

**EDUKASI DAN OPERASIONAL DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT)
KAMPUNG KELUARGA BERKUALITAS DESA BONEATIRO KABUPATEN
BUTON**

***EDUCATION AND OPERATIONS OF HEALTHY KITCHENS OVERCOMING
STUNTING (DASHAT) QUALITY FAMILY VILLAGE, BONEATIRO VILLAGE,
BUTON REGENCY***

Nastia^{1*}, Agustina Sarifudin², Nelvianti³, Alan Umar⁴, Imran⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Buton
Email: nastiatia567@gmail.com

Abstract

The family is the first and foremost container for children's growth and development, including in handling nutrition, quality of sanitation, environment, access to education, health, and others. A healthy family itself is of course related to family food security which has an impact on fulfilling family nutrition and family health. Therefore it is necessary to educate the public regarding the processing of healthy kitchens to meet the nutritional needs of families by utilizing food security available in the local area, the purpose of education carried out through this community service activity is to achieve adequate family nutrition and avoid malnutrition. one of which can affect aspects of family health is stunting. The result of this activity is that people can choose cheap, quality, and healthy food ingredients and can process them to produce nutritious food menus. The location of activity was carried out in Boneatiro Village, Quality Family Village through the Healthy Kitchen Overcoming Stunting (DASHAT) program. This activity was centered by the Boneatiro Village Government, PKK Cadres, BKKBN Family Planning Extension, and Boneatiro Village Women.

Keywords: Education, Healthy Kitchen, Stunting, Quality Family

Abstrak

Keluarga adalah wadah pertama dan utama bagi tumbuh kembang anak termasuk dalam penanganan gizi, kualitas sanitasi, lingkungan, akses pendidikan, kesehatan, dan lainnya. Keluarga sehat sendiri tentunya berkaitan dengan ketahanan pangan keluarga yang berdampak pada pemenuhan gizi keluarga dan kesehatan keluarga. Olehnya itu perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat terkait dengan pengolahan dapur sehat untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga dengan memanfaatkan ketahanan pangan yang tersedia diwilayah setempat, tujuan edukasi yang dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu agar tercapai asupan kecukupan gizi keluarga dan terhindar dari asupan gizi buruk yang dapat berpengaruh pada aspek kesehatan keluarga salah satunya adalah stunting. Hasil kegiatan ini yaitu masyarakat dapat memilih bahan makanan yang murah, berkualitas, dan sehat serta dapat mengolahnya sehingga menghasilkan menu makanan yang bergizi. Lokasi kegiatan dilaksanakan di Desa Boneatiro Kampung Keluarga Berkualitas melalui program Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT). Kegiatan ini dihadiri oleh Pemerintah Desa Boneatiro, Kader PKK, Penyuluh KB BKKBN Kabupaten Buton, dan Ibu-ibu Desa Boneatiro.

Kata Kunci: Edukasi, Dapur Sehat, Stunting, Keluarga Berkualitas



Copyright © 2023 Nastia, Agustina Sarifudin, Nelvianti, Alan Umar, Imran



PENDAHULUAN

Stunting (pendek) atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan. Kurang gizi kronik adalah keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Anak yang mengalami stunting sering terlihat memiliki badan normal yang proporsional, namun sebenarnya tinggi badannya lebih pendek dari tinggi badan normal yang dimiliki anak seusianya. Stunting merupakan proses kumulatif dan disebabkan oleh asupan zat-zat gizi yang tidak cukup atau penyakit infeksi yang berulang, atau kedua-duanya. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (UNICEF, 2019).

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi (stunting), dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Stunting terjadi dikarenakan kekurangan gizi sejak seorang ibu dinyatakan hamil hingga anak berusia 2 tahun. Stunting diartikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sehingga sepatutnya mendapat perhatian khusus karena menjadi penentu tingkat pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan produktivitas seseorang di masa depan. Masalah gizi, terutama stunting pada balita, memiliki dampak negatif yang akan berlanjut pada kehidupan masa depan anak tersebut. Dampak jangka pendek stunting dapat menyebabkan mortalitas, morbiditas, dan

disabilitas pada anak. Sedangkan dampak jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada saat dewasa, rendahnya perkembangan kemampuan kognitif, produktivitas ekonomi, penampilan reproduksi, penyakit metabolic, dan kardiovaskuler. Penurunan stunting difokuskan terhadap penanganan penyebab masalah gizi, yakni akses mudah terhadap pangan bergizi (makanan) dengan harga terjangkau, pola pengasuhan orang tua kepada bayi dan balita terhadap pemberian makanan bergizi, akses terhadap layanan kesehatan serta ketersediaan sarana air bersih dan sanitasi. Faktor tersebut dapat mempengaruhi asupan gizi dan status kesehatan ibu dan anak sehingga perlu intervensi terhadap faktor tersebut yang diharapkan dapat mencegah stunting. (Sarifudin et al., 2023)

Menurut WHO (2013) upaya pencegahan pada stunting dapat dimulai sejak remaja. Remaja putri dapat mulai diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi saat remaja. Pemenuhan nutrisi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi yang kurang saat masa kehamilan. Nutrisi yang baik saat kehamilan dapat mencegah terjadinya perhambatan pertumbuhan janin yang dikandung. (Violentina et al., 2022)

Penanggulangan masalah gizi khususnya stunting, Indonesia telah memiliki program yang dikenal dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). Dalam Peraturan Presiden nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi, untuk menanggulangi masalah kurang gizi diperlukan intervensi yang spesifik dan sensitif. Intervensi spesifik dilakukan oleh sektor kesehatan seperti penyediaan vitamin, makanan tambahan, dan lainnya sedangkan intervensi spesifik dilakukan oleh sektor non kesehatan, seperti ketahanan pangan dan gizi, pengentasan kemiskinan, penyediaan air bersih dan sebagainya.

Ketahanan pangan adalah situasi dimana semua rumah tangga mempunyai akses baik fisik maupun ekonomi untuk memperoleh pangan bagi seluruh anggota keluarganya. Kemiskinan dan kurangnya pendapatan akan menyebabkan kurangnya kemampuan keluarga untuk menyediakan

pangan yang cukup dan bergizi bagi seluruh anggota keluarga atau disebut kerawanan pangan. Hal ini akan berdampak terhadap status gizi anak dan kerentanan terhadap penyakit khususnya stunting (Aritonang et al., 2020).

Olehnya itu untuk mengembangkan pola konsumsi pangan sangat diperlukan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan dalam memilih jenis bahan pangan yang disesuaikan dengan pola kebiasaan masyarakat setempat (Sihite et al., 2021).

Ibu memiliki peranan yang penting, terutama dalam bidang asupan gizi di rumah tangga, dimulai dari mempersiapkan makanan, memilih bahan makanan, serta menentukan menu makanan. Oleh sebab itu penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu dalam membentuk keluarga sadar gizi (Adelia et al., 2018).

Tujuan dilakukannya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu untuk mengedukasi masyarakat Boneatiro terkait pencegahan stunting melalui pemanfaatan ketahanan pangan keluarga guna meningkatkan wawasan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya asupan gizi bagi keluarga.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini, dilaksanakan dengan metode, diantaranya yaitu:

1. Metode ceramah, yaitu penjelasan materi tentang stunting dan kebutuhan Gizi oleh pemateri dari BKKBN dan Pemerintah Desa Boneatiro
2. Metode Demonstrasi, yaitu praktek pengolahan bahan pangan keluarga yang mengandung gizi dan mencegah stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Buton melalui kerja sama dengan mitra yaitu pemerintah Desa Boneatiro dan BKKBN Kabupaten Buton dilaksanakan pada tanggal 18 maret 2023. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, ibu hamil, dan ibu yang memiliki balita yang mengalami stunting. Kegiatan ini diawali dengan sambutan oleh

pemerintah Desa Boneatiro dan dilanjutkan oleh pegawai BKKBN Kabupaten Buton terkait materi stunting dan asupan gizi. Hasil utama dari kegiatan ini adalah masyarakat di Desa Boneatiro mampu memahami untuk memilah, memilih makanan yang sehat serta bergizi yang dapat diperoleh dengan mudah, murah dan terjangkau untuk diolah menjadi kudapan yang menyehatkan di lingkungan keluarga, sehingga mencegah kejadian stunting.

1. Metode ceramah dalam kegiatan ini yaitu pemberian materi tentang:

- a. Mengedukasi masyarakat tentang bahaya stunting: Stunting adalah masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan gizi berkepanjangan yang menyebabkan stunting pada anak, yaitu. tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya yang disebabkan oleh kurangnya nutrisi penting seperti protein hewani dan nabati serta zat besi. Di daerah dengan tingkat kemiskinan yang tinggi, anak balita sering mengalami kekurangan gizi karena orang tuanya tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar rumah tangga.
- b. Menginformasikan kepada masyarakat tentang ISI PIRINGKU melalui Dapur Sehat Mengatasi Stunting (DASHAT). Menurut mantan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Dr. Nila Farid Moeloek), ada tiga hal yang harus diperhatikan untuk mencegah pelambatan tersebut, yakni memperbaiki pola makan, pola asuh, dan memperbaiki akses sanitasi dan air bersih. Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini narasumber menekankan kepada masyarakat bahwa cara yang paling penting untuk memaksimalkan pencegahan gizi adalah dengan memperhatikan komponen Isi Piringku yang menjadi menu utama sehari-hari di meja makan keluarga. Masalah keterlambatan pertumbuhan dipengaruhi oleh fakta bahwa makanan dalam jumlah dan kualitas gizi yang kecil dan tidak sering bervariasi. Ungkapan “Isi Piringku” dengan gizi seimbang diadopsi dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya membiasakan makan buah dan sayur, memperbanyak sumber protein sangat dianjurkan. Dalam satu



porsi makanan, separuh piring diisi dengan sayuran dan buah-buahan, dan separuh lainnya diisi dengan sumber protein (nabati dan hewani) dengan proporsi lebih tinggi dari karbohidrat

c. Menginformasikan kepada masyarakat tentang pemenuhan kebutuhan gizi di lingkungan keluarga. Seiring dengan pemberian pemahaman kepada masyarakat akan bahaya stunting dan edukasi tentang "Isi Piringku", para narasumber mengajak masyarakat untuk berlatih memilih bahan makanan yang baik dan menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi, makanan sehat disediakan untuk keluarga, terutama bayi baru lahir dalam kegiatan edukasi dan operasional Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT), pemateri mencontohkan pola makan seimbang dengan pemberian makanan dari berbagai sumber yaitu nasi putih sebagai sumber karbohidrat, tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati, ikan daging dan ayam sebagai sumber protein hewani, sayuran dan buah sebagai sumber serat dan zat gizi, semua komponen tersebut diupayakan tersedia dalam menu sehari-hari keluarga, sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap stunting.

2. Dokumentasi Demonstrasi Edukasi dan Operasional Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) Desa Boneatiro, Kabupaten Buton



Gambar 1,2,3. Penyampaian Materi



Gambar 4,5. Persiapan Bahan Demonstrasi



Gambar 6,7. Penjelasan Kandungan Gizi Makanan

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul Edukasi dan Operasional Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) Desa Boneatiro, Kabupaten Buton telah selesai dilaksanakan, masyarakat cukup antusias, para peserta semangat mengikuti kegiatan tersebut. Dari kegiatan ini peserta mendapatkan pengetahuan tentang:

1. Stunting dan dampak dari stunting.
2. Porsi makanan yang perlu dikonsumsi dalam sehari-hari yang terdapat dalam piring anggota keluarga atau yang dikenal dengan istilah ISI PIRINGKU.
3. Cara memilih dan menentukan bahan makanan yang cocok untuk menu sehari-hari anggota keluarga.
4. Cara memasak/mengolah makanan yang sehat sehingga memenuhi kecukupan gizi keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian Kepada Masyarakat terlaksana dengan baik berkat adanya keterlibatan dari berbagai pihak, olehnya itu diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Buton Khususnya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Pemerintah Desa Boneatiro, BKKBN Kabupaten Buton, Masyarakat Desa Boneatiro peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat atas kerja sama dan partisipasinya dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, F. A., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu, Tingkat Konsumsi Gizi, Status Ketahanan Pangan Keluarga dengan Balita Stunting (Studi pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Duren Kabupaten Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 361–369.
- Aritonang, E. A., Margawati, A., & Dieny, F. (2020). Analisis Pengeluaran Pangan, Ketahanan Pangan Dan Asupan Zat Gizi Anak Bawah Dua Tahun (Baduta) Sebagai Faktor Risiko Stunting. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 71–80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26584>

Sarifudin, B. A., Farmasi, S. S., Kesehatan, F., Bangsa, U. C., & Masyarakat, P. (2023). *Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Keluarga Guna Menciptakan Generasi Sehat dan Cerdas*. 3(1), 25–29.

Sihite, N. W., Nazarena, Y., Ariska, F., & Terati, T. (2021). Analisis Ketahanan Pangan dan Karakteristik Rumah Tangga dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(Khusus), 59–66.

Violentina, Y. D. S., Suryani, L., Martilova, D., & Hayati, S. (2022). Pembinaan Keluarga Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak. *Cenderabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.55264/cdb.v2i1.18>