

**PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBUATAN MPASI
BERGIZI SEIMBANG DAN KONSUMSI BUAH
YANG BERVARIASI**

¹Teddy Alfra Siagian, ²M Rifki Setiawan, ³Milladina Putri, ⁴Ratu Qeisyah Avhadira, ⁵Ahmad Agil Shidigie, ⁶Amrullah, ⁷Nabila Safitri, ⁸Nidia Anggraini, ⁹Komang Widi Sariyani, ¹⁰Dha' u Muthi'ah

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Universitas Bengkulu

** E-mail : setiawanrifki24@gmail.com*

Received August 2023, Accepted April 2024

ABSTRAK

Program kerja KKN kelompok ini membahas tentang pencegahan stunting yang dilakukan dengan pembuatan MPASI yang bergizi seimbang dan juga konsumsi buah-buahan yang bervariasi bagi anak-anak yang berada di masa pertumbuhan. Kegiatan ini dilakukan di Desa Lubuk Mumpo, Kecamatan Air Padang, Kabupaten Bengkulu Utara. Kegiatan ini berorientasi pada tema KKN Reguler UNIB Periode 100 Tahun 2023 yakni salah satunya pencegahan stunting. Kegiatan ini bermanfaat bagi masyarakat Desa Lubuk Mumpo mengingat anak-anak merupakan penerus yang akan menjadi pemimpin di masa yang akan datang. Apabila anak sehat, maka akan menciptakan pemimpin masa depan yang cerdas dan bijak.

Kata Kunci: Buah, MPASI, Stunting

ABSTRACT

The KKN work program for this group discusses the prevention of stunting which is carried out by making complementary foods that are nutritionally balanced and also consuming a variety of fruits for children who are in their infancy. This activity was carried out in Lubuk Mumpo Village, Air Padang District, North Bengkulu Regency. This activity is oriented towards the theme of Regular KKN UNIB Period 100 of 2023, one of which is stunting prevention. This activity is beneficial for the people of Lubuk Mumpo Village considering that children are the successors who will become leaders in the future. If the child is healthy, it will create future leaders who are smart and wise.

Keywords: Fruit, MPASI, Stunting

PENDAHULUAN

Permasalahan stunting merupakan permasalahan serius yang harus dihadapi oleh masyarakat Indonesia. Stunting dapat mengakibatkan anak-anak tumbuh dan berkembang tidak sesuai dengan seharusnya. Anak-anak yang terdampak stunting tinggi badan cenderung rendah, berat badan rendah, dan kemampuan kognitif yang kurang dari anak seusianya. Stunting dapat terjadi sejak bayi masih dalam kandunganibu. Bahkan, ibu yang tidak dapat menjaga gizinya sebelum menikah atau pada saat masih gadis beresiko tinggi melahirkan anak stunting. Berdasarkan hal tersebut, maka sejatinya pencegahan stunting harus diupayakan dengan keras bagi seluruh lapisan masyarakat.

Di kota-kota besar, di mana akses teknologi dapat masuk dengan lancarnya dan akses fasilitas kesehatan yang memadai dapat dijangkau dengan mudah. Hal ini membuat masyarakat di perkotaan cenderung lebih mengetahui dan memahami permasalahan stunting, MPASI, dan konsumsi buah. Hal ini berbeda dengan masyarakat di pedesaan. Akses teknologi sudah masuk dengan perlahan, akan tetapi kelancaran dan keingintahu7an masyarakat mengenai permasalahan stunting, MPASI, dan buah-buahan cenderung rendah. Selain itu, di pedesaan biasanya masyarakat sulit menemukan fasilitas-fasilitas kesehatan. Di Desa Lubuk Mumpo misalnya hanya terdapat polindes di bawah naungan bidan desa.

Pencegahan stunting ini salah satunya adalah dengan memberikan informasi mengenai stunting itu sendiri. Masyarakat harus diberitahu apa itu stunting, ciri-ciri terdampak stunting, pencegahan stunting, hingga penanganan apabila sudah terdampak stunting. Pemberian informasi ini dilakukan dengan cara melaksanakan sosialisasi yang dihadiri oleh masyarakat Desa Lubuk Mumpo. Salah satu pencegahan stunting yang dapat dilakukan oleh para masyarakat, utamanya para ibu adalah dengan memberikan MPASI yang bergizi seimbang. MPASI yang bergizi seimbang.

MPASI bergizi seimbang ini juga akan diberitahu apa artinya. Selain itu, konsumsi buah-buahan yang cukup dan bervariasi merupakan salah satu pencegahan dari stunting. Buah-buahan merupakan makanan yang kaya akan vitamin, vitamin inilah yang diperlukan oleh anak-anak di masa pertumbuhan.

Berdasarkan observasi dan kesesuaian hasil observasi dengan tema KKN regulwe UNIB Periode 100 Tahun 2023 ini, program kerja kegiatan pencegahan stunting dengan pemberian MPASI bergizi seimbang dan konsumsi buah-buahan yang bervariasi dilakukan dengan mengedukasi sosialisasi, demo masak, dan pembagian MPASI dan bibit pohon buah secara langsung.

MATERI DAN METODE

Metode pengabdian diawali dengan observasi lingkungan masyarakat Desa Lubuk Mumpo, observasi dilakukan ke fasilitas-fasilitas umum, misalnya kantor desa, polindes, PAUD, SD, hingga ke rumah-rumah

masyarakat desa. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui program apa yang cocok untuk dilaksanakan. Selain itu, observasi ini juga dilakukan untuk membantu masyarakat dalam memecahkan permasalahan yang dialami. Pada saat observasi langsung, didapati bahwa topik stunting ini cukup asing bagi masyarakat. Sementara itu, bagi pemerintah dan lembaga kesehatan terkait menjadi suatu topik yang hangat dibahas. Oleh karena itu, berdasarkan observasi yang dilakukan, maka diambil topik pencegahan stunting dengan cara sederhana yakni mengedukasi perihal MPASI dan konsumsi buah-buahan bagi anak dalam masa pertumbuhan. Runtutan kegiatan sebagai berikut:

1. Sasaran Program

Sasaran program yang akan dilakukan selama KKN REGULER ini adalah masyarakat, khususnya orang tua yang memiliki anak pada masa pertumbuhan di Desa LubukMumpo.

2. Proses Observasi

Observasi dilakukan sejak minggu pertama KKN. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui keresahan masyarakat desa Lubuk Mumpo, Kecamatan Air Padang, Kabupaten Bengkulu Utara, khususnya yang berkaitan dengan tema KKN reguler UNIB Periode 100 Tahun 2023. Hal ini agar program kegiatan yang dilakukan menghasilkan luaran yang tepat sasaran dan bermanfaat bagi masyarakat Observasi dilakukan dengan cara datang ke fasilitas umum dan rumah masyarakat desa.

3. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan program kerja KKN Reguler dilaksanakan kurang lebih 7 minggu terhitung dari tanggal 03 Juli 2023 sampai dengan 16 Agustus 2023. Dapat dilihat pada di bawah ini :

- a. Observasi mengenai permasalahan pada masyarakat desa
- b. Koordinasi dengan pihak polindes dan perangkat desa
- c. Persiapan lokakarya awal sebagai ajang pemaparan kegiatan yang akan dilakukan
- d. Persiapan materi, alat, dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan
 1. Kegiatan program kerja dilaksanakan
 2. Pembukaan acara secara formal
 3. Pemaparan materi mengenai stunting dan MPASI
 4. Demo masak MPASI yang bergizi seimbang
 5. Pembagian MPASIEdukasi mengenai pohon buah
 6. Pembagian bibit pohon buah

4. Evaluasi kegiatan

Setelah kegiatan dilakukan, maka dilakukan pula kegiatan evaluasi. Kegiatan evaluasi ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi apakah terdapat kekurangan, kelebihan, atau pun kesesuaian dengan sasaran kegiatan. Hal ini dilakukan agar dapat diperbaiki pada masa selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan suatu permasalahan yang berkaitan dengan gizi anak yang menyebabkan anak-anak dalam masa pertumbuhan ini mengalami gangguan pada pertumbuhannya. Pertumbuhan yang terganggu mengakibatkan anak-anak mengalami banyak kekurangan-kekurangan.

Stunting merupakan suatu permasalahan yang berkaitan dengan gizi anak yang menyebabkan anak-anak dalam masa pertumbuhan ini mengalami gangguan pada pertumbuhannya. Pertumbuhan yang terganggu mengakibatkan anak-anak mengalami banyak kekurangan-kekurangan pada tubuh dan otaknya. Anak yang terdampak stunting ini umumnya memiliki berat badan di bawah anak seusianya atau berat badan yang rendah, memiliki tinggi badan yang rendah atau sering disebut kerdil. Selain kekurangan yang dapat dilihat atau kekurangan fisik, anak yang terdampak stunting juga seringnya mengalami keterlambatan, misalnya keterlambatan, misalnya keterlambatan dalam merespon atau sensor-sensor yang kurang merespon dengan baik. Dalam hal ini, maka anak yang terdampak stunting ini terlihat dari segi fisik dan kognitifnya.

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mencari tahu permasalahan stunting ini lebih lanjut lagi, terlebih bagi para ibu dan calon ibu. Pada kegiatan program kerja ini diberikan pemaparan informasi mengenai stunting. Selain itu, para masyarakat juga diberikan forum untuk bertanya-jawab mengenai permasalahan stunting ini. Kegiatan ini diharapkan agar masyarakat mengetahui gambaran permasalahan stunting dan pencegahannya, sehingga setelah mendapatkan paparan informasi ini para masyarakat lebih peduli dengan gizi anak.



Gambar 1. Pemaparan informasi mengenai stunting

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting adalah dengan memberikan makanan bergizi seimbang bagi anak. Makanan bergizi seimbang ini sendiri sudah diberikan sejak anak

memasuki usia 6 bulan. Pada usia 6 bulan ini anak sudah mulai makan atau memakan makanan pendamping ASI. Pada saat anak berada pada masa ini, maka orang tua sudah seharusnya memperhatikan komposisi atau kandungan pada makanan anak. Oleh karena itu, pada pemaparan kedua ini terfokus pada MPASI. Dijelaskan kapan waktunya anak dapat mengonsumsi MPASI, MPASI seperti apa yang baik bagi anak, dan bahan-bahan yang baik dan tidak baik untuk pembuatan MPASI. Sehingga, setelah para orang tua mengerti pentingnya menjaga gizi terpenting dalam pemenuhan gizi bagi anak. Apabila anak mendapatkan MPASI yang bergizi seimbang, maka gizinya akan terpenuhi dan pertumbuhannya dapat berjalan dengan baik.

Setelah mendapatkan informasi mengenai MPASI, masyarakat yang hadir mendapatkan kesempatan langsung untuk melihat proses pembuatan MPASI yang bergizi seimbang. Kegiatan ini dinamakan demo masak MPASI. Telah disiapkan alat dan bahan untuk pembuatan MPASI terlebih dahulu, sehingga masyarakat akan menyaksikan proses pembuatan dari mulai pemilihan bahan, cara memasak, hingga MPASI dapat diberikan pada bayi.

Hal ini dikarenakan rata-rata masyarakat yang datang merupakan para ibu yang memiliki bayi dan anak pada masa pertumbuhan. Kegiatan selanjutnya adalah pembagian MPASI, pembagian MPASI ini merupakan salah satu langkah langsung dalam upaya mencegah stunting, setelah mendapatkan MPASI yang telah dibuat dengan bahan-bahan bergizi, diharapkan masyarakat mengetahui hasil dari pembuatan MPASI yang baik untuk anak.



Gambar 2. Foto bersama masyarakat

Dalam pencegahan stunting, kandungan gizi yang sering kali terlupakan adalah vitamin-vitamin dari buah. Buah-buahan merupakan makanan yang mengandung banyak vitamin dan antioksidan. Vitamin ini kandungan yang penting dan sangat bermanfaat bagi proses pertumbuhan

seorang anak. Untuk itu, pembiasaan dalam mengkonsumsi buah-buahan harus dilakukan. Di Desa Lubuk Mumpo, Kecamatan Air Padang, Kabupaten Bengkulu Utara cukup sulit ditemukan tempat-tempat membeli buah. Hal ini cukup beralasan, mengingat lokasi desa ini yang berada di paling jauh dari desa lainnya. Masyarakat desa ini umumnya melakukan transaksi jual beli apapun di pasar yang ada di Kecamatan Lais pada hari minggu. Di pasar inilah masyarakat biasanya mendapatkan bahan makanan, salah satunya buah-buahan.

Berdasarkan hal tersebut, maka opsi terbaik adalah dengan menyediakan sendiri buah-buahan agar dapat dikonsumsi secara teratur. Masyarakat sejatinya telah melakukan upaya dengan menanami tanah mereka dengan pohon-pohon buah. Akan tetapi, pada umumnya buah yang mereka tanam merupakan buah yang rentang usianya tidak lama. Misalnya pisang atau pepaya. Berdasarkan hal tersebut, maka program kegiatan ini adalah terfokus dengan pohon buah yang memiliki rentang usia yang lama.

Bekerja sama dengan TAHURA, kegiatan ini dilakukan dengan proses cukup panjang. Pada awalnya didiskusikan terlebih dahulu bibit pohon yang akan dipilih. Pilihan bibit pohon ini melihat dari ketersediaan dan jenis buah. Maka terpilihlah dua jenis bibit buah, yakni bibit buah nangka dan bibit buah alpukat. Kandungan dari dua buah ini tidak diragukan lagi. Misalnya saja alpukat terkenal dengan kandungan lemak baik, sedangkan nangka terkenal kaya akan protein dan vitamin-vitamin yang baik untuk pertumbuhan.

Pembagian bibit pohon buah diawali dengan membagikannya ke fasilitas-fasilitas umum. Diantaranya yaitu di SD Negeri 195 Bengkulu Utara yang berada di Desa Lubuk Mumpo, kantor kepala desa, polindes, dan masjid. Di fasilitas umum ini bibit pohon tidak hanya dibagikan, melainkan anggota kelompok ikut secara langsung dalam proses penanaman. Mulai dari memilih lokasi, hingga bibit pohon tertanam dengan baik.



Gambar 3. Menanam bibit phon

Melalui pembagian bibit pohon buah ini nantinya diharapkan pohon dapat tumbuh hingga menghasilkan buah. Buah yang dihasilkan ini nantinya dapat dikonsumsi oleh masyarakat desa. Mengingat rentang usia pohon yang ditanam cukup panjang, diharapkan pula tanaman bibit pohon ini dapat memberikan manfaat hingga lama.

Kegiatan yang dilakukan ini merupakan kegiatan dari pencegahan stunting. Hal ini dimulai dengan proses pemberian informasi secara teoritis, praktek pembuatan MPASI secara langsung, dan pembagian bibit pohon buah. Ketiga kegiatan ini sejatinya berhubungan satu sama lainnya, yakni upaya yang dilakukan dalam mencapai gizi seimbang dan mencegah stunting.

KESIMPULAN

Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa, di masa depan anak-anak pada masa inilah yang akan menjadi pemimpin. Pemimpin yang baik salah satunya adalah pemimpin yang memiliki kecerdasan, keverdasan sendiri tidak terbatas hanya perihal akademik saja, melainkan sangat luas. Kecerdasan ini memiliki faktor yang banyak, salah satunya adalah dengan pemenuhan gizi yang seimbang. Gizi yang seimbang dapat diupayakan sejak anak-anak dalam usia 6 bulan, yakni pada masa mengonsumsi MPASI. MPASI atau makanan pendamping ASI menjadi salah satu upaya memenuhi gizi anak.

MPASI yang baik adalah MPASI yang bergizi seimbang, termuat karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin lainnya. Pembuatan MPASI yang bergizi seimbang inilah yang perlu disuarakan pada seluruh masyarakat agar mengetahui dan menerapkannya. Selain itu, gizi seimbang juga dapat dicapai dengan mengonsumsi buah yang bervariasi secara rutin. Konsumsi buah ini dapat dilakukan dengan menanam pohon buah sendiri, hingga buahnya dapat dipanen sepanjang tahun. Upaya pemenuhan gizi inilah yang menjadi upaya pula dalam mencegah terjadinya stunting.

Untuk itu, kegiatan program kerja dilakukan dengan mengedukasi melalui teoritis, praktek, dan pembagian MPASI dan bibit pohon buah secara langsung. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah dalam mencegah terjadinya stunting di Desa Lubuk Mumpo, Kecamatan Air Padang, Kabupaten Bengkulu Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Laili U and Andriani RAD. (2019). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks. Vol 5 No 3. 8-12.
- Selvi Rahmawati, Anggraeni Janar Wulan, Nurul Utami. (2021). *Edukasi Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwai Jurai. Vol 6. No 1.

Yunita FA, Hardiningsih, Yuneta AEN. (2019). *Model Pemberdayaan Ibu Balita Tentang MPASI Di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar*. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya.. Vol 7. No 1.