



EDUKASI DAN PELATIHAN GIZI BAGI IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI DI LOKASI FOKUS STUNTING

Hildagardis Meliyani Erista Nai^{1*}, Maria Amrijati Lubijarsih², Christina Ririn Widianti³

^{1,2}Program Studi Sarjana Gizi, STIKes Panti Rapih Yogyakarta

³Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Panti Rapih Yogyakarta

*Email : hildagardis_meliyani@stikespantirapih.ac.id

ABSTRAK

Penurunan prevalensi stunting pada balita adalah agenda utama pemerintah. Sasaran intervensi untuk percepatan penurunan stunting adalah kelompok remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, anak balita usia 0-59 bulan. Kabupaten Sleman menjadi salah satu Kabupaten selain 4 Kabupaten/Kota di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang menjadi lokasi fokus (Lokus) intervensi penurunan stunting terintegrasi tahun 2022. Kegiatan pendampingan dilakukan kepada ibu hamil dan ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Ngemplak 1 yang mencakup kegiatan edukasi dan pelatihan gizi. Pemberian edukasi terkait gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui, dan gizi anak bawah dua tahun. Pelatihan gizi berupa pembuatan makanan keluarga cepat saji kaya zat gizi yaitu nugget kaya gizi dan rolade kaya gizi. Peserta berjumlah 15 orang yang terdiri dari ibu hamil pada trimester ketiga dan ibu yang memiliki anak usia 12-24 bulan. Perbedaan nilai rata-rata post-test dan pre-test sebesar 8,75. Kandungan nugget dan rolade terbuat dari bahan makanan lokal sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayur yang mudah didapatkan. Nugget dan rolade kaya zat gizi dapat menjadi makanan alternatif bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak.

Kata Kunci: Edukasi gizi, pelatihan gizi, ibu hamil, ibu menyusui, stunting

ABSTRACT

Reducing the prevalence of stunting in children under five is the government's main agenda. The intervention targets for accelerating stunting reduction are groups of teenagers, prospective brides, pregnant women, breastfeeding mothers, children under five aged 0-59 months. Sleman Regency is one of the regencies in addition to 4 regencies/cities in the Special Province of Yogyakarta which is the focus location (Locus) for integrated stunting reduction interventions in 2022. Assistance activities are carried out for pregnant women and breastfeeding mothers in the Ngemplak 1 Public Health Centre area which includes education and training of nutrition. Providing education related to nutrition for pregnant women, nutrition for breastfeeding mothers, and nutrition for children under two years. Nutrition training in the form of making fast food family foods rich in nutrients, namely nutrient-rich nuggets and nutrient-rich rolls. There were 15 participants, consisting of pregnant women in the third trimester and mothers with children aged 12-24 months. The difference between the post-test and pre-test mean scores is 8.75. Nuggets and rolls are made from local food sources of carbohydrates, animal protein, vegetable protein, and vegetables that are easily available. Nuggets and rolls rich in nutrients can be an alternative food for pregnant women, nursing mothers, and children.

Keywords: *Nutrition education, nutrition training, pregnant women, breastfeeding mothers, stunting*



PENDAHULUAN

Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menunjukkan bahwa status gizi pendek (*stunted*) pada balita di Indonesia sebesar 24,4%. Kondisi tersebut bervariasi antar provinsi. Status gizi pendek di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 17,3% (Kementerian Kesehatan (Kemenkes), 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *stunting* pada anak balita masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Suatu masalah kesehatan dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat jika prevalensinya mencapai 20% atau lebih (World Health Organization (WHO), 2010). Prevalensi balita stunting (pendek dan sangat pendek) pada tahun 2019 di Kabupaten Sleman mengalami penurunan sebesar 2,62% jika dibanding tahun 2018 yaitu dari 11,00% (6.054 balita dari 55.055 balita terpantau) menjadi 8,38% (4.905 balita dari 58.521 balita terpantau) (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2020).

Penurunan prevalensi stunting pada balita adalah agenda utama pemerintah. Sekretariat Wakil Presiden (Setwapres) mengkoordinasikan upaya percepatan pencegahan stunting agar konvergen, baik pada perencanaan, pelaksanaan, termasuk pemantauan dan evaluasinya di berbagai tingkat pemerintahan, termasuk desa. Setwapres mendorong keterlibatan semua pihak dalam percepatan pencegahan stunting agar prevalensi turun hingga 14% pada tahun 2024. Sasaran intervensi untuk percepatan penurunan stunting adalah kelompok remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, anak balita usia 0-59 bulan (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2020).

Upaya percepatan penurunan stunting yang telah dilakukan pemerintah membutuhkan pendekatan intervensi yang komprehensif. Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) turut serta dalam mendukung percepatan penurunan stunting yang dilakukan oleh pemerintah. AIPGI telah menandatangani

kerjasama dengan BKKBN dalam percepatan penurunan stunting pada Selasa, 12 Oktober 2021 yang dihadiri juga oleh 162 Program Studi Gizi (Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia, 2021). Kegiatan pendampingan yang dapat dilakukan dalam upaya percepatan penurunan stunting mencakup kegiatan edukasi, penyuluhan, pelatihan, pemberian rujukan, dan pengembangan kewirausahaan terutama bagi perempuan dalam rangka pencegahan stunting. Program Studi Sarjana Gizi STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang merupakan anggota AIPGI turut berperan serta dalam program penanggulangan stunting. STIKes Panti Rapih terletak di Kabupaten Sleman sehingga Program Studi STIKes Panti Rapih melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di desa yang ada di Kabupaten Sleman. Berdasarkan Keputusan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Nomor KEP.10/M.PPN/HK/02/2021 Tentang Penetapan Perluasan Kabupaten/Kota Lokasi Fokus Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi Tahun 2022, Kabupaten Sleman menjadi salah satu Kabupaten selain 4 Kabupaten/Kota di Provinsi Daerah Istimewa yang menjadi lokasi fokus (Lokus) intervensi penurunan stunting terintegrasi tahun 2022 (Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2021). Wilayah di Kabupaten Sleman yang menjadi mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah desa di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1. Ada 13 Puskesmas yang prevalensinya di atas prevalensi Kabupaten Sleman tahun 2019. Adapun Puskesmas yang memiliki prevalensi balita pendek dan sangat pendek diatas renstra Kabupaten Sleman (11,5%) yaitu : Godean 1, Ngemplak 1, Pakem dan Minggir (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2020). Kegiatan PkM ini juga merupakan rangkaian kegiatan

Prodi Sarjana Gizi STIKes Panti Rapih Yogyakarta dalam rangka Hari Gizi Nasional tahun 2022 dengan tema : Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas.

METODE

Tahapan atau langkah-langkah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Mengajukan perizinan
Tim PKM mengajukan surat perizinan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, Puskesmas Ngemplak 1, dan Kepala Desa.
2. Melakukan koordinasi dengan pihak terkait
Tim PKM berkoordinasi dengan tenaga gizi Puskesmas Ngemplak 1.
3. Pelaksanaan edukasi
Mitra mendapatkan pemaparan materi dari Tim PkM terkait gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui, gizi anak usia 0-24 bulan.
4. Pelatihan pembuatan makanan keluarga
Pelatihan pembuatan menu makanan keluarga yang bergizi (nugget dan rolade kaya gizi).
5. Evaluasi pelaksanaan kegiatan PkM
Setelah kegiatan PkM selesai, tim PkM melakukan evaluasi kegiatan PkM bersama mitra. Tim PkM memberikan kuesioner kepuasan mitra sebagai bentuk evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitra kegiatan PkM ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui di lokasi fokus penurunan stunting, Wilayah Puskesmas Ngemplak I. Tim PkM berkerja sama dengan tenaga gizi Puskesmas Ngemplak 1 untuk menentukan ibu hamil dan ibu menyusui yang dilibatkan dalam kegiatan PkM ini. Ibu hamil yang dipilih adalah ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ke-3. Ibu menyusui yang dipilih adalah ibu menyusui yang memiliki anak usia 12 - 24 bulan. Total peserta yang dilibatkan dalam kegiatan PkM sejumlah 15 orang ibu hamil dan ibu menyusui.

Tim PkM berkoordinasi dengan tenaga gizi terkait pelaksanaan edukasi dan pelatihan gizi kepada 15 orang peserta. Kegiatan edukasi dan pelatihan gizi dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Agustus pukul 09.00 - 12.00 WIB bertempat di Kantor Lurah Desa Sindumartani, Sorobayan, Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Kegiatan PkM dibuka oleh Lurah Kelurahan Sindumartani dan dihadiri oleh dua orang tenaga gizi Puskesmas Ngemplak 1, 9 orang peserta, dan 5 orang mahasiswa dari Prodi Sarjana Gizi dan Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta



Gambar 2 Pembukaan Kegiatan PkM oleh Lurah Kelurahan Sindumartani

Kegiatan PkM yang pertama adalah pemberian edukasi terkait gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui, dan gizi anak bawah dua tahun (baduta). Kegiatan edukasi diawali dan diakhiri dengan pengisian pre- test dan post tests terkait pengetahuan gizi

ibu hamil, ibu menyusui, dan anak bawah dua tahun (baduta) selama masing-masing 10 menit. Penyampaian materi edukasi oleh tim PkM dan dilanjutkan dengan diskusi.



Gambar 3 Pengisian Pre-test oleh Peserta



Gambar 4 Penyampaian Materi Edukasi



Gambar 5 Pengisian Post-test oleh Peserta

Hasil pre-test dan post-test peserta disajikan dalam Grafik 1.



Grafik 1 Nilai Rata-rata Pre-Test dan Post-Test Peserta Keiatan PkM

Grafik 1 menunjukkan bahwa perbedaan nilai rata-rata post-test dan pre-test sebesar 8,75.

Kegiatan PkM yang kedua adalah pelatihan pembuatan makanan keluarga cepat saji kaya zat gizi yaitu nugget kaya gizi dan rolade kaya gizi. Makanan ini dapat menjadi makanan alternatif bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak baduta. Kandungan nugget dan rolade terbuat dari bahan makanan sumber karbohidrat, sumber protein

hewani, sumber protein nabati, dan sayur yang mudah didapatkan. Bahan - bahan yang digunakan untuk contoh dalam pelatihan PkM ini adalah kentang untuk sumber karbohidrat, telur dan daging ayam untuk sumber protein, tahu untuk sumber protein nabati, wortel dan brokoli untuk sumber vitamin dan mineral. Bahan-bahan dapat digantikan dengan jenis yang lain yang mudah dijangkau. Peserta dijelaskan cara pengolahan nugget dan rolade.



Gambar 6 Penyampaian Contoh Bahan-bahan Pembuatan Nugget dan Rolade Kaya Gizi



Gambar 7 Contoh Nugget dan Rolade Kaya Gizi

Kegiatan PkM diakhiri dengan meminta peserta untuk memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan PkM ini. Evaluasi dalam bentuk mengisi

kuesioner kepuasan mitra terkait pelaksanaan kegiatan PkM



Gambar 8 Pengisian Formulir Evaluasi Kegiatan PkM



Gambar 9 Peserta dan Tim PkM

Kegiatan PkM ini sebagai bagian dari rangkaian kegiatan Hari Gizi Nasional tahun 2022 dengan tema : Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas. Dalam upaya penurunan stunting, kelompok usia yang menjadi prioritas intervensi gizi adalah kelompok calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan

anak usia balita. Kegiatan PkM ini dilaksanakan untuk memberikan intervensi gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui berupa pemberian edukasi dan pelatihan pembuatan makanan keluarga cepat saji yang bergizi. Makanan keluarga ini dapat dikonsumsi baik oleh ibu maupun anak berusia 1 tahun keatas.



Tim PkM berkoordinasi dengan tenaga gizi Puskesmas Ngemplak 1 sebelum menentukan jenis makanan yang ingin dibuat agar tidak menggulang kegiatan yang sudah pernah diberikan kepada ibu hamil ataupun ibu menyusui pada kegiatan gizi di Puskesmas Ngemplak 1. Berdasarkan informasi dari tenaga gizi Puskesmas Ngemplak 1, pembuatan makanan bagi bayi dan anak yang sudah pernah diberikan adalah makanan pendamping ASI untuk anak 6 - 9 bulan. Oleh karena itu, tim PkM memberikan pelatihan pembuatan makanan keluarga yang bisa dikonsumsi baik untuk ibu maupun anak berupa makanan cepat saji yaitu nugget dan rolade.

Nugget merupakan produk makanan yang disukai masyarakat, terutama anak-anak (Rohaya *et al.*, 2013). Nugget terbuat dari olahan daging giling dengan menambahkan bumbu-bumbu, dicetak, dikukus, dan dilumuri dengan pelapis. Nugget dapat langsung diolah dengan langsung digoreng atau dapat disimpan dengan dibekukan (Gaol, 2020). Pembuatan nugget pada kegiatan PkM ini menggunakan bahan-bahan sumber zat gizi penting yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak hewani dan

nabati serta vitamin dan mineral. Dengan adonan yang sama, kreasi resep lainnya adalah dengan membuat rolade yang dapat dicampurkan dalam sop. Ibu-ibu dapat memanfaatkan pangan lokal untuk membuat makanan yang disukai baik oleh ibu, anak, maupun anggota keluarga lainnya. Selain itu, pembuatan nugget dan rolade dalam kegiatan PkM ini tidak menggunakan tepung terigu sehingga produk nugget dan rolade tidak mengandung gluten (*gluten free*). Tepung yang digunakan adalah tapioka yang bebas gluten. Pada kelompok anak-anak penyandang *autism spectrum disorder* (ASD), gluten tidak dapat dicerna dengan baik di dalam saluran pencernaan anak (Ramadayanti & Margawati, 2013). Masalah pencernaan ini menyebabkan tidak optimalnya penyerapan zat gizi dalam tubuh anak.

SIMPULAN

Ibu-ibu dapat memanfaatkan pangan lokal untuk membuat makanan bergizi yang disukai baik oleh ibu, anak, maupun anggota keluarga lainnya. Pembuatan nugget dan rolade kaya gizi dapat menjadi alternatif menu makanan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia. (2021). Penandatanganan Kerjasama dengan BKKBN dalam Percepatan Penurunan Stunting. Retrieved from: <https://aipgi.org/home/penandatanganan-kerjasama-dengan-bkkbn-dalam-percepatan-penurunan-stunting/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2020. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. Retrieved from: <https://dinkes.slemankab.go.id/wp-content/uploads/2020/09/Profil-Kesehatan-Sleman-2020.pdf>
- Gaol, A. U. L. (2020). Studi Penerimaan Konsumen terhadap Nugget Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) dengan Bahan Pengikat Berbeda. *Universitas Riau*, 1–11.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021 . Retrieved from: <http://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Kementerian Sekretariat Negara RI. (2020). Percepatan Pencegahan Stunting. Retrieved from: <https://stunting.go.id>
- Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Nadan Perencanaan



- Pembangunan Nasional. 2021.
KEPUTUSAN MENTERI
PERENCANAANPEMBANGUNA
N NASIONAL/KEPALA BADAN
PERENCANAANPEMBANGUNA
N NASIONAL NOMOR KEP.
10/M.PPN/HK/02/2021 TENTANG
PENETAPAN PERLUASAN
KABUPATEN/KOTA LOKASI
FOKUS INTERVENSI
PENURUNAN STUNTING
TERINTEGRASI TAHUN 2022
- Ramadayanti, S., & Margawati, A.
(2013). Perilaku Pemilihan Makanan
dan Diet Bebas Gluten Bebas Kasein
Anak Autis. *Journal of Nutrition
College*, 2(1), 35–43.
<https://doi.org/10.1038/184156a0>
- Rohaya, S., Husna, N. El, & Bariah, K.
(2013). Penggunaan Bahan Pengisi
Terhadap Mutu Nugget Vegetarian
Berbahan Application of Filler
Based on Quality of Vegetarian
Nugget From Tofu and. *Jurnal
Teknologi Dan Industri Pertanian
Indonesia*, 5(1), 7–16
- World Health Organization. (2010).
*World Health Satistice 2010. Part I
Health-related Millennium
Development Goals*. Retrieved from:
[http://www.who.int/whosis/whostat/
2010/en/](http://www.who.int/whosis/whostat/2010/en/).