

PENDAMPINGAN RUMAH GIZI DASHAT (DAPUR ATASI STUNTING UNTUK ANAK SEHAT)

Afrahamiryano¹, Muharama Yora², Wahyu Indah Mursalini³, Gita Medila⁴,
Anisa Pratama Putri⁵, Puja Karmita⁶, Rapi Putra⁷, Susebi Buma⁸, Nova Aliza⁹, Indra Saputra¹⁰,
Elsi Febriani¹¹, Hayatul Husna¹²

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} Universitas Mahaputra Muhammad Yamin

e-mail: afrahamiryano@gmail.com

Abstrak

Terjadinya peningkatan kasus prevalensi balita stunting di Kabupaten Solok pada tahun 2021 sebanyak $\pm 40\%$ menjadi latar belakang pelaksanaan program ini. Nagari Tanjung Bingkung, Kecamatan Kubung, Kabupaten Solok merupakan salah satu lokus stunting di Kabupaten Solok Pencegahan stunting pada ibu hamil diperlukan untuk menurunkan prevalensi tersebut, karena status kesehatan dan gizi ibu sejak masa kehamilan sampai melahirkan dapat berpengaruh terhadap kejadian stunting pada anak. Pencegahan stunting pada ibu hamil diperlukan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap status kesehatan dan gizi selama 1000 HPK. Oleh karena itu, perlu pemberian edukasi terkait stunting dan pentingnya 1000 HPK kepada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di Nagari Tanjung Bingkung, Kecamatan Kubung, Kabupaten Solok. Kegiatan ini dilaksanakan secara terstruktur dengan mitra kerjasama Posyandu Jorong Koto Tuo, Nagari Tanjung Bingkung. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode Training of Trainer (ToT) kader posyandu terkait Peranan Rumah Gizi DASHAT (Dapur Atasi Stunting untuk Anak Sehat) dalam pencegahan stunting dan pentingnya asupan gizi pada 1000 HPK serta demo masak tentang pengolahan makanan menggunakan pangan lokal daerah Tanjung Bingkung. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 49 orang yang terdiri dari ibu yang sedang mengandung, ibu yang sedang menyusui, dan kader Posyandu. Hasil kegiatan ini adalah terbentuknya pola pikir masyarakat mengenai makanan bergizi dan seimbang, serta memberikan pemahaman pada masyarakat tentang stunting dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegahnya.

Kata kunci: Pendampingan, Dashat, Stunting

Abstract

The increase in the prevalence of stunted toddlers in Solok Regency in 2021 by $\pm 40\%$ is the background for implementing this programme. Nagari Tanjung Bingkung, Kubung District, Solok Regency, is one of the stunting loci in Solok Regency Prevention of stunting in pregnant women is needed to reduce this prevalence because the health and nutritional status of mothers from pregnancy to childbirth can affect the incidence of stunting in children. Prevention of stunting in pregnant women is needed to increase their awareness of their health and nutritional status during 1000 HPK. Therefore, educating pregnant women about stunting and the importance of 1000 HPK is necessary. The activity was conducted in Nagari Tanjung Bingkung, Kubung District, Solok Regency. This activity was carried out in a structured manner with collaborative partners Posyandu Jorong Koto Tuo, and Nagari Tanjung Bingkung. This activity was carried out using the Training of Trainer (ToT) method for posyandu cadres related to the role of the DASHAT Nutrition House (Kitchen to Overcome Stunting for Healthy Children) in preventing stunting and the importance of nutritional intake at 1000 HPK and cooking demonstrations on food processing using local food in the Tanjung Bingkung area. The number of participants in this activity was 49, including pregnant women, nursing mothers, and Posyandu cadres. The results of this activity are the formation of a community mindset regarding nutritious and balanced food, as well as providing understanding to the community about stunting and efforts that can be made to prevent it.

Keywords: Assistance, Posyandu Cadres, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi gizi jangka panjang yang memiliki banyak faktor dan mempengaruhi generasi berikutnya. Di Indonesia, tubuh pendek sering dianggap sebagai faktor keturunan. Kesalahpahaman di masyarakat menyebabkan kesulitan dalam mengurangi masalah ini dan memerlukan upaya yang besar dari pemerintah dan sektor terkait lainnya. Temuan studi menunjukkan bahwa pengaruh faktor keturunan hanya berperan sebesar 15%, sedangkan faktor utama terkait

masalah asupan nutrisi, hormon pertumbuhan dan kejadian infeksi berulang (Aryastami & Tarigan, 2017)

Tercatat pada tahun 2021, persentase anak stunting di Indonesia adalah 24.4 persen, sedangkan persentase anak stunting untuk propinsi Sumatra barat adalah 27,6 persen, dan untuk kabupaten Solok anak stunting mencapai 40 persen, ini adalah persentase yang cukup tinggi dan diperlukan upaya penurunan jumlah anak stunting.

Simpul kritis yang menjadi indikator awal terjadinya stunting adalah periode 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Dimana 1000 HPK ini membawa dampak jangka panjang yang mungkin saja berulang dalam siklus kehidupan. Malnutrisi adalah penyebab langsung, khusus pada balita berdampak jangka pendek yaitu meningkatnya morbiditas. Namun apabila masalah ini bersifat kronis, maka akan mempengaruhi fungsi kognitif yaitu rendahnya tingkat kecerdasan dan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia. Pada siklus kehidupan, anak yang mengalami malnutrisi dalam periode 1000 HPK memiliki risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa (Black et al., 2008; Osmond & Barker, 2000).

Stunting dapat dicegah dengan beberapa cara, diantaranya: (1) Pemenuhan asupan gizi ibu hamil; (2) pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan dan dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup serta berkualitas; (3) Memonitoring pertumbuhan serta perkembangan balita di posyandu; (4) Meningkatkan fasilitas sanitasi, akses terhadap air bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan (Sutarto et al., 2018).

Laju pertumbuhan penduduk berimbas pada pertumbuhan ekonomi (Indah, 2014). Globalisasi terutama di bidang makanan telah banyak mempengaruhi masyarakat untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang instan (cepat saji). Selain hemat waktu, makanan dan minuman cepat saji juga menghemat tenaga dalam proses pengolahannya. Berbagai produk ditawarkan untuk memenuhi kebutuhan pangan secara instan dengan daya tarik harga yang terjangkau. Namun, mengkonsumsi makanan instan secara rutin dan untuk jangka panjang akan menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan terutama bagi ibu hamil, menyusui dan tumbuh kembang balita. Hal ini karena makanan instan saja juga belum mampu mencukupi kebutuhan pangan dan gizi bagi ibu hamil, menyusui dan balita. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan pangan dan gizi yang sehat adalah dengan mengkonsumsi sereal, kacang-kacangan, sayuran dan buah yang segar. Tanaman ini dapat diperoleh dari pasar, tukang sayur keliling, kebun bahkan pekarangan rumah.

Pekarangan rumah termasuk salah satu lahan yang potensial untuk dimanfaatkan. Walaupun lahan ini cenderung kecil dan luasnya terbatas, namun apabila dikelola secara baik dan intensif dapat memberikan hasil yang memuaskan terutama pada jenis tanaman pangan, sayuran, rempah dan obat. Selain itu, lahan pekarangan ini juga dapat digunakan untuk mendapatkan sumber protein hewani seperti berasal dari unggas, ternak kecil dan ikan. Manfaat yang dapat diambil dari dengan pengelolaan lahan pekarangan secara intensif adalah terpenuhinya kebutuhan pangan dan gizi keluarga, khususnya untuk ibu hamil, menyusui dan balita. Manfaat tambahan dari optimalisasi pengolahan lahan pekarangan ini adalah dapat mengurangi biaya pengeluaran harian rumah tangga serta dapat meningkatkan income keluarga. Potensi lahan pekarangan dapat dijadikan sebagai salah satu pilar untuk mewujudkan ketahanan pangan dan kesejahteraan keluarga, melalui pengembangan Model Kawasan Rumah Pangan Lestari (MKRPL) di daerah pedesaan maupun perkotaan.

Namun, kurang bervariasinya menu makanan dapat menyebabkan kejenuhan bagi ibu hamil, ibu menyusui ataupun bagi anak-anak balita. Oleh karena itu diperlukan pendampingan Rumah Gizi DASHAT (Dapur Atasi Stunting Untuk Anak Sehat). Melalui pengembangan Rumah Gizi DASHAT ini diprediksi mampu mewujudkan kemandirian pangan rumah tangga, dimana dengan adanya variasi menu makanan bergizi, berenergi tinggi, dan bervitamin lengkap. Disamping itu juga mendorong diversifikasi pangan dan gizi berbasis local wisdom, sekaligus menjadi sumber pendapatan tambahan rumah tangga. Dengan demikian, diharapkan pengembangan Rumah Gizi DASHAT ini memberikan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan rumah tangga dan ekonomi keluarga. Jadi salah satu justifikasi dari Rumah Gizi DASHAT adalah ketahanan pangan nasional harus dimulai dari ketahanan pangan di tingkat rumah tangga.

Di pedesaan, pemanfaatan pekarangan untuk kebutuhan sehari-hari keluarga sudah berlangsung lama dan terus berkembang. Upaya pemanfaatan lahan pekarangan di sebagian besar wilayah di Indonesia masih bersifat parsial untuk mengisi waktu luang dan ditujukan untuk pemenuhan kebutuhan pangan rumah tangga. Namun, pemanfaatan lahan pekarangan secara intensif masih sedikit.

Apabila pemanfaatan lahan pekarangan untuk tanaman pangan, menanam sayuran, pohon buah-buahan, sediaan biofarmasi, ternak dan ikan dikelola dengan baik dan berkelanjutan, tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan pangan dan gizi rumah tangga, tetapi juga dapat meningkatkan pendapatan rumah tangga, apabila direncanakan dengan baik dan dirancang. Pemanfaatan pekarangan dirancang untuk meningkatkan konsumsi berbagai sumber pangan lokal berdasarkan prinsip gizi, keseimbangan, dan keserbagunaan, yaitu mengurangi konsumsi beras. Pada saat yang sama, pemanfaatan pekarangan untuk produk pertanian yang bernilai ekonomi tinggi menawarkan peluang untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga di perdesaan.

Universitas Mahaputra Muhammad Yamin, selaku salah satu perguruan tinggi yang terdapat di daerah Solok, turut berkontribusi dalam menjalankan upaya menurunkan persentase anak stunting di Kabupaten Solok. Bentuk upaya yang dilakukan adalah memberikan pelatihan dan pendampingan kepada mahasiswa kader, sehingga mereka dapat memberikan sosialisasi kepada masyarakat tentang stunting, serta ikut berpartisipasi dalam mendampingi masyarakat, kader Posyandu, Ibu hamil, dan Ibu menyusui dalam mencegah stunting.

METODE

Kegiatan pendampingan ini dilaksanakan di Jorong Koto Tuo, Nagari Tanjung Bingkung, Kecamatan Kubung, Kabupaten Solok dengan target peserta adalah calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan kader Posyandu. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode Training of Trainer (ToT) yang terdiri dari pemberian materi, tanya jawab, dan Forum Group Discussion (FGD) (Afrahmiryano et al., 2023). Ada dua jenis kegiatan yang dilakukan, yaitu (1) ToT kader Posyandu terkait Peranan Rumah Gizi dalam pencegahan stunting serta mendampingi ibu-ibu menyusui pada 1000 HPK, dan (2) demo masak tentang pengolahan makanan menggunakan bahan pangan lokal daerah Tanjung Bingkung.

Terdapat tiga tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pendampingan ini, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi. Pada tahap persiapan dilaksanakan penyusunan program kerja, penyusunan modul edukasi, pembuatan video demo masak, dan koordinasi dengan Puskesmas Tanjung Bingkung. Pada tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan pelatihan kader Posyandu mengenai stunting dan 1000 HPK, pendampingan implementasi pelatihan kepada kader, dan demo masak. Selanjutnya pada tahap monitoring evaluasi dilakukan pemantauan terhadap kegiatan pendampingan yang dilakukan. Monitoring evaluasi ini dilaksanakan sekali sebulan untuk memastikan edukasi yang diberikan dapat dipahami, diterima, dan dilaksanakan oleh mitra dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan Rumah Gizi DASHAT ini dimulai dari tanggal 23 Juni s.d 30 Oktober 2022. Kegiatan ini diawali dengan pemetaan sosial. Berikut ini adalah rentetan kegiatan yang dilakukan tim.

- a. 24 Juni 2022 melakukan kegiatan pemetaan sosial. Menemui wali Nagari Tanjung Bingkung untuk mendapatkan perizinan terkait dengan kegiatan upaya penurunan persentase stunting di lokus tanjung bingkung. Kegiatan terlaksana bersama bendahara kenagarian yaitu ibuk Nuryenti karena bapak wali nagari sedang dinas luar.
- b. 1 Juli 2022 melanjutkan pemetaan sosial. Mengunjungi kantor wali ngari, puskesmas dan rumah bidan desa untuk wawancara mengenai potensi desa, kegiatan langsung di lakukan bersama wali nagari tanjung bingkung dan mendapatkan perizinan dari kenagarian, melakukan wawancara di puskesmas bertemu dengan ketua puskesmas secara langsung dan mendapatkan respon yang positif dan langsung diarahkan ke rumah bidan desa untuk melakukan kegiatan FGD bersama bidan desa.
- c. 13 Juli 2022 pendampingan dan wawancara kinerja Posyandu. Kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu, dilakukan di rumah kader posyandu dan juga sekaligus sebagai tempat pelaksanaan posyandu. Pendampingan yang dilakukan berupa penyuluhan terkait kebersihan lingkungan serta masalah umum tentang penyakit demam berdarah, dengan audience ibu hamil, ibu yang memiliki balita, kader posyandu, dan masyarakat yang mengunjungi posyandu. Kegiatan juga dilakukan berupa kinerja posyandu dengan narasumber lima orang kader posyandu dan satu bidan desa.

- d. 8 Agustus 2022 wawancara ibu hamil, pengukuran tekanan darah, penimbangan balita, dan pengukuran tinggi badan balita.



Gambar 1. Kegiatan Pengukuran Tumbuh Kembang Balita

- e. 15 Agustus 2022 pendampingan dan wawancara dengan ibu hamil. Kegiatan berupa door to door ke rumah ibu hamil, dan melakukan pendampingan berupa penyuluhan terhadap ibu hamil terkait dengan kebersihan lingkungan serta kebutuhan gizi ibu hamil, kegiatan juga disertai dengan pemberian buah jeruk sebanyak satu kilogram untuk satu ibu hamil dalam rangka pemenuhan konsumsi buah ibu hamil.
- f. 3 September 2022 mendata calon pengantin dan pendampingan pengetahuan calon pengantin. Mengunjungi rumah catin bersama kader TPK dan kader posyandu dan memberikan sosialisasi terkait pendampingan calon pengantin.
- g. 3 September 2022 berkunjung ke kantor wali nagari melengkapi data pemetaan sosial potensi desa ke Puskesmas dan berkoordinasi dengan ahli gizi terkait menu demo masak.
- h. 12 September 2022 melakukan FGD, Demo Masak, wawancara mendalam.



Gambar 2. Forum Group Discussion (FGD) dengan masyarakat dan perangkat nagari

- i. 10 Oktober 2022, pendampingan Ibu hamil, ibu balita, pendampingan Posyandu, simulasi balita, penyukuhan pengelolaan keuangan, dan kegiatan pendampingan cara penggunaan buku KIA.



Gambar 3. Pendampingan tentang Penggunaan Buku KIA

Kegiatan pendampingan ini mendapat sambutan baik dari semua lapisan masyarakat di Jorong Koto Tuo, Nagari Tanjung Bingkung, Kecamatan Kubung, Kabupaten Solok. Hal ini ditunjukkan dari animo masyarakat yang mengikuti kegiatan ini, dimana dari awal kegiatan rata-rata 90% peserta hadir dalam kegiatan ini setiap bulannya. Hasil kegiatan pendampingan ini adalah terbentuknya pola pikir masyarakat mengenai makanan bergizi dan seimbang, serta memberikan pemahaman pada masyarakat tentang stunting dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegahnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendampingan Rumah Gizi DASHAT (Dapur Atasi Stunting Untuk Anak Sehat) ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan pendampingan ini memberikan pengaruh positif terhadap masyarakat, dimana terbentuknya pola pikir masyarakat mengenai makanan bergizi dan seimbang, serta memberikan pemahaman pada masyarakat tentang stunting dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegahnya.

SARAN

Supaya kegiatan pendampingan ini terus memberikan kontribusi positif pada masyarakat, maka untuk kegiatan pendampingan selanjutnya perlu dilakukan pengembangan program dalam kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) tematik berkolaborasi dengan perangkat nagari dan Puskesmas di daerah setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Suksesnya pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari dorongan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih kami sampaikan pada:

1. AIPGI (Asosiasi Institut Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia) yang sudah memfasilitasi kegiatan pendampingan ini.
2. BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional) yang sudah memfasilitasi dan mensponsori kegiatan ini.
3. HIMABIO (Himpunan Mahasiswa Biologi) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mahaputra Muhammad Yamin sebagai organisasi kemahasiswaan yang menggerakkan mahasiswa pendidikan Biologi untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan ini.
4. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP3M) Universitas Mahaputra Muhammad Yamin yang memberikan dukungan penuh pada tim dan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pendampingan ini.
5. Tim Kedaireka dari Universitas Andalas yang membimbing serta mendampingi tim dalam pelaksanaan kegiatan.
6. Rektor Universitas Mahaputra Muhammad Yamin
7. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mahaputra Muhammad Yamin
8. Ketua Program Studi Pendidikan Biologi
9. Bapak Wali Nagari Tanjung Bingkung serta perangkat nagari yang sudah membantu serta memfasilitasi kegiatan pendampingan.
10. Puskesmas Tanjung Bingkung yang ikut serta mendampingi dan mensupport tim dalam pelaksanaan kegiatan.
11. Kader PKK dan Kader Posyandu yang ikut serta mensukseskan setiap kegiatan pendampingan yang dilakukan.
12. Masyarakat Nagari Tanjung Bingkung yang memberikan sambutan hangat pada tim selama kegiatan berlangsung.
13. Semua pihak yang telah mendukung serta mensukseskan program pencegahan *stunting* di Kabupaten Solok.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrahmiryano, A., Dewi, R. K., Roza, H., Amri, C., Wati, D. D. E., & Hanafi, I. (2023). Pendampingan Penyusunan Proposal Penelitian Madrasah Young Researchers Supercamp Bagi Siswa MAN 1 SIJUNJUNG. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 498-501.

- Aryastami, N. K., & Tarigan, I. (2017). Kajian kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4), 233-240.
- Black, R. E., Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., De Onis, M., Ezzati, M., Mathers, C., & Rivera, J. (2008). Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *The lancet*, 371(9608), 243-260.
- Indah, W. (2014). Pertumbuhan Penduduk, Pembangunan Ekonomi Dan Keluarga Berencana (KB) Di Kota Solok. *POLI BISNIS*, 6(1), 10-18.
- Osmond, C., & Barker, D. (2000). Fetal, infant, and childhood growth are predictors of coronary heart disease, diabetes, and hypertension in adult men and women. *Environmental health perspectives*, 108(suppl 3), 545-553.
- Sutarto, S., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resikodan Pencegahannya. *Agromedicine Unila*, 5(1), 540-545.