

Dashat Talakai (Dapur Sehat Atasi Stunting Dengan Tanaman Kelakai) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Dashat Talakai (Healthy Kitchens Overcome Stunting with Kelakai Plants) as an Effort to Prevent Stunting

Hairiana Kusvitasari^{1)*}, Astrid Oktavorina²⁾, Ayu widiastuti³⁾, Jenita⁴⁾, Lindia⁵⁾, Muslihani⁶⁾, Narie⁷⁾, Neni Andriani⁸⁾, Puput Arif Syahfitri Dabukke⁹⁾, Rusiah¹⁰⁾, Yunike Karolina¹¹⁾, Novalia Widyaningrum¹²⁾, Istiqamah¹³⁾, Putri Yuliantie¹⁴⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sarimulia

*email : hairianasari@gmail.com

ABSTRAK

Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama. Stunting atau perawakan pendek memiliki dampak negatif yang signifikan bagi penderita dan penduduk Indonesia pasien memiliki perawakan yang tetap lebih pendek daripada mereka yang memiliki tinggi normal sepanjang masa dewasa, IQ yang lebih rendah, lebih rentan terhadap penyakit, lebih cenderung menjadi kelebihan berat badan dan obesitas, dan lebih mungkin mengembangkan penyakit tidak menular (PTM). Stunting banyak terjadi di Kalimantan Tengah dengan angka 27,4%. Prevalensi ini lebih tinggi dari rata-rata negara sebesar 24,4%. Prevalensi stunting di Kalimantan Tengah menempati urutan ke-14 tertinggi di Indonesia dari 34 provinsi. Kegiatan "DASHAT TALAKAI" Dapur Sehat Atasi Stunting dengan Tanaman Kelakai adalah suatu kegiatan inovasi dan intervensi dengan langkah-langkah halus dalam metode pemberian penyuluhan dan demo masak serta memberikan Buku Saku terkait dengan pembuatan makanan berbahan lokal kelakai. Sebagai Pencegahan Masalah Gizi untuk beberapa pihak yang berkaitan dengan masalah gizi/stunting. Kegiatan dilakukan di Posyandu Kasih Bunda Desa Mangkawuk, Kec. Rungan Barat, Kab. Gunung Mas, Prov. Kalimantan Tengah. Peserta diajarkan bagaimana cara membuat MP-ASI dari bahan lokal sederhana dari kelakai yang mudah didapatkan, namun kaya akan zat gizi dan lezat rasanya. Semoga kegiatan ini memberikan kontribusi yang bermakna bagi peningkatan informasi kesehatan dan kesadaran masyarakat dalam memberikan makanan yang kaya gizi kepada balita dan manfaat dapat dirasakan lebih luas pada penurunan prevalensi balita dengan masalah gizi terutama stunting.

Kata kunci: Gizi, Kelakai, Stunting

ABSTRACT

Stunting is a condition of chronic malnutrition caused by malnutrition over a long period of time. Stunting or short stature has a significant negative impact on sufferers and the Indonesian population, patients have a stature that remains shorter than those of normal height throughout adulthood, lower IQ, more susceptible to disease, more likely to be overweight and obese, and are more likely to develop non-communicable diseases (NCDs). Stunting often occurs in Central Kalimantan with a rate of 27.4%. This prevalence is higher than the country average of 24.4%. The prevalence of stunting in Central Kalimantan ranks 14th highest in Indonesia out of 34 provinces. The "DASHAT TALAKAI" Healthy Kitchen activity to overcome stunting with kelakai plants is an innovation and intervention activity with subtle steps in the method of providing counseling and cooking demonstrations as well as providing pocket books related to making food made from local kelakai. As a prevention of nutritional problems for several

parties related to nutritional problems/stunting. Activities were carried out at Posyandu Kasih Bunda, Mangkawuk Village, District. West Rungan, Kab. Gunung Mas, Prov. Central Kalimantan. Participants are taught how to make MP-ASI from simple local ingredients from kelakai that are easy to obtain, but are rich in nutrients and taste delicious. Hopefully this activity will make a meaningful contribution to increasing health information and public awareness in providing nutrient-rich food to toddlers and the benefits can be felt more widely.

Keywords: *nutrition, kelakai, stunting*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama. Sejak janin berkembang di dalam kandungan hingga anak berusia 24 bulan, stunting bisa saja terjadi. Ketika kekurangan gizi berkembang, hal itu dapat meningkatkan kematian bayi, membuat anak-anak lebih rentan terhadap penyakit, dan mengakibatkan kondisi hidup yang buruk seiring bertambahnya usia. Balita dengan perkembangan kognitif yang terhambat akan mengalami kerugian ekonomi jangka panjang di Indonesia. Menurut Pramesti et al. (2022), stunting atau perawakan pendek memiliki dampak negatif yang signifikan bagi penderita dan penduduk Indonesia pasien memiliki perawakan yang tetap lebih pendek daripada mereka yang memiliki tinggi normal sepanjang masa dewasa, IQ yang lebih rendah, lebih rentan terhadap penyakit, lebih cenderung menjadi kelebihan berat badan dan obesitas, dan lebih mungkin mengembangkan penyakit tidak menular (PTM). Stunting memiliki pengaruh negatif terhadap ekonomi Indonesia dan produktivitas pasar tenaga kerja, serta menurunkan pendapatan pekerja dewasa hingga 20% dan menambah beban negara karena meningkatnya risiko NCD. Pada tahun 2017, 29,6% balita di Indonesia mengalami stunting, menurut buku saku Pemantauan Status Gizi (PSG).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), terdapat 149,2 juta kasus stunting di seluruh dunia pada tahun 2020, atau 22% dari seluruh kasus. Angka kejadian anak Indonesia stunting di bawah usia lima tahun (pendek) sebesar 30,8 persen atau sekitar 7 juta balita, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018 [3].

Pencegahan terjadinya masalah gizi pada ibu hamil dan anak, merupakan hal penting yang dilaksanakan mulai dari menjaga kesehatan dan status gizinya saat sebelum dan selama kehamilan, dilanjutkan pada masa menyusui, semua bayi mendapat ASI eksklusif, semua baduta (bawah dua tahun) mendapat Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) atau Pemberian Makanan Tambahan (PMT) tinggi protein hewani serta memastikan setiap anak balita mengkonsumsi makanan keluarga dengan nilai gizi yang sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangannya [2].

Standar kebutuhan zat gizi berdasarkan AKG 2019 pada kelompok usia 6-59 bulan berkisar 800-1400 kkal dan protein 15-25 gram per hari [5]. Berdasarkan rekomendasi WHO tahun 2012, balita dengan gizi kurang membutuhkan tambahan asupan energi sebesar 25 kkal/kg BB Ideal/hari untuk mencapai penambahan berat badan sebanyak 5 gram/kg BB/hari [1]. Dijelaskan pula bahwa dalam setiap 1000 kkal makanan yang ditambahkan yang diberikan, harus mengandung protein sebanyak 20-43 gram (8-16%) dan lemak 25-65 gram (22.5-58.5%). Lebih lanjut, CMAM Forum tahun 2014 merekomendasikan bahwa untuk proses pemulihan balita dengan gizi kurang, dibutuhkan setidaknya 30% dari energi terdiri dari lemak dan 10-15% dari protein [4].

Kalimantan Tengah umumnya mempunyai kearifan lokal memanfaatkan sumber daya alam yang ada di sekitar lingkungan, dalam hal ini pemanfaatan tumbuhan liar sebagai makanan mereka sehari-hari. Sumber tumbuhan liar tersebut ada yang tumbuh di tengah hutan atau di sekitar daerah rawa, di pinggir sungai, di kebun atau di sekitar pekarangan rumah. Sudah ada beberapa dokumentasi dan referensi mengenai keanekaragaman sayuran lokal masyarakat yang ada di Kalimantan Tengah. Bajei sayur lokal Kalimantan Tengah telah dianalisis dan dinyatakan memiliki kandungan abu 1,38 gr, lemak 0,04 g, protein 2,23 dan serat 4,82 g masing-masing per berat basah, juga mengandung zat besi dan vitamin cukup tinggi. Komposisi mineral dalam bajei adalah 0,99 ppm P, 0,24 ppm K, 0,39 ppm Ca, 0,14 ppm Mg, 44,6 ppm Fe, 4,24 ppm Cu masing-masing per berat kering, serta mengandung vitamin C sebanyak 21,72 mg/100gr serta asam folat 6,3 ppm [7].

Stunting banyak terjadi di Kalimantan Tengah dengan angka 27,4%. Prevalensi ini lebih tinggi dari rata-rata negara sebesar 24,4%. Prevalensi stunting di Kalimantan Tengah menempati urutan ke-14 tertinggi di Indonesia dari 34 provinsi. Berdasarkan temuan survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, dihitung tingkat prevalensi stunting. Kabupaten Gunung Mas, salah satu dari 14 daerah tingkat II Kalimantan Tengah, memiliki angka stunting tertinggi 35,9 persen. Dari 14 daerah tingkat II di Kalimantan Tengah, Kabupaten Gunung Mas merupakan daerah dengan prevalensi stunting tertinggi yakni 35 %. Dilihat dari hasil publikasi sebaran stunting Kabupaten Gunung Mas, prevalensi stunting di Desa Mangkawuk mengalami kenaikan dari 23,33% pada 2021 menjadi 34,38% pada 2022 (naik 11,05 %) [6].

Dari data di Desa Mangkawuk UPT. Puskesmas Rabambang dengan permasalahan tersebut perlulah diadakan penyuluhan kepada ibu hamil terkait pemanfaatan bahan lokal untuk mengatasi stunting dengan program DASHAT TALAKAI” Dapur Sehat Atasi Stunting dengan Tanaman Kelakai adalah suatu kegiatan inovasi dan intervensi dengan langkah-langkah dalam metode pemberian penyuluhan dan demo masak serta memberikan Buku Saku terkait dengan pembuatan makanan berbahan lokal kelakai.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini :

1. Pemberian informasi, edukasi terkait konsumsi makanan sesuai usia anak pada orang tua yang memiliki balita melalui buku saku
2. Menjalin kerjasama dengan mitra dalam hal ini perangkat Desa Mangkawuk (UPT. Puskesmas Rabambang)

Metode edukasi yang digunakan berupa pembelajaran kooperatif dan menggunakan media *leaflet* dan buku saku. Metode pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan dan Koordinasi

Metode yang digunakan pada tahapan ini adalah survei lapangan dan berkoordinasi langsung dengan aparat desa dan kader posyandu.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam waktu 1 bulan, yaitu:

Kegiatan yang dilaksanakan berupa:

1. Pemberian informasi, edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya posyandu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita.
2. Pemberian informasi, edukasi dan sosialisasi tentang isi piringku.
3. Melaksanakan secara langsung edukasi dan demo masak makanan tambahan yang bernutrisi untuk bayi dan balita khususnya di Posyandu Kasih Bunda, kegiatan ini kami sebut dengan **“DASHAT TAK”**
4. Menjalin Kerjasama dengan mitra dalam hal ini dengan lintas Profesi (Dokter, Nutrisi, Promkes, Bidan dan Perawat) dan lintas Sektor (Camat, Ibu PKK Kecamatan, Kepala Desa, Perangkat Desa, Ibu PKK Desa, Polsek, Pendamping Desa Dan Kader) di Puskesmas Rabambang khususnya Posyandu Kasih Bunda Kec. Rungan Barat Kab. Gunung Mas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi terkait tentang pentingnya Posyandu dan Isi Piringku serta pemberian makanan kaya protein berbasis makanan lokal layak untuk mencegah stunting. Untuk melihat hasil dari kegiatan ini dilakukan *pre-test* di awal kegiatan sebagai dasar awal pengetahuan ibu kemudian *post-test* di akhir kegiatan sebagai salah satu indikator keberhasilan kegiatan.

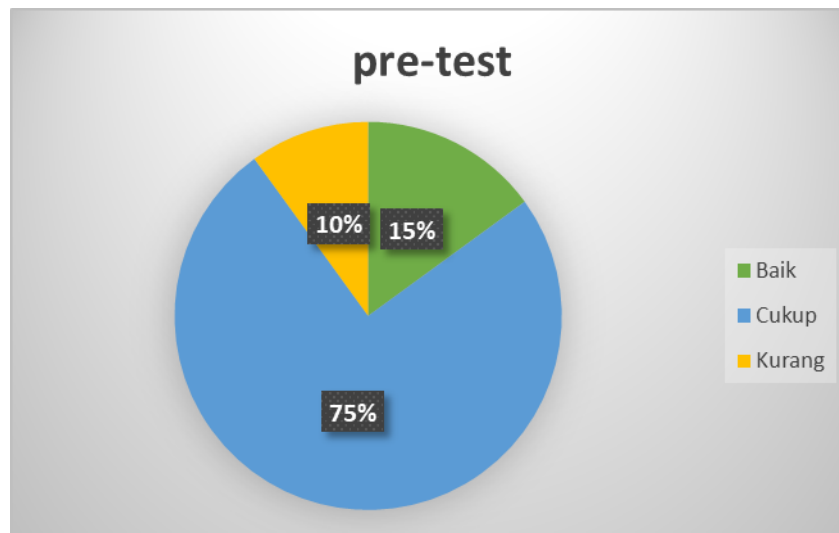
Hasil ukur pengetahuan yang digunakan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu:

- a. Baik (76% -100%)
- b. Cukup (56% - 75%)

c. Kurang ($\leq 55\%$)

1. *Pre-test* Pengetahuan dan Sikap Ibu

Pada kegiatan ini dilakukan pembagian kuesioner sebelum penyampaian materi untuk mengukur pengetahuan dan sikap ibu. Hasil *pre-test* mengenai Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Pada Bayi Usia 6 – 12 Bulan adalah pengetahuan ibu Baik 15%, Cukup 75% dan Kurang 10%

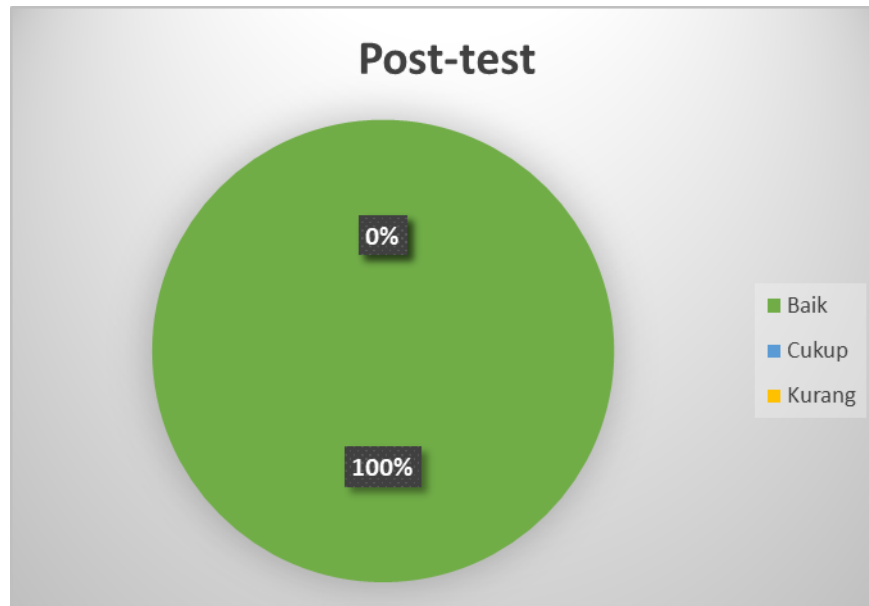


2. Penyampaian Materi

Penyampaian materi menggunakan media promosi *Leaflet* Materi dan buku saku terkait PMT lokai berbahan dasar kelakai. *Leaflet* yang dibagikan secara langsung kepada ibu-ibu. Setelah penyampaian materi ibu-ibu diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian dikiskusikan secara Bersama-sama. Ibu-ibu cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu.

3. *Post-test* Pengetahuan dan Sikap Ibu

Kegiatan *Post-test* dilakukan setelah di sampainya semua materi dan demo masak. Setelah itu bu-ibu diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan (kuisisioner) dengan pertanyaan yang sama seperti *pre-test* terkait dengan materi yang disampaikan melalui kertas kuisisioner yang sudah dibagikan. Hasil *post-test* menunjukkan pengetahuan ibu meningkat drastis dimana pengetahuan ibu Baik 100%, Cukup 0% dan Kurang 0% meskipun pada beberapa pertanyaan masih ada ibu yang menjawab keliru, yaitu pada pertanyaan No. 6. Makanan pendamping ASI buatan itu makanan instan olahan pabrik: 5 orang dan No. 12. Obesitas merupakan dampak jangka panjang dari pemberian makanan pendamping ASI terlalu dini: 6 orang.



Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dalam bentuk edukasi mengenai pentingnya Posyandu dan Isi Piringku serta pemberian makanan kaya protein berbasis makanan PMT lokal dari berbahan kelakai untuk mencegah stunting dapat disimpulkan tercapainya tujuan kegiatan ini. Berdasarkan hasil pre-test, pengetahuan ibu dalam kategori Baik 15%, Cukup 75% dan Kurang 10%, meningkat setelah materi disampaikan dimana pengetahuan baik sebanyak Baik 100%, Cukup 0% dan Kurang 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan pengetahuan ibu meningkat. Ibu-Ibu juga antusias untuk mendengarkan, memahami dan mencoba makanan tambahan yang didemokan oleh tim pengabdian.

Camat Rungan Barat, Ketua PKK Kecamatan Rungan Barat, Kepala Desa Mangkawuk, Ketua PKK Desa Mangkawuk, Perangkat Desa, Pendamping Desa, Kader Kesehatan beserta Tenaga Kesehatan UPT. Puskesmas mendukung penuh segala kegiatan yang bertujuan untuk penurunan prevalensi stunting.

Kegiatan pengabdian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan berkat dukungan dari berbagai pihak baik itu lintas profesi dan lintas sektor yang ada. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan yang meliputi pre-test, penyampaian materi terkait stunting, diskusi tanya jawab dan post-test, demo masak sampai serah terima secara simbolis Buku Saku. Responden dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya dan mencoba setelah penyampaian materi

SARAN

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan yang diadakan oleh petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Selain itu juga agar dapat rutin memeriksakan dan memantau pertumbuhan anak ke tempat pelayanan Kesehatan. Kader yang mengikuti kegiatan ini diharapkan dapat lebih memaksimalkan perannya sebagai penyambung terlaksananya program dan kegiatan khususnya dalam pencegahan dan penanggulangan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Puskesmas Rabambang yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini membantu dalam proses kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Adilla Dwi Nur Yadika, Khairun Nisa Berawi, Syahrul Hamidi Nasution . 2019. Pengaruh Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar. Majority | Volume | Nomor | September 2019 | hal. 273 <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/> diakses tanggal 10/11/2022.
- [2] Apriliani, I.M. et al. (2023) ‘Intervensi Pencegahan Stunting pada Masa Prakonsepsi Literature Review’, Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study case in Pangandaran, 6(2), pp. 214–221. Ariani, A.P. (2017) Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. 2016. Pedoman Hidup Bersih dan Sehat. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/> diakses tgl 10/11/2022.
- [4] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Stunting Ancaman Generasi Masa depan Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/post/stunting-ancaman-generasi-masa-depan-indonesia/> diakses tgl 10/11/2022.
- [5] Mitra, 2015. Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan) LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 2, No. 6, Mei 2015 hal. 269. <https://jurnal.htp.ac.id/> diakses tgl 10/11/2022
- [6] Pengantar, K. (2019.). *Petunjuk teknis penyelenggaraan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal untuk ibu hamil ke dan balita gizi kurang 1*.
- [7] Teknis, P., Pemberian, P., Tambahan, M., Pangan, B., Untuk, L., Hamil, I. B. U., Dan, K. E. K., & Gizi, B. (n.d.). Petunjuk teknis penyelenggaraan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal untuk ibu hamil ke dan balita gizi kurang
- [8] Thursina, D. (2010). Kandungan Mineral Kalakai (*Stenochaena palustris*) yang Tumbuh pada Jenis Tanah Berbeda Serta Dimasak dengan Cara Berbeda