

## **PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STUNTING MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI DAN PENGATURAN POLA KONSUMSI PANGAN DI KELURAHAN AGROWISATA KECAMATAN RUMBAI BARAT KOTA PEKANBARU**

**Mufti Mufti, Niken Nurwati, Khairunnas Khairunnas**  
Universitas Lancang Kuning

\*E-mail: nikennurwati@yahoo.co.id

Permasalahan gizi yang cukup mengemuka akhir akhir ini adalah stunting. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang Kesehatan. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu dari anak stunting adalah: (1) Kurangnya pengetahuan gizi (2) Kurangnya ketrampilan dalam pengaturan konsumsi pangan dalam keluarga.

Hasil Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di kelurahan Agrowisata tentang Pencegahan Dan Penanganan Stunting Melalui Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Pengaturan Pola Konsumsi Pangan Di Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru dapat disimpulkan sbb: (1) Pengetahuan mitra tentang stunting, pencegahan dan penanganannya meningkat sebesar 52,78% atau pada kriteria kurang, (2) Seluruh peserta menilai kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat.

Berdasarkan hasil kegiatan, maka guna pencegahan dan penanganan stunting, disarankan kegiatan pengabdian seperti ini perlu diperluas pada wilayah Rukun Warga dengan mengundang lebih banyak peserta terutama pasangan usia subur serta pasangan pengantin baru.

**Kata kunci:** Gizi, Pangan, Pengetahuan

## **PREVENTION AND HANDLING OF STUNTING THROUGH INCREASING NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SETTING FOOD CONSUMPTION PATTERNS IN AGROWISATA URBAN VILLAGE WEST RUMBAI SUBDISTRICT, PEKANBARU CITY**

### **ABSTRACT**

The nutritional problem that is currently a serious concern is stunting. Stunting is a disruption in the growth and development of children due to chronic malnutrition and recurrent infections, which is characterized by their body length or height being below the standards set by the minister in charge of government affairs in the health sector. The problems on mothers of stunted children are: (1) Lack of knowledge about nutritional (2) Lack of skills on setting of food consumption in the family.

The results of community service activities in the Agrowisata Urban Village regarding Stunting Prevention and Handling through Increasing Nutrition Knowledge and setting Food Consumption Patterns in the Agrowisata Urban Village, West Rumbai SubDistrict, Pekanbaru City can be concluded as follow: (1) Partners' knowledge about stunting, its prevention and handling increased by 52.78% or less criteria, (2) All participants considered this community service activity to be very useful.

Based on the results of the activity, to prevent and handle stunting, is recommended that community service activities like this to be expanded to the Community Association with involves more participants, especially couples of childbearing age and newlywed couples.

**Keywords:** Nutrition, Food, Knowledge

### **PENDAHULUAN**

---

Pangan adalah hal yang sangat penting untuk kehidupan. Supaya sehat dan cukup gizi, kita harus memperoleh pangan yang aman, bergizi, berimbang dan beragam. Fungsi yang beragam itu dimungkinkan oleh peranan zat gizi yang terkandung dalam pangan. Jenis zat gizi dalam pangan adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Semua makanan mengandung satu atau lebih zat gizi tersebut dalam jumlah yang beragam. Setiap jenis zat gizi mempunyai fungsi khusus. Inilah sebabnya keragaman pangan penting bagi kesehatan

Permasalahan gizi, merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Baik yang berkenaan dengan gangguan gizi kurang dan gangguan gizi lebih.. Akhir-akhir ini gangguan gizi kurang lebih dominan dibanding gangguan gizi lebih. Gangguan gizi kurang, seperti Kekurangan Energi Protein (KEP) atau busung lapar, Kekurangan Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan I<sub>2</sub> (GAKI), dan Anemi Gizi Besi (AGB). Sedangkan gangguan gizi lebih antara lain obesitas. (Allan Berg, 1986)

Permasalahan gizi yang cukup mengemuka akhir akhir ini adalah stunting. Stunting merupakan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang Kesehatan (Perpres No. 72 Tahun 2021 ttg PPS)

Hasil penelitian, (Lidia Fitri et al, 2020) disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kejadian *stunting* pada balita usia 2-5 di Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru.

Hasil penelitian Oktarina dan Sudiarti, (2013), menunjukkan bahwa kejadian *stunting* pada balita memiliki hubungan dengan berat lahir, tingkat asupan energi tingkat asupan lemak, status ekonomi keluarga jumlah anggota rumah tangga.

Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru memiliki luas wilayah 16,89 km<sup>2</sup>, terdiri dari 5 Rukun Warga 17 Rukun Tetangga, dengan jumlah penduduk 5.136 jiwa, (Kecamatan Rumbai Barat Dalam angka,2023). Berdasarkan data PusKesMas Rumbai Bukit (2023) di Kelurahan Agrowisata terdapat 7 balita dalam kondisi stunting

Berdasarkan atas kondisi tersebut maka dipandang perlu dilaksanakan penyuluhan "Pencegahan Dan Penanganan Stunting Melalui peningkatan pengetahuan gizi Dan Pengaturan Pola Konsumsi Pangan Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru

## METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan : Pada kegiatan penyuluhan ini akan dijelaskan tentang nilai gizi dari berbagai kolompok pangan terutama kelompok pangan sumber kalori dan proten.

2. Evaluasi : Melaksanakan *Pre Test* dan *Post Test* untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan mitra. Adapun kriteria peningkatan pengetahuan peserta menurut Arikunto (2006), sebagai berikut:
- |           |               |
|-----------|---------------|
| < 60%     | = kurang      |
| 60% - 75% | = cukup       |
| > 75%     | = Sangat Baik |

### **Observasi dan evaluasi**

Observasi dilakukan pada saat pelatihan dimana dari hasil observasi melihat antusias peserta dalam mengikuti pelatihan, Hal ini dilihat dengan ada atau tidak adanya pertanyaan yang diajukan sebagai indikasi tingginya keingintahuan peserta terhadap tema yang disajikan. Sedangkan evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dilakukan dengan bentuk kuisioner.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Isi Hasil dan Pembahasan**

Hasil yang dicapai melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini lebih terperinci dijelaskan dalam bentuk hasil kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

Kegiatan pengabdian ini merupakan kepedulian pihak Perguruan Tinggi terhadap permasalahan yang sedang terjadi pada masyarakat yaitu stunting. Stunting merupakan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang Kesehatan (Perpres No. 72 Tahun 2021 ttg PPS)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa kegiatan penyuluhan tentang cara pencegahan stunting melalui peningkatan pengetahuan bahan pangan yang memiliki nilai gizi tinggi terutama untuk mencegah dan penanganan stunting serta pengaturan pola konsumsi pangan dalam keluarga.. Penentuan bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan anjuran dalam pencegahan dan penanganan stunting diperlukan pengetahuan. Oleh karena itu dipandang perlu untuk dilakukan penyuluhan ini dalam kaitannya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dalam rangka pencegahan dan penanganan stunting di Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru.

Pengukuran peningkatan pengetahuan tersebut dilakukan dengan menggunakan *pre test* dan *post test*.



Gambar 1. Peserta kegiatan sedang melaksanakan *pre test*

Materi penyuluhan berkenaan dengan stunting, diambil dari kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) serta sumber lain yang sudah dipublish. Materi penyuluhan berisikan penyebab serta cara pencegahan/mengatasi stunting.

Materi pencegahan stunting berkaitan dengan pemenuhan zat gizi secara optimal pada periode emas yaitu 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), jadi pencegahan stunting dimulai saat masih berupa janin. Kelompok sasaran pencegahan stunting ditujukan pada pasangan usia subur dan ibu hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah meluncurkan gerakan pencegahan/penanganan stunting dengan slogan “isi Piringku” (gambar 3), dimana dalam slogan ini diberikan gambaran prosentase kelompok bahan pangan yang diperlukan pemenuhan gizi baik untuk ibu hamil anak usia baduta dan balita.



**ISI PIRINGKU  
UNTUK IBU HAMIL**

Cuci tangan pakai sabun

Minum air 10 gelas sehari

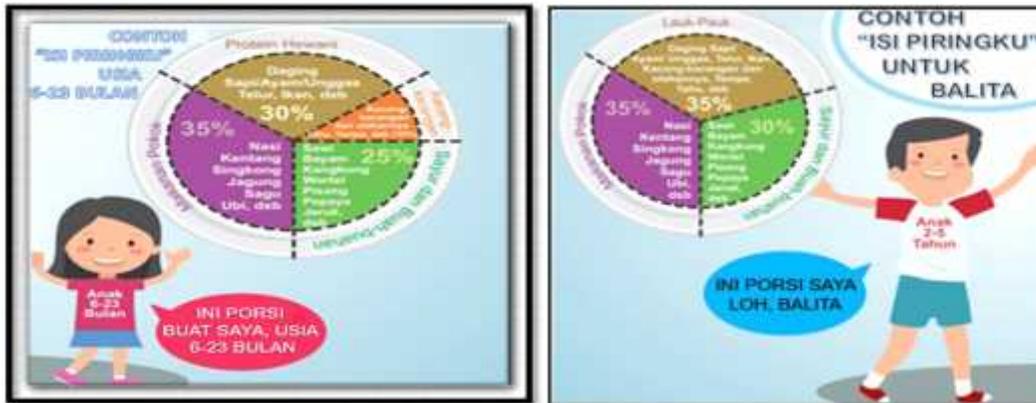
Aktivitas Fisik 30 Menit per Hari

CONTOH: MAKAN SIANG ± 750 KALORI

**NUTRISI PENTING UNTUK BUMIL**

- 1. Asam folat dan Protein dari Kacang-kacangan, Hati, dan Sayur**  
Asupan folat bisa ditemukan pada hati, telur, sayuran berdaun hijau tua, serta kacang polong. (Kacang kedelai, kacang hijau, dan kacang tanah)
- 2. Kalsium dari Susu dan Ikan-ikanan**  
Sumber kalsium yang baik bisa ditemukan pada susu, yogurt, keju, ikan dan seafood yang rendah merkuri, seperti ikan tele, udang, salmon, dan tahu, juga sayuran berdaun hijau tua.
- 3. Protein lezat dari Ikan, Ayam, dan Telur**  
Sumber Makanan seperti ikan, ayam (disarankan bagian dada, yang tak begitu berlemak), susu dan yogurt, juga telur.
- 4. Zat Besi dari Daging Merah Tanpa Lemak**  
Sumber makanan seperti daging merah tanpa lemak, unggas, ikan, ayam, dan kacang-kacangan.
- 5. Vitamin D dari Ikan dan Jeruk**  
Untuk membangun tulang dan gigi yang kuat dan sehat, setidaknya dibutuhkan 600 unit internasional sumber makanan seperti ikan salmon, susu, dan jus jeruk.

Sumber:  
[http://syndex.kemkes.go.id/view\\_content.php?cat=stunting&subcat=1](http://syndex.kemkes.go.id/view_content.php?cat=stunting&subcat=1)



Gambar 2. Pedoman kecukupan gizi " Isi Piringku" untuk ibu hamil, anak usia Baduta dan Balita

Beberapa zat gizi untuk pencegahan stunting yang harus ada dalam konsumsi pangan ibu hamil adalah asam folat, protein, kalsium, zat besi dan vitamin D. Bahan pangan yang tinggi nilai gizinya yang diperlukan untuk ibu hamil dan anak usia Baduta dan Balita tidaklah harus dari bahan pangan yang harga mahal, beberapa bahan pangan yang diperlukan untuk pencegahan dan penanganan stunting juga dimiliki oleh bahan pangan yang harganya murah. Misalnya kelompok pangan kacang-kacangan yang mengandung nilai gizi protein tinggi (tempe), sumber asam folat (kacang hijau) serta sumber protein hewani (telur), dan sumber kalsium (ikan teri), serta zat gizi lainnya.

Materi penanganan stunting juga menyampaikan tentang pentingnya memperhatikan jenis makanan, bentuk makanan, porsi dan frekuensi makanan yang diberikan kepada anak usia Baduta dan Balita. Dalam mempersiapkan makanan juga harus memperhatikan aneka ragam makanan, cara memasak yang tepat (untuk mempertahankan kandungan zat gizinya), perhatikan warna, tekstur, rasa, dan

<p>PERLU MEMPERHATIKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. JENIS MAKANAN,</li> <li>2. BENTUK MAKANAN</li> <li>3. PORSI</li> <li>4. FREKUENSI MAKANAN</li> </ol> <p>YANG DIBERIKAN KEPADA BUAH HATI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PILIH ANEKA RAGAM MAKANAN</li> <li>2. PILIH CARA MEMASAK YANG TEPAT (UNTUK <b>MEMPERTAHAKAN</b> KANDUNGAN ZAT GIZINYA)</li> <li>3. PERHATIKAN WARNA, <b>TEKSTUR</b>, RASA, DAN PENAMPILAN</li> <li>4. PERTIMBANGKAN HARGA SESUAI DENGAN KEMAMPUAN</li> </ol>
--	--

penampilan, serta mempertimbangkan harga sesuai dengan kemampuan.

Gambar 3. Aspek yang perlu Diperhatikan Dalam Penyajian Menu makanan untuk, anak usia Baduta dan Balita

Penyajian makanan untuk anak baduta harus memperhatikan bentuk makanan yang disajikan, artinya seorang ibu harus dapat mengolah bahan pangan sedemikian rupa sehingga makanan tersebut dapat dikonsumsi anak baduta yang secara umum belum lengkap gigi geliginya. Misalnya menolah kacang hijau menjadi susu kacang hijau, mengolah tempe menjadi perkedel tempe, mengolah teri menjadi perkedel teri. Materi tentang pengaturan pola konsumsi pangan dalam keluarga penting jika ada keterbatasan jumlah pangan dalam keluarga. Dalam keadaan ini maka kelompok rawan pangan & gizi yaitu kelompok ibu hamil, anak baduta dan balita harus lebih diutamakan agar mendapatkan asupan pangan yang cukup baik secara kualitas dan kuantitas. Hal ini dikarenakan kekurangan pangan yang tidak cukup dari segi kualitas dan kuantitasnya maka akan menimbulkan dampak negatif yang lebih besar dari pada kelompok lain.



Gambar 4. Peserta kegiatan sedang memperhatikan materi penyuluhan

Diakhir sesi penyuluhan, tim Pengabdian melakukan *post test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, data disajikan pada tabel 3.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Peningkatan Pengetahuan

No	Pertanyaan	Pre Test (%)		Post Test (%)		Peningkatan (%)
		Ya/ Tahu	Tdk Tahu	Ya/ Tahu	Tdk Tahu	
1	Apakah ibu sudah mengenal Stunting?	68,75	31,25	100	0	31,25
2	Apakah ibu tahu penyebab terjadinya stunting?	37,5	62,5	100	0	62,5
3	Apakah ibu tahu bahwa stunting bisa berdampak buruk pada anak?	37,5	62,5	100	0	62,5
4	Apakah ibu tahu bahwa stunting dapat dicegah?	31,25	68,75	100	0	68,75
5	Apakah ibu tahu bagaimana cara pencegah stunting?	31,25	68,75	100	0	68,75
6	Apakah ibu tahu nutrisi penting	50	50	100	0	50

No	Pertanyaan	Pre Test (%)		Post Test (%)		Peningkatan (%)
		Ya/ Tahu	Tdk Tahu	Ya/ Tahu	Tdk Tahu	
	untuk ibu hamil?					
7	Apakah ibu tahu kelompok pangan yang harus ada pada pangan untuk anak umur kurang dari 2 tahun?	31,25	68,75	100	0	68,75
8	Apakah bahan pangan yang tinggi gizi protein hanya terdapat pada bahan pangan yang harganya mahal?	100	0	100	0	0
9	Pemberian makanan pada anak balita harus memperhatikan jenis, bentuk, porsi dan frekwensi	31,25	68,75	93,75	6,25	62,5
	Peningkatan Pengetahuan					475
						52,78
	Tanggapan Peserta terhadap kegiatan					
	Apakah kegiatan pengabdian masyarakat ini memberi manfaat	100% Sangat bermanfaat				

## Analisa

Hasil *pre test* dan *post test* dapat dijelaskan bahwa dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul: "Pencegahan Dan Penanganan Stunting Melalui Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Pengaturan Pola Konsumsi Pangan Di Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru", terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 52,78% atau pada kriteria kurang (Arikunto, 2006). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan sebagian peserta sudah mengenal stunting serta cara pencegahannya. Hal ini dapat dijelaskan karena sebagian peserta adalah kader gizi di lingkungan kelurahan Agrowisata. Oleh karena itu cukup wajar jika peningkatan pengetahuan tidaklah 100%, yang berarti sebagian peserta sudah mengetahui tentang stunting serta cara pencegahannya dan penanganannya.

Selain mengukur peningkatan pengetahuan, tim pengabdian juga mengukur penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hasil pengukuran penilaian peserta terhadap kegiatan pengabdian masyarakat, seluruh peserta (100%) menilai kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat.

Kepedulian kami dari pihak perguruan tinggi terhadap permasalahan stunting di Kelurahan Agrowisata, kami wujudkan juga melalui pemberian bantuan berupa 2 tray (60 butir) telur untuk setiap rumah tangga yang anaknya balitanya mengalami stunting.



Gambar 5. Penyerahan bantuan kepada orang tua dari anak yang Dalam kondisi Stunting, Dilakukan oleh ketua Tim Pengabdian Bapak Ir. Mufti M.Si Bapak Lurah Agrowisata dan Bapak Kepala Puskesmas Rumbai Bukit.

## **SIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di kelurahan Agrowisata tentang Pencegahan Dan Penanganan Stunting Melalui Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Pengaturan Pola Konsumsi Pangan Di Kelurahan Agrowisata Kecamatan Rumbai Barat Kota Pekanbaru dapat disimpulkan sbb:

1. Pengetahuan mitra tentang stunting, pencegahan dan penanganannya meningkat sebesar 52,78% atau pada kriteria kurang.
2. Seluruh peserta menilai kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Allan Berg, 1986. Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional. Jakarta.
- Arikonto S, 2006. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik, Rineka Cipta. Jakarta.  
eprints.ums.ac.id
- BPS, 2023. Kecamatan Rumbai Barat Dalam Angka, 2023.
- Lidia Fitri dan Evis Ritawani, Yollanda Mentiana, 2020. Hubungan Asupan Energi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun Kota Pekanbaru. Jurnal :  
Kajian Ilmiah Problema Kesehatan  
*Available Online.* <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>
- Oktarina, Z dan Trini Sudiarti, 2013. Faktor Risiko Stunting Pada Balita (24—59 Bulan) Di Sumatera (Risk Factors of Stunting among Children [24—59 months] in Sumatera. Jurnal Gizi dan Pangan, November 2013
- Rizqie Auliana, 2012. Gizi dan Pengolahan Pangan. Aditya. Yogyakarta.