

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI MAKANAN PENDAMPING ASI TINGGI PROTEIN

Wahyuni Sammeng^{1*}, Michran Marsaoly²

^{1,2}Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

* Penulis Korespondensi : wahyuniasmadzakiah@gmail.com

Abstrak

Kekurangan zat gizi pada tahap awal pertumbuhan akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak menjadi stunting (kurang gizi kronik). Salah satu faktor penyebab kejadian stunting adalah pemberian makanan tambahan yang tidak adekuat, dalam hal ini adalah memberikan makanan pendamping ASI. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan kepada ibu bayi dan balita terkait makanan pendamping ASI tinggi protein. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi, alat tulis, lembar pretest dan post test, dan leaflet stunting yang dibagikan saat edukasi dilakukan oleh tim pengabdian. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data, dan pemenuhan target luaran. Pada tahap pelaksanaan, peserta pelatihan adalah ibu balita kader posyandu di Dusun Bandari yang terdiri dari 12 orang dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2024. Setelah pembukaan kegiatan dilakukan, pengabdian dimulai dengan membagikan lembar pretest kepada sasaran yang hadir. Selanjutnya edukasi dilakukan dengan memberikan materi tentang makanan pendamping ASI yang kaya protein. Tahap akhir pelaksanaan, lembar posttest. Pengolahan data dihitung rata-ratanya dengan menggunakan SPSS. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu balita dalam makanan pendamping ASI tinggi protein.

Kata kunci: *stunting, makanan pendamping ASI, protein*

Abstract

Lack of nutrients in the early stages of growth will inhibit children's growth and development, causing them to become stunted (chronic malnutrition). One of the factors causing stunting is inadequate supplementary feeding, in this case providing complementary foods. The purpose of this activity is to provide counseling to mothers of babies and toddlers regarding high-protein complementary foods. The materials used in this community service activity include stationery, pretest and posttest sheets, and stunting leaflets distributed during education carried out by the service team. The method used in this activity consists of several stages, starting from preparation, implementation, data processing, and fulfillment of output targets. At the implementation stage, the training participants were mothers of toddlers who were cadres of the integrated health post in Bandari, consisting of 12 people carried out on March 8, 2024. After the opening of the activity, the service began by distributing pretest sheets to the targets present. Furthermore, education is carried out by providing material about complementary foods rich in protein. The final stage of implementation is posttest. Data processing is calculated using the average using SPSS. There is an increase in the knowledge of mothers of toddlers regarding high-protein complementary foods for breast milk.

Keywords: *stunting, complementary foods, protein*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang dialami oleh anak akibat defisiensi zat gizi yang kronik. Anak dikatakan mengalami stunting jika tinggi badan/panjang badan terhadap usia (TB/U atau PB/U) kurang dari minus dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak atau Z score <-2 SD (Aulia et al., 2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi di Indonesia secara angka nasional dengan

kategori gizi buruk dan gizi kurang mencapai 13,8%. Status gizi pendek dan sangat pendek mencapai 30,8%. Status gizi kurus dan sangat kurus 10,2% dan gemuk mencapai 8,0%. Sedangkan di Maluku tengah status gizi buruk dan kurang mencapai 17,7%, pendek dan sangat pendek mencapai 30,8% dan kurus dan gemuk mencapai 10,2%, sedangkan angka prevalensi di Ambon balita stunting pada tahun 2021 mengalami kenaikan sebesar 21,8% dibandingkan tahun 2019 yang hanya sebesar 20,1%. Prevalensi dari data yang dimiliki tersebut, total ada kurang lebih 13.122 anak mengalami kasus gizi buruk. Berdasarkan data Survey Status Gizi Balita Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilaksanakan Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting saat ini masih berada pada angka 24,4 % (5,33 juta balita), atau turun 6,4% dari angka 30,8% pada tahun 2018 dan yg mengalami gizi lebih 56% (7602 balita) tahun 2020 (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu faktor penyebab kejadian stunting adalah pemberian makanan tambahan yang tidak adekuat, dalam hal ini adalah memberikan makanan pendamping ASI. Penyediaan makanan pendamping ASI dengan kepadatan zat gizi makro maupun mikro yang tepat harus diperhatikan sejak anak berusia enam bulan untuk mencegah terjadinya stunting (Aulia et al., 2023). Makanan pendamping ASI adalah makanan dan minuman yang diberikan kepada anak usia 6–24 bulan untuk pemenuhan kebutuhan gizinya. WHO bersama dengan Kementerian Kesehatan dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah menegaskan bahwa usia hingga 6 bulan hanya diberikan ASI eksklusif saja (Rismayani et al., 2023).

Kekurangan zat gizi pada tahap awal pertumbuhan akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak menjadi stunting (kurang gizi kronik). Untuk mengatasi hal tersebut perlu diformulasikan makanan pendamping ASI yang padat zat gizi dengan konsistensi dan osmolaritas yang sesuai untuk bayi (Prabawani, 2021). Secara umum jika ditinjau dari kualitas mutunya, protein hewani lebih baik dibandingkan dengan protein nabati. Kontribusi protein hewani sebagai sumber energi di Indonesia relatif rendah, hanya 4%. Protein dalam sumber makanan hewani merupakan nutrisi penting yang digunakan untuk membangun sel-sel dalam tubuh yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak balita (Sholikhah & Dewi, 2022).

Jumlah bayi dan balita di Dusun Bandari setiap tahun mengalami kenaikan, upaya pemerintah terus dilakukan untuk menekan masalah gizi pada balita dan bayi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan kepada ibu bayi dan balita terkait makanan pendamping ASI tinggi protein. Stunting merupakan masalah global, nasional dan regional yang masih harus ditanggulangi dan dicegah di Indonesia. Upaya pencegahan dan promosi kesehatan diperlukan untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian *stunting*. Pencegahan dan promosi kesehatan difokuskan kepada penanggulangan penyebab langsung dan penyebab tidak langsung *stunting*, salah satunya menggunakan media pendidikan kesehatan. Berdasarkan analisis situasi di atas, maka dapat diketahui permasalahan mitra adalah sebagian besar ibu balita kurang mengerti tentang makanan pendamping ASI. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai makanan pendamping ASI tinggi protein.

2. BAHAN DAN METODE

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi, alat tulis, lembar pretest dan post test, dan leaflet stunting yang dibagikan saat edukasi dilakukan oleh tim pengabdian. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data, dan pemenuhan target luaran. Pada tahap persiapan, tim pelaksana pengabdian berkoordinasi dengan Kepala Dusun Bandari guna mengidentifikasi jumlah ibu balita dan kader posyandu yang dijadikan sasaran untuk mendapatkan edukasi tentang Makanan Pendamping ASI Tinggi Protein. Selain itu juga membuat kesepakatan waktu dan tempat edukasi. Pengurusan administrasi berupa pembuatan surat izin pelaksanaan kegiatan pengabdian dan surat penugasan.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest* pengabdian kepada masyarakat dengan judul pencegahan stunting melalui edukasi makanan pendamping ASI tinggi protein. Pada tahap pelaksanaan, peserta pelatihan adalah ibu balita kader posyandu di Dusun Bandari yang terdiri dari 12 orang dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2024. Setelah pembukaan kegiatan dilakukan, pengabdian dimulai dengan membagikan lembar *pretest* kepada sasaran yang hadir. Selanjutnya edukasi dilakukan dengan memberikan materi tentang makanan pendamping ASI yang kaya protein. Sesi tanya jawab dan diskusi setelah materi diberikan. Tahap akhir pelaksanaan, lembar *posttest* dibagikan untuk menilai efektifitas dari kegiatan dan seberapa jauh perubahan pengetahuan kader posyandu dan ibu balita terhadap edukasi. Pengolahan data hasil *pretest* dan *posttest* dihitung rata-ratanya dengan menggunakan *SPSS*. Setelah penjelasan tentang edukasi makanan pendamping ASI tinggi protein di Balai Dusun Bandari, kegiatan ini dihadiri oleh 12 orang tua bayi dan balita dan salah satu bentuk respon masyarakat dari kegiatan ini adalah terdapat sesi diskusi setelah materi. Selain itu luaran yang dihasilkan adalah leaflet MP ASI Tinggi Protein.

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest Peserta Pencegahan Stunting Melalui Edukasi

Nilai	Makanan Pendamping ASI Tinggi Protein					
	Pretest		Mean Pretest	Posttest		Mean Posttest
	N	%		N	%	
50	1	8.3	72.5	0	0	86.7
60	2	16.7		1	8.3	
70	4	33.3		0	0	
80	3	25		4	33.3	
90	2	16.7		4	33.3	
100	0	0		3	25	
Total	12	100		12	100	

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kader dan ibu balita sebelum dan sesudah edukasi, rata-rata pengetahuan *pretest* adalah 72,5 dan rata-rata peningkatan pengetahuan setelah *posttest* adalah 86,7. Peningkatan pengetahuan ibu balita dalam upaya perbaikan stunting dengan pemberian edukasi melalui penyuluhan gizi perlu dilakukan. Terutama bagi ibu selama masa kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Zat gizi yang dikonsumsi ibu akan mendukung perkembangan janin dan menghasilkan air susu ibu (ASI) yang baik sehingga kejadian stunting dapat dicegah. Tujuan edukasi ini adalah menyosialisasikan menu sehat kaya protein untuk mencegah stunting. Penyuluhan gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan untuk diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari terutama dalam pemberian makanan tinggi protein. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu balita dan kader posyandu (Perdana, 2023).

Edukasi adalah suatu proses yang bersifat formal yang bertujuan untuk memberi pengetahuan atau melatih suatu keterampilan. Pemberian edukasi pada orang tua balita dimaksudkan untuk membantu orang tua dalam menerapkan sikap dan perilaku di rumah secara sukarela hingga dapat dijadikan sebagai suatu kebiasaan yang diterapkan sehari-hari, khususnya terkait pemberian MP-ASI kaya protein hewani bagi balita agar tercapai status gizi yang baik pada balita. Leaflet merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan informasi terkait pengetahuan yang akan diberikan kepada orang tua balita yaitu pengetahuan terkait MP-ASI kaya protein hewani bagi balita yang nantinya bisa dibawa pulang oleh orang tua balita untuk kembali dapat dibaca di rumah. Pengetahuan terkait MP-ASI ini penting untuk diketahui oleh orang tua balita karena konsumsi protein hewani terbukti dapat menurunkan risiko stunting pada anak (Wirawanti & Marwati, 2024).

Masa bayi merupakan periode pertama kehidupan anak dari lahir hingga dua belas bulan. Masa bayi sering dianggap sebagai masa yang membutuhkan peran orang tua terutama ibu untuk memantau pertumbuhan anak. Masalah stunting memiliki dampak yang cukup serius; antara lain, jangka pendek terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi/balita, jangka menengah terkait dengan intelektualitas dan kemampuan kognitif yang rendah, dan jangka panjang terkait dengan kualitas sumberdaya manusia dan masalah penyakit degeneratif di usia dewasa (Andi Maryam, Rahmawati, Andi Elis, Lismayana, 2021). Ibu balita stunting sebaiknya mampu meningkatkan asupan protein hewani anak dengan cara modifikasi bahan makanan protein hewani menjadi bentuk dan rasa yang lebih disukai anak sehingga anak lebih tertarik dan tidak bosan dengan lauk yang diberikan. Sejak pemberian makanan pendamping ASI usia 6 bulan, makanan sumber protein hewani yang beragam penting untuk diperkenalkan pada balita (Amalia et al., 2022).

Pemberian makan yang tidak tepat saat MPASI dapat berakibat buruk di masa yang akan datang (Rismayani et al., 2023). Makanan pendamping ASI bukan pengganti namun sebagai pendamping, saat ASI sudah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak untuk tumbuh kembang optimal (Matahari et al., 2023). Kandungan protein merupakan faktor yang penentu mutu bahan makanan. Semakin tinggi kandungan protein suatu bahan makanan maka kualitas dari bahan makanan tersebut akan semakin tinggi (Suhartini et al., 2018). Anak yang mengkonsumsi jumlah asupan protein hewani dengan jumlah yang kurang cukup akan memiliki risiko 6,059 kali mengalami stunting atau perawakan pendek dibanding dengan anak yang mengkonsumsi jumlah asupan protein hewani dengan jumlah yang cukup (Sholikhah & Dewi, 2022).

Protein merupakan komponen penting dari setiap sel dalam tubuh. Protein merupakan zat pembangun yang dibutuhkan tubuh kita, diantaranya diperlukan dalam pembentukan tulang, otot, tulang rawan, kulit, dan darah. Untuk membangun, memperkuat, dan memperbaiki atau mengganti jaringan tubuh. Untuk membantu tubuh merasa kenyang lebih lama. Untuk membuat hormon yang berfungsi membantu sel mengirim pesan dan mengkoordinasikan fungsi sel dan organ di dalam tubuh. Untuk membuat antibodi untuk sistem kekebalan tubuh. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, remaja, hingga wanita hamil dan janin yang dikandungnya. Untuk membuat enzim yang berfungsi memfasilitasi reaksi biokimiawi dan metabolisme tubuh. Dan untuk mengangkut sel atau zat gizi, contohnya hemoglobin yang membawa oksigen melalui darah ke seluruh tubuh (Prabawani, 2021).

Pemenuhan zat gizi bagi anak dan baduta sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan dalam mencegah stunting sehingga diperlukan acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebagai landasan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Pada usia anak baduta, sumber energi dan zat gizi dapat diperoleh dari ASI dan MP-ASI. Salah satu syarat MP-ASI adalah adekuat dari segi kandungan energi dan zat gizi. MP-ASI harus mengandung zat gizi yang lengkap dan seimbang sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Aulia et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dapat terlaksana dengan baik, sebanyak 12 ibu balita yang diberikan penyuluhan tentang makanan pendamping ASI tinggi protein. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu balita dalam makanan pendamping ASI tinggi protein. Saran yang diberikan perlu dilakukan pendampingan kepada ibu-ibu balita dalam makanan pendamping ASI tinggi protein serta pemantauan pertumbuhan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pengabdian disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Ramadani, A. L., & Muniroh, L. (2022). Hubungan Antara Riwayat Pemberian MP-ASI dan Kecukupan Protein dengan Kejadian Stunting Pada Balita DI Wilayah Kerja Puskesmas Bantaran Kabupaten Probolinggo. *National Nutrition Journal*, 17(3), 310–319.
- Andi Maryam, Rahmawati, Andi Elis, Lismayana, Y. (2021). Peningkatan Gizi Anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pembuatan MP-ASI Berbahan Ikan Mairo. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3), 901–907.
- Aulia, R., Suryani, N., Norhasanah, & Solechah, S. A. (2023). Daya Terima dan Nilai Gizi MP-ASI Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Mencegah Stunting Anak Baduta. *Jurnal Kesehatan*, 16(3), 234–246. <https://doi.org/10.23917/jk.v16i3.2216>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Matahari, R., Putri, T. A., Sulistiyawam, D., & Marthasari, V. (2023). *MPASI Makanan Pendamping ASI*. [https://eprints.uad.ac.id/59651/1/MPASI Makanan Pendamping ASI_Ratu Matahari %281%29.pdf](https://eprints.uad.ac.id/59651/1/MPASI_Makanan_Pendamping_ASI_Ratu_Matahari_%281%29.pdf)
- Perdana, A. T. (2023). *Edukasi Tempe Sebagai Sumber Protein Pencegah Stunting*. 1(2), 108–115. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.2.108-115>
- Prabawani, Y. (2021). Uji Daya Terima dan Nilai Gizi Makanan Pendamping ASI (MPASI) Berbahan Pangan Lokal di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sidosermo Kota Surabaya. *Cakrawala*, 15(2), 153–162. <https://doi.org/10.32781/cakrawala.v15i2.358>
- Rismayani, R., Sari, F., Rismawati, R., Hermawati, D., & Lety Arlenti. (2023). Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Balita Di Posyandu Desa Pematang Balam. *Jurnal Besemah*, 2(1), 27–36. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v2i1.117>
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal*

- Riset Sains Dan Teknologi*), 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>
- Suhartini, T., Zakaria, Pakhri, A., & Mustamin. (2018). Kandungan Protein Dan Kalsium Pada Biskuit Formula Tempe Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 64–68.
- Wirawanti, I. W., & Marwati, S. (2024). Edukasi MP ASI Kaya Protein Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Volunteer: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(01), 12–16.