

## NUGET 4 BINTANG SEBAGAI MAKANAN BERGIZI UNTUK MENCEGAH STUNTING DI DESA BELANTING KECAMATAN SAMBELIA

Yusnita Damayanti, Atas Pracoyo, M. Ramdanil Abidin, Baiq Tina Apriana, Hanifatul Robiah,  
L. Muji Masrul, Nur Atimah, Rustomi Rifki Affandi, Sabila Nirmala Asri, Sintia Wulandari,  
Yodhi Indra Hadi  
Universitas Mataram

\*Email: yusnitadamayanti20@gmail.com

Naskah diterima: 21-12-2023, disetujui: 05-01-2024, diterbitkan: 10-01-2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v7i1.6356>

**Abstrak** - Stunting merupakan kurangnya gizi kronis balita, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan pertama. yang pada umumnya mempengaruhi pertumbuhan dan gangguan pada perkembangan otak. Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi yang dapat menyebabkan balita akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan di masa depan dapat beresiko pada penurunan tingkat produktivitas. Pada tahun 2013 prevalensi stunting di Indonesia berada di urutan kelima. Sedangkan di provinsi NTB, pada tahun 2018 prevalensi stunting berada di urutan kedua. Salah satu desa di NTB yang menghadapi masalah kesehatan stunting adalah Desa Belanting, kecamatan Sambelia, NTB. Faktor yang menyebabkan stunting, yaitu kurangnya kurangnya pengetahuan orang tua tentang makanan bergizi dan angka pernikahan dini yang cukup tinggi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting, dilakukan penyuluhan pengolahan makanan bergizi nugget 4 bintang yang bahan utamanya ikan tongkol. Ikan tongkol merupakan salah satu hasil laut atau tambak yang merupakan komoditas utama di Desa Belanting. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu terkait stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makanan bergizi seimbang. Olahan nugget ini bisa menjadi salah satu kreasi makanan tambahan untuk anak-anak agar lebih menarik. Upaya ini dilakukan dengan metode parasipatif, melalui penyuluhan gizi seimbang untuk mencegah stunting dan demonstrasi pembuatan makanan. Hasil kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu terkait stunting dan cara pencegahannya, salah satunya melalui pemberian supan gizi yang cukup atau seimbang. Selain itu, masyarakat dapat meningkatkan kreativitasnya dengan mengolah makanan bergizi yang menarik. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stunting di Desa Belanting.

**Kata kunci** : stunting, ikan tongkol, nugget.

### LATAR BELAKANG

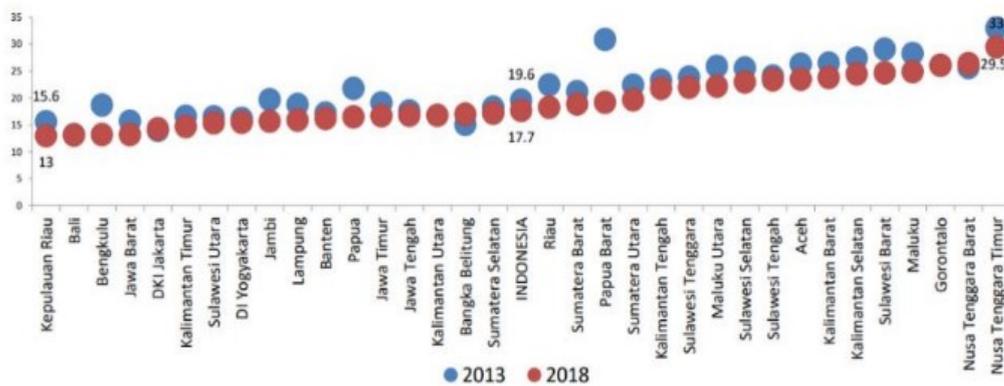
Stunting adalah salah satu masalah yang dihadapi negara Indonesia. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat dari kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting mempengaruhi pertumbuhan dan gangguan perkembangan otak (Adriani, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) stunting merupakan anak balita yang memiliki nilai Z-scorenya  $\geq -3$  s/d  $< -2$ /standar deviasi (*stunted*) dan  $< -3SD$  (*severely stunted*). Sedangkan menurut WHO batasan stunting, yaitu tinggi badan menurut umur dengan nilai Z-score  $< -2SD$  (Anggryni, 2023).

Salah satu metode penilaian status gizi pada balita, yaitu menggunakan metode antropometri. Metode ini merupakan alat ukur yang berkaitan dengan pengukuran dimensi dan komposisi tubuh dari berbagai kelompok umur dan kondisi gizi pada balita. Indeks metode ini yang sering digunakan dalam penilaian status gizi pada balita adalah BB/U, TB/U, dan BB/TB yang dinyatakan dalam standar deviasi Z-score (Hengky dan Rusman, 2022).

Berdasarkan RISKESDAS (2013) di Indonesia, sekitar 37% atau hampir 9 Juta anak balita mengalami stunting. Indonesia merupakan negara dengan prevalensi stunting urutan kelima terbesar. Balita yang mengalami

stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan di masa depan dapat beresiko pada penurunan tingkat produktivitas. Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi, tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh balita dan ibu hamil. Tetapi ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stunting, yaitu kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan, gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah melahirkan.

Selain itu faktor penyebab stunting adalah faktor ekonomi, kurangnya akses air bersih dan sanitasi (TNP2K, 2017). Kejadian pernikahan dini juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stunting. Pernikahan dini pada remaja perempuan yang belum siap secara psikologis untuk menjadi ibu, dapat berdampak terhadap tumbuh kembang janin pada saat kehamilan dan pola asuh anak (Fil'izza, dkk., 2022).



**Gambar 1.** Proporsi Status Gizi Buruk Dan Gizi Kurang Balita Menurut Provinsi Tahun 2013-2018 (RISKESDAS 2018)

Berdasarkan data RISKESDAS (2018) pada gambar 1, pada tahun 2018 NTB menempati urutan kedua angka stunting di Indonesia. Pada tahun 2017, daerah dengan jumlah penderita gizi buruk tertinggi adalah Kabupaten Lombok Timur dengan 60 kasus (RISKESDAS Prov.NTB 2018). Kemudian di Desa Belanting yang merupakan salah satu desa di Kecamatan sambelia jumlah penderita stunting pada tahun 2022 cukup tinggi, yaitu sebanyak 250 balita yang terkena stunting.

Menurut Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Angka Stunting, ditegaskan bahwa komitmen pemerintah provinsi, kabupaten/kota, dan desa merupakan kunci keberhasilan percepatan penurunan angka stunting. Koordinasi dan kerjasama pemerintah provinsi, kabupaten/kota sangat diperlukan untuk mengambil langkah-

langkah pengurangan dan pencegahan stunting di daerah atau desa dengan angka stunting tinggi. Perpres ini merupakan Strategis Nasional (Stranas) Percepatan Penurunan Stunting yang telah diluncurkan dan dilaksanakan pada tahun 2018.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilaksanakan di Desa Belanting, menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan orang tua tentang makanan bergizi dan angka pernikahan dini cukup tinggi. Hal ini bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan stunting. Salah satu cara untuk mencegah stunting, yaitu melalui peningkatan asupan gizi pada bayi atau balita dan ibu hamil (Ningrum, dkk., 2020). Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan mengenai cara mencegah stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makanan bergizi di Desa Belanting. Kegiatan

tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan calon ibu terkait stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makanan bergizi seimbang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Penyuluhan cara mencegah stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makanan tambahan bergizi dilaksanakan pada hari Jum'at 20 Januari 2023 di Aula Kantor Desa Belanting. Metode pelaksanaan kegiatan tersebut, yaitu dengan metode partisipatif. Dimana pelaksanaan kegiatan tersebut melibatkan masyarakat secara langsung dalam kegiatan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan yang disampaikan oleh narasumber, yaitu ahli gizi dari Puskesmas Belanting. Pada kegiatan penyuluhan, narasumber menyampaikan materi terkait stunting dan gizi seimbang. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan makanan tambahan bergizi, yaitu nugget 4 bintang. Nugget 4 bintang terbuat dari bahan dasar berupa ikan tongkol, tempe, telur, kentang, dan daun bayam. Setelah demonstrasi, ibu-ibu peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk bertanya dan mencoba hasil makanan sehat yang dibuat yakni nugget 4 bintang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan cara mencegah stunting, gizi seimbang, dan Pengolahan Makanan Tambahan Bergizi (P2MATABER) dilaksanakan pada hari Jum'at 20 Januari 2023 di Aula Kantor Desa Belanting berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dihadiri oleh perwakilan staf desa, masyarakat, dan ahli gizi Puskesmas Belanting. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat Desa Belanting, terutama ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Penyuluhan ini dilakukan karena adanya kejadian stunting di Desa Belanting.

Penyuluhan tentang mencegah stunting, gizi seimbang, dan pengolahan makanan tambahan bergizi diawali dengan penyampaian

materi tentang faktor yang dapat menyebabkan stunting, dampak stunting, ciri-ciri stunting, dan cara pencegahan stunting. Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan, gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah melahirkan. Selain itu faktor penyebab stunting adalah faktor ekonomi, kurangnya akses air bersih, sanitasi (TNP2K, 2017), pernikahan dini, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan inisiasi menyusui dini (Windasari, dkk., 2020).



**Gambar 2.** Pemaparan materi tentang stunting dan gizi seimbang oleh ahli gizi Puskesmas Belanting

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting, yakni dengan intervensi gizi spesifik yang ditargetkan selama 1000 hari pertama kehidupan (Neherta & Asri, 2023). Selain itu, perlu dilakukan pemenuhan gizi dan serta pelayanan kesehatan ibu hamil, pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, konsumsi protein dalam menu harian balita di atas 6 bulan dengan protein yang cukup pada kadar sesuai usia, menjaga kebersihan, memenuhi kebutuhan air bersih, serta rutin ke posyandu minimal sebulan sekali. Anak usia dibawah lima tahun ditimbang dan diukur berat badan, serta tinggi badannya untuk mengetahui balita tersebut stunting atau tidak (Kemenkes RI, 2018).

Kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan makanan tambahan bergizi. Metode demonstrasi, yaitu memberikan gambaran atau menunjukkan proses pembuatan secara langsung. Metode ini sangat efektif dan membantu untuk memberikan

penjelasan kepada peserta penyuluhan (Khoiridah, et.al, 2021).

Makanan-makanan bergizi untuk mencegah stunting, yaitu biasanya disebut menu 4 bintang (menu lengkap) yang meliputi protein hewani (daging, ikan, telur, susu, dll.), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, dll.), vitamin dan mineral (buah-buahan, sayur-sayuran, dll.), serta karbohidrat (nasi, kentang, ubi, jagung dll.) (Aprianti, 2019).



**Gambar 3.** Demonstrasi pembuatan nugget empat bintang.

Pada penyuluhan ini, nugget 4 bintang dibuat dengan bahan dengan makanan yang termasuk ke dalam 4 bintang yang sudah dipaparkan pada paragraph sebelumnya. Bahan-bahan yang kami gunakan, yaitu ikan tongkol dan telur sebagai protein hewani, kentang dan tepung sebagai karbohidrat, daun bayam sebagai vitamin dan mineral, serta tempe sebagai protein nabati. Namun berdasarkan pemaparan dari ahli gizi, 1 potong nugget belum bisa memenuhi kebutuhan 4 bintang. Jadi harus memakan beberapa potong nugget dan tambahan 4 bintang lainnya dalam sehari. Sehingga belum bisa dikatakan makanan untuk mencegah stunting, tetapi disebut makanan tambahan padat kalori.

Pemilihan nugget sebagai jenis makanan olahan pada kegiatan ini karena nugget mudah untuk dibuat atau dipraktikkan kembali oleh ibu-ibu di rumah masing-masing. Selain itu, pembuatan nugget ini membutuhkan bahan-bahan yang mudah untuk ditemukan, sehingga

ibu-ibu dapat dengan mudah jika ingin membuat atau mempraktekkannya kembali. Membuat makanan yang dapat mengandung 4 unsur gizi (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan vitamin dan mineral) dalam bentuk nugget lebih praktis dan bisa awet disimpan di *freezer* daripada membuat jenis makanan yang lain. Nugget juga bisa dibentuk sesuai kreativitas masing-masing dengan bentuk yang menarik, sehingga anak-anak lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanannya.

Dalam kegiatan ini, peserta kegiatan sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi yang dilakukan. Sehingga diharapkan melalui kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu-ibu terkait stunting dan gizi seimbang. Selain itu, diharapkan dengan mengikuti demonstrasi pengolahan makanan tersebut, ibu-ibu mau untuk mempraktekkan atau mengolah makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk asupan keluarganya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program kerja yang sudah direncanakan di Desa Belanting pada proses penyuluhan dan sosialisasi berjalan dengan lancar. Hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat di Desa Belanting dan pihak puskesmas Desa Belanting yang sangat antusias dan semangat dalam mengikuti program kerja kami, serta mereka memberikan respon yang baik. Melalui penyuluhan ini masyarakat bisa meningkatkan kreativitas mereka dalam mengolah makanan, bahkan mereka bisa memanfaatkan komoditas utama desa sebagai bahan utamanya yang merupakan hasil laut atau tambak. Selain itu, Masyarakat yang hadir dalam penyuluhan juga bisa menyebarkan atau berbagi ilmu untuk proses membuat nugget kepada masyarakat yang lain, terutama kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita agar penyuluhan yang kami berikan bisa

bermanfaat untuk masyarakat yang ada di Desa Belanting.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan program yang telah kami lakukan, terima kasih kepada DPL kami yang telah membimbing kami selama KKN berlangsung. Terima kasih kepada pihak desa dan pihak puskesmas yang telah mendukung program kerja kami. Selain itu terima kasih juga kepada masyarakat Desa Belanting yang telah meluangkan waktu untuk hadir pada kegiatan kami, serta semua masyarakat Desa Belanting yang telah menerima kami dengan baik di Desa Belanting selama kegiatan KKN kami berlangsung. Tanpa dukungan dan bantuan semua yang sudah disebutkan sebelumnya kegiatan kami tidak akan bisa berjalan dengan lancar. Semoga apa yang telah kami programkan bisa bermanfaat untuk kedepannya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P. A., dkk. (2022). *Stunting Pada Anak*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Anggryni, M., dkk. (2023). *Pencegahan Stunting dengan Pola Asuh Pemberian Makan pada Golden Age Period*. Pekalongan: NEM.
- Aprianti, D. (2019). *MP-ASI & Mom Sharing*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fil'Izza, A. U., dkk. (2022). Penyuluhan Bahaya Pernikahan Dini dan Stunting di Desa Manduro Manggung Gajah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Mangente: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11-23.
- Hengky, H. K. dan Rusman, A. D. P. (2022). *Model Prediksi Stunting*. Pekalongan: NEM.
- Kemenkes RI, 2018. *Modul Pelatihan Fasilitator Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM-Stuting)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Khoiridah, S., dkk. (2021). *Persembahan Unitomo Untuk Negeri*. Surabaya: Unitomo Press.
- Neherta, M. dan Asri, M.N. (2023). *Intervensi Pencegahan Stunting (Pendekatan Terpadu untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan pada Anak)*. Indramayu: Adanu Abimata.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah stunting sejak dini dengan makanan bergizi untuk ibu hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(4), 550-555.
- RISKESDAS Prov.NTB. (2018). *Laporan Provinsi Nusa Tenggara Barat RISKESDAS 2018*. Mataram: Balitbangkes.
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K). (2017). *100 Kabupaten/Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil (STUNTING)*. Jakarta: TNP2K.
- Windasari, D. P., Syam, I., & Kamal, L. S. (2020). Faktor hubungan dengan kejadian stunting di Puskesmas Tamalate Kota Makassar. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 27-34.