

Penyusunan Menu Gizi Seimbang di Posyandu Teratai

Preparation of a Balanced Nutrition Menu at the Teratai Integrated Health Post

Zita Atzmardina ^{1*}, Clarissa Felicia ², Decven Angela Sugiarto ³, Caroline Costrila ⁴,
Barii Ikraam Majiid Ahmad ⁵

¹⁻⁵ Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

Email: zita@fk.untar.ac.id *

Article History:

Received: Desember 20, 2024;

Revised: Januari 01, 2025;

Accepted: Januari 19, 2025;

Online Available: Februari 01, 2025

Keywords: *stunting, balanced nutrition, counseling*

Abstract, *Stunting is a condition where a toddler has a length or height that is less than their age. This is a chronic nutritional problem experienced by toddlers, especially in the first 1000 HPK (First Days of Life). WHO (World Health Organization) data in 2020 shows that 22.2% or 149.2 million toddlers worldwide suffer from stunting. Based on data from the SKI (Indonesian Health Survey) in 2023, the prevalence of stunting in Indonesia is 21.6%. Based on data from the Health Center as of July 2024, there were 51 cases of stunting. In the same period in the previous year, there were 44 cases of stunting at the end of July 2023. The purpose of this activity is to increase knowledge about compiling a balanced nutritional menu at the Teratai Posyandu. Counseling as a method for explaining the preparation of a balanced nutritional menu. The results obtained were that all participants were able to work together in designing a balanced nutritional menu. It can be concluded that this activity was successful because participants were able to repeat the explanation given and this activity could be carried out periodically so that there was a decrease in stunting cases in the health center's work area.*

Abstrak

Stunting (kerdil) merupakan sebuah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Hal tersebut menjadi masalah gizi kronik yang dialami oleh anak balita, terutama di 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2020 menunjukkan 22,2% atau 149,2 juta balita di seluruh dunia menderita *stunting*. Berdasarkan data dari SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023, prevalensi *stunting* di Indonesia adalah 21,6%. Berdasarkan data di Puskesmas per Juli 2024, terdapat 51 kasus *stunting*. Di kurun waktu yang sama pada tahun sebelumnya, terdapat 44 kasus *stunting* di akhir Juli 2023. Tujuan diadakannya kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mengenai penyusunan menu gizi seimbang di Posyandu Teratai. Penyuluhan sebagai metode untuk penjelasan tentang penyusunan menu gizi seimbang. Hasil yang didapatkan bahwa seluruh peserta dapat dapat bekerja sama dalam merancang menu bergizi seimbang. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil karena peserta dapat mengulang kembali penjelasan yang diberikan dan kegiatan ini dapat dijalankan secara berkala sehingga terjadi penurunan kasus *stunting* di wilayah kerja puskesmas

Kata kunci: *stunting, gizi seimbang, penyuluhan*

1. PENDAHULUAN

Gangguan pertumbuhan linier akan berakibat perawakan pendek. Perawakan pendek (*short stature*) didefinisikan sebagai tinggi badan $<P_3$ atau -2 SD kurva sesuai usia dan jenis kelamin. Perawakan pendek dapat disebabkan oleh kondisi patologis atau non patologis. *Stunting* (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. *Stunting* didefinisikan sebagai kondisi tinggi badan menurut

umur berada di bawah - 2 Standar Deviasi ($<-2SD$) dari standar median WHO. Kementerian Kesehatan Indonesia mendefinisikan *stunting* sebagai balita dengan nilai *Z-score* kurang dari -2 SD (*stunted*) dan kurang dari -3 SD (*severely stunted*) (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018; Putri et al, 2020).

Periode 0-24 bulan, juga dikenal sebagai 1000 hari pertama kehidupan (HPK), merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas. Periode ini merupakan periode yang sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi. Untuk itu diperlukan pemenuhan gizi yang adekuat pada usia ini (Lobo et al, 2019). Perlu ditegaskan bahwa *stunting* merupakan bagian dari perawakan pendek namun, tidak semua perawakan pendek adalah *stunting*. Kondisi tersebut sering dijumpai di negara dengan kondisi ekonomi kurang (Mustika et al, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan 5,7% balita di dunia mengalami gizi lebih, 6,7% mengalami *wasting* (gizi kurang dan gizi buruk), serta 22,2% atau 149,2 juta menderita *stunting* (malnutrisi kronik). Berdasarkan *Global Hunger Index* (GHI) 2021, Indonesia berada di urutan ke-73 dari 116 negara dengan *hunger score* moderat. Indikator dari skoring ini adalah besarnya prevalensi malnutrisi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi *stunting* di Indonesia adalah 21,6%; sementara target yang ingin dicapai pemerintah adalah 14 persen pada 2024. Sehingga, pencapaian tersebut harus dilakukan lebih maksimal lagi (Parlementaria Republik Indonesia, 2024). Di Provinsi Banten, prevalensi *stunting* pada tahun 2023 adalah 15,4%. Prevalensi *stunting* di Kota Tangerang mengalami kenaikan dari 11,8% di tahun 2021 menjadi 17,6% di tahun 2023. Adapun target yang ditetapkan oleh Pemerintah Provinsi Banten adalah tahun 2024 sebesar 14%, 2025 sebesar 13% dan 2026 sebesar 12% (Pemerintah Provinsi Banten, 2023).

Stunting dikaitkan dengan konsekuensi jangka panjang yaitu menjadi penyebab langsung perawakan pendek pada masa dewasa dan fungsi suboptimal di kemudian hari, baik dalam tingkat kemampuan belajar dan bekerja (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Oleh karena tingginya angka prevalensi *stunting* di Indonesia, maka Presiden mengeluarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*. Dalam Peraturan Presiden ini, terdapat 5 pilar dalam Strategi Nasional Penurunan *Stunting*, salah satunya adalah peningkatan komunikasi perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat (Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2022). Upaya perlu dilaksanakan untuk mencegah peningkatan angka kejadian

stunting dimulai dari fasilitas Kesehatan primer. Oleh karena itu, kegiatan perlu dilakukan dengan pendekatan secara komunitas untuk melakukan analisis dan intervensi lebih lanjut. Melalui kegiatan ini yang dilakukan dengan komprehensif diharapkan dapat mencapai tujuan untuk menurunkan jumlah kasus *stunting* di wilayah kerja Puskesmas.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan di Posyandu Teratai pada Jumat, 16 Agustus 2024. Kegiatan dilakukan dengan penyuluhan mengenai pengetahuan *stunting* dibantu oleh satu orang kader kesehatan Desa. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh masyarakat, yaitu sebanyak 36 orang Ibu yang mempunyai Balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *stunting* dan memotivasi masyarakat untuk melakukan pencegahan *stunting*, khususnya dengan cara “ABCDE”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pembukaan acara dan perkenalan diri yang dibantu oleh kader kesehatan. Setelah itu, dibagikan lembar *pre-test* dan pulpen untuk diisi oleh masyarakat untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal masyarakat mengenai *stunting*. Setelah mengumpulkan hasil *pre-test*, dilakukan penyampaian materi mengenai *stunting* yang meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, dampak jangka pendek dan jangka panjang, serta pencegahan *stunting* dengan cara “ABCDE” (Aktif minum Tablet Tambah Darah; Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali; Cukupi konsumsi protein hewani; Datang ke Posyandu setiap bulan; Eksklusif ASI 6 bulan) Penyampaian materi dilakukan dengan media poster. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian demonstrasi penyusunan menu gizi seimbang. Setelah sesi pendemonstrasian selesai, dilakukan sesi tanya jawab. Kemudian peserta yang hadir dibagi menjadi 5 kelompok dengan masing-masing kelompok dibagikan gambar berupa piring dan beberapa jenis makanan yang terdiri dari kelompok karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan serat. Peserta kemudian diminta untuk mempraktikkan penyusunan menu gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan masyarakat setelah mendengarkan pemaparan dan demonstrasi. Kegiatan diakhiri dengan penutupankemudian dilakukan pembagian snack kepada peserta yang hadir.

Berdasarkan Tabel 1, intervensi dilakukan kepada 36 orang Ibu yang mempunyai Balita di Desa Sukaharja. Dari hasil *pre-test*, didapatkan sebanyak 3 (8,33%) peserta mendapat nilai ≥ 70 . Pada hasil *post-test*, didapatkan peningkatan menjadi 35 (97,22%) peserta yang mendapat nilai ≥ 70 .

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* pada Masyarakat Desa Sukaharja Mengenai *Stunting* dan Pencegahan *Stunting*

Variabel	Proporsi (%) N: 36	Rata-rata
Pengetahuan (<i>Pre-Test</i>)		
<70	33 (91,67)	37,22
≥70	3 (8,33)	
Pengetahuan (<i>Post-Test</i>)		
<70	1 (2,78)	86,94
≥70	35 (97,22)	



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Kendala yang dihadapi selama kegiatan adalah waktu yang tidak sesuai jadwal karena ada peserta yang datang terlambat dan juga sebelum penyuluhan ada kegiatan PIN Polio Dosis 2 sehingga butuh waktu untuk menertibkan peserta sebelum kegiatan dimulai.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan, ditandai dengan peningkatan rata-rata yang cukup tinggi dari 37,22 menjadi 86,94. Dari hasil tersebut dapat dikatakan kegiatan ini cukup berhasil sehingga dapat terus dilanjutkan. Dari kegiatan ini diharapkan agar masyarakat yang mengikuti intervensi dapat memberikan informasi kepada masyarakat lain dan menerapkan informasi yang telah diterima sehingga terjadi penurunan kasus stunting.

REFERENSI

- Akbar, I., Campus, I., Kasihan, T., Yogyakarta, B., Huriah, T., Yogyakarta, M., Kasihan, T., & Yogyakarta, B. (2022). *Community-based intervention for the prevention of stunting in children age 6-59 months : A systematic review*. 6(April), 6642–6652.
- Arifin J. Pencegahan *stunting* terintegrasi melalui bantuan sosial program sembako dan pendampingan sosial program keluarga harapan : pembelajaran dari enam kabupaten prioritas. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial. 2021.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2005) A Manual: measuring and interpreting malnutrition and mortality.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2017) Perawakan Pendek pada Anak dan Remaja di Indonesia. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, p. 1–3.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Standar Prosedur Operasional Pencegahan dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022a). Kemenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting, 1–52.
- Kementrian Kesehatan Indonesia (2018). Situasi Balita Pendek. Buletin Jendela Data dan Informasi.
- Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemenko PMK) (2022). Kejar Target ! Per Tahun Prevalensi Stunting Harus Turun 3 Persen. 2022
- Mustika, W., & Syamsul, D. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>

- Parlementaria. (2024). Kurniasih: Di Tahun 2024, Penurunan Stunting Harus Jadi Fokus Bersamaitle. *Paripurna*, 1.
- Pemerintah Provinsi Banten (2023). *Stunting Provinsi Banten Semester I Tahun 2023*. 1.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunn *Stunting*. 2021.
- Prentice, A. M. (2019). Stunting in developing countries. *World Review of Nutrition and Dietetics*, 119, 171–183. <https://doi.org/10.1159/000494315>
- Putri R, Nuzuliana R.m Penatalaksanaan efektif dalam rangka peningkatan pertumbuhan anak pada kasus *stunting*. *J Kes v. 2020;5(2):110-24*.
- Saputri, R. A., & Tumangger, J. (2019). Upstream and Downstream Stunting Prevention in Indonesia. *Journal of Political Issues*, 1(1), 1–9.