

ABCDE PANGKAL PENTING CEGAH STUNTING DESA MELATIWANGI

Irisanna Tambunan, Yani Mulyani, I Gusti Agung Ayu Hari Triandini, Ingrid Dirgahayu,
Mela Mustika Sari, Melysa

Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : I Gusti Agung Ayu Hari Triandini
E-mail : ayu.hari@bku.ac.id

Diterima 18 Oktober 2023, Direvisi 09 November 2023, Disetujui 13 November 2023

ABSTRAK

Desa Melatiwangi merupakan desa yang terdapat di wilayah Kecamatan Cilengkrang, Kabupaten Bandung. Terdapat beberapa permasalahan diantaranya yaitu kurangnya gizi pada balita, anak-anak, ibu hamil. Hasil riset Kesehatan dasar terakhir prevalensi stunting di Kabupaten Bandung khususnya di Desa Melatiwangi sudah masuk zona kuning yang artinya masyarakat beresiko terkena stunting. Salah satu upaya yaitu ABCDE Pangkal Penting Cegah Stunting Desa Melatiwangi (Centing Delangi) adalah langkah penting dari Kementerian Kesehatan dalam pencegahan stunting. Pangkal Penting merupakan singkatan dari panganan lokal pencegah stunting. Inovasi ini hadir karena ingin memaksimalkan panganan lokal di sekitar masyarakat hal ini dilakukan untuk pencegahan stunting. Secara umum terdapat 6 zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh salah satunya yaitu protein merupakan zat yang membantu untuk membangun sel tubuh sehingga sangat penting bagi balita yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pentingnya asupan nutrisi yang adekuat karena semakin rendahnya konsumsi zat gizi pada balita, maka semakin beresiko mengalami stunting. Tujuan pengabdian masyarakat kali ini yaitu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepedulian masyarakat mengenai stunting dan meningkatkan kreativitas masyarakat dalam upaya pencegahan stunting melalui pengolahan bahan pangan bergizi berbasis sumber daya pangan lokal. Tahapan kegiatan meliputi: survei lokasi, perizinan, persiapan, penyuluhan, evaluasi. Metode pelaksanaan dengan sosialisasi dan demonstrasi pengolahan panganan lokal. Dari hasil pemberian kuesioner kepada masyarakat Desa Melatiwangi (22 responden) menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Melatiwangi tentang stunting setelah penyuluhan yaitu sebesar 27,27% dengan nilai akhir rata-rata 75.45 (kategori baik).

Kata kunci: gizi; melatiwangi; panganan local; stunting.

ABSTRACT

Melatiwangi Village is one of the villages in the Cilengkrang District, Bandung Regency. There are several problems including lack of nutrition in toddlers, children, pregnant women. The results of the latest basic health research on the prevalence of stunting in Bandung Regency, especially in Melatiwangi Village, have entered the yellow zone, which means the community is at risk of stunting. One of the efforts, namely ABCDE, The Main Principles to Prevent Stunting in Melatiwangi Village (Centing Delangi) is an important step from the Ministry of Health in preventing stunting. Pangkal Penting is an abbreviation for local food to prevent stunting. This innovation is present because we want to maximize local food in the community, this is done to prevent stunting. In general, there are 6 nutrients needed by the body, one of which is protein, which is a substance that helps to build body cells, so it is very important for toddlers who are in the growth and development stage. The importance of adequate nutritional intake is because the lower the consumption of nutrients in toddlers, the greater the risk of experiencing stunting. The aim of this community service is to improve the level of public health, increase public knowledge, awareness and concern regarding stunting and increase community creativity in efforts to prevent stunting through processing nutritious food based on local food resources. Activity stages include: location survey, licensing, preparation, counseling, evaluation. The implementation method is socialization and demonstration of local food processing. The results of giving questionnaires to the people of Melatiwangi Village (22 respondents) showed that there was an increase in the knowledge of the people of Melatiwangi Village about stunting after counseling, 27.27% with an average final score of 75.45 (good category).

Keywords: nutrition; melatiwangi; local food; stunting.

PENDAHULUAN

Prevalensi balita stunting di Indonesia menurut Data Integrasi Susenas Maret 2019 dan Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2019 yaitu di angka 27,67%. Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting merupakan wujud komitmen pemerintah dalam mempercepat pencapaian target penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia, permasalahan mengenai anak yang bertubuh pendek dianggap karena faktor keturunan. Pandangan dan asumsi inilah yang mempersulit permasalahan stunting di Indonesia. Faktanya, faktor keturunan hanya berkontribusi 15%. Faktor terbesarnya adalah masalah asupan zat gizi, hormon pertumbuhan, dan penyakit infeksi berulang yang terjadi pada balita (Rahayu, Atika dkk, 2018).

Berdasarkan data dari DP2KBP3A, Desa Melatiwangi merupakan salah satu desa yang memiliki program Kampung KB dengan jumlah keluarga yang memiliki balita yaitu 63 keluarga (BKKBN, 2023). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepedulian masyarakat mengenai stunting dan meningkatkan kreativitas masyarakat dalam upaya pencegahan stunting melalui bahan pangan bergizi berbasis sumber daya pangan lokal.

Dengan harga yang murah, tempe sebagai sumber protein nabati yang memiliki kandungan gizi yang tak kalah dengan sumber protein hewani seperti daging. Kandungan protein dan kalsiumnya lebih tinggi dibanding daging, bahkan selain itu, kandungan lemak jenuh dan garam pada tempe lebih rendah dibandingkan dengan daging sapi. Ada hubungan kecukupan protein dengan kejadian stunting pada balita (Nurmalasari, Sjariani, & Sanjaya, 2019).

Pemanfaatan sumber daya pangan lokal menjadi alternatif, salah satunya adalah pangan fermentasi tempe. Tempe merupakan makanan fermentasi dari kacang kedelai (*Glycyne max*) dengan bantuan mikroorganisme *Rhizopus* sp., yang saat ini mulai dikembangkan dengan memanfaatkan jenis bahan baku lainnya. Proses fermentasi tersebut cenderung meningkatkan zat gizi makro dan mikro pangan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang pertumbuhan yang optimal sehingga pada akhirnya mampu mencegah stunting. Tempe mengandung 157 kal/100 g, protein (12,7%), karbohidrat dan lemak (4%), vitamin B1 (0,17 mg) dan vitamin B12 (2.9 µg), rendah kolesterol dan lemak

jenuh, berserat tinggi, dan protein (19,5%) yang sebanding dengan protein produk daging. Adanya proses fermentasi menyebabkan kadar protein pada tempe meningkat (Fujiana, Pondaag, Afra, Evy, & Fadly, 2021).

Faktor langsung kejadian stunting adalah pemenuhan zat gizi terutama asupan energi dari zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein). Selain disebabkan oleh defisiensi zat gizi makro, Stunting juga berhubungan dengan kekurangan Seng (Zn). Tempe memiliki kandungan Zn dan Cu, yang mempunyai peran dalam aktivitas antioksidan enzim SOD dalam menangkal radikal bebas. Zinkum merupakan zat yang esensial dan berperan dalam reaksi yang luas dalam metabolisme tubuh, terdapat di hampir semua sel tubuh terutama tulang dan otot. Zinkum banyak dijumpai pada daging, susu, dan beberapa makanan laut. Angka kecukupan Zn yang dianjurkan 3-5 mg/hari (bayi), 8 -10 mg/hari (1-9 tahun), dan 15 mg/hari (≥10 tahun). Dalam proses pertumbuhan, Zn berperan dalam sintesis protein yang dibutuhkan untuk pembentukan jaringan baru, pertumbuhan, dan perkembangan tulang. Anak mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami defisiensi. Pemberian suplementasi Zn pada bayi dan anak memberikan efek yang positif terhadap pertumbuhan (Agustian, Sembiring, & Ariani, 2016). Proses fermentasi kedelai menyebabkan tempe mempunyai kadar asam lemak bebas atau asam lemak esensial yang jauh lebih tinggi dibanding kedelai. Asam lemak esensial utama pada tempe adalah linoleic acid, oleic acid dan linolenic acid, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Mengonsumsi tempe akan mendapatkan manfaat memperbaiki profil lipid sekaligus mencegah radikal bebas dengan biaya yang sangat terjangkau. Untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif, maka sebaiknya tempe dikonsumsi minimal 3 potong ukuran sedang per hari. Pemasakan yang baik seperti pengukusan atau perebusan sangat dianjurkan untuk tetap menjaga kandungan zat gizi dan komponen aktif tempe (Utari, 2014).

Penggunaan makanan lokal merupakan hal yang dapat dilakukan untuk treatment *weaning infant* (makanan tambahan balita) dikarenakan tidak memiliki efek samping (*safety food and security food*), murah (*economic efficient*), mudah dikembangkan untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga (*health economic*) dan zat gizi tinggi (*health food*). Penelitian yang melibatkan pangan kearifan lokal tergolong masih sedikit dan dapat dikaji secara lebih lanjut (Sofais, Sianipar, & Darwansyah, 2019).

METODE

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini telah dilakukan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Survei lokasi
Desa Melatiwangi dipilih karena merupakan desa binaan Universitas Bhakti Kencana. Desa tersebut termasuk desa binaan program Hunting (Mahasiswa Peduli Stunting).
2. Perizinan
Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, dilakukan perizinan ke aparat desa setempat beserta para mitra.
3. Persiapan
Dilakukan persiapan kegiatan inti dengan merancang metode penyuluhan dan peragaan saat penyuluhan
4. Penyuluhan
Dilakukan penyuluhan dengan diikuti oleh pihak mitra dan masyarakat dengan disertai transfer pengetahuan dan teknologi.
5. Evaluasi
Dilakukan evaluasi dengan mengadakan pre test dan post test sepanjang kegiatan penyuluhan berlangsung.

Dari hasil survei di Kampung Paratag Rt 01/RW 03, Desa Melatiwangi Kecamatan Cilengkrang, Kabupaten Bandung, terdapat beberapa permasalahan diantaranya yaitu kurangnya gizi pada balita, anak-anak, dan ibu hamil. Hasil riset kesehatan terakhir prevalensi stunting di Kabupaten Bandung khususnya di Desa Melatiwangi sudah masuk zona kuning yang artinya masyarakat berisiko terkena stunting.

Sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi, melakukan pre test, post test dan pembagian leaflet. Pihak-pihak yang terlibat antara lain mahasiswa sebagai pendukung kegiatan dan para kader RW 03 sebagai bantuan penggerak ibu-ibu dalam terlaksananya kegiatan penyuluhan dengan total peserta yaitu 40 orang. Kegiatan penyuluhan meliputi pengenalan program pencegahan stunting ABCDE yaitu: 1.(A) Aktif minum Tablet Tambah Darah (TTD). Konsumsi TTD bagi remaja putri 1 tablet seminggu sekali. Konsumsi TTD bagi Ibu hamil 1 tablet setiap hari (minimal 90 tablet selama kehamilan), 2.(B) Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali. Periksa kehamilan minimal 6 (enam) kali, 2 (dua) kali oleh dokter menggunakan USG, 3.(C) Cukupi konsumsi protein hewani. Konsumsi protein hewani setiap hari bagi bayi usia di atas 6 bulan, 4.(D) Datang ke Posyandu setiap bulan. Datang dan lakukan pemantauan pertumbuhan (timbang dan ukur)

dan perkembangan, serta imunisasi balita ke posyandu setiap bulan. 5. (E) Eksklusif ASI 6 bulan. ASI eksklusif selama 6 bulan dilanjutkan hingga usia 2 tahun (Kemenkes, 2023).

Makanan balita bergizi seimbang adalah makanan yang diberikan kepada balita dengan memperhatikan keberagaman komponen gizi dengan jenis yang lengkap dan jumlah pemberian/porsi yang tepat. Dalam penyuluhan kali ini dikenalkan juga teknik-teknik pengolahan bahan pangan lokal agar lebih menarik bagi anak yaitu nugget tempe. Bahan adonan nugget tempe: 1 papan tempe (haluskan), 3 siung bawang putih (haluskan), 1 buah wortel (parut), 1 butir telur, 1/2-1 sdt garam, 1/2 sdt lada bubuk. Bahan pelapis: tepung terigu (secukupnya, dicairkan), air secukupnya, tepung roti (panir) sebagai pelapis. Cara pembuatan: semua bahan adonan dicampurkan, kemudian dimasukkan ke dalam wadah. Kemudian dikukus kurang lebih 45 menit. Setelah matang, selanjutnya dipotong-potong sesuai selera. Celupkan potongan nugget ke dalam bahan pelapis, kemudian baluri dengan tepung roti (panir). Nugget disimpan di kulkas/freezer, ketika mau dikonsumsi bisa digoreng terlebih dahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan, diadakan pengecekan kesehatan terlebih dahulu seperti pengecekan tensi dan pembagian tablet tambah darah. Pengecekan kesehatan tersebut dilakukan secara gratis kepada peserta penyuluhan, hasil pengecekan kesehatan tersebut menunjukkan 100% hasil yang normal (Gambar 1).



Gambar 1. Pengecekan Kesehatan

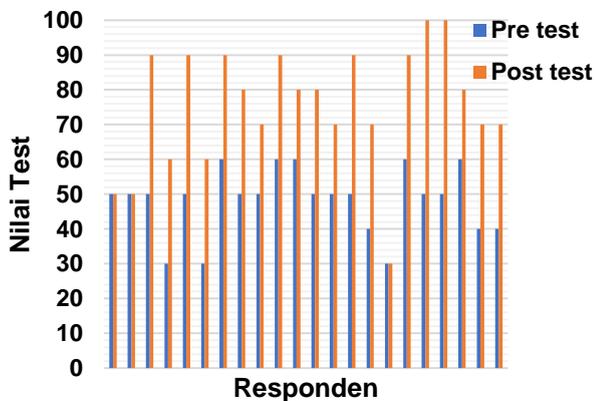
Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi seputar nilai gizi pangan lokal yang potensial dalam mencegah stunting (Gambar 2) yang dilanjutkan dengan pemutaran video pengolahan pangan lokal tempe menjadi nugget tempe (Gambar 3). Dari hasil pemberian kuesioner kepada masyarakat Desa Melatiwangi (22 responden) menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Melatiwangi tentang stunting setelah penyuluhan yaitu sebesar 27,27% dengan nilai akhir rata-rata 75.45 (kategori baik) (Nursalam, 2013) (Gambar 4).



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Hasil Olahan Tempe Nugget



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Stunting atau keterlambatan pertumbuhan merupakan gizi kronis yang sering terjadi pada anak-anak yang dapat terlihat ketika anak memiliki tinggi badan lebih pendek dari tinggi badan normal yang seharusnya dimiliki oleh anak pada usia yang sama. Menurut United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF) menyatakan bahwa masalah anak pendek (stunting) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang, Stunting juga menjadi

permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental. Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Permasalahan stunting biasanya dimulai semenjak kehamilan berlangsung dan baru nampak gejalanya ketika anak sudah berusia dua tahun. Penyebab utama yang mendukung terjadinya stunting adalah kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dan sering mengalami sakit, terutama infeksi. Pengetahuan ibu yang rendah juga dapat menjadi salah satu penyebab, terutama yang berkaitan dengan pentingnya pemenuhan gizi, pengasuhan yang tidak sesuai, ketersediaan hygiene dan sanitasi yang kurang baik, rendahnya jangkauan pelayanan kesehatan, hingga permasalahan status ekonomi keluarga dan sosial budaya. Faktor yang paling mempengaruhi terjadinya stunting pada anak balita di wilayah pedesaan maupun perkotaan yaitu tingkat kecukupan zink (Aridiyah, Rohmawati, & Ririanty, 2015).

Salah satu contoh panganan yang mengandung tinggi protein yaitu tempe. Protein tempe tergolong mudah dicerna sehingga protein dapat digunakan untuk menambah berat badan terutama pada balita. Tempe yang dibuat dari kacang-kacangan telah dimanfaatkan sebagai sumber protein nabati. Komposisi tempe kedelai menunjukkan defisit pasangan asam amino metionin-sistin, secara menyeluruh mengandung unsur zat gizi yang cukup tinggi: 25% protein (17 gram protein/100gram), 5% lemak, 4% karbohidrat dan 60% air, sumber vitamin B12 yang cukup tinggi, rendah lemak, bebas kolesterol (Mariyam, Arfiana, & Sukini, 2017). Pembuatan nugget tempe yang dikombinasikan dengan jamur tiram memiliki preferensi lebih tinggi dibandingkan olahan tempe biasa selain itu hal tersebut juga dapat menjadi alternatif dalam menggantikan protein hewani dalam bentuk nugget yang tak kalah juga nutrisinya (Harahap, Novianty, & Sukapiring, 2023).

Modifikasi panganan lokal menjadi bentuk nugget diharapkan menjadi solusi alternatif pengolahan bahan pangan lokal menjadi olahan lebih modern bagi balita dan anak-anak selain lebih awet juga dapat dibentuk dan divariasikan dengan bahan lain sehingga anak lebih tertarik untuk mengkonsumsinya. Pemberian konsumsi

nugget tempe kedelai, diharapkan semua balita terutama yang mengalami gizi kurang akan mengalami kenaikan berat badan, sehingga dapat meningkatkan status gizinya menjadi gizi normal.

SIMPULAN DAN SARAN

Masyarakat Desa Melatiwangi sudah mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait cara-cara yang mudah dilakukan untuk mencegah stunting yaitu dengan melakukan pengolahan panganan lokal menjadi lebih bernutrisi dan digemari anak seperti contohnya nugget tempe. Diharapkan ke depannya para kader dan ibu-ibu PKK ikut berpartisipasi dalam penyediaan menu yang bervariasi dalam kegiatan posyandu dengan memanfaatkan sumber panganan lokal bernilai gizi tinggi dan relatif terjangkau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana, mahasiswa KKN Kelompok 21 dan masyarakat Desa Melati Wangi yang telah mambantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustian, L., Sembiring, T., & Ariani, A. (2016). Peran Zinkum Terhadap Pertumbuhan Anak. *Sari Pediatri*, 11(4), 244. <https://doi.org/10.14238/sp11.4.2009.244-9>
- Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), 164–170.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- BKKBN. (2023). kampung-kb-berkualitas-karang-arum-01 @ kampungkb.bkkbn.go.id. Retrieved from Kampung KB Berkualitas karang Arum 01 website: <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1149/kampung-kb-berkualitas-karang-arum-01>
- Fujiana, F., Pondaag, V. T., Afra, A., Evy, F., & Fadly, D. (2021). Potensi Pangan Fermentasi Tempe Dalam Mengatasi Kejadian Stunting di Indonesia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 20–26. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.481>
- Harahap, S. N., Novianty, L., & Sukapiring, D. N. (2023). Uji Daya Terima Nugget Tempe dengan Penambahan Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai Makanan Alternatif Pengganti Daging. *Biogenerasi*,

8(2), 479–487.

- Kemenkes. (2023). cegah-stunting-dengan-abcde @ ayosehat.kemkes.go.id. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <https://ayosehat.kemkes.go.id/cegah-stunting-dengan-abcde>
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Pelaksanaan Integrasi Susenas Maret 2019 dan SSGBI Tahun 2019. *Badan Pusat Statistik, Jakarta - Indonesia*, 1–69. Retrieved from https://stunting.go.id/?smd_process_download=1&download_id=5219
- Mariyam, M., Arfiana, A., & Sukini, T. (2017). Efektivitas Konsumsi Nugget Tempe Kedelai Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 63. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1914>
- Nurmalasari, Y., Sjariani, T., & Sanjaya, P. I. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 6-59 Bulan di Desa Mataram. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 92–97.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayu, Atika, & Dkk. (2018). *Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Mine.
- Sofais, D. A. R., Sianipar, B. K., & Darwansyah. (2019). Pengaruh Kearifan Pangan Lokal Suku Rejang terhadap Penanganan Stunting Baduta di Bengkulu Utara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 201–210. Retrieved from <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JK S/article/view/772>
- Utari, D. M. (2014). Kandungan Asam Lemak, Zink, Dan Copper Pada Tempe, Bagaimana Potensinya Untuk Mencegah Penyakit Degeneratif? *Gizi Indonesia*, 33(2), 108–115. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v33i2.87>