

Penyuluhan serta Pendampingan Gizi dan Kesehatan di Desa Telemow Kecamatan Sepaku Kabupaten Penajam Paser Utara Kalimantan Timur

Riski Sulistiarini¹, Novita Eka Kartab Putri², Ika Wirya Wirawanti³, Nur Rezky Khairun Nisaa⁴, Ummi Khuzaimah⁵, Fathul Jannah⁶, Nur Shidiq⁷, Kasdi⁸, Yuni Fardalianna⁹, Gayuk Kalih Prasesti^{10*}

Program Studi Farmasi, Universitas Mulawarman
e-mail: gayuk.prasesti@farmasi.unmul.ac.id

Abstrak

Status sosial ekonomi dan ketahanan pangan keluarga merupakan salah satu faktor terjadinya stunting. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai bentuk pencegahan stunting di lingkungan masyarakat dengan melakukan kegiatan sosialisasi dan *wokshop*. Dalam rangka pendampingan gizi dan kesehatan yang bertema isi piringku, diharapkan angka kejadian stunting dapat berkurang. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pula bahwa masyarakat dapat memilah dan memilih makanan yang sehat dan bergizi yang dapat diperoleh dengan mudah, murah dan terjangkau. Sasaran kegiatan ini meliputi kader PKK, kader posyandu dan ibu dengan balita yang mengalami stunting di Desa Telemow Kecamatan Sepaku Kabupaten Penajam Paser Utara. Kegiatan sosialisasi dan *workshop* berjalan dengan lancar dan tanpa adanya kendala. Seluruh warga mengikuti proses pelatihan dengan saksama dan sangat antusias, terbukti dengan adanya perhatian penuh dari warga hingga akhir kegiatan. Melalui perwakilan tokoh masyarakat, kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat sebagai kesempatan emas untuk belajar dan kedepannya diharapkan dapat menekan angka stunting yang terjadi di Desa Telemow.

Kata Kunci: *Gizi, Isi Piringku, Stunting*

Abstract

Socioeconomic status and family food habits are one of the factors for stunting. The purpose of this community service activity is a form of stunting prevention in the community by conducting socialization and workshop activities. In the framework of nutritional and health assistance with the theme isi piringku, it is hoped that the incidence of stunting can be reduced. With this activity, it is also hoped that people can sort and choose healthy and nutritious food that can be obtained easily, cheaply and affordably. The targets of this activity include PKK cadres, posyandu cadres and mothers with toddlers who are stunted in Telemow Village, Sepaku District, North Penajam Paser Regency. Socialization activities and workshops ran smoothly and without any problems. All residents followed the training process carefully and with great enthusiasm, as evidenced by the full attention of the residents until the end of the activity. Through representatives of community leaders, this activity is considered very useful as a golden opportunity to learn and in the future it is hoped that it can reduce the number of stunting that occurs in Telemow Village.

Kata Kunci: *Nutrition, Isi Piringku, Stunting*

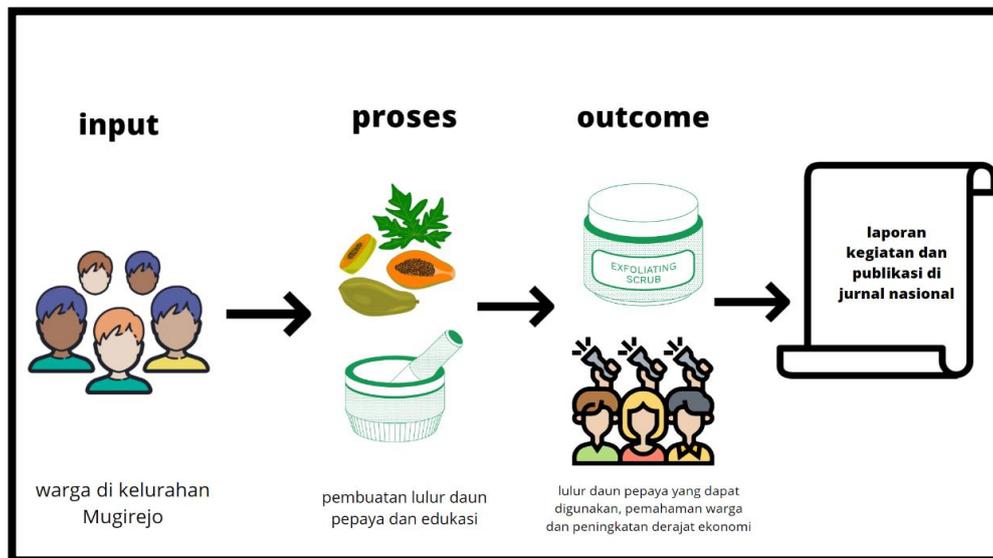
PENDAHULUAN

Stunting adalah keadaan paling umum dari bentuk kekurangan gizi (PE / mikronutrien), yang mempengaruhi bayi sebelum lahir dan awal setelah lahir, terkait dengan ukuran ibu, gizi selama ibu hamil, dan pertumbuhan janin (Dermawan, 2022). Menurut Sudiman dalam Ngaisyah, stunting pada anak balita merupakan salah satu indikator status gizi kronis yang dapat memberikan gambaran gangguan keadaan sosial ekonomi secara keseluruhan di masa lampau dan pada 2 tahun awal kehidupan anak dapat memberikan dampak yang sulit diperbaiki (Ngaisyah, 2016). Salah satu faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi stunting yaitu status ekonomi orang tua (Oktavia, 2021) dan ketahanan pangan keluarga (Masrin et al., 2016). Status ekonomi orang tua dapat dilihat berdasarkan pendapatan orang tua.

Pendapatan keluarga merupakan pendapatan total keluarga yang diperoleh dari berbagai sumber, yaitu hasil kepala keluarga, hasil istri, hasil pemberian, hasil pinjaman, dan hasil usaha sampingan per bulan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ngaisyah pada tahun 2015 menunjukkan bahwa pada kelompok stunting lebih banyak pendapatannya adalah dibawah UMR yakni sebanyak 67 responden (35,8%) , sedangkan yang memiliki pendapatan diatas UMR hanya sedikit yakni sebanyak 45 orang (22%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari et al. tahun 2014 menunjukkan bahwa pendapatan keluarga yang rendah merupakan faktor resiko kejadian stunting pada balita 6- 24 bulan (Lestari et al., 2014). Anak dengan pendapatan keluarga yang rendah memiliki resiko menjadi stunting sebesar 8,5 kali dibandingkan pada anak dengan pendapatan tinggi. Rendahnya tingkat pendapatan secara tidak langsung akan menyebabkan terjadinya stunting hal ini dikarenakan menurunnya daya beli pangan baik secara kuantitas maupun kualitas atau terjadinya ketidaktahanan pangan dalam keluarga.

Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman sebagai organ pendidikan yang bergerak di bidang kefarmasian berusaha aktif melakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang stunting untuk mencegah dan mengurangi angk kejadian stunting di masyarakat. Hal ini sejalan dengan program pemerintah yang berusaha mengurangi kejadian stunting diberbagai daerah, hal ini terkhusus pada desa Telemow yang menjadi salah satu desa di kecamatan sepaku dengan angkakejadian stunting tertinggi.

Tujuan kegiatan ini diharapkan peserta sosialisai dan workshop dapat mengetahui bagaimana cara untuk mengurangi dan mencegah stunting dilingkungan masyarakat, khususnya dalam lingkup keluarga. Serta diharapkan pula bahwa masyarakat dapat memilah dan memilih makanan yang sehat dan bergizi yang dapat mereka peroleh dengan mudah, murah dan terjangkau. Luaran dan manfaat yang diharapkan yaitu memberikan kemampuan kepada warga Desa Telemow khususnya kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita untuk memilah dan memilih makanan sehat dan bergizi untuk diberikan kepada



Gambar 2. Konsep kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Telemow

Tiga konsep utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi *input*, *proses* dan *outcome* (Gambar 2). *Input* merupakan penerima informasi atau edukasi terdiri dari kader PKK, kader posyandu dan ibu dengan balita yang mengalami stunting. *Proses* merupakan inti dari kegiatan di mana terjadi pemberian informasi melalui agenda sosialisasi dan workshop bertema “isi piringku”. *Outcome* merupakan hasil yang diharapkan pada kegiatan ini yaitu terjadi angka penurunan stunting di Desa Telemow karena lapisan kader terkait dan ibu balita telah mendapatkan edukasi dan memahami terkait pangan sehat dan bergizi.

Tabel 1. *Timeline* rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Jenis Kegiatan	Bulan								Penanggung jawab		
		Oktober				November						
		1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Pra survey lokasi											Tim
2.	Audiensi dan rencana Kerja											Tim
3.	Kegiatan sosialisasi dan <i>workshop</i>											Tim
4.	Laporan Akhir Pengabdian											TIm
5.	Publikasi Pengabdian Masyarakat											Tim

Kegiatan yang dilaksanakan berupa sosialisasi dan *workshop* guna meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara untuk mengurangi dan mencegah stunting di lingkungan masyarakat, khususnya dalam lingkup keluarga. Kegiatan pelatihan ini melibatkan 10 Perangkat Desa, 10 kader PKK, 20 kader posyandu dan 43 orang Ibu dengan Balita yang mengalami stunting di Desa Telemow Kecamatan Sepaku Kabupaten Penajam Paser Utara. Tema sosialisasi dan *workshop* dalam rangka pendampingan gizi ini yaitu “isi piringku”. Adapun komponen isi piringku dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Komponen isi piringku

No.	Komponen	Manfaat
1.	Nasi Putih	Sumber Karbohidrat
2.	Ikan dan Ayam	Sumber Protein Hewani
3.	Tahu dan Tempe	Sumber Protein Nabati
4.	Sayur	Sumber serat dan nutrisi
5.	Buah Rambutan	Sumber serat dan nutrisi



Tabel 3. Susunan kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan serta pendampingan gizi dan Kesehatan

Metode kegiatan yang digunakan adalah dengan metode luring (**tabel 3.**) yang dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat tahun 2022 Fakultas Farmasi UNMUL. Rincian metode pelaksanaan yang dilakukan terbagi menjadi 2 tahap yaitu:

- a. Hari Pertama : 17 November 2022
 - a) Perjalanan Tim Pelaksana
 - b) Kunjungan Ke Balai Desa
 - c) Kunjungan Ke Puskesmas
- b. Hari Kedua : 18 November 2022
 - a) Registrasi Peserta
 - b) Pembukaan
 - c) Pembacaan Doa
 - d) Sambutan dari Kepala desa yang diwakilkan oleh BPD Desa Telemow
 - e) Pengenalan Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Farmasi UNMUL
 - f) sosialisasi dan *workshop* tentang pencegahan stunting
 - g) Penutup

Hari & Tanggal	Pukul (WITA)	Kegiatan
Jumat, 18 November 2022	08.00-08.30	Registrasi / Pengisian Daftar Hadir
	08.30-08.40	Pembukaan Acara
	08.40-08.50	Sambutan Kepala Desa
	08.50-09.000	Sambutan Perwakilan Tim Pengabdian Masyarakat
	09.00-09.10	Pembacaan doa
	09.10-09.40	Sosialisasi Isi Piringku Untuk Cegah Stunting (pre test)
	09.40-09.50	Diskusi & Post test
	09.50-10.20	Worksop Isi Piringku Untuk Cegah Stunting
	10.20-10.30	Pembagian doorprize
	10.30-10.40	Penutupan
	10.40-11.00	Foto Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Capaian utama dari kegiatan ini adalah masyarakat di Desa Telemow mampu memahami untuk memilah dan memilih makanan yang sehat dan bergizi yang dapat diperoleh dengan mudah, murah dan terjangkau untuk diolah menjadi kudapan yang menyehatkan di lingkungan keluarga, sehingga menurunkan kejadian stunting yang menjadi ancaman bagi masa depan anak bangsa.

a. Pemberian Informasi kepada Masyarakat tentang Bahaya Stunting

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Stunting umumnya terjadi akibat balita kekurangan asupan penting seperti protein hewani dan nabati dan juga zat besi. Pada daerah-daerah dengan kemiskinan tinggi, seringkali ditemukan balita kekurangan gizi akibat ketidakmampuan orang tua memenuhi kebutuhan primer rumah tangga. Anak, diketahui merupakan generasi emas penerus bangsa. Segala sesuatu yang diberikan kepada anak saat ini, sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya di masa depan. Pemateri menyampaikan apabila terdapat permasalahan kurangnya gizi pada masa anak-anak, meningkatkan risiko stunting di mana stunting ini berpotensi memperlambat perkembangan otak pada anak (Rahayu, 2018), dengan dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas. Sehingga, pemateri menekankan bahwa stunting ini merupakan ancaman bagi anak-anak sebagai generasi penerus bangsa yang sangat mungkin untuk dicegah.

b. Pemberian Informasi kepada Masyarakat tentang "Isi Piringku"

Menurut mantan Menteri Kesehatan RI (dr. Nila Farid Moeloek), terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam pencegahan stunting, yaitu perbaikan

terhadap pola makan, pola asuh, serta perbaikan sanitasi dan akses air bersih. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pemateri menekankan kepada masyarakat di Desa Telemow bahwa pencegahan stunting utama yang dapat diupayakan untuk dimaksimalkan berkaitan dengan gizi adalah dengan memperhatikan komponen isi piring yang menjadi kudapan sehari-hari di meja makan keluarga. Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam. Istilah "Isi Piringku" dengan gizi seimbang diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan, memperbanyak sumber protein sangat dianjurkan, di samping tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur. Dalam satu porsi makan, setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat.

c. Pemberian Informasi kepada Masyarakat tentang cara memenuhi kebutuhan gizi di lingkungan keluarga

Setelah masyarakat diberikan pemahaman tentang bahaya stunting dan sosialisasi tentang "isi piringku", selanjutnya pemateri mengajak masyarakat untuk mempraktekkan cara mempersiapkan kudapan yang sehat dan menyehatkan untuk disajikan kepada keluarga khususnya anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Adapun dalam *workshop* ini, pemateri memberikan contoh pemenuhan gizi seimbang dengan menyajikan makanan dari berbagai sumber yaitu nasi putih sebagai sumber karbohidrat, tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati, ikan dan ayam sebagai sumber protein hewani, sayur dan buah sebagai sumber serat dan nutrisi. Semua komponen ini merupakan pengaplikasian dari tema "isi piringku", di mana apabila ibu-ibu dalam setiap harinya selalu memperhatikan gizi seimbang di setiap masakannya maka kemungkinan besar angka stunting dapat ditekan. Masyarakat di Desa Telemow terlihat sangat antusias mengikuti tahap demi tahap proses penyajian makanan sehat dan bergizi seimbang tersebut. Sebagai inspirasi jangka panjang, tentunya pemateri menekankan bahwa metode yang telah diajarkan kepada masyarakat dapat dicoba untuk diterapkan sehari-hari sehingga menjadi suatu kebiasaan yang bernilai baik guna menurunkan dan mencegah anak-anak dari ancaman stunting. Sehingga, diharapkan dengan adanya kegiatan ini masyarakat di Desa Telemow khususnya anak-anak tumbuh menjadi generasi emas penerus bangsa yang sehat dan selalu terpenuhi asupan gizi yang seimbang

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Telemow Kecamatan Sepaku Kabupaten Penajam Paser Utara:



Metode pencegahan stunting yang umum digunakan yaitu dengan komunikasi informasi dan edukasi (Haryani et al., 2021) (Laili and Andriani, 2019) (Hamzah and B, 2020). Dengan adanya diskusi interaktif antara narasumber dan peserta workshop, maka proses pertukaran informasi menjadi lebih efektif. Penyebaran komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan masyarakat serta meningkatkan peran serta berbagai pihak elemen di masyarakat (Dinkes Blor, 2021). Analisis statistik yang dilakukan oleh (Kusumawati et al., 2021) menunjukkan hubungan yang bermakna antara berat lahir, panjang lahir, asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, riwayat pemberian ASI eksklusif, dan pendidikan ibu dengan kejadian stunting. Diperoleh bahwa faktor yang paling dominan dengan kejadian stunting adalah panjang lahir setelah dikontrol variabel asupan energi, berat lahir, asupan lemak, asupan besi, asupan seng pemberian ASI dan pengetahuan gizi. Pengabdian masyarakat di Desa Telemow berfokus pada pemberian informasi gizi seimbang yang berpotensi dalam pencegahan dan penurunan angka kejadian stunting. Pada kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Telemow ini, para peserta dinilai sangat memahami materi yang disampaikan serta mengkonfirmasi hal yang kurang difahami ditunjukkan dari keaktifan peserta untuk bertanya pada saat *workshop* berlangsung.

SIMPULAN

Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan ilmu tentang aplikasi penyajian komponen makanan yang sehat dan menyehatkan berdasarkan gizi seimbang dengan tema "isi piringku". Dengan ilmu yang telah diperoleh, diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan penyajian makanan bergizi yang mudah dibuat berdasarkan komponen "isi piringku" yang telah diajarkan oleh pemateri. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung di Desa Telemow berlangsung kondusif dan terarah, berdasarkan evaluasi dinilai bahwa masyarakat yang mengikuti pelatihan upaya pencegahan stunting dengan memperhatikan "isi piringku" ini sangat merasakan manfaat dari adanya kegiatan yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahayu, et.al. 2018. Buku Referensi Study Guide Stunting. ISBN: 978-602-52833-1-4
- Dermawan et al. 2022. Upaya Percepatan Penurunan Stunting di Kabupaten Asahan. *Jurnal Bangun Abdmas* 1, 98-104.
- Hamzah, S.R., B, H., 2020. Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 1, 229-235. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v1i4.95>
- Haryani, S., Astuti, A.P., Sari, K., 2021. Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Dengan Komunikasi Informasi Dan Edukasi di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 4, 30-39. <https://doi.org/10.31596/jpk.v4i1.104>

- Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Kejadian Stunting | Jurnal Medika Utama [WWW Document], n.d. URL <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/327> (accessed 1.2.23).
- Kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Keamanan Pangan | DINKES [WWW Document], n.d. URL [https://dinkes.blorakab.go.id/post/142/kegiatan_komunikasi_informasi_dan_edukasi_\(kie\)_keamanan_pangan](https://dinkes.blorakab.go.id/post/142/kegiatan_komunikasi_informasi_dan_edukasi_(kie)_keamanan_pangan) (accessed 1.2.23).
- Kusumawati, A.H., Abriyani, E., Apriana, S.D., Sahevtiani, S., Fadhilah, K.N., 2021. Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Duren, Kecamatan Klari. *Jurnal Buana Pengabdian* 3, 115-123. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v3i1.1530>
- Laili, U., Andriani, R.A.D., 2019. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS* 5, 8-12. https://doi.org/10.32528/pengabdian_iptek.v5i1.2154
- Lestari, W., Margawati, A., Rahfiludin, Z., 2014. Faktor risiko stunting pada anak umur 6-24 bulan di kecamatan Penanggalan kota Subulussalam provinsi Aceh. *JGI* 3, 37-45. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.126-134>
- Masrin, M., Paratmanitya, Y., Aprilia, V., 2016. Ketahanan pangan rumah tangga berhubungan dengan stunting pada anak usia 6-23 bulan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 2, 103-115. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2\(3\).103-115](https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2(3).103-115)
- Ngaisyah, R.D., 2016. Hubungan Riwayat Lahir Stunting Dan Bblr Dengan Status Gizi Anak Balita Usia 1-3 Tahun Di Potorono, Bantul Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan* 11. <https://doi.org/10.35842/mr.v11i2.505>