

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN BERGIZI BERBASIS PANGAN LOKAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Asweros Umbu Zogara^{1*}, Meirina Sulastri Loaloka¹, Anak Agung Ayu Mirah Adi¹, Santa Luciana Diaz Vera da Costa¹

¹ Prodi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Kota Kupang, Indonesia

*e-mail korespondensi: eroz.zogara@gmail.com

Abstract

Stunting in toddlers is a significant concern due to its impact on future human resource quality. Insufficient nutrient intake is a major contributing factor. This study aimed to address this issue through nutrition education and training in nutritious food preparation for mothers of toddlers and integrated health post (Posyandu) cadres. The goal was to empower participants to prepare and provide nutritious food for their children at home. This study was conducted from April to June 2024 in Manutapen Urban Village, in collaboration with the Manutapen Health Center, the intervention targeted 20 mothers of toddlers and Posyandu cadres. Participants received education on nutritious food and balanced nutrition, followed by practical training in preparing Moringa croquettes. This recipe was selected for its use of readily available and affordable ingredients. Participant enthusiasm was high, and they expressed a desire for future similar activities.

Keywords: *stunting; toddler*

Abstrak

Stunting pada balita perlu menjadi perhatian banyak pihak karena berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Salah satu faktor penyebab masalah stunting pada balita adalah asupan zat gizi yang kurang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah edukasi gizi dan pelatihan pembuatan makanan bergizi bagi ibu balita dan kader posyandu. Harapannya adalah ibu balita dan kader posyandu dapat mempraktekkan pembuatan makanan ini di rumah dan memberikannya kepada balita. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April sampai Juni 2024 dengan sasaran berjumlah 20 orang ibu balita dan kader posyandu. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Manutapen dan bekerja sama dengan Puskesmas Manutapen. Edukasi yang diberikan kepada peserta berkaitan dengan makanan bergizi dan gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan makanan bergizi. Makanan bergizi yang dipraktekkan oleh peserta adalah kroket kelor. Makanan ini dipilih karena bahan yang digunakan mudah didapatkan dan harganya murah. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan berharap dapat dilanjutkan di masa mendatang.

Kata Kunci: *stunting; balita*

Accepted: 2025-02-10

Published: 2025-08-15

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi masalah kesehatan di banyak negara. Di sebagian besar negara, masalah gizi terjadi karena kekurangan dan kelebihan asupan zat gizi, serta penyakit infeksi, sedangkan di negara berkembang dan miskin, persoalan gizi terutama berkaitan dengan kekurangan asupan sehingga mengakibatkan defisiensi zat gizi, seperti kekurangan energi, protein, zat besi, iodium, dan kekurangan mineral mikro lainnya. Sebelum pandemi Covid 19 melanda dunia, diperkirakan 47 juta balita terdampak *wasting*. Ini dapat diartikan sekitar 6,7 balita mengalami *wasting* pada 12 bulan pertama saat pandemi, yang mana 80% berada di Sub Sahara Afrika dan Asia Selatan dan lebih dari 10.000 balita meninggal setiap bulannya pada periode yang sama (Fore et al., 2020; Headey et al., 2020). Data lainnya di India tahun 2017 menunjukkan prevalensi *stunting* berkisar 16,4% sampai 62,8%, *wasting* 5,5% sampai 30%, dan *underweight* 11% sampai 51% (Hemalatha et al., 2020).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan masalah *stunting* pada balita perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Di Indonesia, prevalensi *stunting* pada balita mencapai 21,5% meliputi 5,7% *severly stunting* dan 15,8% *stunting*. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) menjadi provinsi dengan prevalensi *stunting* cukup tinggi di Indonesia sebesar 37,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Permasalahan gizi pada balita ini erat kaitannya dengan pemantauan pertumbuhan anak yang belum optimal disebabkan pemahaman kader tentang tugasnya di posyandu masih kurang (Lubis & Syahri, 2015). Pada penelitian Kusumawati (2015) menunjukkan adanya hubungan antara sikap dan perilaku kader dengan frekuensi penimbangan balita (Kusumawati et al., 2014). Hal ini berarti kapasitas kader posyandu turut mempengaruhi kedatangan balita untuk melakukan penimbangan di posyandu. Selain itu, peningkatan kapasitas kader dapat meningkatkan kualitas pemantauan pertumbuhan di posyandu. Oleh karena itu, kader posyandu perlu ditingkatkan kompetensinya secara terus-menerus, termasuk kemampuan dalam mengolah makanan bergizi sehingga dapat mentransfer ilmu kepada ibu balita.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan April-Juni 2024 di Kelurahan Manutapen, Kota Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah ibu balita dan kader posyandu yang berjumlah 20 orang. Pelatihan yang diberikan kepada peserta meliputi pelatihan pembuatan makanan yang bergizi bagi balita. Tidak hanya pelatihan saja yang diberikan, tetapi juga ada edukasi gizi tentang makanan bergizi dan gizi seimbang. Pelatihan menu makanan bergizi dilaksanakan langsung di tempat dengan melibatkan peserta, sedangkan beberapa resep makanan diberikan kepada peserta untuk dicoba di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilakukan dalam kegiatan pengabmas, sebagai berikut:

1. Survei lokasi kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan survei lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Survei lokasi kegiatan dilakukan di Kelurahan Manutapen dan Puskesmas Manutapen. Pada tahap ini, tim menyampaikan tujuan pelaksanaan kegiatan ini kepada stakeholder. Selain itu, survei lokasi bertujuan untuk mendapatkan gambaran masalah gizi terkini dan jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan ini. Pada tahap ini juga dilakukan penentuan waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan. Pihak Kelurahan Manutapen dan Puskesmas Manutapen menyambut dengan baik kegiatan ini dan diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif bagi masyarakat.



Gambar 1. Koordinasi kegiatan dengan pihak Kelurahan Manutapen

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 2 tahap. Tahap pertama adalah edukasi gizi. Edukasi gizi ini melibatkan mahasiswa Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Materi yang diberikan saat edukasi, yaitu makanan bergizi dan gizi seimbang. Mahasiswa menyampaikan materi-materi tersebut dan diakhiri dengan sesi diskusi. Pada sesi diskusi, para peserta menanyakan tentang makanan bergizi bagi balita dan cara mengatasi balita yang sulit makan. Para mahasiswa membagikan leaflet terkait gizi kepada peserta agar dapat dibaca sehingga menambah pengetahuan. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Pemilihan *leaflet* sebagai media edukasi karena media tersebut bersifat visual (Herman et al., 2020).

Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan makanan bergizi. Menu yang diujicobakan dalam kegiatan ini adalah kroket kelor. Pemilihan daun kelor sebagai salah satu bahan dalam pembuatan makanan bergizi karena daun kelor mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Selain itu, daun kelor mengandung banyak zat gizi yang baik bagi balita. Daun kelor mengandung 4 kali lebih banyak betakaroten dibandingkan wortel, 3 kali lebih banyak kalium daripada pisang, 25 kali lebih banyak zat besi dibandingkan bayam, 7 kali lebih banyak vitamin C daripada jeruk, 4 kali lebih banyak kalsium daripada susu, dan 2 kali lebih banyak protein dibandingkan yogurt (Oktavianus et al., 2024).

Para peserta dilibatkan dalam pembuatan makanan ini. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan tidak sulit dicari dan harganya murah. Pada akhir pelatihan, para peserta dibagikan resep beberapa makanan bergizi bagi balita yang dapat dibuat di rumah. Selain itu, para peserta juga dibagikan beberapa bahan makanan yang dapat digunakan untuk membuat makanan tersebut.



Gambar 2. Edukasi gizi oleh mahasiswa Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

3. Evaluasi kegiatan

Pada tahap ini, tim memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta terkait kegiatan ini. Semua peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peserta untuk menyediakan makanan bergizi bagi balita. Peserta mengharapkan kegiatan ini dapat dilakukan di masa mendatang dengan melibatkan lebih banyak peserta dan lebih banyak resep yang

diuji coba. Pihak Kelurahan Manutapen dan Puskesmas Manutapen juga mengharapkan hal yang sama dengan peserta.



Gambar 3. Praktek pembuatan kroket kelor

KESIMPULAN

Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal ini dapat terlihat jumlah peserta yang hadir sesuai dengan jumlah undangan. Selain itu, para peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir. Pihak Kelurahan Manutapen dan Puskesmas Manutapen juga sangat mendukung kegiatan ini dan mengharapkan adanya kegiatan serupa di masa mendatang. Kekurangan dalam kegiatan ini adalah adanya keterbatasan waktu sehingga resep makanan yang diujicoba hanya satu. Tetapi tim berupaya membagikan daftar resep beberapa menu makanan sehingga dapat diujicoba di rumah masing-masing peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Fore, H. H., Dongyu, Q., Beasley, D. M., & Ghebreyesus, T. A. (2020). Child malnutrition and COVID-19: the time to act is now. *The Lancet*, *396*(10250), 517–518. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31648-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31648-2)
- Headey, D., Heidkamp, R., Osendarp, S., Ruel, M., Scott, N., Black, R., Shekar, M., Bouis, H., Flory, A., Haddad, L., & Walker, N. (2020). Impacts of COVID-19 on childhood malnutrition and nutrition-related mortality. *The Lancet*, *396*(10250), 519–521. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31647-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31647-0)
- Hemalatha, R., Pandey, A., Kinyoki, D., Ramji, S., Lodha, R., Kumar, G. A., Kassebaum, N. J., Borghi, E., Agrawal, D., Gupta, S. S., Laxmaiah, A., Kar, A., Mathai, M., Varghese, C. M., Awasthi, S., Bansal, P. G., Chakma, J. K., Collison, M., Dwivedi, S., ... Dandona, L. (2020). Mapping of variations in child stunting, wasting and underweight within the states of India: the Global Burden of Disease Study 2000–2017. *EClinicalMedicine*, *22*. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100317>
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, *9*(1), 39–50. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Kementerian Kesehatan RI (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. In *Kemenkes RI*.

- Kusumawati, E., Ernawati, & Rohmatika, D. (2014). Hubungan Sikap dan Perilaku Kader Menurut Ibu yang mempunyai balita terhadap Frekuensi Penimbangan Balita di Posyandu Kecamatan Teras Boyolali. *Jurnal KesMaDaSKa*, 6(1), 17–22.
- Lubis, Z., & Syahri, I. M. (2015). Pengetahuan dan Tindakan Kader Posyandu dalam Pemantauan Pertumbuhan Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 65–73. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3473>
- Oktavianus, I., Herdianti, A. P., Rangkuti, A. S. S., Syamsu, M. K. N., Hasanah, N., Rozalia, Afriansyah, R., Ramadhani, S., & Wahyuni. (2024). Sosialisasi Makanan Bergizi Puding Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Pencegah Stunting Oleh Kelompok KKN Universitas Negeri Padang di Kelurahan Durian II Kecamatan Barangin Kota Sawahlunto. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(3), 229–236. <https://doi.org/10.54066/jkb.v2i3.2337>