

## MP-ASI bergizi seimbang sebagai solusi kreatif pencegahan stunting di Padukuhan Jalakan

**Khonita Amelia Silvana<sup>1</sup>, Della Saputri<sup>1</sup>, Hanifah Rahmawati<sup>2</sup>, Fitrayanti.B<sup>2</sup>, Sri Nugraha Lestari<sup>2</sup>, Yuni Kusuma Wardani<sup>3</sup>, Tiara Maharani<sup>4</sup>, Fajar Yudha Pamungkas<sup>5</sup>, Billy Rizky Ardiansyah<sup>6</sup>, Ika Afifah Nugraheni<sup>\*7</sup>**

<sup>1</sup>Program studi keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Program studi gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Program arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>4</sup>Program studi kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>5</sup>Program studi administrasi publik, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>6</sup>Program studi fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>7</sup>Program studi Bioteknologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : konitaameliasilvana@gmail.com, dsaputri396@gmail.com, hanifara.hr@gmail.com, fitrayanti75@mail.com, srinugrahaa07@gmail.com, yunikusumawati@gmail.com, tmaharani0103@gmail.com, fajaryudha482@gmail.com, bangbillyarpansa@gmail.com, ikaafifah@unisayogya.ac.id

### Abstrak

Stunting merupakan masalah kritis yang mempengaruhi pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan. Di Gunungkidul, Yogyakarta, prevalensi stunting mencapai 22,2%, melebihi standar WHO yang seharusnya di bawah 20%. Inisiatif pengabdian masyarakat ini menargetkan ibu balita dan ibu hamil di Padukuhan Jalakan, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting dan pentingnya makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi. Metode yang digunakan meliputi sesi edukasi dan demonstrasi memasak. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi untuk menilai pemahaman dan praktik terkait MP-ASI. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran mengenai penyebab stunting dan kebutuhan gizi anak. Meskipun terdapat tantangan seperti rendahnya kehadiran dan masalah waktu, peserta aktif terlibat dalam diskusi, menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang nutrisi seimbang untuk balita. Inisiatif ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya menyediakan nutrisi yang memadai, yang esensial untuk mengurangi angka stunting. Program edukasi berkelanjutan disarankan untuk memperkuat kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam pencegahan stunting.

**Kata Kunci** : Stunting, 1.000 Hari Pertama Kehidupan, Nutrisi Seimbang, Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), Edukasi Masyarakat.

## *Balanced nutrition of complementary foods as a creative solution to prevent stunting in Jalakan Hamlet*

### Abstract

Stunting is a critical issue affecting children's growth due to chronic nutritional deficiencies, especially during the first 1,000 days of life. In Gunungkidul, Yogyakarta, stunting prevalence reaches 22.2%, surpassing the WHO standard of below 20%. This community service initiative targeted mothers of toddlers and pregnant women in Padukuhan Jalakan, aiming to enhance knowledge about stunting prevention and the importance of nutritious complementary feeding (MP-ASI). The methods included educational sessions and cooking demonstrations. Data were collected through interviews and observations to assess understanding and practices related to MP-ASI. The results indicated a significant increase in awareness regarding the causes of stunting and nutritional needs for children. Despite challenges like low attendance and timing issues, participants actively engaged in discussions, demonstrating improved knowledge of balanced nutrition for toddlers. The initiative successfully raised awareness among mothers about providing adequate nutrition, which is essential for reducing stunting rates. Ongoing educational programs are recommended to further strengthen community awareness and involvement in stunting prevention.

**Keywords** : Stunting, First 1,000 Days, Balanced Nutrition, Complementary Feeding (MP-ASI), Community Education

## 1. Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (SKI, 2023). Stunting menjadi permasalahan yang genting karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya morbiditas dan mortalitas, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental (Mitra, 2015). Indikator untuk mengidentifikasi balita stunting yaitu berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan kriteria stunting apabila nilai *z-score* TB/U  $< -2$  standar deviasi (SD) berdasarkan WHO *child growth standard* (Kementerian Kesehatan RI, 2011). 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) penting diperhatikan karena saat anak masih di dalam kandungan sampai berusia dua tahun merupakan periode sensitif dalam tumbuh kembangnya. Periode 0-24 bulan merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas (Mitra, 2015).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), Gunungkidul merupakan daerah dengan persentase stunting tertinggi di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan angka mencapai 22,2%. Angka tersebut masih cukup tinggi menurut standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang seharusnya kurang dari 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Padukuhan Jalakan merupakan lokasi sasaran dalam pengabdian ini yang berada dalam wilayah Kelurahan Logandeng, Kapanewon Playen, Daerah Istimewa Yogyakarta. Upaya penanganan yang dilakukan pemerintah setempat yaitu dengan pengadaan Posyandu balita yang berjalan rutin satu bulan sekali untuk memantau tumbuh kembang balita.

Salah satu bentuk pencegahan stunting yaitu dengan mengadakan penyuluhan agar dapat meningkatkan wawasan terkait pencegahan stunting pada bayi dan balita sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terpantau dengan baik (Fitriahadi dkk, 2023). Selain itu, program pelatihan dalam mengolah makanan pendamping ASI (MP-ASI) juga dapat dilakukan sebagai upaya pemenuhan nutrisi yang sesuai dalam setiap tahap tumbuh kembang anak (Rohmah dkk, 2022). Wawasan dalam pemberian MP-ASI perlu dipahami karena salah satu faktor risiko stunting yaitu kurangnya nutrisi pada bayi. Anak yang berusia 6 bulan sudah saatnya diberi makanan tambahan selain dari ASI. Hal tersebut dikarenakan pada usia 6-12 bulan, ASI hanya menyediakan  $\frac{1}{2}$  kebutuhan gizi bayi dan pada usia 12-24 bulan, ASI hanya menyediakan  $\frac{1}{3}$  dari kebutuhan gizinya (Kementerian Kesehatan RI, 2014). MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan gizi dan kesiapan pencernaan (Rahmiati, 2019).

Dikarenakan tingginya angka stunting di Gunungkidul maka dilakukan sosialisasi tentang stunting yang mencakup dampak dan cara pencegahannya serta pengenalan MP-ASI dengan gizi seimbang yang dilakukan melalui demonstrasi memasak sebagai upaya dalam mencegah tingginya angka stunting di Gunungkidul terutama di Padukuhan Jalakan.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam edukasi pencegahan stunting meliputi :

### 2.1. Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan dilakukan di Padukuhan Jalakan, Logandeng, Playen, Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tanggal 22 Agustus 2024.

### 2.2. Partisipan dan Sasaran

Partisipan dalam pelaksanaan ini meliputi : Ibu yang memiliki balita, ibu hamil dan remaja.

### 2.3. Pengumpulan Data

- a. Wawancara : Dilakukan dengan ibu yang memiliki balita, ibu hamil, dan remaja untuk memahami perspektif mereka terkait pencegahan stunting melalui MPASI bergizi.
- b. Observasi : Pengamatan dilakukan terhadap praktik pemberian MPASI serta kondisi gizi anak-anak di Padukuhan Jalakan

### 3. Hasil dan Pembahasan

Gunungkidul memiliki tiga permasalahan gizi sekaligus yaitu balita kurus, stunting dan overweight (kelebihan berat badan). Stunting menjadi salah satu dari lima prioritas Nasional masalah kesehatan. Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting adalah pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dimana upaya tersebut memerlukan konvergensi program/intervensi dan sinergitas pemerintah serta dunia usaha/masyarakat. Sasaran prioritas intervensi berdasarkan konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mulai ibu hamil, ibu nifas, bayi sampai anak usia 2 tahun. Sedangkan sasaran pendukung mencakup wanita usia subur dan remaja.

Dengan demikian jelas bahwa stunting berdampak buruk terhadap tumbuh kembang anak, dan akan mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Dampak jangka pendek terhadap Balita adalah gangguan perkembangan otak, pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik pada bayi. Jangka panjang dapat berdampak terhadap tingkat kecerdasan rendah, prestasi belajar tidak baik, prestasi kerja/produktivitas terhambat dan cenderung gemuk (obesitas) di usia tua sehingga mudah jatuh dalam penyakit degeneratif (Hipertensi, Jantung, Diabete Melitus dan lain-lain).

Seiring bertambahnya usia, tubuh bayi membutuhkan konsumsi makanan yang mengandung zat-zat bergizi. Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. MP-ASI yang diberikan harus menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh. Walaupun ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. Bayi berusia > 6 bulan membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak bisa hanya didapatkan dari ASI, tetapi juga membutuhkan tambahan dari makanan pendamping ASI (MP-ASI).

#### **Penyebab stunting dikelompokkan menjadi 2 yaitu Kekurangan gizi dan Penyakit yang diderita:**

- a. Kekurangan Gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :
  1. Kurang tersedianya bahan makanan sehingga kekurangan asupan nutrisi
  2. Pola konsumsi makanan yang salah
  3. Pola asuh yang salah
- b. Penyakit yang diderita oleh balita dapat disebabkan beberapa faktor yaitu :
  1. Kurangnya akses air bersih
  2. Sanitasi tidak layak dan Tidak mendapat layanan kesehatan secara memadai

Oleh Karena itu, dibuatlah kegiatan sosialisasi pencegahan stunting dan demonstrasi masak MP-ASI untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama Ibu-Ibu. Adapun hasil tahap-tahap kegiatan yang dilakukan yaitu :

#### **3.1. Persiapan kegiatan**

Tahap awal kegiatan melakukan pembuatan leaflet dan pembuatan PPT. Selain itu, membeli bahan makanan untuk demonstrasi masak, membeli konsumsi peserta, dan membersihkan balai desa padukuhan Jalakan sebagai tempat kegiatan akan dilaksanakan.



Gambar 1. Pembuatan Leaflet

### 3.2. Pelaksanaan kegiatan

Program kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 22 Agustus 2024 pukul 08.00 - 11.00 WIB di Balai Padukuhan Jalakan kecamatan Logandeng kelurahan Playen, Gunung Kidul. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu registrasi peserta sekaligus pembagian leaflet sebelum acara dimulai. Setelah itu, pemaparan materi oleh mahasiswa gizi Universitas Aisyiyah Yogyakarta terkait stunting, tekstur makanan yang tepat untuk MPASI, pedoman gizi seimbang, dan isi piringku. Pembahasan menggunakan media PPT dan dilakukan secara langsung bersama warga Jalakan terkhusus Ibu-ibu yang memiliki balita. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan kemudian dilanjutkan dengan break.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi masak makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk anak usia 8-12 bulan yang berisikan bahan makanan yang bergizi dan bervariasi terdiri dari karbohidrat (nasi), Protein hewani (telur), protein nabati (tahu), sayuran (bayam), minyak dan lemak menggunakan santan, serta buah pisang. Demo masak dilakukan oleh mahasiswa gizi Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan bahan dan alat yang sudah dipersiapkan oleh panitia. Kegiatan ini diharapkan dapat melatih kemampuan ibu dalam membuat MP-ASI yang bergizi seimbang.



Gambar 2. Sosialisasi Stunting dan Demonstrasi Masak

### 3.3. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan ini dilihat dari kehadiran peserta, antusias peserta dalam mengikuti kegiatan, kendala dan hambatan yang terjadi selama proses kegiatan, serta diskusi dan tanya jawab untuk mengukur pemahaman terkait materi yang telah disampaikan. Hasil dari evaluasi dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Evaluasi Kegiatan

No.	Hambatan	Indikator Keberhasilan
1.	Waktu kegiatan molor dari rundown acara	Kegiatan di hadiri oleh Ibu-Ibu PKK dari masing-masing RT
2.	Peserta yang datang sedikit	Peserta fokus dalam memperhatikan materi
3.	Peserta tidak ada yang menjadi perwakilan untuk memasak MP-ASI karena memantau balita	Peserta aktif dalam berdiskusi dan bertanya.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa penyuluhan dan demonstrasi masak MP-ASI bergizi seimbang di Padukuhan Jalakan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya nutrisi yang cukup untuk pencegahan stunting. Kegiatan ini memberikan pemahaman tentang penyebab stunting, pentingnya 1.000 hari pertama kehidupan, serta cara menyiapkan MP-ASI yang memenuhi kebutuhan gizi bayi. Meskipun terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan, seperti keterlambatan acara dan rendahnya jumlah peserta, antusiasme ibu-ibu dalam diskusi dan pemahaman materi meningkat. Implikasi dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan kesadaran ibu-ibu di Padukuhan Jalakan untuk menyediakan makanan bergizi seimbang bagi anak-anak mereka, yang diharapkan dapat mengurangi angka stunting di daerah tersebut. Saran dari kegiatan ini adalah pentingnya kesinambungan program edukasi serupa dengan cakupan peserta yang lebih luas untuk memperkuat kesadaran masyarakat akan pencegahan stunting.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam suksesnya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terutama kepada ibu-ibu di Padukuhan Jalakan, Kelurahan Logandeng, Kapanewon Playen, Kabupaten Gunungkidul, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan demonstrasi masak MP-ASI bergizi seimbang. Tidak lupa, kami berterima kasih kepada perangkat desa dan kader Posyandu setempat yang telah membantu dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Dukungan dan kerjasama dari seluruh pihak sangat penting dalam upaya pencegahan stunting di Padukuhan Jalakan.

#### 6. Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul. (2023). *Analisis Data Pengukuran Stunting Kabupaten Gunungkidul Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul. <https://dinkes.gunungkidulkab.go.id/hasil-analisis-data-pengukuran-stunting-kabupaten-gunungkidul-2/>
- Fitriahadi, E., Suparman, Y. A., Silvia, W. T. A., Syahputra, A. F., Indriyani, A., Ramadhani, I. W., ... & Asmara, R. F. (2023). Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang stunting sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(4), 411-416.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Apa itu MP ASI? Apa Pengaruhnya untuk Perkembangan Bayi? *Promkes Kemkes*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8929>
- Mitra, M. (2015). Permasalahan anak pendek (stunting) dan intervensi untuk mencegah terjadinya stunting (suatu kajian kepustakaan). *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 2(6), 254-261.
- Rahmiati, B. F. (2019). Upaya perbaikan status gizi balita melalui sosialisasi menu MP-ASI sesuai usia balita di Kecamatan Gunungsari. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 138-145.
- Rohmah, F. N., Putriana, D., & Safitri, T. A. (2022). Berdayakan masyarakat cegah stunting dengan mengolah bahan pangan potensi lokal. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 3(2), 114-117.