



PENGENALAN MAKANAN BERGIZI UNTUK MENURUNKAN ANGKA STUNTING DAN PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)

Yuli Lareni¹, Intan Gumilang Pratiwi²✉

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

✉:intangumil@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 18 Oktober 2023; Disetujui 30 Juni 2024; Di Publikasi 30 November 2024

Abstrak

Berdasarkan data Profil Puskesmas Selaparang terdapat beberapa permasalahan kesehatan yang ada di lokasi, antara lain stunting yaitu terdapat 31 balita dengan indikator sangat pendek 11 balita dan pendek 20 balita, ibu hamil kurang energi kronis di Kelurahan Sayang-Sayang pada bulan Januari-Maret 2024 sebanyak 2 ibu hamil, hipertensi satu tahun terakhir mengalami peningkatan kasus sebanyak 364 kasus dan diabetes melitus pada satu tahun terakhir sebanyak 247 kasus. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pengenalan makanan bergizi untuk menurunkan angka stunting dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini Metode pengabdian Masyarakat dengan edukasi, sosialisasi makanan bergizi untuk mencegah stunting dan PTM. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sayang-Sayang, Kota Mataram. dengan sasaran ibu hamil dan masyarakat umum. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasar evaluasi nilai pengetahuan meningkat pada penyuluhan hipertensi, stunting, ASI eksklusif di tiap desa.

Kata Kunci : Makanan Bergizi; Stunting; PTM

INTRODUCTION OF NUTRITIOUS FOOD TO REDUCE STUNTING RATES AND PREVENTION OF NON-COMMUNICABLE DISEASES

Abstract

Based on the Selaparang Health Center Profile data, there are several health problems in the location, including stunting, namely there are 31 toddlers with indicators of very short 11 toddlers and short 20 toddlers, pregnant women with chronic energy deficiency in Sayang-Sayang Village in January-March 2024 as many as 2 pregnant women, hypertension in the last year has increased by 364 cases and diabetes mellitus in the last year as many as 247 cases. The purpose of this community service activity is to provide education and introduction to nutritious food to reduce stunting rates and prevent non-communicable diseases (PTM). The method of implementing this community service activity is the Community Service Method with education, socialization of nutritious food to prevent stunting and PTM. The implementation of community service is carried out in the work area of the Sayang-Sayang Health Center, Mataram City. targeting pregnant women and the general public. The results of the implementation of community service based on the evaluation of knowledge values increased in counseling on hypertension, stunting, exclusive breastfeeding in each village.

Keywords :Nutritious Food; Stunting; Non Communicable Disease

Pendahuluan

Tantangan terbesar yang sedang dihadapi Indonesia pada masa sekarang di bidang kesehatan yaitu permasalahan triple burden dalam bidang gizi. Masalah triple burden (tiga beban) permasalahan gizi yang dimaksud adalah defisiensi zat mikro, defisiensi kalori dan protein, serta kelebihan berat badan. Namun permasalahan gizi yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah zat gizi mikro serta defisiensi kalori dan protein yaitu stunting dan gizi kurang sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih karena akan memberikan dampak yang cukup serius terhadap kualitas sumber daya manusia. (Direktorat Kesehatan Departemen Kesehatan Keluarga, 2016; Mulyana *et al.*, 2020)

Berdasarkan data Propinsi Nusa Tenggara Barat bahwa setiap tahunnya terdapat peningkatan gangguan pertumbuhan, pada tahun 2022 didapatkan prevalensi Stunting sebesar 18,9%, Underweight sebesar 15,7% dan Wasting sebesar 6,8%. Di Kabupaten Lombok Barat prevalensi Stunting sebesar 20,9%, Underweight 19,6% dan wasting sebesar 6,1%, dan ini merupakan masalah kesehatan yang harus ditanggulangi. (NTB Satu Data, 2022).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi pada beberapa jenis penyakit tidak menular dewasa ini (Kementerian Kesehatan, 2018; Rossa, 2018). Prevalensi hipertensi (berdasarkan pengukuran pada penduduk berusia >18 tahun di Indonesia) meningkat pesat dalam lima tahun terakhir, dari 25.8 persen pada 2013, menjadi 31.4 persen pada 2018. Prevalensi Diabetes Mellitus (berdasarkan pengukuran pada penduduk berusia > 15 tahun) juga mengalami peningkatan dari 6.9 persen pada 2013 menjadi 8.5 persen pada 2018 (Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Penyakit tidak menular cenderung bersifat kronis, sulit diobati, dan sulit disembuhkan sehingga menurunkan kualitas hidup penderitanya. Selain itu, pengobatan yang lama seringkali mengakibatkan permasalahan keuangan bagi penderita dan keluarganya. Tindakan yang paling tepat untuk merespon penyakit tidak menular adalah pencegahan. Tindakan pencegahan yang dilakukan sejak usia dini terbukti paling efektif menghindarkan individu dari penyakit tidak menular. Saat ini, upaya pencegahan penyakit tidak menular telah dicanangkan pemerintah melalui program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dan Pos Pembinaan Terpadu untuk pencegahan Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) sejak 2016. Namun, meski program ini gencar dipromosikan selama beberapa tahun ini, tetapi belum menunjukkan hasil yang diharapkan (Abdusalam, 2017).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) tahun 2021 menunjukkan penyakit yang menempati peringkat kedua terbanyak di provinsi NTB yaitu hipertensi. Tercatat pasien hipertensi yang berusia ≥ 18 tahun di Provinsi NTB tahun 2021 sebanyak 278,342 jiwa. Prevalensi di provinsi NTB dengan tingkat tertinggi terjadi di kabupaten Lombok Tengah sebanyak 58,666 jiwa, kemudian diikuti kabupaten Lombok Timur yaitu sebanyak 53,525 jiwa, dan kabupaten Lombok Barat sebanyak 52,441 jiwa, dan yang terendah ada di kabupaten Sumbawa Barat yaitu sebanyak 1,991 jiwa (Profil Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021).

Berdasarkan data Nusa Tenggara Barat (NTB) tahun 2021 pada pelayanan kesehatan penderita Diabetes melitus (DM) yaitu dengan prevalensi 64,54% dan Kota Mataram termasuk 4

terbesar dengan prevalensi DM 8,74%. Berdasar kegiatan latar belakang diatas maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan pengenalan makanan bergizi untuk menurunkan angka stunting dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

Metode

Pengabmas ini pelaksanaan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Selaparang, dengan cara memberikan penyuluhan, tanya jawab, serta pemeriksaan pada kelompok Posyandu Kelurahan Sayang – Sayang dilaksanakan dengan metode hybrid atau metode campuran selama satu bulan dari tanggal 5 – 23 Maret 2024. Kegiatan pelaksanaan melakukan kegiatan posyandu pemeriksaan kesehatan (Hb dan Kolestrol) dan Penyuluhan terkait PTM. Melakukan pendataan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan yang akan dilakukan pretest dan postes untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat di Kelurahan Sayang – sayang. Terpadu yang digunakan yaitu dengan membuat suatu program unggulan yang terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan berupa:

1. Pemeriksaan kesehatan Ibu hamil
2. Pemeriksaan dan penyuluhan pada ibu hamil, nifas dan BBLR.
3. Penyuluhan tentang penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus (DM)
4. Demonstrasi pangan lokal yang tinggi protein (NUGGET MORINIS).

Sasaran pada kegiatan program unggulan ini adalah Ibu hamil, Ibu dengan anak balita dan menyusui serta kader posyandu di Kelurahan Sayang – sayang. Adapun Langkah – langkah pelaksanaan kegiatan :

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini melakukan persiapan yang meliputi melakukan kordinasi dengan kader posyandu dan bidan untuk mempersiapkan pra kegiatan yang

terdiri dari sasaran, tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan. Sasaran dibagi sesuai dengan jenis kegiatan yang dilakukan.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Sebelum dilaksanakan kegiatan program Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode pembagian meja dimana yaitu sebagai berikut:

- a. Meja I: pendaftaran peserta dan pengisian daftar hadir.
- b. Meja II: Pemeriksaan Kesehatan.
- c. Meja III: Penyuluhan tentang makanan bergizi untuk menurunkan angka stunting dan pencegahan penyakit tidak menular (Hipertensi dan Diabetes Melitus)
- d. Demonstrasi pembuatan kudapan sehat tinggi protein (NUGGET MORINIS).

2. Tahap evaluasi

Pada hari yang sama, setelah dilakukan seluruh rangkaian kegiatan unggulan kemudian dilakukan evaluasi jangka pendek dengan indikator keberhasilan setelah dilakukan program unggulan yang berupa terlaksananya kegiatan dan peserta mendapatkan informasi pengetahuan serta keterampilan tentang pembuatan NUGGET MORINIS untuk pencegahan stunting.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang PTM dan pembuatan makanan bergizi diberikan kepada 55 orang sasaran yang hadir terdiri dari ibu hamil dan masyarakat umum. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ditentukan berdasarkan peningkatan pengetahuan kelompok sasaran yang dinilai berdasarkan skor *pre* dan *post-test* yang diberikan. Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* diketahui bahwa sebagian besar kelompok sasaran memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 49% dengan rerata skor *pre-test* sebesar 68. Setelah

dilakukan penyuluhan dengan pemaparan materi, terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia pada kelompok sasaran. Hal ini dibuktikan dengan rerata skor *post-test* sebesar 92 dan sebagian besar kelompok sasaran memiliki pengetahuan sangat baik yaitu sebanyak 71%.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui penyuluhan dan demonstrasi tentang beberapa tindakan dalam rangka penurunan dan pencegahan angka kejadian stunting dilakukan melalui 2 kegiatan yaitu pemberian teori dan penjelasan tentang konsep penurunan angka stunting dan pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) serta demonstrasi/praktek pembuatan kudapan sehat tinggi protein NUGGET MORINIS.

Peningkatan insidensi penyakit tidak menular dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor tersebut antara lain gaya hidup sedentary, pola konsumsi makanan, keturunan, dan faktor perilaku lainnya. Penatalaksanaan penyakit tidak menular juga tidak mudah. Dibutuhkan keinginan yang kuat dan komitmen untuk menjalani terapi dan perubahan gaya hidup. Karena itu, upaya promosi dan preventif sangat diperlukan. Diperlukan dukungan dari banyak pihak untuk bersama mengatasi permasalahan penyakit tidak menular. Permasalahan lain terkait dengan penyakit tidak menular adalah rendahnya akses masyarakat untuk mendapatkan layanan skrining untuk deteksi dini, selain untuk mendapatkan terapi yang tepat dan terjangkau (Purnamasari, 2018; Rawitr et al., 2021; Ruthsatz & Candeias, 2020; The Lancet, 2020).

PENYULUHAN STUNTING



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting dan PTM

Kesimpulan

Kegiatan PkM ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat menjadi sangat baik. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan berpengaruh terhadap perilaku pencegahan stunting dan anemia. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kadar Hb perlu dilakukan secara kontinyu dengan melibatkan berbagai instansi terkait sehingga penurunan angka kejadian anemia dapat tercapai.

Daftar Pustaka

- Direktorat Kesehatan Departmen Kesehatan Keluarga. (2016). Kpsp Pada Anak. *Kementerian Kesehatan RI*, 53–82.
- Kemendes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Fajriah, A. S., Pian, G. S. I., Lende, V., & Septianingrum, W. (2023). Upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui healthy life style. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 599-604. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i3.1976>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular melalui GERMAS. *Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.
<https://doi.org/10.317872/pencegahan-dini-terhadap-penyakit-tidak-menular-ptm-melalui-germas>
- Susanti, N., Nuraida, A., Amanda, I. A., & Khairunnisa, K. (2024). Pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4223-4233.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28636>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.
<https://doi.org/10.317872/pencegahan-dini-terhadap-penyakit-tidak-menular-ptm-melalui-germas>
- Susanti, N., Nuraida, A., Amanda, I. A., & Khairunnisa, K. (2024). Pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4223-4233.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28636>
- Husnah, H., & Sakdiah, S. (2022). Peran makanan lokal dalam penurunan stunting. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 48-55.
<https://www.jknamed.com/jknamed/article/download/209/139/>
- Laurus, L., et al. (2016). Asupan energi dan protein dalam pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(2), 123-130.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19786/10148>
- Nugraheni, S. A., & Hartono, S. (2019). Sosialisasi upaya pencegahan stunting melalui pengenalan makanan sehat sederhana. *Jurnal Bina Desa*, 2(1), 15-22.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/jurnalbinades>
- [a/article/viewFile/40799/15475](https://doi.org/10.317872/pencegahan-dini-terhadap-penyakit-tidak-menular-ptm-melalui-germas)
- Sari, D. K., & Rahmawati, F. (2021). Pencegahan stunting melalui edukasi makanan bergizi dan beragam di Desa Karang Sidemen. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 210-218.
https://www.researchgate.net/publication/370829418_PENCEGAHAN_STUNTING_MELALUI_EDUKASI_MAKANAN_BERGI_ZI_BERAGAM_DI_DESA_KARANG_SIDEMEN