



Solusi Untuk Cegah Stunting dengan Nutrisi

**Asti Indah Islamiati¹, Dypta Rizky Elmanda Putra², Latifa Amaliah³,
Viananda Farisqa Aulia⁴, Sari Sobandi, S.Pd., M.Pd.⁵**

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: astiindah40@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: elmandaputra@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: latifaamaliah60@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: vianandafarisq@gmail.com

⁵Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: sari@uinsgd.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah gizi utama di Indonesia. Kuliah Kerja Nyata (KKN) tahun 2024 mengusung tema "SUSI: Solusi Untuk Cegah Stunting dengan Nutrisi" di Desa Jambudipa, Bandung Barat. Program ini bertujuan memberikan edukasi dan intervensi gizi untuk mencegah stunting pada anak usia dini melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa puding kacang hijau. Metode yang digunakan meliputi observasi, sosialisasi, dan praktik pembuatan PMT. Kegiatan dihadiri oleh 40 orang kader PKK. Hasil yang dicapai meliputi peningkatan pengetahuan kader tentang menu PMT berbahan dasar kacang hijau, penilaian positif terhadap resep yang dibagikan, serta keterlibatan berbagai pihak termasuk ahli gizi dalam menyukseskan program. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting di tingkat desa.

Kata Kunci: stunting, nutrisi, kacang hijau, Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Abstract

Stunting remains a major nutritional problem in Indonesia. The 2024 Community Service Program (KKN) carries the theme "SUSI: Solution to Prevent Stunting with Nutrition" in Jambudipa Village. This program aims to provide nutrition education and intervention to prevent stunting in early childhood through Supplementary Feeding (PMT) in the form of mung bean pudding. The methods used include observation, socialization, and practice of making PMT. The activity was attended by 40 PKK cadres. The results achieved include increased knowledge of cadres about PMT menus made from mung beans, positive assessment of the recipes distributed, and

involvement of various parties including nutritionists in the success of the program. This program is expected to contribute to stunting prevention efforts at the village level.

Keywords: *stunting, nutrition, mung beans, Supplementary Feeding (PMT)*

A. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Indonesia, prevalensi stunting masih cukup tinggi, yakni 24,4% pada tahun 2021 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak, serta berpotensi menurunkan produktivitas saat dewasa.

Pencegahan stunting memerlukan intervensi gizi yang tepat, salah satunya melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Kacang hijau merupakan salah satu bahan pangan lokal yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan anak (Astawan, 2009).

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan tema "SUSI: Solusi Untuk Cegah Stunting dengan Nutrisi" di Desa Jambudipa bertujuan untuk memberikan edukasi dan intervensi gizi berbasis pangan lokal, khususnya kacang hijau, sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia dini.

Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak dini, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Periode ini merupakan window of opportunity yang krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Kusuma dan Nuryanto, 2013). Intervensi gizi yang tepat pada periode ini dapat mencegah terjadinya stunting dan dampak negatif jangka panjangnya.

Peran serta masyarakat, khususnya kader kesehatan dan PKK, sangat penting dalam upaya pencegahan stunting di tingkat desa. Kader kesehatan dan PKK merupakan ujung tombak dalam penyebaran informasi dan pelaksanaan program kesehatan di masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam menyiapkan PMT yang bergizi dan berbasis pangan lokal dapat berkontribusi signifikan dalam upaya pencegahan stunting (Zulfianto dan Muwakhidah, 2020).

Pemilihan kacang hijau sebagai bahan utama PMT dalam program ini didasarkan pada kandungan gizinya yang tinggi serta kemudahan akses dan pengolahannya. Kacang hijau mengandung protein nabati yang cukup tinggi, serat, vitamin B kompleks, serta mineral seperti kalsium dan zat besi yang penting untuk pertumbuhan anak (Muchtadi, 2010). Pengolahan kacang hijau menjadi puding merupakan salah satu cara untuk meningkatkan daya terima anak-anak terhadap makanan bergizi, sekaligus memperkenalkan variasi pengolahan pangan lokal kepada masyarakat.

B. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 9 Agustus 2024 di Desa Jambudipa dengan menerapkan pendekatan partisipasi aktif. Metode yang digunakan terdiri dari tiga tahap yang saling berkaitan.

- 2.1 Tim pengabdian bersama-sama dengan kader desa melakukan observasi partisipatif untuk mengamati kondisi gizi dan tingkat pemahaman masyarakat tentang stunting. Dalam proses ini, masyarakat dilibatkan untuk mengidentifikasi masalah gizi di lingkungan mereka sendiri.
- 2.2 Sosialisasi. Sosialisasi dilakukan melalui diskusi interaktif dan pertukaran pengetahuan antara tim pengabdian, kader kesehatan, dan peserta. Materi yang dibahas mencakup stunting dan pentingnya nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dengan mendorong peserta untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan lokal mereka.
- 2.3 Sesi praktik melibatkan demonstrasi pembuatan puding kacang hijau sebagai alternatif PMT, di mana peserta tidak hanya mengamati tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembuatan. Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diaplikasikan dan disebarluaskan oleh peserta di komunitas mereka.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 9 Agustus 2024 di Desa Jambudipa, Bandung Barat, berlangsung dari pukul 08.00 hingga 10.00 WIB. Pendekatan partisipasi aktif diterapkan dalam seluruh rangkaian acara untuk memaksimalkan keterlibatan dan pembelajaran peserta.

Acara dimulai dengan pembukaan dan penjelasan komprehensif tentang stunting oleh tim KKN. Dalam sesi ini, peserta didorong untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka terkait stunting, menciptakan dialog dua arah yang memperkaya pemahaman bersama. Selanjutnya, metode yang digunakan terdiri dari tiga tahap yang saling berkaitan.

Pertama, tim pengabdian bersama-sama dengan kader desa melakukan observasi partisipatif untuk mengamati kondisi gizi dan tingkat pemahaman masyarakat tentang stunting. Peserta dilibatkan dalam proses identifikasi masalah gizi di lingkungan mereka sendiri, meningkatkan rasa kepemilikan terhadap solusi yang akan dikembangkan.

Kedua, sosialisasi dilakukan melalui diskusi interaktif dan pertukaran pengetahuan antara tim pengabdian, kader kesehatan, dan peserta. Materi yang dibahas mencakup stunting dan pentingnya nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dengan mendorong peserta untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan lokal mereka.

Ketiga, sesi praktik melibatkan demonstrasi pembuatan puding kacang hijau sebagai alternatif Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Peserta tidak hanya mengamati tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembuatan, memastikan mereka dapat mereplikasi resep ini di rumah. Pendekatan hands-on ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menyiapkan makanan bergizi.

Acara ditutup dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang dinamis seputar gizi dan pencegahan stunting. Peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, berbagi tantangan yang mereka hadapi, dan bersama-sama mencari solusi yang aplikatif untuk konteks lokal mereka. Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diaplikasikan dan disebarluaskan oleh peserta di komunitas mereka, menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting di Desa Jambudipa.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat "SUSI: Solusi Untuk Cegah Stunting dengan Nutrisi" telah berhasil menjawab permasalahan stunting di Desa Jambudipa, Bandung Barat melalui pendekatan partisipatif dan edukasi berbasis pangan lokal. Beberapa masyarakat masih belum mengetahui manfaat Pemberian Makanan Tambahan ini untuk mencegah terjadinya stunting, dikarenakan beberapa faktor:

1. Pemahaman masyarakat tentang stunting dan pentingnya nutrisi masih terbatas.

Banyak masyarakat belum sepenuhnya memahami apa itu stunting, penyebabnya, dan dampak jangka panjangnya. Mereka juga mungkin kurang menyadari pentingnya nutrisi yang tepat untuk mencegah stunting.

2. Pemanfaatan pangan lokal seperti kacang hijau dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) belum optimal

Sumber pangan lokal yang kaya nutrisi, seperti kacang hijau, belum dimanfaatkan secara maksimal dalam program PMT. Padahal, pangan lokal ini bisa menjadi sumber gizi yang baik dan terjangkau.

3. Kurangnya variasi dalam penyajian PMT, yang menyebabkan rendahnya minat anak-anak untuk mengonsumsi makanan tambahan.

Pemberian makanan tambahan (PMT) yang monoton atau kurang menarik bisa membuat anak-anak enggan mengonsumsinya. Variasi dalam penyajian dan rasa bisa meningkatkan minat anak untuk makan makanan bergizi. Oleh karena itu, masyarakat perlu inovasi pembuatan makanan semenarik mungkin seperti membuat puding kacang hijau anak-anak mampu tertarik dan kebutuhan dapat terpenuhi dengan gizi-gizi yang mencukupi.

4. Terbatasnya pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam menyiapkan PMT yang bergizi dan menarik bagi anak-anak.

Terbatasnya pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam menyiapkan PMT. Kader PKK masih belum memiliki pengetahuan atau keterampilan yang cukup untuk menyiapkan PMT yang tidak hanya bergizi tapi juga menarik bagi anak-anak

5. Rendahnya kesadaran tentang pentingnya nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dalam pencegahan stunting.

Banyak yang belum menyadari bahwa periode 1000 hari pertama kehidupan (dari masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun) sangat krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk dalam pencegahan stunting.

Dengan demikian, masalah ini diatasi melalui serangkaian kegiatan edukasi dan praktik. Sosialisasi tentang stunting dan nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) meningkatkan pemahaman peserta. Sementara itu, demonstrasi dan praktik pembuatan puding kacang hijau memberikan keterampilan konkret dalam menyiapkan PMT bergizi berbasis pangan lokal. Ketercapaian pada program ini ialah diantaranya untuk meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan gizi agar tidak terjadinya stunting pada anak, membuat masyarakat bergerak untuk melakukan keterampilan pembuatan puding kacang hijau, dan masyarakat dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mengenai gizi yang diperlukan untuk anak agar mencegah dari stunting.

Pada pemberian makanan tambahan (PMT) ini menunjukkan tingkat gizi yang optimal untuk anak-anak. Gizi yang terkandung dalam pembuatan puding kacang hijau dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kandungan Gizi Puding Kacang Hijau

No	Zat Gizi	Jumlah
1	Energi	60 kkal
2	Protein	1,6 gram
3	Lemak	1,6 gram
4	Karbohidrat	10 gram



Gambar 1. Pembuatan Puding Kacang Hijau

Kandungan gizi ini cukup baik sebagai PMT untuk anak, terutama protein yang penting untuk pertumbuhan. Kacang hijau juga mengandung zat besi yang berperan dalam pencegahan anemia, salah satu faktor risiko stunting (Prabhakar, 2010).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam menyiapkan PMT berbasis kacang hijau berpotensi memberikan dampak positif jangka panjang terhadap status gizi anak di Desa Jambudipa. Hal ini sejalan dengan temuan Zulfianto dan Muwahhidah (2020) yang menunjukkan pentingnya peran kader dalam intervensi gizi spesifik untuk pencegahan stunting.

Dengan pendekatan partisipatif dan fokus pada pemanfaatan pangan lokal, program ini telah memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan stunting di Desa Jambudipa. Keterlibatan aktif kader PKK sebagai agen perubahan di masyarakat diharapkan dapat menjamin keberlanjutan dampak program ini dalam jangka panjang.

E. PENUTUP

Program "SUSI: Solusi Untuk Cegah Stunting dengan Nutrisi" telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader PKK untuk menyiapkan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Puding kacang hijau menjadi salah satu contoh alternatif PMT yang tidak hanya bergizi tetapi juga mudah dibuat, sehingga dapat diterima dengan baik oleh anak-anak. Meski demikian, pencegahan stunting merupakan upaya jangka panjang yang memerlukan konsistensi dan keberlanjutan. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan aktif dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan masyarakat secara luas, untuk mengoptimalkan program pencegahan stunting di tingkat desa. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan program ini dapat memberikan dampak signifikan dalam mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas gizi anak-anak di desa.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua RT 1, 2, 3, 4, dan 5 di lingkup RW 06 Desa Jambudipa atas dukungan dan kerjasama yang luar biasa selama pelaksanaan KKN. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua RW 06 Desa Jambudipa atas bimbingan dan arahannya yang sangat berarti. Kami tidak lupa menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada Karang Taruna RW 06 yang telah menjadi mitra aktif dalam setiap kegiatan. Tak lupa, kepada rekan-rekan peserta KKN kelompok 286, terima kasih atas komitmen dan kerja keras dalam menjalankan program-program yang direncanakan. Terakhir, penghargaan setinggi-tingginya kami haturkan kepada Ibu Sari Sobandi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, yang telah memberikan arahan dan pendampingan dengan penuh kesabaran dan dedikasi selama kegiatan KKN ini berlangsung.

Semoga semua bentuk dukungan dan kerjasama yang telah diberikan membawa manfaat dan kebaikan bagi masyarakat Desa Jambudipa serta menjadi pengalaman berharga bagi kami semua.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. 2009. *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.
- Kusuma, K. E., & Nuryanto, N. (2013). *Faktor risiko kejadian stunting pada anak usia 2- 3 tahun (Studi di Kecamatan Semarang Timur)*. Journal of Nutrition College, 2(4), 523-530.
- Muchtadi, D. 2010. Kedelai: Komponen untuk Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Prabhakar, K. (2010). Mung Bean: Technological and Nutritional Potential. In B. Singh (Ed.), *Advances in Mung Bean Research*. Indian Institute of Pulses Research.
- Zulfianto, N. A., & Muwakhidah, M. (2020). Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gajahan Surakarta. *AVICENNA: Journal of Health Research*, 3(1), 1-12..
- Ahmed, F., Alimuzjaman Alim, S. M., Islam, S., Bhusan, K., Kawshik, R., & Islam, S. (2016). 433 MHz (Wireless RF) *Communication between Two Arduino UNO*. American Journal of Engineering Research, (510), 2320–2847.