

**Edukasi Makanan Sehat dan Pemberian Makanan Tambahan pada Rukun
Warga 25 Kelurahan Cibeureum**

**Ririn Suharsih, Aas Rahayu, Dhiya Agniya Fauziyani, Dian Wulandari,
Muhammad Fadhlur Rahman, Nadiva Nuraisa Putri, Padilah Nurasispa,
Rakhma Zulfa, Rendy Luqman Fauzan, Rifani Putri Rengganis, Shafa Safira
Zulkarnaen**

Universitas Muhammadiyah Bandung

Email korespondensi: muhammadfadhlur01@gmail.com

ABSTRAK

Kementerian Kesehatan RI 2022 menunjukkan hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) menyebutkan bahwasanya angka stunting pada balita di tahun 2022 adalah 21,6% dan memiliki visi kedepannya untuk turun hingga mencapai 14%. Stunting merupakan suatu kondisi perkembangan anak yang mengalami kegagalan yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam kurun waktu yang cukup lama. Sehingga kegagalan pertumbuhan yang dialami oleh anak ini terjadi pada tinggi badan dan berat badan yang tidak sesuai dengan usia nya. Kota Cimahi menjadi salah satu kota dengan prevalensi balita nya mengalami stunting yang cukup tinggi, yakni 16,4%. Stunting dapat dicegah dengan mengadakan edukasi terkait makanan sehat dan pemberian makanan tambahan agar masyarakat dapat mengetahui bagaimana cara mengolah makanan yang sehat sehingga dapat memperoleh gizi dari makanan yang diberikan. Adapun tujuan dari kegiatan edukasi dan pemberian makanan tambahan ini yakni agar masyarakat mengetahui pentingnya asupan gizi, dan pola hidup sehat. Metode yang diterapkan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat edukasi dan pemberian makanan tambahan ini ialah metode ceramah tatap muka secara langsung. Hasil menunjukkan bahwa 90% masyarakat merasa puas terhadap pemberian edukasi dan pemberian makanan tambahan, hal itu menunjukan bahwa materi yang disampaikan berhasil dipahami oleh masyarakat.

Kata kunci : Stunting, Edukasi, PMT, Kepuasan, Masyarakat

ABSTRACT

The Indonesian Ministry of Health 2022 shows the results of Indonesian Nutritional Status Survey stating that the stunting rate in toddlers in 2022 is 21.6% and the national goal is decreases until 14%. Stunting is a condition of failure child development caused by a lack of nutritional intake for a long period of time. The growth failure experienced by this child occurs in height and weight that is not in accordance with their age. Cimahi City had a high prevalence of stunting among children under five, which is 16.4%. Stunting can be prevented by conducting education related to healthy food and supplementary feeding so that people can know how to process healthy food so that they can get nutrition from the food provided. The purpose of this education and supplementary feeding activity is for the community to know the importance of nutritional intake, and a healthy lifestyle. The method applied in the implementation of community service education and provision of additional food is the direct lecture method. The results showed that 90% of the community was satisfied with the provision of education and additional food showed that the material presented was successfully understood by the community.

Keywords: Stunting, Education, PMT, Satisfaction, Community

PENDAHULUAN

Stunting adalah sebuah kondisi kegagalan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh anak-anak yang diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, yang menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak yaitu tinggi badan anak lebih pendek (kerdil) dari standar usianya. Prevalensi global stunting berdasarkan data yang diperoleh dari UNICEF et al. (2023) pada tahun 2022 adalah 22.3%. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan & Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) angka stunting pada balita di tahun 2022 adalah 21,6%. Persentase tersebut menurun 2,8% dari tahun 2021 dengan 24,4%. Yang perlu diperhatikan adalah target pada tahun 2024 adalah menurunkannya hingga mencapai angka 14% Novita et al. (2022). Prevalensi balita stunting di kota Cimahi berdasarkan Survey Status Gizi Indonesia adalah 16.4%.

Tinggi anak-anak dengan kondisi stunting akan memiliki tinggi yang lebih pendek dibandingkan anak-anak lain dengan jenis kelamin yang sama dan seusianya yang berpengaruh hingga anak tersebut dewasa (Trihono et al., 2015; World Health Organization, 2018). Anak-anak dengan kondisi stunting berpotensi untuk menderita kerusakan otak permanen yang menghalangi mereka untuk mencapai potensi perkembangan mereka secara maksimal. Dampak lainnya dari stunting adalah rendahnya kualitas sumber daya manusia yang meliputi rendahnya kecerdasan yang akan berpengaruh pada tingkat pendidikan yang lebih rendah yang mengakibatkan kurangnya pendapatan di masa yang akan datang dan meningkatkan resiko penyakit kronis dan penyakit tidak menular (Novita et al., 2022; World Health Organization, 2018).

Stunting dapat dicegah pada pihak ibu hamil, ibu menyusui, dan balita agar gizi yang cukup menghindari ancaman stunting. Tujuan dari Edukasi Makanan Sehat dan Pemberian Makanan Tambahan ini adalah agar masyarakat dapat mengetahui cara mengolah makanan yang sehat dan juga memperoleh gizi dari makanan yang diberikan.

BAHAN DAN METODE

Metode dalam program pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan di RW 25 Kelurahan Cibeureum, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi ini berlangsung pada tanggal 15 Agustus 2023. Kegiatan ini difokuskan kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Edukasi menu makanan sehat yang diberikan kepada masyarakat adalah Bolu Kukus Daun Kelor dan Jus Melon. Alat yang digunakan dalam edukasi ini adalah X-Banner.

Tahap pertama adalah tahap persiapan dan koordinasi Kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan mengurus perizinan kepada Pihak RW 25 agar acara ini dapat dilaksanakan.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan di mana tim pengabdian memberikan edukasi dan pendampingan terhadap masyarakat sasaran dengan metode sosialisasi makanan sehat dan tanya jawab. Setelah memperoleh sosialisasi, Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dilaksanakan kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Tahap ketiga adalah evaluasi, setelah melaksanakan edukasi menu makanan sehat dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT), tahapan ini dimaksudkan untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana tingkat kepuasan masyarakat terkait dengan kegiatan yang dilakukan. Hal-hal yang akan dilihat dari tahapan evaluasi ini antara lain mengenai pemahaman, kesesuaian materi, hingga kepuasan masyarakat.

Populasi dalam kuesioner ini adalah ibu hamil, ibu menyusui dan orang tua balita yang telah menghadiri kegiatan edukasi menu makanan sehat dan pemberian makanan tambahan (PMT). Besar sampel pada dilakukan dengan menggunakan rumus slovin di dapatkan 30 Sampel, Metode pengambilan sampel dalam kuesioner ini menggunakan teknik accidental kepada responden yang telah menghadiri kegiatan edukasi menu makanan sehat dan pemberian makanan tambahan (PMT). Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan menyebarluaskan kuesioner.

HASIL

Dari tabel 1 menunjukkan 99% responden merasa puas dengan sikap tim pengabdian KKN, 93% responden merasa puas terhadap alur/ teknis edukasi dan pemberian makanan tambahan (PMT), 94% responden merasa puas terhadap kejelasan informasi yang diberikan oleh tim KKN, 95% responden merasa puas dengan metode penyampaian yang diberikan oleh tim KKN, 95% responden merasa puas dengan terhadap media yang digunakan tim KKN, 97 % responden merasa puas dengan manfaat dari edukasi yang diberikan oleh tim KKN, 95% responden merasa puas terhadap menu PMT, 93% responden merasa puas terhadap rasa dari PMT, 93% responden merasa puas dengan kualitas PMT.

Tabel I. Distribusi Frekuensi

No.	Pertanyaan	Respon den	Nilai	Puas (%)
1	Bagaimana pendapat saudara terhadap sikap tim pengabdian selama kegiatan?	30	148	99 %
2	Bagaimana pendapat saudara terhadap alur/teknis edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan?	30	139	93 %

3	Bagaimana pendapat saudara terhadap kejelasan informasi yang diberikan?	30	141	94 %
4	Bagaimana pendapat saudara terhadap bahasa yang digunakan oleh pemateri?	30	142	95 %
5	Bagaimana pendapat saudara terhadap metode penyampaian kegiatan yang dilakukan?	30	142	95 %
6	Bagaimana pendapat saudara terhadap media yang digunakan dalam penyampaian kegiatan tersebut?	30	142	95 %
7	Bagaimana pendapat saudara terhadap manfaat dari edukasi yang diberikan?	30	145	97 %
8	Bagaimana pendapat saudara terhadap menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan?	30	143	95 %
9	Bagaimana pendapat saudara terhadap rasa pada Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan?	30	140	93 %
10	Bagaimana pendapat saudara terhadap kualitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan?	30	144	93 %

Tabel II. Gambaran Tingkatan Kepuasan Masyarakat terhadap Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

No.	Tingkat Kepuasan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Puas	0	0
2	Puas	100	100
	Jumlah	100	100

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa 100% warga merasa puas dengan edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di kantor RW 25 kelurahan Cibeureum, kecamatan Cimahi Selatan, kota Cimahi yang diselenggarakan oleh tim KKN BKKBN 01 Universitas Muhammadiyah Bandung.

Tabel III. Gambaran Tingkatan Kepuasan Masyarakat terhadap Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

		Kepuasan	Edukasi	PMT
Pearson	Kepuasan	1.000 .858	.858 1.000	.960 .857
Correlation	Edukasi	.960	.857	1.000
	PMT			
Sig. (1-tailed)	Kepuasan	.	.000	.000
	Edukasi	.000 .000	.	.000 .000
	PMT			
N	Kepuasan	30 30	30 30	30 30
	Edukasi	30	30	30
	PMT			
	Jumlah	100	100	

Pearson correlation antara kepuasan dan edukasi = 0,858, antara kepuasan dengan PMT= 0,960, artinya hubungan kepuasan dengan PMT jauh lebih besar dibanding dengan hubungan kepuasan dengan edukasi.



Sumber: Dokumen Pribadi

Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi



Sumber: Dokumen Pribadi

Gambar 2. Pemberian Makanan Tambahan

PEMBAHASAN

Stunting adalah kekurangan malnutrisi kronis yang disebabkan kurangnya asupan makanan dalam waktu lama, umumnya karena pemberian makanan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting terjadi pada balita karena kurangnya pemenuhan asupan nutrisi sejak 1.000 hari pertama yaitu sejak awal kehamilan hingga umur 2 tahun atau disebut masa golden age. Anak yang mengalami stunting umumnya memiliki ciri-ciri fisik diantaranya tinggi badan dibawah rata-rata, gagal tumbuh, perhatian dan daya ingat yang buruk, menghindari kontak mata serta lebih tertutup. Stunting yang terjadi pada balita merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kondisi sosial ekonomi, asupan gizi di masa kehamilan, kesakitan pada bayi dan kurangnya asupan gizi yang diterima bayi (Larasati & Eviana, 2022).

Pemberian Makanan Tambahan atau PMT adalah cara untuk memberikan makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan mengandung nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Tujuan pemberian PMT pada balita yaitu untuk memenuhi kebutuhan gizi dan memberikan edukasi kepada ibu balita terkait jenis makanan tambahan yang sehat dan bergizi yang dibutuhkan oleh anak balitanya. PMT biasanya diberikan kepada balita dengan gizi buruk namun PMT juga dapat diberikan pada balita sehat. Jenis makanan ini diberikan bukan sebagai makanan utama, tetapi sebagai makanan selingan (Sugandini et al., 2023). Pada pemberian makanan tambahan dan edukasi gizi yang dilakukan di Kelurahan Cibeureum RW 25 menu PMT yang diberikan untuk ibu hamil, ibu menyusui dan balita berupa bolu kukus daun kelor dan jus melon.

Edukasi gizi tentang makanan yang baik untuk mencegah stunting sangat diperlukan bagi ibu hamil dan ibu menyusui untuk bisa diterapkan pada anak balitanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita adalah dengan memberikan makanan tambahan berupa kudapan/jajanan atau snack sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi balita. Kudapan anak balita ini bisa menggunakan bahan pangan lokal karena keterjangkauan harga serta ketersediaan bahan tersebut di lingkungan sekitar rumah tangga. Bahan pangan lokal yang berpotensi menjadi bahan makanan kudapan untuk anak balita yaitu Daun Kelor (*moringa oleifera*) (Hasanuddin et al., 2022).

Kasus stunting harus ditangani dan dicegah yaitu dengan melakukan mengkonsumsi makanan bernutrisi yang bisa didapatkan dari pangan lokal seperti kelor. Daun Kelor (*moringa oleifera*) merupakan tanaman padat nutrisi yang dikenal sebagai “miracle tree” karena setiap bagian tanaman kelor ini bermanfaat bagi kesehatan manusia. Kelor merupakan bahan pangan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Daun kelor dengan nilai gizi tinggi dapat membantu pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan. Karena daun kelor memiliki kandungan karbohidrat, protein, zat besi, kalsium, Vitamin C, Vitamin A

dan kalium yang tinggi. Daun kelor dapat dikonsumsi secara langsung sebagai sayuran maupun sebagai fortifikasi bahan pangan (Budi Rahayu et al., 2018).

Daun kelor memiliki potensi sumber utama beberapa zat gizi dan elemen therapeutic, termasuk antibiotik, dan memacu sistem imun. Dengan kandungan protein, vitamin dan mineralnya, daun kelor dapat digunakan sebagai terapi dan makanan tambahan untuk anak-anak kekurangan gizi dengan menambahkan kelor pada makanan harian anak-anak. (Rahayu & Nurindahsari, 2018). Daun kelor merupakan bagian yang umumnya diolah oleh masyarakat sebagai bahan makanan lauk pauk sehari-hari karena daun kelor sangat baik dikonsumsi untuk segala usia terutama ibu hamil. Tanaman kelor ditemukan mengandung berbagai elemen penting, termasuk asam lemak omega 3 dan 6, vitamin, mineral, asam amino, beta karoten, dan antioksidan. Antioksidan ini mampu menghilangkan radikal bebas atau Reactive Oxygen Species (ROS) (Budi Rahayu et al., 2018).

Pada keadaan fisiologis menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat seiring dengan produksi ASI. Selain faktor psikologis dan menyusui, faktor gizi juga berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI. Tanaman kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan pangan lokal yang dapat diberikan kepada ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogenik). Secara teoritis senyawa yang mempunyai efek laktogenik adalah sterol (Septiani et al., 2023).

Untuk kebutuhan ASI, selain manfaat daun kelor, buah melon juga mempunyai manfaat ASI. Melon mengandung 50 gram vitamin C, yang mencakup setengah dari jumlah vitamin C harian. Melon juga banyak mengandung serat dan air yang dapat menghidrasi tubuh dan membuat produksi ASI lebih lancar. Selain meningkatkan produksi ASI secara alami, melon juga memiliki manfaat bagi ibu hamil dengan membantu pemulihan dan menghentikan pendarahan pasca melahirkan (Winarni et al., 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada pelaksanaan Edukasi makanan sehat dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) mendapat sambutan yang baik dan antusiasme dapat dilihat dari para warga mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian. Hasil dari kuesioner di lapangan pemberian Edukasi Menu Makanan Sehat dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dari 30 responden warga RW 25 kelurahan Cibeureum, kecamatan Cimahi Selatan Kota Cimahi baik dari komponen ibu menyusui, balita dan ibu hamil. Berdasarkan hasil survei 90% merasa puas terhadap adanya edukasi dan pemberian PMT dari tim pengabdian yang diselenggarakan di kantor RW 25 hal ini dapat dilihat jawaban terhadap pertanyaan yang termuat dalam kuesioner. Edukasi gizi tentang makanan sehat salah satu upaya mencegah stunting dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi pada anak dengan memberikan makanan tambahan berupa kudapan/jajanan

atau snack sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan peningkatan nutrisi gizi pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengembangan Universitas Muhammadiyah Bandung, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Jawa Barat, Kepala Kelurahan Cibeureum beserta seluruh jajarannya, Ketua Rw 25 kelurahan Cibeureum, Karang Taruna Rw 25 dan seluruh masyarakat desa Cibeureum yang telah berkontribusi dan mendukung sehingga terselenggaranya pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, & Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Rahayu, T. B., Anna Wahyu Nurindahsari, Y., & Guna Bangsa, S. (2018). PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA MELALUI PEMBERIAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA). In *Jurnal Kesehatan Madani Medika* (Vol. 9, Issue 2).
- Hasanuddin, I., AL, J. P., S, S., Rodin, M. A., Laela, N., Nurbaya, S., & Suparta, S. (2022). Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Guna Pencegahan Stunting di Desa Cenrana Kec Panca Lautang. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(8), 2458–2466. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6418>
- Larasati, K., & Eviana, N. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Pemanfaatan Tepung Daun Kelor Produk Egg Rolls (Studi Kasus Pada Ibu Hamil Trimester Tiga). *Culinaria Journal of Culinary*, 4(1).
- Winarni, L. M., Wibisono, A. Y. G., & Veronica, Si. (2020). PEMBERIAN JUS KACANG KEDELAI DAN MELON TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DAN BERAT BADAN BAYI DI PUSKESMAS TIGARAKSA. *Jurnal Menara Medika*, 3(1).
- Novita, F., Marifah, K., Noor Irawan, H., Sulaimani, A., Budyawati, Arfasari, M., & Haryani, I. (2022). *Buku Pegangan Seri 1 Mahasiswa Peduli Stunting (Penting)* (U. Masahere & S. Zakaria, Eds.; 1st ed., Vol. 1). Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan (DITPENDUK) – Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).
- Septiani, H., Ariani, D., Hanifa, N., & Putri, N. I. (2023). Pemanfaatan Daun Kelor untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 28–31. <https://doi.org/10.52221/daipkm.v1i1.229>
- Sugandini, W., Ketut Erawati, N., & Mertasari, L. (2023). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSYANDU MEMBUAT PUDDING JAGUNG MODISCO UNTUK PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) DI DESA TEGALLINGGAH. *Jurnal Widya Laksana*, 12(1).
- Trihono, Atmarita, Tjandrarini, D. H., Irawati, A., Handayani Utami, N., Tejayanti, T., & Nurlinawati, I. (2015). *Stunting in Indonesia, Problems and Solutions* (M. Sudomo, Ed.). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- UNICEF, World Health Organization, & World Bank Group. (2023). *Levels And Trends In Child Malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Key Findings Of The 2023 Edition*.
- World Health Organization. (2018). *Reducing stunting in children: Equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025*. Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025.

