



MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT

Vol 5 No. 2 (2023) page 120-123

<https://ummaspul.e-journal.id/pengabdian/index>



Optimalisasi Pencegahan Stunting Melalui Pembagian Bubur Kacang Hijau serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Kampung Kandis

Arika Fitriani, S.E., M.Si.¹⁾, Tasya Widia Maharani²⁾, Resiliva Fitri Syabwa³⁾, Nabilah Khairani⁴⁾, Jonathan Kristover Manurung⁵⁾, Muhammad Akbar⁶⁾, Salsabilla Ramadhan⁷⁾, Diandra Salsabila Siregar⁸⁾, Lora Yolanda⁹⁾, Apriska Nur Oktavia¹⁰⁾, Muhammad Haikal Fajri¹¹⁾

¹⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, arika.fitriani@lecturer.unri.ac.id

²⁾Teknik, Universitas Riau, tasya.widia3411@student.unri.ac.id

³⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, resiliva.fitri5532@student.unri.ac.id

⁴⁾Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Riau, nabilah.khairani4918@student.unri.ac.id

⁵⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, jonathan.kristover3843@student.unri.ac.id

⁶⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, muhammad.akbar3841@student.unri.ac.id

⁷⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, salsabilla.ramadhan5818@student.unri.ac.id

⁸⁾Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Riau, diandra.salsabila6071@student.unri.ac.id

⁹⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, lora.yolanda1792@student.unri.ac.id

¹⁰⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, apriska.nur6264@student.unri.ac.id

¹¹⁾Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, muhammad.haikal4586@student.unri.ac.id

Abstrak

Stunting atau pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Program edukasi stunting merupakan program pencegahan stunting pada bayi dan balita. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai upaya pencegahan stunting melalui pemberian makanan tambahan dan sosialisasi pola hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan dalam program pencegahan stunting kepada masyarakat melalui pemberdayaan kader Posyandu Cinta Balita, sosialisasi pra nikah untuk pemuda dan pemudi di Kampung Kandis, kegiatan pelatihan budidaya tanaman hortikultura, pembagian bubur kacang hijau sebagai bentuk pemenuhan gizi seimbang untuk kesehatan masyarakat, dan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat kepada ibu guru dan para siswa. Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu kader Posyandu Cinta Balita, remaja Kampung Kandis, ibu-ibu Kampung Kandis yang memiliki bayi dan balita, dan ibu-ibu hamil di wilayah Kampung Kandis. Pemahaman mengenai stunting perlu lebih ditekankan di masyarakat serta penguatan dan keaktifan Kader perlu dimasifkan untuk terwujudnya program yang aktif dan baik. Dari program yang kami terapkan di Kampung Kandis dapat diperoleh hasil berupa kesadaran masyarakat akan pentingnya pemberian makanan bergizi bagi anak berupa pemberian bubur kacang hijau, serta kesadaran orang tua akan perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak.

Kata Kunci: Kacang Hijau, Kandis, Pencegahan, Sehat, Stunting

Abstract

Stunting or short is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life. The stunting education program is a stunting prevention program for infants and toddlers. The aim of this activity is to prevent stunting by providing additional food and promoting clean and healthy lifestyles. The implementation method in the stunting prevention program to the community through the empowerment of Posyandu Cinta Balita cadres, pre-marital socialization for young men and women in Kandis Village, training activities on horticultural plant cultivation, distribution of mung bean porridge as a form of fulfilling balanced nutrition for public health, and socialization of clean and healthy living behavior to teachers and

students. The population in this service activity is Posyandu Cinta Balita cadre mothers, Kandis Village teenagers, Kandis Village mothers who have babies and toddlers, and pregnant mothers in the Kandis Village area. Understanding of stunting needs to be emphasized more in the community and the strengthening and activeness of cadres needs to be massive for the realization of active and good programs. From the program that we implemented in Kandis Village, results can be obtained in the form of community awareness of the importance of providing nutritious food for children in the form of giving mung bean porridge, as well as parents' awareness of clean and healthy living behaviors for children.

Keywords: Green Beans, Healthy, Kandis, Prevention, Stunting

1. PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi jumlah keseluruhan kasus penyakit stunting (balita kerdil) yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah (prevalensi) di seluruh dunia sebesar 22% atau sebanyak 149,2 juta jiwa pada tahun 2020. Pada tahun 2022, berdasarkan data *Asian Development Bank*, persentase *Prevalence of Stunting Among Children Under 5 Years of Age* di Indonesia sebesar 31,8 persen. Jumlah tersebut menyebabkan Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara. Pada tahun 2022, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, angka *stunting* Indonesia berhasil turun menjadi 21,6%. Stunting merupakan permasalahan yang semakin banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Oleh sebab itu, negara hadir untuk masyarakat dalam menurunkan stunting melalui suplementasi gizi makro dan mikro.

Stunting atau pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan), akibat dari kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Sutarto, dkk., 2018). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi stunting terlihat setelah anak berusia 2 tahun. Balita *stunted* akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan di masa depan dapat berisiko terhadap tingkat produktivitas. Pada akhirnya, secara luas, stunting akan menghambat pertumbuhan ekonomi dan meningkatkan kemiskinan.

Menurut UNICEF, ada dua penyebab langsung terjadinya gizi kurang pada balita, yaitu kurangnya asupan gizi dari makanan dan akibat penyakit yang mengakibatkan infeksi (Handayani, 2017). Faktor lain yang mengakibatkan terjadinya kasus gizi kurang yaitu faktor ketidaktersediaan pangan yang bergizi dan terjangkau oleh masyarakat, perilaku dan budaya dalam pengolahan pangan dan pengasuhan anak, dan perawatan kesehatan yang tidak memadai (Yanti, dkk., 2020).

Penanganan gizi kurang dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat pendukung untuk meningkatkan status gizi, seperti dengan kapsul Vitamin A dosis tinggi, tablet tambah darah, Mineral Mix, Taburia, obat cacing, dan antibiotik. Sedangkan, penanganan secara non farmakologis pada anak dengan status gizi kurang yaitu dengan memberikan makanan tambahan dan konseling untuk balita (DepKes RI, 2011).

Salah satu daerah di Kabupaten Siak yaitu Kampung Kandis ikut serta dalam menerapkan pencegahan stunting melalui program posyandu dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bergizi setiap bulannya dengan menu yang berbeda-beda. Saat masa pertumbuhan, anak membutuhkan berbagai jenis zat gizi mulai dari makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien mencakup karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan mikronutrien mencakup berbagai vitamin dan mineral di berbagai jenis pangan (Djauhari, 2017). Berbagai jenis zat gizi ini perlu dicerna dan diserap dengan sempurna oleh saluran pencernaan anak agar semua manfaat dari gizi tersebut dapat tersebar ke organ-organ tubuh yang diperlukan. Dalam hal ini, makanan merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab stunting pada anak.

Bubur kacang hijau adalah jenis makanan yang dibuat dari bahan pokok kacang hijau dengan perebusan dan penambahan bumbu-bumbu sehingga didapatkan kacang hijau menjadi lunak. Bahan yang dipergunakan untuk membuat bubur kacang hijau disesuaikan dengan kebutuhan angka gizi anak (DepKes RI, 2011). Bubur kacang hijau untuk anak usia 6-23 bulan dibuat dari 20 gram kacang hijau, 20 gram tepung beras, 40 gram santan, dengan total energi 263 Kkal dan protein 12 gram. Bubur kacang hijau untuk anak usia 24-59 bulan dibuat dari kacang hijau 25 gram (2 sendok makan/sdm) dan santan 5 gram (1/2 sdm), dengan total energi 534 Kkal dan protein 14 gram (DepKes RI, 2011).

Maria (2018), menyatakan bahwa kacang hijau memiliki kandungan protein yang lengkap sebesar 22% sehingga dapat membantu pembentukan sel-sel tubuh dan pertumbuhan serta dapat meningkatkan berat badan.

Selain itu, kandungan lemaknya merupakan asam lemak tak jenuh. Selain protein, lemak, dan mineral seperti kalsium dan fosfor, di dalam kacang hijau juga terdapat vitamin B1 yang bermanfaat untuk pertumbuhan (Mayasari, dkk., 2021). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah penerapan program pemberian makanan sehat berupa bubur kacang hijau dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran dari pihak orang tua dan pihak guru terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stunting.

2. METODE

Metode dalam program pencegahan stunting kepada masyarakat melalui pemberdayaan kader Posyandu Cinta Balita, sosialisasi pra nikah untuk pemuda dan pemudi di Kampung Kandis, kegiatan pelatihan budidaya tanaman hortikultura, pembagian bubur kacang hijau sebagai bentuk pemenuhan gizi seimbang untuk kesehatan masyarakat, dan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat. Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu kader Posyandu Cinta Balita, remaja Kampung Kandis, ibu-ibu Kampung Kandis yang memiliki bayi dan balita, dan ibu-ibu hamil di wilayah Kampung Kandis. Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 4 yaitu program pemberian makanan tambahan untuk pemenuhan gizi seimbang di Posyandu Cinta Balita, kegiatan pelatihan budidaya tanaman hortikultura, edukasi dan pendampingan pranikah bagi remaja melalui sosialisasi pra nikah untuk pemuda dan pemudi di Kampung Kandis dengan mengundang pemateri dari KUA, dan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat yang kami laksanakan sebagai upaya pencegahan stunting kepada ibu guru dan para siswa.

3. HASIL

Program penurunan stunting dilaksanakan dalam upaya untuk mendukung perencanaan pencegahan prevalensi stunting melalui intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu hamil dan ibu menyusui dan anak usia 0 – 23 bulan. Dalam observasi awal, kami didukung oleh tokoh masyarakat setempat, perangkat desa, ketua tim penggerak PKK Kampung Kandis yang menaruh perhatian penuh terhadap penurunan angka stunting. Penanganan pencegahan stunting dilaksanakan dalam berbagai program, diantaranya pemberdayaan kader Posyandu Cinta Balita, sosialisasi pra nikah untuk pemuda dan pemudi di Kampung Kandis, kegiatan pelatihan budidaya tanaman hortikultura, pembagian bubur kacang hijau sebagai bentuk pemenuhan gizi seimbang untuk kesehatan masyarakat, dan perilaku hidup bersih dan sehat yang kami laksanakan sebagai upaya pencegahan stunting melalui sosialisasi kepada ibu guru dan para siswa.

Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu kader Posyandu Cinta Balita, remaja Kampung Kandis, ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita, dan ibu hamil di wilayah Kampung Kandis. Selain pemberdayaan Kader Posyandu, Kampung Kandis turut aktif dalam memberikan pelayanan informasi dan konseling mengenai perencanaan kehidupan berkeluarga untuk remaja serta kegiatan penunjang lainnya. Wilayah Kampung Kandis aktif mengadakan diskusi dan sosialisasi sebagai wadah informasi edukasi kesehatan kehidupan berkeluarga. Program ini diisi dengan berbagai materi menarik, salah satunya adalah edukasi dan pendampingan pranikah yang terdiri dari bimbingan pranikah, materi kesehatan reproduksi, pendampingan kesehatan mental, materi keluarga berencana dan manajemen ekonomi rumah tangga, serta materi pendukung lainnya sebagai bentuk pemahaman untuk remaja mengenai penanggulangan dan pengentasan masalah stunting. Sebanyak 25 peserta hadir mengikuti sosialisasi dan pendampingan tersebut.

Program perbaikan gizi pada bayi dan balita mendapat perhatian penting dari Pemerintah Kampung Kandis. Program edukasi stunting Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) Universitas Riau bekerja sama dengan Posyandu Cinta Balita, Dusun Takolu melakukan kegiatan Pembuatan dan Pembagian Makanan Tambahan (PMT) dengan membuat bubur kacang hijau yang dibagikan kepada bayi dan balita. Bubur kacang hijau mengandung 14 gram protein yang baik bagi pertumbuhan (Maria, 2018). Pemberian makanan sehat dan berimbang merupakan salah satu bentuk edukasi stunting dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan masyarakat. Maraknya kedaruratan gizi menyebabkan diperlukannya pemberian gizi seimbang pada bayi dan balita yang terbukti dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini merupakan salah satu program pemerintah dalam penanganan stunting.

Sebagai upaya pencegahan stunting terhadap anak, kami juga melakukan sosialisasi yang bertemakan perilaku pola hidup bersih dan sehat kepada guru dan para siswa. Rendahnya sanitasi dan kebersihan lingkungan pun memicu gangguan saluran pencernaan, yang membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh dalam menghadapi infeksi. Sebuah riset menemukan bahwa semakin sering seorang anak menderita diare, maka semakin besar pula ancaman terkena stunting (Purwanti, dkk., 2020). Selain itu, saat anak sakit, lazimnya selera makan pun berkurang, sehingga asupan gizi semakin rendah. Maka, pertumbuhan sel otak

yang seharusnya sangat pesat dalam dua tahun pertama menjadi terhambat. Dampaknya, anak tersebut terancam menderita stunting yang mengakibatkan pertumbuhan mental dan fisiknya terganggu, sehingga potensinya tidak dapat berkembang dengan maksimal.

Penelitian lain menunjukkan potensi stunting berkurang jika ada intervensi yang terfokus pada perubahan perilaku dalam sanitasi dan kebersihan (Sutarto, dkk., 2021). Untuk memotong rantai buruknya sanitasi dan kebersihan serta kaitannya dengan stunting, ibu hamil dan anak perlu hidup dalam lingkungan yang bersih. Dua cara utama adalah dengan tidak buang air besar sembarangan, serta mencuci tangan dengan sabun. Oleh karena itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, dan rajin berolahraga merupakan langkah awal dalam menerapkan PHBS.

Pembinaan PHBS tidak hanya dilakukan di tatanan rumah tangga, namun juga dilakukan di tatanan sekolah, tempat kerja, fasilitas umum, maupun tempat layanan kesehatan. Di tatanan sekolah, pembinaan dilaksanakan dengan memperdayakan siswa, guru, dan masyarakat yang ada di lingkungan sekolah. Pembinaan dapat berupa pemberian informasi mengenai manfaat PHBS untuk meningkatkan kesadaran seluruh warga sekolah serta menerapkannya. Indikator PHBS di tatanan sekolah antara lain mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi yang terdapat di kantin sekolah, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat dan mengukur tinggi badan secara rutin minimal 6 bulan sekali, serta membuang sampah pada tempatnya. Keberhasilan penerapan PHBS di tatanan sekolah bergantung pada peran aktif siswa, guru, dan warga sekolah.

4. KESIMPULAN

Dari program yang kami terapkan di Kampung Kandis dapat diperoleh hasil berupa kesadaran masyarakat akan pentingnya pemberian makanan bergizi bagi anak berupa pemberian bubur kacang hijau, serta kesadaran orang tua akan perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak. Penyebab stunting umumnya tidak berdiri sendiri, namun merupakan kombinasi dari beberapa faktor. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan asupan makanan balita dan pola asuh orangtua terhadap anak yang dilakukan secara komprehensif dan menyeluruh, serta kerja sama dari seluruh komponen masyarakat dan pemerintah dalam upaya penurunan stunting.

5. REFERENSI

- Departemen Kesehatan RI. (2011). Panduan Penyelenggaraan PMT Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil KEK. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Djauhari, T. (2017). Gizi dan 1000 HPK. *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 13(2), 125-133.
- Handayani, R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak balita. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 217-224.
- Maria, A. (2018). Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Modisco Terhadap Perubahan Kadar Albumin Balita Bawah Garis Merah (BGM). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 27-33.
- Mayasari, M., Sanjaya, R., Sagita, Y. D., & Putri, N. A. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(2), 167-174.
- Purwanti, D. Y., & Ratnasari, D. (2020). Hubungan antara kejadian diare, pemberian asi eksklusif, dan stunting pada balita. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 1(02), 15-23.
- Sutarto, S. T. T., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Agromedicine Unila*, 5(1), 540-545.
- Sutarto, S. T. T., RENI, I., Ratna, D. P. S., & Rasmi Zakiah, O. (2021). Hubungan Kebersihan diri, Sanitasi, dan Riwayat Penyakit Infeksi Enterik (diare) dengan Kejadian Stunting pada balita usia 24-60 bulan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 56-65.
- Yanti, N. D., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2020). Faktor Penyebab Stunting Pada Anak: Tinjauan Literatur. *Real In Nursing Journal*, 3(1), 1-10.