

Demonstrasi Gizi dan MPASI, serta Lomba Memasak Makanan Sehat Keluarga sebagai Bentuk Pencegahan Stunting demi Menuju Keluarga Sehat di Desa Keutapang, Lhoksukon

Mardiati Mardiati^{[1]*}, Siti Syifa^[2], Aisyah Salsabila^[2], Khania Vascia Anjani^[2], Irandary Nasywa^[2], Muhammad Alwi Nasution^[2], Alysha Nola Martiza^[2], Azizan Naslya^[2], Cut Hafidzah Usrah^[2], Mughni Aniyah^[2], Nurbalqis Aulia^[2] & Oktaduta Muhammad^[2]

^[1] Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

^[2] Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

*Corresponding Author: mardiati@unimal.ac.id

Submitted: 01 Agustus 2024

Revised: 22 Agustus 2024

Published: 09 September 2024

Article Info

Citation: M. Mardiati, S. Siti, S. Aisyah, A.V. Khania, N. Irandary, N. A. Muhammad, M. N. Alysha, N. Azizan, U. H. Cut, A. Mughni, A. Nurbalqis, M. Oktaduta, *Demonstrasi Gizi dan MPASI, serta Lomba Memasak Makanan Sehat Keluarga sebagai Bentuk Pencegahan Stunting demi Menuju Keluarga Sehat di Desa Keutapang, Lhoksukon, Academica: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, no. 3 (2024): 237-246.

Keywords: Education; Nutrition; MPASI; Stunting; Keutapang, North Aceh.

Abstrak:

Gizi berperan penting dalam menegakkan kualitas kesehatan dan pertumbuhan anak, serta mencegah masalah seperti stunting dan malnutrisi. Status gizi anak diukur melalui berat dan tinggi badan, yang mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi, terutama selama kehamilan dan menyusui, sangat krusial untuk memastikan nutrisi yang tepat. Data menunjukkan bahwa kekurangan gizi menyebabkan 45% kematian anak di bawah lima tahun. Untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi, promosi kesehatan terkait gizi patut digemakan. Desa Keutapang merupakan salah satu desa yang melaksanakan demonstrasi gizi & MPASI serta lomba memasak yang melibatkan total 35 peserta, termasuk ibu dan lansia. Kegiatan ini dipandu langsung oleh mahasiswa KKN Tematik 01 dengan melakukan penyampaian edukasi tentang "isi piringku" dan MPASI sembari menerapkannya dalam lomba memasak. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang, pentingnya kesadaran tumbuh kembang anak, dan mendukung kesehatan keluarga.

Abstract: Nutrition plays an important role in maintaining the quality of children's health and growth, as well as preventing problems such as stunting and malnutrition. Children's nutritional status is measured through weight and height, which reflects the balance between nutritional needs and intake. Increasing maternal knowledge about nutrition, especially during pregnancy and breastfeeding, is crucial to ensuring proper nutrition. Data shows that malnutrition causes 45% of deaths of children under five years old. To increase awareness of the importance of nutrition, health promotion related to nutrition is worth promoting. Keutapang Village is one of the villages that carries out nutrition & MPASI demonstrations as well as cooking competitions involving a total of 35 participants, including mothers and the elderly. This activity was guided directly by KKN Tematik group 01 students by delivering education about "isi piringku" and MPASI while applying it in a cooking competition. This activity increases public understanding about balanced nutrition, the importance of awareness of children's growth and development, and supports family health.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gizi merupakan suatu hal yang dapat menentukan kualitas kesehatan dan keseimbangan pertumbuhan fisik dan mental. Gizi yang seimbang dan cukup merupakan hal yang harus dipantau oleh orang tua pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika nutrisi anak terganggu, baik kekurangan atau kelebihan gizi, maka pertumbuhan anak tersebut cenderung tidak optimal. Kekurangan zat gizi pada anak dapat menurunkan kemampuan mengelola informasi, pertumbuhan fisik anak yang tidak optimal, postur tubuh anak menjadi pendek dan tidak aktif bergerak, sedangkan anak yang memiliki gizi berlebih meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif di masa mendatang. Status gizi adalah alat ukur keberhasilan dalam pemenuhan gizi untuk anak yang dilihat berdasarkan berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi. Status gizi merupakan indikator penting yang harus diobservasi saat pertumbuhan anak.

Pencegahan terhadap masalah gizi yang dialami ibu dan anak, merupakan hal yang perlu dilaksanakan, hal tersebut dapat dimulai dengan menjaga kesehatan dan status gizi tetap baik sebelum, selama, dan sesudah kehamilan. Pada fase menyusui, semua bayi harus mendapatkan ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif selama enam bulan lamanya, dan balita dibawah dua tahun dapat mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI) yang tinggi akan protein hewani, serta memastikan bahwa balita mendapatkan makanan keluarga dengan gizi yang sesuai untuk keperluan pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut data WHO (*World Health Organization*), terdapat 149 juta anak yang berusia dibawah lima tahun diperkirakan mengalami berat badan yang rendah dibandingkan tinggi badannya, dan pada tahun 2020, sebanyak 38,9 juta anak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Malnutrisi dapat menyebabkan sekitar 45% kematian anak-anak di bawah usia lima tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Kementerian Kesehatan tahun 2019, terbilang 17,7% balita (bayi di bawah usia lima tahun) mengalami masalah pada pola makannya. Nilai tersebut didapat pada balita yang mengalami gizi buruk sebesar 13,8%.¹

Selain itu, menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2020 permasalahan gizi yang terjadi pada balita berupa stunting untuk kondisi awal yaitu di tahun 2017 persentase balita stunting di Aceh sebesar 32% dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan drastis diangka 37%. Sedangkan tahun 2019 terjadi penurunan diangka 22,55% serta ditahun 2020 menurun diangka 19%. Stunting sendiri adalah suatu kondisi dimana adanya gangguan tumbuh kembang pada balita yang dapat disebabkan karena balita mengalami kekurangan gizi jangka panjang. Kekurangan gizi jangka panjang ini dapat terjadi mulai dari masa kehamilan hingga usia 24 bulan. Tanda yang dapat dilihat dari anak yang mengalami stunting berupa penurunan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan, yang akan memberikan dampak buruk di masa dewasa anak.²

¹ Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, and Bahtiar Effendi, "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita," *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia* 2, no. 1 (2023): 1-6.

² Cut Khairunnisa et al., "Intervensi Promosi Kesehatan Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting," *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 7 (2022): 948-55, <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i7.412>.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi asupan gizi, yaitu faktor langsung diantaranya kurangnya asupan gizi dan makanan serta penyakit infeksi, sementara faktor tidak langsung berupa pengetahuan dan sikap orang tua khususnya ibu tentang gizi, pendapatan keluarga, budaya di masyarakat, sanitasi lingkungan dan fasilitas kesehatan. Faktor yang dapat mempengaruhi asupan makanan anak antara lain pengetahuan gizi ibu.³ Seorang ibu mempunyai ikatan yang paling kuat dengan anak sehingga pengetahuan ibu mengenai status gizi balita mempunyai pengaruh yang besar terhadap status gizi balita. Para ibu harus lebih memahami semua kebutuhan dan keperluan anak-anak mereka lebih baik dari pada anggota keluarga lainnya.⁴

Oleh karena itu, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh berinisiatif melakukan kegiatan Demonstrasi Gizi dan MPASI, dan Lomba Memasak Makanan Sehat Keluarga di Desa Keutapang, Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara.

1.2. Permasalahan Mitra

Kasus stunting yang terjadi pada balita masih dijumpai di Desa Desa Keutapang, Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara, meskipun dalam jumlah yang sedikit. Hal ini terjadi oleh karena masih rendahnya pengetahuan keluarga dan masyarakat terhadap penyebab dan upaya pencegahan stunting, khususnya pengetahuan berkenaan dengan asupan makanan yang bergizi bagi keluarga. Hal inilah yang menjadi suatu kendala dalam mewujudkan wilayah Aceh Utara terbebas dari stunting.

1.3. Solusi Mitra

Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh berinisiatif melakukan kegiatan Demonstrasi Gizi dan MPASI, dan Lomba Memasak Makanan Sehat Keluarga di Desa Keutapang, Lhoksukon. Sosialisasi Pencegahan Tindakan Perundungan (*Bullying*) Kegiatan ini bertujuan menggugah kesadaran pentingnya pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang sehingga anak dapat terbebas dari stunting dan menjadi keluarga sehat. Selain itu, masyarakat akan mendapatkan informasi berkenaan dengan gizi dan MPASI sehingga diharapkan menjadi pendorong masyarakat menuju keluarga sehat.

2. METODE

2.1 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan demonstrasi gizi & MPASI, serta lomba memasak dilakukan pada Minggu, 21 Juli 2024 di Meunasah Desa Keutapang, Lhoksukon. Peserta pada kegiatan demonstrasi gizi & MPASI, serta lomba memasak adalah para ibu dan lansia yang didominasi oleh wanita yang berjumlah total 35 orang. Pemberian materi disampaikan oleh mahasiswa KKN TEMATIK Kelompok 1 Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

³ Meishita Wulansari, Ni Luh Putu Mastuti, and Lilik Indahwati, "Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Pada Anak Balita Usia 2-5 Tahun Di Desa Madiredo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang," *Journal of Issues in Midwifery* 5, no. 3 (2022): 111–20.

⁴ Endang Susilowati and Alin Himawati, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak," *Jurnal Kebidanan* 6, no. 13 (2017): 21.

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan dua metode yaitu metode demonstrasi (demonstrasi gizi dan MPASI) dan metode praktik berupa lomba memasak. Pertama, pemberian demonstrasi mengenai gizi dipaparkan sesuai standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) yaitu isi piringku. Istilah isi piringku adalah acuan untuk masyarakat mengenai gizi seimbang dan acuan baru sebagai pengganti dari '4 Sehat dan 5 Sempurna'. Isi piringku adalah makanan pokok (sumber karbohidrat) 2/3 dari 1/2 piring seperti beras, kentang, jagung dan lain-lain, Lauk pauk (sumber protein) 1/3 dari 1/2 piring dan dibagi menjadi 2 yaitu, sumber protein hewani (ikan, daging, ayam ataupun susu) dan sumber protein nabati (tempe, tahu ataupun kacang-kacangan), buah-buahan 1/3 dari 1/2 piring dan sayur-sayuran 2/3 dari 1/2 piring.⁵

Kedua, kegiatan demonstrasi MPASI dipaparkan bagi ibu-ibu muda yang memiliki anak, pokok pembahasan yang dibahas mengenai definisi MPASI, waktu yang tepat untuk memulai MPASI hingga tekstur MPASI. Edukasi MPASI yang diberikan merujuk pada standar Kemenkes RI dimana MPASI dimulai dari 6 bulan 1 hari sampai dengan 2 tahun. Bayi usia 6 bulan sampai 8 bulan makanan dibuat dengan disaring dengan tekstur lumat dan kenyal dan lanjut dengan pemberian asi 70% dengan MPASI 30%. Bayi 9 bulan sampai 11 bulan makanan dicincang, dicacah, dipotong kecil ataupun diiris-iris dengan kebutuhan asi 50% dan MPASI 50%. Bayi dengan usia 12 sampai 23 bulan makan dengan diiris-iris jika diperlukan dengan pemberian asi 30% dan MPASI 70%. Balita dengan umur 2 sampai 3 tahun diberikan makanan seperti orang dewasa dengan prinsip makanan anak harus cukup kandungan gizi anak, kebersihan dalam memasak ataupun saat makan dan cukup cairan minuman.⁶

Terakhir, acara dilanjutkan oleh perlombaan masak yang bertemakan 'Makanan Sehat Keluarga'. Perlombaan ini sebagai wujud pengaplikasian ilmu demonstrasi gizi, peserta sebelumnya dibagi menjadi 5 kelompok dan telah dipersiapkan bahan masakan yang mengandung gizi-gizi seperti karbohidrat, protein, sayur-sayuran dll. Peserta diminta untuk memikirkan menu yang bukan hanya sehat namun juga unik. Perlombaan memasak dilaksanakan dalam waktu 1 jam. Makanan yang disajikan harus dipresentasikan oleh setiap peserta kepada juri, sehingga juri dapat menentukan pemenangnya

3. SOLUSI PERMASALAHAN

Pada kegiatan demonstrasi gizi & MPASI, serta lomba memasak dipandu langsung oleh mahasiswa KKN Tematik kelompok 1. Supaya pelaksanaan kegiatan demonstrasi gizi berjalan lancar dan materi yang disampaikan mudah difahami oleh peserta kegiatan ini, maka edukator dibekali dengan poster yang memuat materi seputar isi piringku. Sementara untuk demonstrasi MPASI, penyampaian materi dibekali pula dengan contoh tekstur MPASI bertahap sesuai usia anak, sehingga para peserta dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

⁵ Dinas Kesehatan Aceh, "Pedoman Isi Piringku, Agar Masyarakat Paham Pentingnya Gizi Seimbang," 2023, <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/pedoman-isi-piringku-agar-masyarakat-paham-pentingnya-gizi-seimbang>.

⁶ Kemenkes RI, *Resep Makanan MPASI. Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita, Dan Ibu Hamil*, 2023.

Para peserta terlihat antusias mengikuti program pengabdian tersebut, hal ini terlihat dari beberapa peserta berperan aktif dalam setiap sesi kegiatan dan beberapa diantara peserta mengajukan pertanyaan seputar gizi dan MPASI. Peserta lomba memasak pun terlihat bersemangat dalam menentukan menu, memasak menu, hingga mempresentasikan menu dihadapan dewan juri.

Gambar 1. Demonstrasi Gizi pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Dalam presentasinya, Cut Hafidzah menyampaikan bahwa konsep gizi seimbang mencakup tercapainya karbohidrat, protein, lemak, serat, dan vitamin dalam sepiring makanan. Cut juga membandingkan konsep isi piring dengan gizi seimbang dengan isi piring pada obesitas, ia menyampaikan bahwa obesitas umumnya terbentuk karena pola makan yang salah seperti pola makan tinggi gula dan rendah serat. Perkembangan zaman juga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya ketidakseimbangan gizi, dimana makanan *fastfood* cenderung lebih disukai daripada makanan sehat. Dalam penyampaian materi tersebut pula, Cut menyampaikan pentingnya dukungan ibu-ibu untuk menyediakan makanan sehat bagi keluarga sehingga memungkinkan gizi keluarga terpenuhi dengan baik.

Gambar 2. Demonstrasi MPASI pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Gambar 3. Proses Pembuatan Contoh MPASI sebagai Peralatan Demonstrasi MPASI pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Kegiatan demonstrasi MPASI disampaikan oleh Alysha Nola sebagai pemateri dengan menggunakan poster dan contoh makanan MPASI sesuai umur anak. Dalam penyampaian materinya, Alysha menyampaikan bahwa pemberian MPASI hanya boleh dilakukan pada anak yang berumur minimal 6 bulan ke atas. Sementara itu, anak yang berada di bawah umur 6 bulan dianjurkan untuk mendapatkan ASI Eksklusif tanpa ada makanan atau minuman tambahan lainnya. Alysha menjelaskan bahwa untuk anak umur 6-8 bulan, tekstur MPASI yang dianjurkan oleh Kemenkes adalah kental dan dengan porsi 2-3 sendok makan untuk satu kali makan. Anak yang berusia 9-11 bulan dianjurkan memberikan MPASI yang dicincang halus serta makanan yang dapat digenggam oleh anak dengan porsi $\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ mangkuk 250ml dalam satu kali makan. Terakhir, anak yang berusia 12-23 bulan dapat diberikan makanan keluarga dan makanan dapat diiris-iris bila diperlukan. Selain itu, Alysha juga menyampaikan prinsip MPASI dimana harus dimulai tepat waktu, memperhatikan kebersihan, memiliki kandungan gizi yang cukup, diberikan dengan jadwal yang sesuai dan menyenangkan, serta kebutuhan MPASI sekitar 550 kalori per hari (3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan).

Gambar 4. Peserta Mengajukan Pertanyaan pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Peserta terlihat antusias dalam menanyakan persoalan MPASI, dalam sesi tanya jawab tersebut, salah satu peserta menanyakan terkait pemberian air putih pada anak dengan usia dibawah 6 bulan. Pemateri menerangkan bahwa pemberian air putih pada anak dengan usia dibawah 6 bulan tidak diperbolehkan, hal ini berdasarkan ketentuan dimana anak dengan usia tersebut hanya diperbolehkan mengonsumsi ASI saja tanpa ada makanan atau minuman pendamping.

Gambar 5. Proses Memasak dalam Kegiatan Lomba Memasak



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Kegiatan dilanjutkan dengan perlombaan memasak makanan keluarga sehat. Pada sesi ini peserta dibagi menjadi 5 kelompok dan memiliki durasi 1 jam untuk menentukan menu berdasarkan bahan yang telah disediakan, memasak dan mempresentasikan hasil masakan.

Gambar 6. Peserta dan Hasil Masakan



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Dalam kegiatan ini, tampak beragam ide kreatif yang dihasilkan dari beberapa peserta seperti, adanya gagasan memasak stik tempe, tempe bacem, dan sayuran bening. Peserta

tampak bersemangat saat memasak dan memberikan respon positif terkait pendapat mereka tentang makanan sehat keluarga. Penentuan pemenang oleh juri berdasarkan kreatifitas, ketepatan waktu, dan presentasi oral yang baik. Pada sesi terakhir pelaksanaan kegiatan Demonstrasi Gizi & MPASI, serta Lomba Memasak pada Masyarakat di Desa Keutapang, Lhoksukon adalah penyerahan cendera mata kepada peserta. Selanjutnya, acara ditutup dengan foto bersama peserta dengan tim pengabdian pada masyarakat yakni mahasiswa KKN Tematik kelompok 1.

Gambar 7. Dokumentasi Bersama Pemenang Lomba Memasak



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh Mahasiswa KKN Tematik kelompok 1 pada masyarakat Desa Keutapang adalah semua masyarakat yang bergabung pada kegiatan tersebut mendapatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi dan MPASI serta dapat mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Gizi merupakan hal yang dapat menentukan kualitas kesehatan dan keseimbangan pertumbuhan fisik dan mental seseorang. Pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang mendorong tumbuh kembang yang optimal. Ibu memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang baik dan bebas stunting, serta mendorong terbentuknya keluarga sehat. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan ibu sudah semestinya terus diasah. Kegiatan demonstrasi gizi & MPASI, serta lomba memasak yang dilaksanakan di Desa Keutapang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kebutuhan gizi keluarga, MPASI, dan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta telah memahami materi yang disampaikan dan terlihat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Saran untuk pengabdian berikutnya adalah mampu melibatkan lebih banyak peserta dan melibatkan bapak-bapak dalam kegiatan penyuluhan gizi.

ACKNOWLEDGMENTS

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, pihak penyelenggara KKN tahun 2024, dan perangkat Desa Keutapang yang mendukung kegiatan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Aceh. "Pedoman Isi Piringku, Agar Masyarakat Paham Pentingnya Gizi Seimbang," 2023.
- Kemendes RI. *Resep Makanan MPASI. Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita, Dan Ibu Hamil*, 2023.
- Khairunnisa, Cut, Cut Sidrah Nadira, Muhammad Rizky Simanjuntak, and Oriza Rifki Ramadhan. "Intervensi Promosi Kesehatan Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting." *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 7 (2022): 948-55. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i7.412>.
- Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, and Bahtiar Effendi. "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita." *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia* 2, no. 1 (2023): 1-6.
- Susilowati, Endang, and Alin Himawati. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak." *Jurnal Kebidanan* 6, no. 13 (2017): 21.
- Wulansari, Meishita, Ni Luh Putu Mastuti, and Lilik Indahwati. "Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Pada Anak Balita Usia 2-5 Tahun Di Desa Madiredo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang." *Journal of Issues in Midwifery* 5, no. 3 (2022): 111-20.