utama yang dihasilkan adalah laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Makanan tambahan dirancang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi balita yang dimaksud, dengan jumlah energi antara 300-400 kkal dan protein antara 10–15 g per hari (Sukmawati, Achmad Fauzi 2024).

Pemberian makanan tambahan berbasis kearifan lokal sangat efektif dalam meningkatkan status gizi balita yang stunting atau kekurangan gizi. Selain itu, bahan dasar yang digunakan untuk membuat PMT mudah diakses (Nelista and Fembi 2021). Salah satu keuntungan penggunaan pangan lokal adalah bahwa mereka mudah diakses dan tidak mahal. Selain itu, pelatihan pembuatan PMT pangan lokal dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam memilih dan mengolah makanan serta pola makan anak mereka, sehingga status gizi anak tetap baik dan stunting dapat dicegah. Untuk mencegah stunting di Indonesia, masyarakat dapat membantu pemerintah dengan memanfaatkan potensi lokal dari masing-masing daerah. Ini berarti bahwa masyarakat tidak harus bergantung pada pemerintah untuk mencegah stunting, tetapi mereka juga dapat berinisiatif untuk memanfaatkan potensi lokal mereka sendiri dan mengolahnya menjadi makanan yang dapat mendukung pertumbuhan anak (Meilasari and Wiku Adisasmito 2024).

Gizi sangat berperan dalam membantu aktivitas anak karena proses-proses fisiologis di dalam tubuhnya Untuk melakukan fungsinya, proses fisiologis ini sangat membutuhkan zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak yang telah diproses. Untuk tubuh mendapatkan energi yang cukup, diperlukan pemasukan zat gizi yang cukup ke dalam tubuhnya. Anak-anak yang cukup gizi akan memiliki kesempatan lebih besar untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan orang-orang di sekitar

mereka, sedangkan anak-anak yang kekurangan gizi akan cenderung mengalami gangguan dalam perkembangan personal sosialnya (Suriyanti Simamora and Kresnawati 2021). Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat karena kekurangan gizi yang berlangsung lama. Faktor penyebab stunting termasuk pola makan yang tidak seimbang, asupan gizi yang tidak memadai, dan tingkat kebersihan dan sanitasi lingkungan yang buruk. Anak stunting memiliki karakteristik seperti pertumbuhan yang terhambat sehingga mereka tidak memiliki tinggi badan dan berat badan yang sesuai dengan usia mereka, perkembangan motorik yang lambat, dan sering mengalami penyakit infeksi. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan pencegahan stunting agar generasi muda tumbuh sehat dan produktif serta menghindari efek jangka panjang yang dapat mempengaruhi potensi ekonomi dan kualitas hidup masyarakat setempat (Athallah et al. 2025).

Kesimpulan

Adapun yang dapat disimpulkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah telah terlaksananya penyuluhan gizi seimbang untuk pencegahan stunting yang dihadiri oleh 25 orang ibu bayi dan balita di Desa Tulehu. Disarankan agar kiranya kegiatan ini perlu di lanjutkan dengan mengembangkan media edukasi lainnya yang lebih kreatif dan edukatif, sehingga materi pengabdian kepada masyarakat yang akan disampaikan membuat masyarakat lebih mudah mengerti.

Daftar Pustaka

- Athallah, Ferdy Bagus, Afrida Ghautsiyah Hadmah, Vaella Silfa Soleha, Nurul Febrianti, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Semarang, Ilmu Sejarah, Universitas Negeri Semarang, Pendidikan Guru, Sekolah Dasar, and Universitas Negeri. 2025. "Jurnal Bina Desa Gerakan Cegah Stunting Edukasi Gizi Seimbang Melalui Pengenalan Makanan Sehat Untuk Ibu Dan Balita Di Desa Margosari Kabupaten Kendal." *Jurnal Bina Desa* 7(1):76–84.
- Effendy, Devi Savitri, Hartati Bahar, Febriana Muchtar, Hariati Lestari, and Ramadhan Tosepu. 2022. "Pendidikan Gizi Seimbang Untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video Dan Poster Pada Murid Sekolah Dasar Di SDIT Al Wahdah Kendari." *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement* 02(01):21–27.
- Fitria, Fitria, and Nurul Huriyah Astuti. 2023. "Cegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Dan Menyusui." *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan* 1(2):83–88. doi: 10.24853/jaras.1.2.83-88.
- Kaluku, Khartini. 2021. "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Tipe II." *Global Health Science (Ghs)* 5(3):121. doi: 10.33846/ghs5305.
- Laelah, Nur, and Sukarni Setya Ningsih. 2024. "Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Terhadap Kenaikan Tinggi Badan Dan Berat Badan Balita Stunting Di Puskesmas Gunung Kaler

- Tangerang.” *Malahayati Nursing Journal* 6(5):1930–38. doi: 10.33024/mnj.v6i5.11261.
- Meilasari, Nurmalia, and Wiku Adisasmito. 2024. “Upaya Percepatan Penurunan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pangan Lokal : Systematic Review.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 7(3 SE-Review Article):630–36.
- Milah, Ana Samiatul, and Ade Zaqiah. 2023. “Kebutuhan Pemenuhan Gizi Seimbang Balita Dengan Kejadian Stunting Pada Upaya Rencana Aksi Nasional (RAN) Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Desa Pasirbatang Kabupaten Tasikmalaya Melalui Metode Penyuluhan Tahun 2023.” *Abdimas Galuh* 5(2):1566. doi: 10.25157/ag.v5i2.11771.
- Nelista, Yosefina, and Pembronia Nona Fembi. 2021. “Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang.” *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(2):1228–34. doi: 10.31004/prepotif.v5i2.2426.
- Sukmawati, Achmad Fauzi, Ayu Resky Mustafa. 2024. “Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Anak Balita.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 15(1):37–48.
- Suriany Simamora, Rotua, and Puri Kresnawati. 2021. “Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi.” *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 11(1):34–45. doi: 10.52643/jbik.v11i1.1345.
- Tiur Romatua Sitohang, Maria Magdalena Saragi, Yusniar, Faisal, Ramlan, Minton Manalu. 2024. “Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(9):37–48.