

PENYULUHAN PENGUKURAN STATUS GIZI DAN MAKANAN BERGIZI DI DESA TEGALONGOK PANDEGLANG

Septariawulan Kusumasari¹, Vega Yoesepa Pamela², Fitria Riany Eris³, Dina Riziani⁴,
Arni Komala Sari⁴

^{1,2,3,4,5} Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
e-mail: septariawulan@untirta.ac.id

Abstrak

Stunting atau pendek merupakan masalah gizi menahun di Indonesia. Salah satu lokus stunting di Indonesia yaitu Kecamatan Koroncong Kabupaten Pandeglang. Desa Tegalongok merupakan salah satu sasaran bantuan stunting di Kecamatan Koroncong. Status gizi Balita di Desa Tegalongok cukup fluktuatif, sehingga diperlukan pemahaman para Ibu Balita dan Kader Posyandu mengenai teknik pengukuran status gizi Balita yang baik serta pengetahuan mengenai makanan yang dapat menaikkan status gizi Balita. Pendampingan dilakukan dengan demonstrasi langsung cara pengukuran tinggi badan dan berat badan Balita yang baik, serta penyuluhan mengenai makanan bergizi untuk Balita. Setelah dilakukan pendampingan, Kader Posyandu mampu melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan Balita dengan baik, para ibu Balita juga memiliki pengetahuan mengenai makanan bergizi untuk Balita. Pendampingan ini penting untuk dilakukan untuk memastikan data yang disampaikan ke Puskesmas merupakan data yang baik dan dengan adanya pengetahuan mengenai makanan bergizi para ibu lebih selektif dalam memberikan makanan pada Balita sehingga diharapkan mampu meningkatkan status gizi Balita.

Kata kunci: Stunting, Balita, Gizi

Abstract

Stunting or short is a chronic nutritional problem in Indonesia. One of the loci of stunting in Indonesia is Koroncong District, Pandeglang Regency. Tegalongok Village is one of the targets for stunting assistance in Koroncong District. The nutritional status of Toddlers in Tegalongok Village is quite volatile, so an understanding of Toddler Mothers and Posyandu Cadres is needed regarding techniques for measuring good Toddler nutritional status and knowledge of foods that can improve Toddler nutritional status. Assistance is carried out by direct demonstration of how to measure the height and weight of a good toddler, as well as counseling about nutritious food for toddlers. After mentoring, the Posyandu Cadre is able to measure the height and weight of toddlers well, mothers of toddlers also have knowledge about nutritious food for toddlers. This assistance is important to do to ensure that the data submitted to the Puskesmas is good data and with the knowledge about nutritious food, mothers are more selective in providing food to Toddlers so that it is hoped that they will be able to improve the nutritional status of Toddlers.

Keywords: Stunting, Toddler, Nutrition

PENDAHULUAN

Kasus gizi kurang dan gizi buruk pada balita dapat menimbulkan dampak negatif bagi pertumbuhan fisik, mental, maupun prestasi belajar di masa yang akan datang. Balita akan mengalami kehilangan masa hidup sehat, penurunan daya tahan tubuh, timbulnya kecacatan, dan tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian (Boucot & Poinar Jr., 2010). Stunting merupakan salah satu bentuk gizi kurang yang ditandai dengan indikator tinggi badan menurut umur (Mustika & Syamsul, 2018). Makanan bergizi seringkali sulit didapatkan untuk taraf keluarga menengah kebawah dikarenakan keadaan ekonomi yang rendah. Provinsi Banten yang merupakan Provinsi berkembang masih terdapat daerah yang prevalensi stuntingnya tinggi, yaitu Kabupaten Pandeglang dengan 38,9% (Candarmaweni & Rahayu, 2020). Kabupaten Pandeglang memiliki sumber daya alam yang memadai salah satunya budidaya Talas Beneng yang tinggi karbohidrat dan tinggi serat, tambak Bandeng (tulang Bandeng mengandung kalsium dan fosfor yang tinggi), dan ladang Daun Kelor (mengandung vitamin A dan zat besi). Talas Beneng, Ikan Bandeng, dan Daun Kelor merupakan salah satu sumber pangan lokal Banten yang keberadaannya melimpah di Provinsi Banten. Penggunaan bahan tersebut diharapkan dapat mempermudah akses masyarakat Banten dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi.

Pemenuhan zat gizi pada balita sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal pada masa balita dapat menyebabkan anak

stunting. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, akan tetapi kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, di Indonesia sekitar 30,8% anak balita mengalami stunting dan diseluruh dunia Indonesia adalah negara dengan prevalensi stunting kelima terbesar (Rahmadhita, 2020). Balita yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas stunting akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperlebar ketimpangan.

Salah satu faktor penyebab balita stunting adalah kurangnya akses keluarga ke makanan bergizi. Pada umumnya, keluarga yang memiliki balita stunting adalah keluarga yang tingkat perekonomiannya menengah ke bawah. Sumber kalsium dan fosfor bisa didapat dari tulang ikan dimana tulang ikan biasanya dibuang dan hanya daging ikannya saja yang digunakan. Tulang ikan kaya akan kalsium 36%, fosfor 17% dan magnesium 0,8% (Sasongko, 2015), sehingga penggunaan tulang ikan bandeng sebagai salah satu sumber pangan lokal di Provinsi Banten, berpotensi untuk meningkatkan nutrisi produk pangan. Tulang ikan Bandeng yang digunakan pada penelitian ini merupakan limbah produksi sate Bandeng oleh-oleh khas Banten. Pendampingan ini bertujuan memberi pemahaman mengenai makanan bergizi pada ibu Balita serta memastikan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan oleh kader Posyandu sudah baik dan benar.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan metode pendidikan masyarakat yaitu penyuluhan mengenai pemahaman makanan bergizi bagi Balita pada ibu Balita dengan memanfaatkan pangan lokal yang mudah diakses. Selain itu, dilakukan pelatihan pada kader Posyandu dengan cara demonstrasi pengukuran tinggi badan dan berat badan pada Balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan masalah kekurangan zat gizi yang dialami oleh anak, dan baru akan terlihat ketika anak sudah menginjak dua tahun. Stunting mulai terjadi ketika bayi masih menjadi janin di dalam kandungan, ketika ibu hamil mendapatkan asupan zat gizi yang kurang pada jangka waktu yang cukup lama. Jika dibiarkan tanpa penanganan, stunting bisa menimbulkan dampak jangka panjang kepada anak. Stunting akan berakibat pada kurang optimalnya pertumbuhan anak, kurangnya pertumbuhan secara motorik dan kognitif anak, bahkan bisa terjadi kematian pada anak. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan stunting sebagai kondisi anak dibawah usia lima tahun yang memiliki perbandingan tinggi badan yang tidak sebanding dengan umurnya (Haskas, 2020).

Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting adalah pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), 1000 hari pertama terdiri dari masa selama 270 hari (9 bulan) dalam kandungan dan 730 hari (2 tahun pertama) pasca lahir. 1000 hari pertama merupakan sebuah jendela kerentanan yang merupakan periode tercepat untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia. Adanya gangguan seperti kekurangan gizi pada pertumbuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) akan berdampak pada kehidupan anak dan akan berlanjut dalam setiap siklus hidup hingga dewasa. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terhadap upaya pencegahan stunting melalui optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan ibu sebelum intervensi dan setelah intervensi yakni dari 7,92 menjadi 8,92 (Wulandari Leksono et al., 2021).

Pandeglang salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Banten. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Pandeglang, luas wilayah Pandeglang adalah 2.764,31 km, terdiri atas 35 kecamatan dan 339 desa, jumlah penduduk tahun 2018 sebanyak 1209.011 jiwa, dengan kepadatan penduduk 440 jiwa/km. Adapun dari jumlah desa diatas, ada 10 (sepuluh) desa yang masuk lokus stunting, salah satunya adalah Desa Tegalongok dengan capaian IDM sebesar 0,5284 dan termasuk IDM tertinggal (Candarmaweni & Rahayu, 2020). Menurut Menteri Dalam Negeri Nomor 440/1959/SJ (2018), Pandeglang merupakan daerah dengan prevalensi tertingi untuk masalah stunting di Banten yaitu sebesar 38,9%. Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita

(Nirmalasari, 2020). Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Candarmaweni dan Amy (2020), tingginya angka prevalensi stunting di Pandeglang disebabkan oleh pola asuh yang kurang baik, kurangnya asupan makanan bergizi, pelayanan kesehatan yang terbatas, kurangnya akses ke air bersih, dan buruknya sanitasi.

Faktor yang berhubungan bermakna atau mempengaruhi kejadian stunting pada balita adalah BBLR, pola asuh pemberian makan dan frekuensi konsumsi energi. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian stunting pada balita adalah pola asuh pemberian makan. Balita dari ibu dengan pola asuh pemberian makan yang rendah cenderung 6 kali lebih tinggi menyebabkan kejadian stunting pada balita dibandingkan ibu dengan pola asuh pemberian makan tinggi (Permatasari, 2021).

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dua tahap yaitu penyuluhan makanan bergizi bagi ibu Balita kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pengukuran status gizi (berat badan dan tinggi badan) Balita yang baik dan benar. Pada tahap pertama, penyuluhan mengenai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bergizi kepada masyarakat. Masyarakat yang memiliki balita diperkenalkan dengan biskuit yang terbuat dari substitusi tepung talas beneng dan tulang ikan bandeng hasil dari limbah produksi sate bandeng. Menurut (Mikhail et al., 2013), kekurangan asupan mikronutrien seperti kalsium, zink, magnesium, dan vitamin A dapat menghambat pertumbuhan sehingga menyebabkan terjadinya stunting pada anak usia 0-4 tahun di Mesir. Kebutuhan kalsium yang dianjurkan menurut Widyakarya Pangan dan Gizi LIPI pada tahun 2018 adalah 500-800 mg per hari.

Bandeng merupakan salah satu komoditas perikanan unggul untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan harga yang relatif murah dan digemari masyarakat Indonesia. Zat gizi yang terkandung dalam ikan bandeng diantaranya protein, lemak, vitamin dan mineral. Kandungan protein ikan bandeng berkisar 20-24%, asam amino glutamat 1,39%, asam lemak tidak jenuh 31-32% dan memiliki kandungan mineral makro dan mikro yakni Ca, Mg, Na, K, Fe, Zn, Cu dan Mn (Hafiludin, 2015). Kadar kalsium meningkat seiring dengan penambahan tepung tulang ikan. Fortifikasi crackers dengan tepung tulang ikan bandeng juga menghasilkan kadar kalsium yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan fortifikasi menggunakan daun Moringa oliefera dan Ipomea batatas, tepung ikan lele dumbo (*Clarias gariepinus*) dan tepung ikan lemuru (*Sardinella longiceps*) (Imra et al., 2019). Tepung talas beneng memiliki kandungan serat makanan yang tinggi dan mengandung zat gizi lain seperti karbohidrat kompleks, provitamin A, karotenoid (*alfa dan beta karoten, kriptoxantin*) vitamin B6, vitamin E, mineral K, Fe, Cu, MN, CA, Mg, prebiotik. Juhut memiliki kadar air 9,04%, kadar abu 2,25%, kadar lemak 0,17%, kadar protein 6,73%, karbohidrat 81,81%, total pati 56,29% dengan komposisi amilopektin lebih dominan. Tepung talas beneng memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan tepung talas lainnya (Kusumasari et al., 2019). Para ibu diberi pemahaman mengenai pemanfaatan pangan local sebagai bahan makanan Balita. Bahan pangan lokal Pandeglang mudah diakses oleh masyarakat dan dapat diolah menjadi berbagai camilan yang disukai Balita.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pentingnya pemberian makanan tambahan bergizi dan pengukuran status gizi anak



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai makanan pendamping

Pada tahap kedua dilakukan demonstrasi pengukuran tinggi badan dan berat badan pada Balita. Pihak yang hadir pada saat kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil, ibu menyusui, ibu balita, dan kader posyandu. Umumnya masyarakat hanya mengajak anak mereka pergi ke posyandu untuk dilakukan pengukuran. Namun, belum sepenuhnya paham apa fungsi dari catatan pada kartu tersebut. Masyarakat yang awalnya belum paham apa fungsi dari monitor berat dan tinggi balita secara berkala akhirnya paham mengenai pentingnya pengukuran status gizi ini.



Gambar 3. Kegiatan pengukuran berat badan dan tinggi badan Balita

Pengukuran tinggi dan berat badan yang rutin dilakukan akan berdampak baik untuk memonitor pertumbuhan balita dan sebagai indikator pencegahan adanya malnutrisi. Umumnya, setiap bulan masyarakat mengukur tinggi dan berat anak melalui posyandu dan akan dicatat pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Menurut (Maulidia et al., 2015), fungsi dari kartu KMS sebagai alat untuk memantau pertumbuhan anak, pada KMS dicantumkan grafik pertumbuhan normal anak, yang dapat digunakan untuk menentukan apakah seorang anak tumbuh normal, atau mengalami gangguan pertumbuhan. Bila grafik berat badan anak mengikuti grafik pertumbuhan pada KMS, artinya anak tumbuh normal, kecil risiko anak untuk mengalami gangguan pertumbuhan. Sebaliknya bila grafik berat badan tidak sesuai dengan grafik pertumbuhan, anak kemungkinan berisiko mengalami gangguan pertumbuhan. KMS juga berfungsi sebagai catatan riwayat pelayanan balita, di dalam KMS dicatat riwayat kesehatan kehamilan, riwayat persalinan, pemeriksaan nifas, pelayanan kesehatan dasar anak terutama berat badan anak, pemeriksaan neonatus, pemberian kapsul vitamin A, pemberian ASI pada bayi 0-6 bulan dan imunisasi. Selain itu KMS juga digunakan sebagai alat edukasi karena di dalam KMS dicantumkan pesan-pesan dasar perawatan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat lebih mengerti bagaimana cara untuk mencegah dan paham akan pola asuhan yang dapat menurunkan angka stunting di

Pandeglang khususnya di Desa Tegalongok. Penyesuaian postur anak pada saat pengukuran tinggi dan berat badan juga dijadikan parameter penting yang diperhatikan kader Posyandu.

SIMPULAN

Penyuluhan dilakukan di Desa Tegalongok berupa pemahaman mengenai makanan bergizi bagi Balita untuk para ibu Balita dan demonstrasi pengukuran tinggi badan dan berat badan yang baik untuk kader Posyandu. Setelah diadakan penyuluhan ini, para ibu memiliki pemahaman untuk memanfaatkan pangan lokal yang bergizi untuk Balita, serta para kader Posandu lebih teliti dalam pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan cara yang baik dan benar.

SARAN

Sebaiknya dilakukan kegiatan berkala untuk memonitoring pengukuran status gizi dan makanan Balita untuk mempertahankan kondisi pengukuran yang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Boucot, A., & Poinar Jr., G. (2010). Stunting. *Fossil Behavior Compendium*, 5, 243–243. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>
- Candarmaweni, & Rahayu, A. Y. S. (2020). Tantangan Pencegahan Stunting Pada Era Adaptasi Baru “New Normal” Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Kabupaten Pandeglang the Challenges of Preventing Stunting in Indonesia in the New Normal Era Through Community Engagement. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 9(3), 136–146. <https://journal.ugm.ac.id/jkki/article/view/57781>
- Haskas, Y. (2020). Gambaran Stunting di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Doagnosis*, 15(2), 154–157.
- Imra, I., Akhmadi, M. F., & Maulianawati, D. (2019). Fortifikasi Kalsium dan Fosfor pada Crackers dengan Penambahan Tepung Tulang Ikan Bandeng (*Chanos chanos*). *Jurnal Ilmiah Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 49–54. <https://doi.org/10.20473/jipk.v11i1.11911>
- Kusumasari, S., Eris, F. R., & Mulyati, S. 2019. (2019). *Karakteristik sifat fisiokimia tepung talas beneng sebagai pangan khas kabupaten padgelang*. 11(2), 227–234.
- Maulidia, Nyoto, R. D., & Sukamto, A. S. (2015). Sistem Informasi KMS (Kartu Menuju Sehat)(Studi Kasus : UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Barat). *Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi (JUSTIN)*, 1(1), 1–6.
- Mikhail, W. Z. A., Sobhy, H. M., El-Sayed, H. H., Khairy, S. A., Abu Salem, H. Y. H., & Samy, M. A. (2013). Effect of nutritional status on growth pattern of stunted preschool children in Egypt. *Academic Journal of Nutrition*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.5829/idosi.aj.n.2013.2.1.7466>
- Mustika, W., & Syamsul, D. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Permatasari, T. A. E. (2021). Pengaruh Pola Asuh Pembrian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 3. <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.527>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Wulandari Leksono, A., Kartika Prameswary, D., Sekar Pembajeng, G., Felix, J., Shafa Ainan Dini, M., Rahmadina, N., Hadayna, S., Roroputri Aprilia, T., Hermawati, E., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Kesehatan Lingkungan, D., Kelurahan Muarasari, P., & Bogor Selatan, K. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 1(2), 34–38.