



**PENYULUHAN DAN PRAKTEK MENU MAKANAN SEHAT BALITA UNTUK  
PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN ANREAPI**

*(Counseling On How To Present Healthy Menu To Toddlers To Prevent Stunting In Anreapi Village)*

**Lina Fitriani<sup>1</sup>, Sry Wahyuni<sup>2</sup>, Arifa Usman<sup>3</sup>, A. Fatimah Jamir<sup>4</sup>, Susianti<sup>5</sup>, Arini Purnama Sari<sup>6</sup>, Ayu Irawati<sup>7</sup>, Rismawati<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Program Studi Profesi Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

e-mail: [linafitriani@biges.ac.id](mailto:linafitriani@biges.ac.id)

Received : Juli, 2023

Accepted : Oktober, 2023

Published : Nopember, 2023

**ABSTRAK**

Stunting atau balita pendek merupakan masalah gizi kronis yang dialami oleh balita terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang badan atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. UNICEF mendefinisikan stunting yaitu presentase anak – anak usia 0 sampai 59 bulan, dengan tinggi badan dibawah minus dua (sedang dan berat) dan minus tiga (kronis). Di Sulawesi Barat prevalensi balita stunting merupakan provinsi tertinggi kedua di Indonesia pada tahun 2022. Pada 2021, prevalensi balita stunting sebesar 33,8%. Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting di provinsi Sulawesi Barat sebesar 35% pada tahun lalu. Prevalensi balita stunting Sulawesi Barat tercatat naik 1,2 poin dari tahun sebelumnya (SSGI, 2022). Tujuan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara penyajian menu sehat pada balita serta mencegah dan menurunkan kejadian stunting. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, ibu sangat memperhatikan materi yang diberikan serta memahami berbagai informasi mengenai menu makan sehat pada balita.

**Kata kunci :** Menu Sehat, Balita, Stunting

**ABSTRACT**

*Stunting short toddlers is a chronic nutritional problem experienced by toddlers, especially in the first 1000 days of life (HPK). Stunting is a condition where a toddler has a body length or height that is less when compared to age. UNICEF defines stunting as the percentage of children aged 0 to 59 months, with a height below minus two (moderate and severe) and minus three (chronic). In West Sulawesi the prevalence of under fivestuntingis the second highest province in Indonesia in 2022. In 2021, the prevalence of stunting under five is 33.8%. According to the results of the Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) of the Ministry of Health, the prevalence of stunting under-fives in West Sulawesi province was 35% last year. The prevalence of stunting under-fives in West Sulawesi was recorded to have increased by 1.2 points from the previous year (SSGI, 2022). The purpose of this counseling is to increase mother's knowledge about how to serve healthy menus to toddlers and to prevent and reduce stunting. During the extension activities, the mothers paid great attention to the material provided and understood various information regarding healthy eating menus for toddlers.*

**Keywords:** Healthy Menu, Toddlers, Stunting

## **PENDAHULUAN**

Balita merupakan salah satu kelompok usia yang rentan dan berisiko tinggi terhadap penyakit. Kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi serta adanya infeksi pada balita akan berdampak pada status gizi dan status kesehatan balita. Hal lain yang dapat mempengaruhi status gizi balita adalah pemberian dan perilaku makan yang salah pada balita. Dalam hal ini peran orangtua khususnya ibu sangat penting dalam penentuan status gizi balita karena ibulah yang berkaitan langsung dalam persiapan dan pemberian makanan pada balita. Salah satu masalah gizi yang terjadi pada balita adalah stunting (Dewi Pertiwi, 2018).

Stunting atau balita pendek merupakan masalah gizi kronis yang dialami oleh balita terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang badan atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. UNICEF mendefinisikan stunting yaitu presentase anak – anak usia 0 sampai 59 bulan, dengan tinggi badan dibawah minus dua (sedang dan berat) dan minus tiga (kronis) (Ani Margawati dkk, 2022).

Stunting merupakan sebuah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, hal ini menyebabkan adanya gangguan di masa yang akan datang yakni mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Anak stunting mempunyai Intelligence Quotient (IQ) lebih rendah dibandingkan rata – rata IQ anak normal (Kemenkes RI, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian stunting di dunia mencapai 22% atau sebanyak 149,2 juta pada tahun 2020. Berdasarkan data Survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia di angka 21,6%. Jumlah ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 24,4%. Walaupun menurun, angka tersebut masih tinggi, mengingat target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14% dan standard WHO di bawah 20% (Kementerian Kesehatan, 2022). Di Sulawesi Barat prevalensi balita stunting merupakan provinsi tertinggi kedua di Indonesia pada tahun 2022. Pada 2021, prevalensi balita stunting sebesar 33,8%. Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting di provinsi Sulawesi Barat sebesar 35% pada tahun lalu. Prevalensi balita stunting Sulawesi Barat tercatat naik 1,2 poin dari tahun sebelumnya (SSGI, 2022).

Ciri – ciri balita stunting yaitu balita tumbuh lebih lambat dari seharusnya baik dari indeks status gizi, kemampuan bicara, berjalan, tumbuh gigi, atau tahapan tumbuh kembang lain yang seharusnya pesar diusianya (Ani Margawati dkk, 2022). Pencegahan stunting memerlukan intervensi gizi yang terpadu, mencakup intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif. Pengalaman global menunjukkan bahwa penyelenggaraan intervensi terpadu yang melibatkan lintas sektor dan menysasar kelompok prioritas di lokasi prioritas merupakan kunci keberhasilan perbaikan gizi dan tumbuh kembang anak, yang pada akhirnya membantu terhadap pencegahan stunting (Kemenkes RI, 2018).

Penanggulangan stunting pada balita dapat dilakukan dengan memberikan balita asupan zat gizi sesuai usia baik zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Maka dari itu, orang tua dapat menerapkan cara untuk mengatasi anak susah makan seperti memberikan variasi makanan yang sehat dan beragam, melengkapi kebutuhan gizi seimbang, ciptakan

suasana makan yang nyaman, berikan balita cemilan sehat seperti potongan buah, sayur, oatmeal, atau olahan makanan lain yang dibuat sendiri (Ani Margawati dkk, 2022).

Kondisi inilah yang menarik untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu tentang cara penyajian menu sehat pada balita dalam pencegahan stunting dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan. Bertambahnya pengetahuan pada ibu dapat membantu mencegah stunting di Kelurahan Anreapi, Kab. Polewali Mandar.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan yang dilaksanakan di Kantor Balai KB Kelurahan Anreapi, Kab. Polewali Mandar yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2023. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah semua ibu yang memiliki balita yang hadir di Balai KB Kelurahan Anreapi yaitu sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan adalah metode edukatif, yaitu pendekatan di dalam program maupun pelaksanaan pengabdian yang mengandung unsur pendidikan agar masyarakat dapat memahami pentingnya pencegahan stunting. Alat dan bahan yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah leaflet, LCD dan bahan makanan untuk menyajikan menu makan sehat. Masyarakat diajak untuk berinteraksi seaktif mungkin sehingga dapat lebih mengerti tentang berbagai informasi mengenai kegiatan ini. Keberhasilan penyuluhan ini dinilai dari keaktifan masyarakat menjawab pertanyaan setelah dilakukan edukatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini berupa edukasi Kesehatan yang dilakukan di Balai KB Kelurahan Anreapi, Kab. Polewali Mandar untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara penyajian menu sehat pada balita serta mencegah dan menurunkan kejadian stunting. Sebelum dilakukan penyuluhan, ibu masih kurang paham tentang cara penyajian menu sehat yang tepat pada balita. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, ibu sangat memperhatikan materi yang diberikan serta memahami berbagai informasi mengenai menu makan sehat pada balita.



**Gambar 1.** Pemberian edukasi tentang menu balita



**Gambar 2.** Peserta memperhatikan edukasi yang diberikan



**Gambar 3.** Penyajian menu makan sehat balita



**Gambar 4.** Pemberian hadiah pada ibu balita yang dapat menjawab pertanyaan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penyuluhan tentang makanan sehat sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai makanan sehat, seimbang, bergizi dan beragam sesuai pedoman umum gizi seimbang. Hal ini akan berimplementasi jangka pendek dan jangka panjang dalam menurunkan kejadian stunting balita. Apabila asupan gizi cukup maka balita akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan optimal.

Tingginya prevalensi stunting di daerah Polewali Mandar menjadi penyebab dilakukannya edukasi mengenai cara penyajian menu makan sehat pada balita agar Ibu paham dan mengerti bagaimana cara mengolah dan menyajikan makanan yang sehat pada balita untuk mencegah dan mengatasi kasus stunting di Indonesia terutama di Kabupaten Polewali Mandar.

Diharapkan kepada ibu dalam lingkup rumah tangga dan komunitas bisa lebih mengetahui faktor risiko dan pemahaman mengenai dampak dan penanggulangan stunting sehingga bisa meningkatkan pengetahuan dan sikap agar dapat mengubah perilaku ke arah lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Cegah Stunting itu Penting. Edisi 2*. Jakarta: WartaKesmas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Buku Saku: Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Aksi Bersama Cegah Stunting Edisi 02 Tahun 2022*. Jakarta: WartaKesmas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Buku Saku: Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusudaryati, Dewi Pertiwi Dyah, dkk. 2018. *Menu Makan Sehat untuk Balita*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Lestari, Nining, Aulia Hanif. 2021. *Penyuluhan Makanan Sehat untuk Pencegahan Stunting Balita*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika. doi: 10.23917/jpmmedika.v1i1.264
- Margawati, Ani, dkk. 2022. *Variasi Menu Balita Stunting*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Ruaida, Nilfar. 2018. *Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia*. Maluku: Global Helath Science, volume 3 No.2, Juni 2018.
- Setiawan, E., Machmud, R., & Masrul, M. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Andalas, 7(2), 275. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.813>
- Siti Helmyati, dkk. 2020. *STUNTING: Permasalahan dan Tantangannya*. Yogyakarta: UGM Press.
- Saadah, Nurlailis. 2020. *Deteksi Dini Pencegahan dan Penanganan Stunting*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Supariasa, I. D. N., & Purwaningsih, H. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Balita Di Kabupaten Malang*. Karta Rahardja, 1(2), 55–64. Retrieved from <http://ejurnal.malangkab.go.id/index.php/kr>