

PENGUATAN PERAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN STUNTING DALAM KELUARGA DI DESA CIHANJUANG RAHAYU

Idauli Simbolon ¹⁾, Evelyn Hemme Tambunan ²⁾, Imanuel Sri Mei Wulandari ³⁾

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia, Indonesia

¹idauli.simbolon@unai.edu

Diterima 31 Mei 2024, Direvisi 30 Juni 2024, Disetujui 30 Juni 2024

ABSTRAK

Angka stunting di Indonesia termasuk di Jawa Barat dan khususnya Bandung masih tinggi. Pemerintah berupaya untuk menurunkan angka stunting hingga 14 persen pada tahun 2024. Seluruh lapisan masyarakat di dorong untuk berpartisipasi dalam pencegahan dan penanggulangan masalah stunting tak terkecuali para lansia. Lansia dalam menjalani fase penurunan kapasitas tubuh tetap memiliki potensi dalam berperan dalam keluarga. Salah satu perannya adalah pengasuh anggota keluarga dalam hal ini terlibat dalam melakukan kegiatan merawat dan menjaga cucu. Berdasarkan studi bahwa banyak lansia yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pencegahan stunting. Lansia membutuhkan penguatan untuk melakukan peran mereka khususnya dalam mencegah stunting dalam keluarga. Oleh karena itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk memberi penguatan peran lansia dalam mencegah stunting melalui edukasi. Metode yang digunakan adalah melalui penyuluhan kesehatan mengenai stunting dan demonstrasi masak makanan bernutrisi lengkap di desa Mokla, Cihanjuang Rahayu Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. Setelah kegiatan PKM ini, penyuluhan dan demo masak, para peserta lansia memiliki pemahaman tentang stunting dan cara pencegahannya melalui menjaga kebersihan diri anak supaya tidak mudah terkena infeksi dan juga memiliki ketrampilan dalam menyediakan makanan yang bergizi lengkap. Disarankan penguatan ini dilakukan secara berkesinambungan dan teratur dimana lansia memiliki kecenderungan untuk lupa.

Kata Kunci: *pencegahan; penguatan; peran lansia; stunting*

ABSTRAK

The stunting rate in Indonesia, including in West Java and especially Bandung, is still high. The government is working to reduce the stunting rate to 14 percent by 2024. All levels of society are encouraged to participate in preventing and overcoming the stunting problem, including the elderly. Elderly people who are in the phase of decreasing body capacity still have the potential to play a role in the family. One of those who applied was a caregiver for a family member, in this case involved in carrying out activities to care for and look after grandchildren. Based on research, many elderly people do not have sufficient knowledge about stunting prevention. The elderly need strengthening to carry out their role, especially in preventing stunting in the family. Therefore, the aim of this community service is aimed at empowering the role of the elderly in preventing stunting through education. The method used is through health education regarding stunting and cooking complete nutritious food in Mokla village, Cihanjuang Rahayu, Parongpong District, West Bandung. After this PKM activity, counseling and cooking demonstration, the elderly participants had an understanding of stunting and how to prevent it by maintaining children's personal hygiene so that they are not susceptible to infection and also had the skills to provide complete nutritious food. It is recommended that this strengthening be carried out continuously and regularly because the elderly have a tendency to forget.

Keywords: *elderly role; empowerment; prevention; stunting*

lansia memiliki potensi yang dapat disumbangkan di dalam keluarga. Lansia memiliki peran yang besar di dalam keluarga. Salah satu perannya adalah sebagai pengasuh anggota keluarga. Peran pengasuh ini dijalankan dalam bentuk merawat dan menjaga cucu saat orangtuanya meninggalkan rumah secara regular yaitu bekerja di luar rumah atau secara insidental seperti menghadiri undangan, berbelanja, melawat orang sakit atau meninggal dan kegiatan lainnya (Syamsuddin,2023). Dalam kegiatan merawat dan menjaga cucu, lansia juga terlibat dalam menyediakan makanan dan menyuapi makan cucu mereka yang masih kecil khususnya dibawah 2 tahun (1000HPK). Namun sehubungan dalam dalam pencegahan stunting ini perlu dilakukan pengkajian tentang pengetahuan lansia mengenai pencegahan stunting. Ada satu studi yang mengkaji pengetahuan lansia tentang pencegahan stunting, ditemukan bahwa ada 80% lansia yang memiliki pengetahuan kurang dan hanya 20% yang memiliki pengetahuan yang cukup (Wulandari, Ning, Cirunnisa, & Mifta, 2023).

Dari hasil diskusi dan preliminary studi pada lansia-lansia yang berdomisili di desa Mokla Kecamatan Parongpong didapati bahwa mayoritas dari 5 lansia mengatakan bahwa mereka tidak mengerti apa yang dimaksud dengan stunting dan bagaimana pencegahannya. Oleh karena itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang stunting dan pencegahannya dan melakukan praktik bagaimana menyediakan makanan yang bergizi bagi bayi di desa Mokla, kecamatan Parongpong.

METODE

Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan yang lengkap mengenai stunting dan praktik menyediakan dan demonstrasi (praktik) bagaimana menyediakan makanan yang bergizi bagi bayi. Populasi dan sampelnya adalah semua lansia-lansia yang berperan merawat dan menjaga cucu-cucu yang berusia 0-5 tahun yang dipilih secara purposif. Kegiatan PKM dilakukan tanggal 5 Maret-5 April 2023 (pendampingan penyediaan makanan bergizi bagi ibu-ibu menyusui dan memiliki anak 0-5 tahun) dan penyuluhan dan demo masak khusus untuk lansia dilakukan pada tanggal 5 April. Alat-alat yang digunakan adalah kursi untuk tempat duduk para lansia dan ibu-ibu peserta lainnya yang tertarik untuk ikut serta. Meja, alat-alat masak dan bahan-bahan makanan untuk demo masak. Materi penyuluhan dibuat dalam bentuk power point dan dicetak untuk dibagikan bagi lansia yang bisa

membaca. Kegiatan dimulai dari komunikasi dan perijinan dari kepala desa dan kader posyandu desa Mokla. Setelah ada kesepakatan maka ditetapkan waktu kegiatan. Kemudian lansia direkrut dan diundang untuk menghadiri penyuluhan tentang stunting dan bagaimana menyediakan makanan yang bergizi untuk bayi. Sebelum sesi penyuluhan dilakukan konfirmasi dan pengkajian tentang peran lansia di dalam keluarga dan mengenai pengetahuan mereka tentang stunting. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi penyuluhan, dan demo masak pada sesi terakhir dilakukan sesi evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam sesi penyuluhan ini ada 6 lansia perempuan yang hadir dan ada tiga orang lansia yang datang dengan membawa serta cucunya seperti yang terlihat pada gambar 2. Walaupun pada sesi akhir PKM ini ditujukan khusus untuk lansia, namun ibu-ibu yang memiliki anak kecil juga antusias untuk datang menghadiri kegiatan ini.



Gambar 2. Peserta Lansia Sebelum Acara Penyuluhan

Pada tahap persiapan, pemateri mengadakan sesi tanya jawab tentang peran lansia sehubungan dengan keberadaan cucu-cucu mereka khususnya bayi dibawah lima tahun dan bawah tiga tahun (gambar 3).

Gambar 3. Sesi Tanya Jawab Tentang Peran Lansia



Semua Lansia mengatakan mereka memiliki peran mengasuh cucu-cucu mereka. Ada beberapa

kegiatan yang mereka lakukan sehubungan dengan peran tersebut. Diantaranya adalah menjaga kebersihan diri sang cucu seperti memandikan, membantu menggunakan pakaian, mengganti popok, dan menceboki apabila cucu-cucu mereka buang air besar. Kegiatan lainnya adalah menemani tidur, bermain dan jalan-jalan sekitar lingkungan di saat bangun. Kegiatan yang sangat penting yang berhubungan dengan pencegahan stunting adalah menyediakan makanan dan menyuapi makan.

Kemudian pertanyaan berikutnya yang diajukan kepada lansia adalah mengapa mereka mau terlibat dalam mengasuh cucu-cucu mereka? Alasan utama adalah karena anak-anak mereka bekerja di luar rumah sehingga lansia tersebut merupakan pengasuh utama pada hari-hari kerja. Alasan berikutnya adalah untuk meringankan beban ekonomi keluarga. Dengan terlibat dalam mengasuh cucu-cucu mereka maka keluarga dapat menghemat biaya untuk menggaji asisten rumah tangga. Hal ini tentunya merupakan sesuatu yang sulit dilakukan karena pendapatan keluarga anak-anak mereka tergolong rendah. Selain alasan tersebut, sebagian besar lansia mengatakan bahwa mereka memang tinggal serumah dengan anak-anak mereka. Sebagian lansia lainnya tinggal berdekatan dengan rumah anak-anak mereka. MPara Lansia mengatakan sangat bersyukur dapat terlibat dalam mengasuh cucu-cucu mereka.

Kepada lansia juga ditanyakan apa saja kendala yang mereka hadapi selama mengasuh cucu-cucu mereka? Menurut lansia ada beberapa kendala yang mereka hadapi terutama dalam hal penyediaan makanan dan memberikan makan. Lansia-lansia terkendala dalam penyediaan makanan khususnya memasak makanan-makanan yang bervariasi karena terkendali biaya. Sering sekali anak-anak diberikan bubur nasi dan untuk anak yang lebih besar diberikan makanan nasi dan kerupuk. Selain itu anak-anak yang lebih besar atau sudah mencicipi makanan orang dewasa lebih senang bila diberi makan jajanan seperti bakso, kerupuk, cilok, sosis, dan jajanan lainnya.

Pada tahap pelaksanaan penyuluhan, pemateri memberikan pertanyaan pembuka tentang apa yang diketahui oleh lansia tentang stunting. Hampir semua lansia mengatakan belum mengerti apa yang dimaksud dengan stunting. Sesi penyuluhan ini tidak sepenuhnya dalam bentuk ceramah namun kebanyakan dilakukan dengan memberi pertanyaan kepada lansia. Kalau semua lansia dapat menjawab pertanyaan tentang sub-topik yang dibahas maka tim PKM akan melanjutkan bertanya tentang sub-topik

berikutnya. Kalau lansia tidak dapat menjawab maka sub-topik tersebut dijelaskan secara detail. Hal ini dilakukan untuk mencegah lansia tidak fokus kepada materi penyuluhan yang disampaikan. Penekanan materi penyuluhan difokuskan kepada pencegahan stunting melalui penyediaan makanan yang bernutrisi, menjaga kebersihan diri supaya tidak mudah kena infeksi, dan kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk menstimulasi pertumbuhan fisik dan kognitif anak-anak. Sesi penyuluhan ini berjalan dengan baik terlihat dari antusias dari peserta dalam memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada pemateri.

Tahap berikutnya setelah sesi pelaksanaan penyuluhan adalah evaluasi tentang pemahaman lansia tentang keterlibatan mereka dalam pencegahan stunting di dalam keluarga. Lansia dengan antusias menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Setiap jawaban yang benar, lansia diapresiasi dengan tepuk tangan yang meriah. Bila ada pertanyaan yang tidak dapat dijawab atau lansia lupa maka tim PKM akan menjelaskannya kembali jawaban dari pertanyaan tersebut.

Tahap berikutnya, tim PKM memberikan apresiasi kepada seluruh peserta lansia berupa cinderamata. Pemateri tetap memotivasi para lansia untuk tetap semangat dalam mengasuh cucu-cucu mereka dan memberikan makanan bergizi agar anak-anak tumbuh sehat dan tentunya kognitif mereka berkembang dengan baik sehingga pada waktunya mereka sekolah menjadi anak-anak yang pintar dan berpartisipasi.

Sesi berikutnya adalah demo masak makanan bernutrisi lengkap yang diberi nama dengan bubur Manado. Lansia-lansia yang hadir yang berasal dari suku Sundah mengatakan belum pernah melihat dan mencicipi bubur Manado. Demo masak ini disambut secara antusias oleh para lansia dan ibu-ibu lain yang juga turut hadir. Pertama-tama pemateri memperkenalkan bubur Manado (gambar 4). Seperti namanya makanan ini berasal dari Manado. Bubur Manado disebut juga Tinutuan. Biasanya bubur Manado dinikmati dengan hidangan pendamping seperti ikan tongkol atau ikan asin, yang disajikan dengan sambal bakasang atau dabu-dabu.



Gambar 4. Perkenalan Terhadap Bubur Manado

Setelah memperkenalkan asal usul bubur Manado, pemateri menjelaskan dan menunjukkan bahan apa saja yang digunakan untuk membuat bubur Manado (Gambar 5).



Gambar 5. Memperkenalkan Bahan-bahan Masakan.

Bahan utama masakan bubur Manado adalah beras, umbi-umbian, sayur-mayur dan bumbu-bumbu lainnya. Bahan selengkapnya dan takarannya dapat dilihat pada tabel 1. Jumlah tersebut cukup untuk satu keluarga (6 orang).

Tabel 1. Bahan-bahan dan Takaran untuk Bubur Manado

No	Nama Bahan	Takaran
1	Beras	200 gr
2	Kangkung	1 ikat
3	Bayam	1 ikat
4	Kacang panjang	200 g
5	Daun kemangi	1 ikat
6	Ubi jalar	1 buah sedang
7	Labu kuning	500 g
8	Jagung	1 buah
9	Daun Gedi	1 Mangkok
10	Bawang putih,	4 Siung
9	Jahe	2 Jari
10	Sereh	2 Batang
11	Daun Salam	4 Lembar
12	Garam dan Merica	Secukupnya
13	Air	2 liter

Setelah menjelaskan bahan-bahan yang dibutuhkan, pemateri dibantu oleh tim PKM melanjutkan demo masak bubur Manado. Pemateri menjelaskan cara memasak bubur Manado tahap demi tahap (Gambar 6 dan 7). Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: Masukkan 2 liter air ke dalam panci lalu masak hingga mendidih. Masukkan beras yang sudah dicuci terlebih dahulu. Masak dengan api sedang sampai beras lembut. Tambahkan daun salam, sereh, jahe, dan bawang putih. Tambahkan labu kuning, ubi jalar, dan jagung. Masak hingga ketiga bahan ini lembut. Kemudian masukkan sayuran-sayuran lainnya secara bertahap. Masak hingga sayurnya menjadi layu dan bubur sudah mulai mengental. Terakhir masukkan daun kemangi lalu aduk-aduk dan tambahkan garam dan merica secukupnya.



Gambar 6. Demo Masak Bubur Manado



Gambar 7. Tahapan Demo Masak

Setelah demo masak usai, lansia, para ibu-ibu dan anak-anak yang hadir semuanya diberikan makan bubur Manado yang sudah disiapkan oleh tim PKM. Menurut para lansia baru pertama sekali mereka makan bubur Manado yang cara memasaknya sangat praktis, rasanya enak apalagi dimakan hangat-hangat dan di tambah dengan makanan pendamping cabe dan ikan roa. Ikan Roa adalah ikan has Manado. Tapi ini ikan ini bisa digantikan dengan ikan asin lainnya.



Gambar 8. Anak-anak Menikmati Bubur Manado

Tentunya yang paling penting adalah nilai gizinya yang sangat lengkap. Selain lansia, anak-anak juga lahap makan bubur Manado (Gambar 8).

Dalam satu mangkok bubur menado (gambar 9) mengandung nutrisi yang sangat memadai karena isinya yang lengkap dan bervariasi. Jagung misalnya, jagung mengandung serat, vitamin, mineral dan antioksidan yang tinggi yang bermamfaat bagi kesehatan manusia. Dalam 100 gram jagung terkandung nutrisi sebagai berikut: 96 kilokalori, 21 g karbohidrat, 73% air, 3,4 g protein, 4,5g gula, 2,4 g serat, dan 1,5g lemak. Jagung juga mengandung berbagai macam vitamin seperti Vitamin A (12 microgram), Vitamin C (5,5mg), Vitamin E (0,09mg), Vitamin K 0,4 microgram, Vitamin B1 (0,09 mg), Vitamin B2 (0,06 mg), Vitamin B3 (1,68 mg), Vitamin B5 (0,79 mg), Vitamin B6 (0,14 mg), dan Vitamin B9 (23 microgram). Selain itu dalam 100 mg, jagung mengandung, Kalsium (3 mg), Zat besi (0,45 mg), magnesium (26 mg), Fospor (77 mg), Sodium (1 mg), dan Zinc 0,62 mg (Kandungan Gizi Jagung dan Manfaat Jagung bagi Kesehatan, 2024).



Gambar 9. Penampilan Bubur Manado

Pada bagian akhir sesi PKM ini, ditutup dengan ucapan-ucapan terimakasih baik kepada bapak RT yang sudah memberikan izin untuk melakukan penyuluhan, kepada para peserta khususnya lansia yang antusias mengikuti program ini dari akhir sampai akhir. Doa tutup disampaikan oleh bapak RT dan diakhiri dengan foto bersama para peserta (gambar 10 dan 11).



Gambar 10. Tim PKM Berfoto dengan Lansia dan Peserta Lainnya



Gambar 11. Tim PKM UNAI Bersama Dengan Bapak/Ibu Kepala RT

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini yang terdiri penyuluhan dan demo masak berjalan dengan baik dan disambut dengan antusias oleh para lansia dan peserta lainnya. Menurut lansia yang hadir sesi tanya jawab sangat bermamfaat bagi mereka dalam menambah pengetahuan tentang pencegahan stunting pada cucu-cucu mereka. Lansia, ibu-ibu dan anak-anak juga menyukai makanan bubur Menado yang diperkenalkan sebagai sumber nutrisi lengkap sehari-hari. Jenis makanan ini mudah cara memasaknya, biayanya murah, dan yang terpenting adalah memiliki kandungan gizi yang lengkap dalam pemenuhan nutrisi anak-anak khususnya bayi di bawah tiga tahun yang rentan terhadap kejadian stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim PKM mengucapkan Terimakasih kepada Lembaga UNAI yang telah mendanai program PKM ini melalui dana PKM UNAI tahun anggaran 2023 yang disalurkan melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNAI.

DAFTAR RUJUKAN

Adilla Dwi Nur Yadika, Khairun Nisa Berawi, Syahrul Hamidi Nasution (2019). *Pengaruh*

- Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar.* <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/>
- BPK. (2023, November 22). *Jabar Optimis Kurangi Angka Stunting Hingga 14 Persen Di Tahun 2024.* Retrieved from BPK RI: <https://jabar.bpk.go.id/jabar-optimis-kurangi-angka-stunting-hingga-14-persen-di-tahun-2024/#:~:text=Merujuk%20pada%20angka%20Pencatatan%20dan,sebelumnya%20183.440%20balita%20pada%202022.>
- CNBC. (2024, Februari 28). *10 Provinsi Ini Miliki Tingkat Stunting Tertinggi di RI, Apa Saja?* Retrieved from CNBC: <https://www.cnbcindonesia.com/research/20240228154108-128-518367/10-provinsi-ini-miliki-tingkat-stunting-tertinggi-di-ri-apa-saja>
- Duta, A. (2023, Oktober 2023). *Sinergi Jadi Kunci Pj Gubernur Heru Atasi Stunting di DKI Jakarta.* Retrieved from DetikNews: <https://news.detik.com/berita/d-7001113/sinergi-jadi-kunci-pj-gubernur-heru-atasi-stunting-di-dki-jakarta#:~:text=Berdasarkan%20data%20tersebut%2C%20DKI%20Jakarta,yang%20mencapai%2016%2C8%20persen.>
- Kandungan Gizi Jagung dan Manfaat Jagung bagi Kesehatan.* (2024, Januari 2). Retrieved from Ilmu Pengetahuan umum: <https://www.ilmupengetahuanumum.com/kandungan-gizi-jagung-manfaat-jagung-bagi-kesehatan/>
- Kemendagri. (2024, May nd). *Monitoring Pelaksanaan 8 Aksi Konvergensi Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi.* Retrieved from Kementerian Dalam Negri: <https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/DashPrev>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Stunting Ancaman Generasi Masa depan Indonesia.* <https://p2ptm.kemkes.go.id/post/stunting-ancaman-generasi-masa-depan-indonesia/>
- Syamsuddin, S. (2023). PERAN LANSIA DI DALAM KELUARGA: SATU TINJAUAN KONSEPTUAL: Kajian Literatur. *Sosio Informa : Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 9(1). Retrieved from <https://ejournal.kemensos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/view/3101>
- Sekretariat, K. (2023, Oktober 6). *RAKORNAS 2023: Pastikan Prevalensi Stunting Turun Menjadi 14% Pada Tahun 2024.* Retrieved from Kementerian Sekretariat negara RI: <https://stunting.go.id/rakornas-2023-pastikan-prevalensi-stunting-turun-menjadi-14-pada-tahun-2024/#:~:text=Pada%20tahun%202022%2C%20jumlah%20balita,sekitar%204%2C7%20juta%20jiwa.>
- UNICEF. (n.d.). *Malnutrition: Stunting.* <https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>
- WHO. (2015, November 2015). *Stunting in a nutshell.* Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>
- WHO. (2024, March 1). *Malnutrition.* Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwpNuyBhCuARIsANJqL9NdXBztEyUxO8wKZsjBFGs44Yx9SoA9UqrmEPTs1nQ2Td7EcQtQtrIaAga8EALw_wcB#
- Wulandari, Ning, A. S., Cirunnisa, Y. K., & Mifta. (2023). *Pemberdayaan Lansia Melalui Program Kakek dan Nenek Asuh untuk Mencegah Stunting di Desa Sengon Kecamatan Bendungan Kab. Trenggalek. Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (pp. 120-129). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.