

# Pencegahan Balita *Weight Faltering* untuk Mencegah Terjadinya Stunting dengan Pemberdayaan Ibu Balita untuk Membuat Makanan Pendamping ASI yang Berkualitas di Kelurahan Karangrejo Kabupaten Banyuwangi

Sarah Theresa\*<sup>1</sup>, Septa Indra Puspikawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia

\*e-mail: [sarah.theresa-2020@fkm.unair.ac.id](mailto:sarah.theresa-2020@fkm.unair.ac.id)<sup>1</sup>, [septaindra@fkm.unair.ac.id](mailto:septaindra@fkm.unair.ac.id)<sup>2</sup>

## Abstrak

*Stunting merupakan permasalahan gizi buruk yang terjadi pada balita yang disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya karena kurangnya asupan gizi yang beragam dan berkualitas saat pemberian makanan pendamping Air Susu Ibu (ASI) sehingga tidak mengalami kenaikan berat badan yang cukup. Peran makanan pendamping ASI sangatlah penting untuk membantu balita tumbuh sesuai dengan rata-rata kenaikan berat badan setiap bulannya agar terhindar dari stunting. Masih minimnya pengetahuan ibu untuk memberikan makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas akan berpengaruh pada kondisi kesehatan balita yang dapat menjadi determinan penyebab terjadinya stunting. Tujuan dilakukan pemberdayaan yaitu untuk meningkatkan kemampuan ibu balita dengan memberikan edukasi dan demonstrasi terkait pembuatan makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas. Selain itu tujuan dari kegiatan ini untuk mencegah terjadinya stunting dari determinan makanan pendamping ASI. Metode pemberdayaan yang dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi mengenai pembuatan makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas serta demonstrasi dan praktik langsung pembuatan makanan pendamping ASI. Hasil terlaksananya kegiatan edukasi dan demonstrasi pengetahuan ibu balita meningkat dan mampu membuat makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas untuk mencegah balita *Weight Faltering* di Kelurahan Karangrejo Kabupaten Banyuwangi.*

**Kata kunci:** *Demonstrasi, Edukasi, Makanan Pendamping ASI, Stunting*

## Abstract

*Stunting is a problem of malnutrition that occurs in toddlers which is caused by various factors, one of which is the lack of diverse and quality nutritional intake when providing complementary foods with breast milk (ASI) so that they do not gain enough weight. The role of complementary foods for breast milk is very important to help toddlers grow according to the average weight gain each month to avoid stunting. Mothers' lack of knowledge about providing nutritious and high-quality complementary foods for breast milk will affect the health conditions of toddlers which can be a determinant of the causes of stunting. The aim of empowerment is to improve the abilities of mothers of toddlers by providing education and demonstrations related to making nutritious and high-quality complementary foods for breast milk. Apart from that, the aim of this activity is to prevent stunting from determining complementary foods for breast milk. The empowerment method used is by providing education regarding making nutritious and high-quality complementary breast milk food as well as demonstrations and direct practice in making complementary breast milk food. As a result of the implementation of educational activities and demonstrations, the knowledge of mothers of toddlers increased and they were able to make nutritious and high-quality complementary foods for breast milk to prevent *Weight Faltering* toddlers in Karangrejo Village, Banyuwangi Regency.*

**Keywords:** *Complementary Foods for Breast Milk, Demonstrations, Education, Stunting*

## 1. PENDAHULUAN

Stunting adalah salah satu dari banyak masalah kesehatan yang dihadapi Indonesia sebagai negara berkembang. Stunting adalah masalah gizi buruk yang sangat memprihatinkan bagi kesehatan masyarakat, khususnya pada anak usia di bawah lima tahun. Namun, faktor risiko yang paling sering dikaitkan dengan stunting terutama terkait dengan karakteristik anak, karakteristik ibu, pendidikan dan tingkat lapangan kerja ibu, masalah sosial ekonomi, dan faktor lingkungan (Juliska, 2023). Stunting sangat tinggi di Indonesia jika dibandingkan dengan negara-

negara berkembang lainnya di Asia Tenggara (Sutarto, 2018). Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa jumlah anak stunting di Indonesia tertinggi kelima di seluruh dunia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa 1 dari 3 balita di Indonesia menderita stunting (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO (2018), masalah malnutrisi seperti stunting diharapkan menghilang pada tahun 2030 dan harus diselesaikan pada tahun 2025 untuk memenuhi *Sustainable Development Goals* (SDG). Jika tidak segera diatasi, kasus stunting akan menimbulkan ancaman untuk masa depan seperti penurunan kualitas sumber daya manusia. Ini karena stunting meningkatkan risiko penyakit dan kematian. Selain itu, tubuhnya yang lebih pendek dan kurangnya kemampuan motorik dan kognitif akan mengganggu pertumbuhannya, yang akan berdampak pada masa depannya. Menurut Arini (2019), kemungkinan besar akan berdampak pada kualitas tenaga kerja di Indonesia.

Salah satu faktor yang menyebabkan stunting adalah asupan makan. Pedoman gizi seimbang memerlukan beragam makanan balita untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka (Ngaisyah, 2017). Namun, kebanyakan balita di Indonesia makan makanan berpati (Kemenkes RI, 2018). Konsumsi makanan yang tidak beragam akan berdampak pada kualitas zat gizi yang diasup oleh balita dan dapat mengakibatkan pemenuhan zat gizi harian yang kurang. Kekurangan asupan zat gizi ini akan menghalangi pertumbuhan dan menyebabkan gizi kurang, yang meningkatkan kemungkinan stunting (Handriyanti, 2021). Menyediakan nutrisi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dengan optimal. Anak akan berkembang lebih baik jika diberi makanan dan MPASI yang sesuai. Ini melibatkan jenis makanan yang sesuai, variasi makanan, keseimbangan nutrisi, dan metode yang benar untuk memasak makanan (Aryastami, 2017).

Asupan gizi yang tepat sangat penting untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita. Ini berarti bahwa itu adalah proses yang terjadi secara fisik dan mental. Aryastami (2017) menyatakan bahwa memberikan MPASI yang sesuai dan makanan sehat dapat membantu pertumbuhan anak. Ini mencakup jenis makanan yang tepat, variasi, keseimbangan nutrisi, dan metode memasak yang tepat. Asupan adalah penyebab langsung stunting. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi balita mempengaruhi jumlah dan kualitas nutrisi yang akan diterima dari asupan makan ibunya. Menurut Nurdin (2019), pemberian MPASI dengan berbagai jenis makanan pada balita akan tiga kali lebih rentan terhadap stunting dibandingkan dengan pemberian MPASI yang monoton atau tidak beragam. Mengikuti Pedoman Gizi Seimbang, menurut Kemenkes RI, mengonsumsi berbagai jenis makanan adalah salah satu pilarnya. Orang tua balita juga harus memperhatikan konsumsi makanan secara teratur, proporsi yang seimbang, dan jumlah yang cukup. Variasi dari berbagai kelompok makanan, seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan air, didefinisikan sebagai keanekaragaman pangan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014).

Setiap orang yang bekerja untuk mengatasi stunting harus memperhatikan masalah kekurangan gizi pada anak di bawah umur lima tahun dan segera menangani masalah tersebut. Keanekaragaman pangan berpengaruh pada kualitas nutrisi yang diserap dan digunakan oleh tubuh, sehingga faktor penting yang harus diperhatikan sebagai penentu kualitas makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, anak memiliki dua kali lipat risiko mengalami stunting jika pola makan mereka tidak variatif (Handriyanti, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan di Myanmar, anak-anak yang mengonsumsi kelompok makanan dengan skor keragaman pangan kurang dari 3,5 lebih berisiko mengalami stunting daripada anak-anak yang mengonsumsi kelompok makanan dengan skor keragaman pangan 4 atau lebih tinggi, dengan nilai OR 4,22. Konsumsi makanan yang terdiri dari empat kelompok makanan atau lebih dapat meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi balita, sehingga menurunkan risiko stunting dan meningkatkan asupan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (Paramashanti, 2017). Ini menunjukkan bahwa balita dengan pola makan yang tidak beragam memiliki risiko empat kali lebih tinggi untuk mengalami stunting dibandingkan balita dengan pola makan yang beragam (Hein, 2019).

Makanan pendamping ASI sangat penting untuk mencegah stunting pada balita. Laporan tahun 2022 dari Puskesmas Kertosari menunjukkan bahwa kasus stunting di kelurahan Karangrejo adalah yang tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Kertosari. Hasil survei yang

dilakukan pada kelompok PKL mahasiswa Universitas Airlangga di Kelurahan Karangrejo Kabupaten Banyuwangi menunjukkan bahwa ada kesalahan dalam pemberian MPASI, yaitu memberikan susu tambahan kepada bayi di bawah usia enam bulan. Jenis makanan pendamping ASI juga tidak mempertimbangkan gizinya. Karena kualitas MPASI sangat penting, diperlukan upaya untuk mengatasi kebingungan masyarakat tentang pemberian dan pembuatan MPASI agar balita mendapatkan manfaat maksimal darinya. Salah satu cara untuk mengatasi kebingungan ini adalah dengan memberikan pendidikan dan demonstrasi tentang cara pemberian dan pembuatan MPASI yang benar. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu balita dalam memberikan dan membuat MPASI yang bergizi adalah tujuan dari pengabdian masyarakat ini. Lokasi acara pengabdian adalah di balai pertemuan kantor Kelurahan Karangrejo, yang terletak di Kecamatan Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi.

## 2. METODE

Pengabdian masyarakat terdapat empat tahapan meliputi perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilakukan pada 17 Januari 2022 di balai pertemuan kantor Kelurahan Karangrejo Kecamatan Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi. Kegiatan ini ditujukan untuk ibu yang memiliki balita dan ibu yang memiliki balita yang mengalami stunting. Untuk mengatasi masalah berat badan (BB) tidak naik pada balita stunting di Kelurahan Karangrejo, rencana intervensi yang dilakukan adalah pemberdayaan melalui edukasi dan demonstrasi pembuatan makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas. Beberapa kegiatan yang memberdayakan ibu balita bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam membuat makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas.

Edukasi dilakukan oleh tenaga profesional yaitu ahli gizi dan bidan dari Puskesmas Kertosari. Kegiatan edukasi berisikan penjelasan mengenai proses terjadinya stunting, faktor determinan yang mempengaruhi stunting, hingga cara mengantisipasi balita yang telah mengalami stunting tidak mengalami kondisi kesehatan yang memburuk. Tujuan lain dari kegiatan ini yaitu untuk menambah inovasi makanan bergizi dan berkualitas sebagai makanan pendamping ASI pada balita agar terpenuhi nutrisi dan gizi yang dibutuhkan. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari edukasi, demonstrasi pembuatan makanan pendamping ASI yang bergizi dan berkualitas dengan harga terjangkau. Untuk mengetahui hasil dari kegiatan ini dilakukan pengukuran kemampuan peserta membuat makanan pendamping ASI yang dinilai oleh tenaga profesional.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi adalah hasil dari program pemberdayaan ini. Salah satu tujuan dari perencanaan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 3 Januari 2023 adalah untuk mengetahui tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pemberian makanan pendamping ASI. Hasil dari survei yang dilakukan terhadap ibu yang memiliki balita stunting menunjukkan bahwa ibu-ibu ini masih kurang memahami tentang pemberian makanan pendamping ASI dan percaya bahwa makanan pendamping ASI yang baik adalah makanan yang mahal. Studi yang dilakukan oleh Wardita (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sangat memengaruhi jumlah kasus stunting yang terjadi. Jadi, hal yang tepat adalah edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Selain itu, dilakukan penelitian tentang cara membuat makanan pendamping ASI murah dan bergizi. Setelah berkonsultasi dengan ahli gizi di Puskesmas Kertosari, percobaan untuk membuat makanan pendamping ASI dilakukan. Setelah mencoba beberapa resep baru, ahli gizi di Puskesmas Kertosari menghasilkan formula yang disetujui. Menghubungi bidan di wilayah untuk meminta bantuan dalam memberikan pendidikan tentang perawatan balita stunting adalah salah satu rencana tambahan selain menyiapkan resep untuk demonstrasi. Selanjutnya, berkoordinasi dengan pihak kelurahan Karangrejo untuk penggunaan balai pertemuan. Selain itu, juga dilakukan perencanaan tambahan

untuk membantu kegiatan, seperti membeli undangan, membeli bahan habis pakai, dan sebagainya.



Gambar 1. Koordinasi dengan ahli gizi dari Puskesmas membahas mengenai produk demonstrasi pembuatan makanan pendamping ASI



Gambar 2. Koordinasi dengan badan wilayah terkait teknis kegiatan dan sasaran



Gambar 3. Koordinasi dengan pihak kelurahan terkait penggunaan tempat kegiatan



Gambar 4. Menyiapkan dan uji coba resep demonstrasi

Pada tahap persiapan, hal utama yang dilakukan adalah membuat ibu balita dan ibu dengan balita stunting tertarik untuk mengikuti kegiatan pemberdayaan. Ini dilakukan dengan datang ke rumah mereka secara pribadi. dengan memberikan detail tentang apa yang akan dilakukan dan keuntungan yang akan diperoleh setelah melakukannya. Setelah ibu balita dan ibu balita stunting memahami kegiatan pemberdayaan, evaluasi rencana kegiatan akan dilakukan. Dalam evaluasi ini, masukan diberikan oleh sasaran untuk program pemberdayaan didasarkan pada pola kebiasaan dan budaya yang terjadi di Kelurahan Karangrejo. Setelah mendapatkan sasaran untuk kegiatan pemberdayaan, langkah berikutnya adalah menyiapkan perlengkapan untuk berbagai sasaran yang akan ikut pemberdayaan.



Gambar 5. Kunjungan untuk mengundang sasaran dalam pemberdayaan

Pemberdayaan berlangsung pada 17 Januari 2023. Kegiatan berlangsung dari pukul 08.00-11.00 WIB dan terdiri dari 30 perempuan, termasuk 13 ibu balita dan 17 ibu balita stunting. Kegiatan dimulai dengan pemaparan bidan wilayah tentang perawatan balita yang sehat dan stunting yang benar. Ibu balita dan ibu dengan stunting dididik tentang pola asuh yang benar, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi balita, dan cara perawatan balita dengan stunting yang benar. Selanjutnya, ahli gizi dari Puskesmas Kertosari memberikan pelatihan tentang pembuatan makanan pendamping ASI yang sehat. Ahli gizi menjelaskan bagaimana membuat makanan pendamping ASI yang sehat dan bergizi. Setelah pemaparan materi, ada demonstrasi dari kelompok yang telah membuat resep makanan pendamping ASI yang murah.



Gambar 6. penyampaian edukasi kepada peserta oleh ahli gizi dan bidan wilayah



Gambar 7. demonstrasi pembuatan makanan pendamping ASI

Sesi demonstrasi dibagi menjadi dua sesi. Pertama, tim melakukan percontohan, dan kedua, ibu balita dan ibu balita dengan stunting melakukan praktek langsung. Ibu-ibu sangat antusias. Demonstrasi berlangsung selama sembilan puluh menit. Pada sesi kedua, ibu balita dan ibu balita dengan stunting dievaluasi terkait makanan pendamping ASI yang telah dibuat. Di Puskesmas Kertosari, ahli gizi dan bidan melakukan penilaian kelayakan makanan pendamping ASI yang telah dibuat. Demonstrasi ini menekankan cara mengolah makanan agar kandungan gizinya tidak rusak dan kualitasnya tetap terjaga. Hasil demonstrasi menunjukkan bahwa setelah pelatihan dan demonstrasi, ibu-ibu dapat melakukan praktik sendiri dan mendapatkan penilaian yang baik dari ahli gizi dan bidan Puskesmas.



Gambar 8. Praktik membuat makanan pendamping ASI dan penilaian serta evaluasi dari tenaga ahli

Setelah edukasi dan demonstrasi selesai, pengetahuan telah berkembang sehingga orang-orang yang sebelumnya tidak dapat membuat makanan pendamping ASI yang sehat dan bergizi sekarang dapat membuatnya. Diharapkan perubahan ini akan menghasilkan pola kebiasaan masyarakat untuk membuat makanan pendamping ASI yang sehat dan bergizi dengan tujuan memenuhi kebutuhan nutrisi balita sehingga mereka tidak kehilangan atau kekurangan nutrisi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wantina (2017) yang menemukan bahwa stunting tidak selalu terjadi pada balita yang mengkonsumsi makanan bergizi; balita yang tidak mengkonsumsi makanan bergizi berisiko 3,61 kali lebih besar mengalami stunting dengan nilai ( $p < 0,05$  dan  $OR = 3,61$ ). Kegiatan lanjutan dalam mengatasi masalah stunting perlu dilakukan bahkan setelah pemberdayaan ibu balita dan ibu balita dengan stunting telah dilakukan. Dibutuhkan upaya lanjutan untuk mengatasi faktor-faktor lain yang berkontribusi pada stunting, karena ada banyak faktor yang memengaruhi stunting pada balita. Pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan komplikasi kehamilan adalah tiga penyebab utama stunting (Priyanti, 2018). Selain itu, menurut penelitian terbaru Herlianty (2023), ada banyak faktor yang kompleks dan berinteraksi antara aspek sosial, ekonomi, kesehatan, dan lingkungan yang menyebabkan stunting. Untuk mencegah penurunan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang, diperlukan kerja sama oleh seluruh pihak untuk mengatasi stunting saat ini.

#### 4. KESIMPULAN

Semuanya berjalan dengan baik untuk kegiatan pemberdayaan yang dilakukan melalui edukasi dan demonstrasi. Dalam hal pembuatan makanan pendamping ASI yang terjangkau, ibu balita dan ibu balita dengan stunting telah mengalami perubahan pengetahuan dengan mampu membuat olahan makanan pendamping ASI yang telah dinilai oleh ahli gizi yang menunjukkan bahwa olahan layak dan bergizi untuk dikonsumsi balita untuk mencegah dan mengatasi *Weight Faltering* pada balita. Diharapkan pemberdayaan ini dapat membantu masyarakat, terutama Kelurahan Karangrejo, dalam mencegah stunting dengan memberikan makanan pendamping ASI yang sehat dan berkualitas tinggi. Karena ada banyak faktor yang dapat menyebabkan stunting, diperlukan upaya lanjutan lainnya untuk mengatasi masalah ini. Untuk mencegah dan mengatasi masalah stunting, yang akan membantu mencegah penurunan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang, diperlukan kerja sama antara pihak pemerintah dan swasta.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pemberdayaan ini dan penulisan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D., Mayasari, A. C., & Rustam, M. Z. A. (2019). Gangguan Perkembangan Motorik Dan Kognitif pada Anak Toodler yang Mengalami Stunting di Wilayah Pesisir Surabaya. *Journal of health science and prevention*, 3(2), 122-128.
- Aryastami, N. K., Shankar, A., Kusumawardani, N., Besral, B., Jahari, A. B., & Achadi, E. (2017). Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12–23 months in Indonesia. *BMC nutrition*, 3, 1-6.
- Handriyanti, R. F., & Fitriani, A. (2021). Analisis keragaman pangan yang dikonsumsi balita terhadap risiko terjadinya stunting di indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 32-42.
- Hein, A. K., Hong, S. A., Puckpinyo, A., & Tejavaddhana, P. (2019). Dietary diversity, social support and stunting among children aged 6–59 months in an internally displaced persons camp in Kayin state, Myanmar. *Clinical nutrition research*, 8(4), 307.
- Herlianty, H., Setyawati, A., Lontaan, A., Limbong, T., Tyarini, I. A., & Putri, S. Z. (2023). Determinants Influence the Incidence of Stunting in Toddlers Aged 6-59 Months. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 73-79.
- Juliska, S., Amayu, R., Sari, M. A., Alamsyah, M., Fadhlana, A. A., & Hasyim, H. (2023). Stunting as a Health Problem in Developing Countries: A Systematic Literature Review. *Community Medicine and Education Journal*, 4(3), 361-366.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ngaisyah, R. D. (2017). Keterkaitan Pola Pangan Harapan (Pph) dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 71-79.
- Nurdin, S. S. I., Katili, D. N. O., & Ahmad, Z. F. (2019). Faktor ibu, pola asuh anak, dan MPASI terhadap kejadian stunting di kabupaten Gorontalo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(2), 74-81.
- Paramashanti, B. A., Paratmanitya, Y., & Marsiswati, M. (2017). Individual dietary diversity is strongly associated with stunting in infants and young children. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(1), 19-26.
- Sutarto, S. T. T., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resikodan Pencegahannya. *Agromedicine Unila*, 5(1), 540-545.
- Wantina, M., Rahayu, L. S., & Yuliana, I. (2017). Keragaman konsumsi pangan sebagai faktor risiko stunting pada balita usia 6-24 bulan. *Journal UHAMKA*, 2(2), 89-96.
- Wardita, Y., Suprayitno, E., & Kurniyati, E. M. (2021). Determinan Kejadian Stunting pada Balita. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 7-12.
- World Health Organization. (2018). Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025.

## Halaman Ini Dikосongkan