

Pelatihan Pengolahan Menu Seimbang bagi Keluarga Beresiko di Kabupaten Blora

Anita Lufianti¹, Yuwanti², Fitriant³, Rahmawati⁴, Yesita Ragil K⁵, Christina Nur Widayati⁶, Rizki Sahara⁷, Laily Himawati⁸, Nurya Kumalasari⁹, Mika Agustina¹⁰, Nurulistyawan TP¹¹

ABSTRACT

*Published Online
August 2023
This online publication has
been corrected*

Authors

- 1) Universitas An Nuur
Email : anitalufianti0807@gmail.com
- 2) Universitas An Nuur
Email : yuwanti84@gmail.com
- 3) Universitas An Nuur
Email : fitrianizainal0207@gmail.com
- 4) Universitas An Nuur
Email : wrahma976@gmail.com
- 5) Universitas An Nuur
Email : ns.yesita@gmail.com
- 6) Universitas An Nuur
christinawidayati@gmail.com
- 7) Universitas An Nuur
Email : rizkysahara@gmail.com
- 8) Universitas An Nuur
Email : laily.himawati@gmail.com
- 9) Universitas An Nuur
Email : nurya.kumalasari@gmail.com
- 10) Universitas An Nuur
Email : mikanovianto2418@gmail.com

- 11) Universitas An Nuur
Email : nurulistyawan_tp@gmail.com

doi:

Correspondence to:

Yuwanti

Universitas An Nuur

Address : Jln Gajah Mada

no 7 Purwodadi

Email:

[*yuwanti84@gmail.com*](mailto:yuwanti84@gmail.com)

Phone: 082230301218

Background: One of the nutritional problems in Indonesia that has become a priority for the national program is stunting. Stunting, a condition where the child's height does not match the child's age, and the condition of stunting in children can have an impact on their growth and development in the future.

Purpose: This community service aims to provide training on processing a balanced menu for at-risk families in Blora Regency

Method: This community service uses a training method for families at risk of stunting with 200 participants from 10 villages.

Results: This community service activity resulted in an increase in knowledge, participants' skills in processing balanced menus as indicated by good knowledge increased from 23.5% to 72.5%.

Conclusion: Training on menu processing can increase the knowledge and skills of groups at risk of stunting.

Keynote: *Menu, Skill, Stunted*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia menjadi persoalan yang penting untuk mendapatkan penanganan, sebab kebutuhan gizi menjadi indikator terhadap kemajuan dan pembangunan bangsa. Gizi merupakan satu komponen yang diperlukan oleh tubuh untuk membangun kehidupan manusia, menjaga kelangsungan hidup, meningkatkan pertumbuhan, menjaga serta memulihkan jaringan tubuh, dan menghasilkan energi.

Permasalahan gizi yang hingga saat ini masih menjadi prioritas yaitu stunting. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) mencatat bahwa prevalensi stunting di Indonesia turun menjadi 24,4 % dari tahun 2021 menjadi 21,6 % di tahun 2022. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) juga mencatat bahwa prevalensi stunting di Jawa Tengah mencapai 27,4 %, Permasalahan gizi lain selain stunting saat ini juga dihadapi Indonesia yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Kekurangan Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Zodium (GAKY), Kekurangan zat besi atau anemia gizi besi dan gizi lebih yang menyebabkan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Permasalahan gizi stunting disebabkan oleh banyak faktor antara lain pendidikan ibu tentang gizi seimbang, pendapatan keluarga, pengetahuan tentang gizi pada ibu, pemberian ASI ekslusif,

tingkat kecukupan zink dan zat besi, umur anak dalam pemberian MP-ASI, riwayat penyakit infeksi dan adanya faktor genetik (Aridiyah et al., 2015), selain itu studi lain menunjukkan bahwa stunting juga dipengaruhi oleh gangguan pertumbuhan janin dan konsidi sanitasi lingkungan yang kurang memenuhi di negara berkembang (Danaei et al., 2016).

Upaya penanganan permasalahan gizi yaitu dilakukan dengan perbaikan gizi perseorangan dan gizi masyarakat sebagai upaya penerapan gizi seimbang, dimana setiap keluarga harus mampu mengenal, mencegah serta mengatasi permasalahan gizi dengan melakukan penimbangan secara teratur, memberikan Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi baru lahir hingga usia 6 (enam) bulan tanpa makanan tambahan yang lain, menghidangkan menu makanan yang lebih bervariasi, penggunaan garam beryodium dengan benar, serta pemberian suplemen gizi yang sesuai terutama bagi calon ibu, ibu hamil, dan ibu menyusui, anak balita, dan anak usia sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Upaya penanggulangan stunting di Indonesia juga dipaparkan dalam bentuk kebijakan dan regulasi meliputi intervensi spesifik yang dilakukan oleh sektor kesehatan dengan fokus pada 1000 hari pertama kehidupan dan intervensi sensitif melalui penyediaan air bersih dan sanitasi, selain itu penanggulangan stunting

juga memerlukan kerjasama dari berbagai lintas sektor yang dilaksanakan oleh berbagai tatanan layanan baik di pusat maupun di daerah, serta penanggulangan yang berbasis masyarakat diperlukan sebagai upaya penanggulangan stunting (Nisa, 2018).

Pemberdayaan berbasis masyarakat merupakan upaya memberdayakan masyarakat dengan potensi yang dimilikinya. Salah satu kegiatan tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan pendidikan masyarakat. Pendidikan masyarakat bidang kesehatan dilaksanakan sebagai upaya membangun kesadaran, kemandirian dan menggali potensi masyarakat hingga pada akhirnya masyarakat mampu mengatasi, dan mengembangkan potensi yang dimiliki serta memecahkan masalahnya secara mandiri.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan pengolahan menu seimbang yang ditujukan bagi masyarakat yang memiliki resiko terjadi stunting yaitu pada kelompok calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi dan ketrampilan bagi peserta untuk dapat mengenali dan mengidentifikasi menu seimbang bagi diri, dan keluarganya terutama sebagai upaya

pencegahan stunting bagi calon generasi dimasa akan datang.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan beberapa tahapan yaitu :

1. Pre Test

Pre test merupakan bentuk evaluasi awal yang diberikan bagi seluruh peserta kegiatan pelatihan. Pre tes terdiri dari 10 pertanyaan terkait dengan pengolahan pangan dan gizi.

2. Pemberian Materi

Pemberian materi dilaksanakan dengan memaparkan informasi terkait gizi yang dibutuhkan bagi ibu hamil, ibu menyusui, balita, dan calon pengantin.

3. Demonstrasi

Demonstrasi dilaksanakan dengan mendemonstrasikan cara pengolahan pangan, sumber – sumber pangan, dan penyajian menu seimbang dalam melalui isi piringku.

4. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan diakhir kegiatan dengan membagikan kuesioner berupa pertanyaan – pertanyaan 10 butir soal untuk mengevaluasi pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan.

LOKASI DAN WAKTU PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam waktu 2 hari pada 14 – 15 agustus di 10 desa antara lain Desa Klopodhuwur, Desa Tutup, Desa

Tempelan, Desa Sidomulyo, Desa Sendangmulyo, Desa Gempolrejo, Desa Purworejo, Desa Mojowetan, dan Desa Sonorejo, Desa Balongrejo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Masyarakat Mitra

Masyarakat mitra dalam kegiatan PkM merupakan kelompok beresiko yang terdiri dari calon pengantin, ibu hamil, Ibu menyusui, dan Ibu Balita. Peserta tersebut merupakan kelompok beresiko untuk melahirkan atau memiliki anak stunting sejumlah 200 orang dari 10 desa yang menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan merupakan desa lokus stunting dan desa binaan di Desa Klopodhuwur, Desa Tutup, Desa Tempelan, Desa Sidomulyo, Desa Sendangmulyo, Desa Gempolrejo, Desa Purworejo, Desa Mojowetan, dan Desa Sonorejo, Desa Balongrejo.

2. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah

Identifikasi masalah yang muncul dalam kelompok ini yaitu bahwa 10 desa tersebut merupakan desa yang dijadikan lokus stunting dengan masalah stunting pada balita yang menjadi prioritas masalah .

Alternatif pemecahan masalah dalam pengabdian kepada Masyarakat

yang dilaksanakan yaitu dengan dilaksanakannya promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan bagi kelompok beresiko yaitu keluarga yang memiliki balita stunting, calon pengantin, kelompok ibu hamil beresiko stunting, dan kelompok ibu pasca melahirkan.

Metode promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan merupakan metode yang dilakukan karena merupakan transmisi efektif dari informasi yang akurat, bermanfaat terkait kesehatan pada anggota masyarakat yang memungkinkan dimana individu dan kelompok dapat mengembangkan pengetahuannya tentang masalah kesehatan , meningkatkan kemandirian serta kemampuan untuk memecahkan masalah kesehatan yang dialami melalui inisiatif sendiri. mentransimisikan informasi yang akurat

3. Hasil yang dicapai berdasarkan luaran program.

Kegiatan promosi kesehatan melalui pelatihan pengolahan menu seimbang bagi keluarga beresiko ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kemandirian dan kompetensi dari masyarakat untuk memecahkan masalah kesehatan yang dialami yaitu stunting, upaya dan

tindakan pencegahan terjadinya stunting.

Pengabdian kepada Masyarakat ini mencakup 4 (empat kelompok) beresiko yang terdiri dari calon pengantin, ibu hamil beresiko, ibu pasca salin serta kelompok ibu yang memiliki balita stunting. Kegiatan ini diikuti oleh 200 orang dari 10 desa yaitu Desa Klopodhuwur, Desa Tutup, Desa Tempelan, Desa Sidomulyo, Desa Sendangmulyo, Desa Gempolrejo, Desa Purworejo, Desa Mojowetan, dan Desa Sonorejo, Desa Balongrejo.

Kegiatan PkM dilaksanakan melalui pelatihan pengolahan menu seimbang bagi kelompok beresiko stunting dilaksanakan dengan :

1. Melaksanakan pre test

Pre test dilaksanakan untuk menilai kemampuan peserta tentang pengolahan menu seimbang. Pre test dilakukan bagi seluruh peserta kegiatan dengan 15 pertanyaan tertutup terkait penyebab stunting, konsumsi harian protein, sumber vitamin dan mineral, prinsip dalam pemilihan bahan makanan, asupan bagi calon pengantin, kebutuhan zat besi, asupan bagi ibu hamil, kebutuhan asupan tambahan ibu hamil, MPASI, makanan pada balita,

bahan makanan yang bergizi, pemberian makanan seimbang, penambahan garam beryodium, kebutuhan gizi pada WUS, Kebutuhan makanan sehari –hari.



Tabel 1. Pre Test Pelatihan Pengolahan Menu Seimbang.

Berdasarkan hasil pre test kegiatan PkM diketahui bahwa sejumlah 38 % peserta pelatihan memiliki pengetahuan kurang tentang pengolahan menu, sejumlah 38,5 % peserta pelatihan memiliki pengetahuan cukup dalam pengolahan menu, dan sejumlah 23,5 % peserta pelatihan memiliki pengetahuan baik dalam pengolahan menu.

2. Pendidikan kesehatan tentang pengolahan makanan sehat

Pelaksanaan kegiatan PkM selanjutnya yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang pengolahan makanan sehat. dalam pelaksanaannya ditransmisikan pengetahuan tentang bagaimana melakukan penyusunan menu, pengolahan menu hingga

penyajian makanan yang memiliki nilai gizi yang dibutuhkan di dalam keluarga. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan pendidikan dengan cara menyebarkan pesan agar masyarakat sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran, yang dapat diberikan baik kepada individu maupun kepada kelompok masyarakat, dengan harapan adanya perubahan perilaku baik individu maupun kelompok masyarakat dibidang kesehatan (Elliana & Sumiati, 2016). Pendidikan kesehatan yang diberikan pada kelompok sasaran adalah pengolahan menu yang benar dan penyajian yang dibutuhkan. Pengolahan makanan dimaksudkan untuk mengubah bahan pangan mentah menjadi setengah jadi atau makanan jadi, mencegah kerusakan pada makanan serta kandungan gizi di dalamnya yang apabila keliru dalam proses pengolahan dapat menyebabkan penurunan zat gizi terlalu banyak oleh sebab itu informasi terkait pengolahan menu ini disampaikan kepada kelompok sasaran. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap kelompok ibu balita menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi yang seimbang dalam pencegahan

stunting pada balita (Kuswanti & Azzahra, 2022).



Gambar 1. Proses Pemberian materi pelatihan pengolahan Menu seimbang

3. Pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang.

Materi pendidikan kesehatan yang kedua yaitu tentang gizi seimbang bagi ibu hamil, ibu menyusui dan ibu balita yang mencakup bagaimana memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang serta informasi tentang nilai gizi dalam menu ibu hamil, ibu menyusui dan balita. Materi pendidikan kesehatan yang ketiga yaitu tentang gizi seimbang pada balita dan pada anak usia sekolah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pendidikan tentang nutrisi pada ibu hamil memiliki dampak positif terhadap berat bayi rendah (Goudet et al., 2019). Hasil

penelitian tentang pengetahuan ibu dengan perilaku pencegahan stunting pada balita menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan perilaku pencegahan stunting pada balita (Erfiana et al., 2021), dan hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting yang dilakukan di Sleman (Kuswanti & Azzahra, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa untuk mengubah perilaku maka diperlukan pengetahuan tentang masalah yang dapat dialami, dalam hal ini masalah kesehatan tentang stunting pada balita.

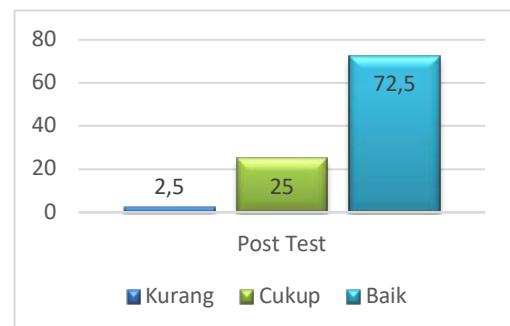
4. Demonstrasi praktik pengolahan menu seimbang bagi keluarga yang dilakukan oleh pemateri dan tanya jawab seputar kegiatan pengolahan menu seimbang. Demonstrasi praktik pengolahan menu yang dilakukan yaitu tentang pengolahan sayuran berwarna hijau yang benar, pemberian garam beryodium dalam masakan dan cara pemberian pada masakan, dan penyajian makanan seimbang yang memenuhi kebutuhan harian yaitu karbohidrat, protein, mineral dan vitamin yang berfungsi bagi tubuh. Metode demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif dimana

dalam metode ini menggunakan alat peraga untuk memperjelas pengertian atau menunjukkan bagaimana melakukan sesuatu kepada orang lain, sehingga kelompok sasaran dapat mengetahui secara langsung bagaimana memasak bahan pangan yang benar dan dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari – hari.



Gambar 2. Demonstrasi Pelatihan Pengolahan Menu Seimbang.

5. Pada akhir kegiatan PkM diakhiri dengan sesi post test dengan pertanyaan yang sama diajukan pada pertanyaan pre test. Hasil pretest dan post test kegiatan PkM sebagai berikut :



Tabel 2. Hasil Post Test Pelatihan Pengolahan Menu Seimbang.

4. Potensi Keberlanjutan

Potensi keberlanjutan kegiatan PkM yaitu dengan terus dipromosikannya kegiatan – kegiatan yang mampu meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan kedulian terhadap upaya pencegahan stunting, serta untuk mengatasi stunting diperlukan berbagai peran dan upaya dari seluruh pihak yang bergerak bersama – sama sebagai bagian dari upaya preventif dan promosi kesehatan.

SIMPULAN

1. Pelatihan Pengolahan menu seimbang bagi keluarga beresiko stunting dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan sejumlah 72,5 %.
2. Pemberdayaan kesehatan berbasis masyarakat melalui pelatihan dapat meningkatkan kedulian akan perubahan perilaku dalam menghadapi masalah kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), 163–170.

Danaei, G., Andrews, K. G., Sudfeld, C. R., Fink, G., McCoy, D. C., Peet, E., Sania,

<https://cahayanegeriku.org/index.php/jpm>

A., Smith Fawzi, M. C., Ezzati, M., &

Fawzi, W. W. (2016). Risk Factors for Childhood Stunting in 137 Developing Countries: A Comparative Risk Assessment Analysis at Global, Regional, and Country Levels. *PLOS Medicine*, 13(11), e1002164. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002164>

Elliana, & Sumiati, S. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Erfiana, Rahayuningsih, S. I., & Fajri, N. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Unsyiah*, V(1), 169–178.

Goudet, S. M., Bogin, B. A., Madise, N. J., & Paula L Griffiths. (2019). Nutritional interventions for preventing stunting in children (birth to 59 months) living in urban slums in low- and middle-income countries (LMIC) (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6 Art. No.: CD011695. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011695.pub2>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Saku Status Gizi Indonesia (SSGI)

Tingkat Nasional, Provinsi,

Kabupaten/Kota Tahun 2021.

Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022).

Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 15–22.

<https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>

Nisa, L. S. (2018). Kebijakan

Penanggulangan Stunting di Indonesia.

Jurnal Kebijakan Pembangunan,

13(2), 173–179.