

**PENERAPAN PROGRAM DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DAHSYAT)
DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SUNGAI LIMAU*****Implementation Of The Healthy Kitchen Program To Overcome Stunting (Dahsyat) In
An Effort To Prevent Stunting In Sungai Limau Village*****Ida Ayu Suci^{1*}
Mustiyah¹
Apriana Priskila¹**¹Universitas Panca Bhakti,
Pontianak, Kalimantan Barat*email: idaayusuci@upb.ac.id**Abstrak**

Stunting menjadi salah satu permasalahan di Desa Sungai Limau, yang ditandai dengan angka balita dengan pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi kronis. Program Dapur Sehat dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengatasi stunting melalui edukasi dan intervensi gizi. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil dan keluarga tentang pentingnya pola makan bergizi, serta memanfaatkan sumber daya lokal untuk mendukung keberlanjutan pangan sehat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi, praktek memasak dengan bahan lokal bergizi, pendampingan, dan monitoring status gizi ibu hamil serta balita. Kegiatan ini melibatkan 35 peserta khususnya para ibu hamil dan ibu yang memiliki balita yang dipilih melalui data posyandu setempat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang, pola makan yang sehat, hidup sehat, dan aneka ragam membuat makanan bergizi. Selain itu, praktek langsung Dapur Sehat melatih dan meningkatkan keterampilan peserta dalam mengaplikasikan pembuatan makanan yang sehat dan bergizi. Program ini membuktikan bahwa kolaborasi yang terintegrasi dengan berbagai kalangan terkait antara lain perguruan tinggi, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, pemerintahan desa, tenaga kesehatan, masyarakat desa, yang dilakukan melalui edukasi dan pendampingan dapat menjadi solusi efektif dalam mencegah dan mengurangi stunting. Dapur Sehat direkomendasikan untuk direplikasi di desa lain dengan penyesuaian pada konteks lokal untuk memaksimalkan dampaknya terhadap kesehatan ibu dan anak.

Kata Kunci:Stunting
Dapur Sehat
Gizi
Desa Sungai Limau**Keywords:**Stunting
Healthy Kitchen
Nutrition
Sungai Limau Village**Abstract**

Stunting is one of the problems in Sungai Limau Village, characterized by the number of toddlers with stunted growth due to chronic malnutrition. The Dapur Sehat program was designed as a community service activity to address stunting through nutrition education and intervention. This program aims to increase the understanding of pregnant women and families about the importance of a nutritious diet, as well as utilizing local resources to support healthy food sustainability. Implementation methods include nutrition counseling, cooking practices with nutritious local ingredients, mentoring, and monitoring the nutritional status of pregnant women and toddlers. This activity involved 35 participants, especially pregnant women and mothers of toddlers who were selected through local posyandu data. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge about balanced nutrition, healthy eating patterns, healthy living, and various kinds of nutritious food. In addition, the Healthy Kitchen hands-on practice trained and improved participants' skills in applying healthy and nutritious food making. This program proves that integrated collaboration with various related groups, including universities, the National Family Planning Coordinating Board, village government, health workers, village communities, through education and mentoring can be an effective solution in preventing and reducing stunting. Dapur Sehat is recommended to be replicated in other villages with adjustments.

© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 18-11-2024

Accepted: 26-11-2024

Published: 30-11-2024

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah gizi utama di negara berkembang seperti Indonesia. Stunting atau

kekurangan gizi kronis adalah masalah gizi akibat kekurangan asupan gizi dari makanan yang berlangsung cukup lama (Fitri R, Huljannah N, 2022). Stunting di

tandai dengan panjang atau tinggi badan anak berada di bawah standar kurva pertumbuhan yang seharusnya. Angka stunting menjadi dasar penting untuk melaksanakan kegiatan. Diketahui data stunting desa Sungai Limau pada tahun 2024 yaitu berjumlah 24 orang. Stunting disebabkan oleh banyaknya faktor dan terdapat penyebab langsung seperti kekurangan asupan gizi pada ibu hamil dan anak, kehamilan tidak sehat, pola makan tidak seimbang, penyakit infeksi, masalah akses layanan kesehatan, sanitasi, hingga pola pengasuhan (Amaha, 2021).

Data angka stunting menjadi dasar penting untuk merancang dan melakukan kegiatan pencegahan dan penanganan stunting di suatu wilayah. Angka stunting menggambarkan prevalensi anak dengan tinggi badan dibawah standar usia. Dengan adanya data tersebut program kesehatan dan gizi dapat dirancang untuk memberikan nutrisi yang tepat kepada anak-anak dan ibu hamil, serta memberikan edukasi tentang pola makan dan hidup sehat (Wahyuningsih et al., 2022). Stunting biasanya terjadi pada saat anak masih berada dalam kandungan dan terlihat saat mereka memasuki usia dua tahun. Stunting memiliki gejala-gejala yang biasa dikenali secara visual yaitu dapat dilihat dari wajah lebih muda dari anak seusianya, pertumbuhan tumbuh dan gigi yang terlambat. Faktor lain terkait erat dengan kejadian pendek adalah kejadian kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur 15-49 tahun, baik hamil maupun tidak hamil (Mayasari et al., 2018).

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi, pencegahan dan penanganan stunting pada peserta ibu-ibu hamil dan ibu-ibu yang memiliki balita di desa Sungai Limau. Pengabdian Kepada Masyarakat ini juga diharapkan dapat mengurangi angka stunting melalui edukasi, pemberian gizi, akses kesehatan, dan pemantauan anak-anak balita. Pelaksanaan penanganan stunting berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait pada masing-masing puskesmas di wilayah kerja dinas Kesehatan. Kelompok sasaran yaitu ibu hamil dan balita.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini juga bekerjasama dengan BKKBN setempat melibatkan berbagai upaya seperti penyuluhan gizi, pemantauan pertumbuhan anak, pendidikan tentang pola makan sehat, serta pemberian akses yang lebih baik terhadap nutrisi dan layanan kesehatan. Tujuannya adalah meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan anak-anak di desa Sungai Limau sehingga dapat mengurangi prevalensi stunting.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM Dapur Sehat dilaksanakan selama dua hari pada tanggal 8 dan 23 Agustus 2024 di Desa Sungai Limau terletak di Jl Raya Sungai Kunyit. Target sasaran Dapur Sehat ini yaitu ibu hamil dan balita. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang terdiri atas ibu hamil sebanyak 20 orang dan ibu-ibu yang memiliki balita sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan yaitu metode penyuluhan terkait pemberian gizi yang baik untuk balita dan ibu hamil disertai dengan demonstrasi, praktek memasak, dan pendampingan. Kemudian dilakukan juga pemeriksaan pemantauan pertumbuhan anak, pendidikan tentang pola makan sehat dan bergizi, serta pemberian informasi akses kesehatan terhadap nutrisi dan layanan kesehatan.

Pada tahapan kegiatan ini langkah pertama yang dilakukan yaitu melakukan observasi dan survei awal ke wilayah Desa Sungai Limau. Observasi dan survei awal langsung di Desa Sungai Limau bertujuan untuk melihat kondisi dan permasalahan yang terjadi di desa tersebut sehingga dapat diberikan solusi yang tepat.

Langkah kedua yaitu berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti pemerintah desa Sungai Limau, pihak BKKBN provinsi dan setempat, Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PLKB), serta Bidan Desa untuk berkoordinasi terkait persiapan tempat, materi, dan penyesuaian data agar program berjalan dengan efektif dan efisien.

Langkah ketiga yaitu mempersiapkan materi Dapur Sehat atasi stunting pada ibu hamil dan balita. Materi

yang disiapkan harus semudah mungkin untuk dipahami bagi peserta sebagai tujuan utama dalam memberikan informasi. Dengan adanya penyampaian materi dan diskusi ini dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi peserta tentang pentingnya cegah stunting melalui pola makan dan hidup sehat serta pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil dan balita.

Langkah keempat yaitu praktek memasak menu di Dapur Sehat oleh peserta didampingi narasumber tim kesehatan dan bidan desa setempat. Kegiatan praktek kemudian diikuti dengan pemberian makanan yang bergizi bagi ibu hamil dan balita. Diharapkan peserta lebih paham dengan melakukan praktek langsung dan dapat menerapkan ilmu yang diberikan di lingkungan keluarga. Kegiatan ini diharapkan menambah semangat untuk lebih peduli menjaga asupan gizi kepada ibu hamil dan balita, menjaga kesehatan, dan tanggap peduli sesama masyarakat desa.

Langkah kelima yaitu evaluasi dan tindak lanjut. Setelah selesai memberikan materi dan praktek langsung dapur dahsyat, selanjutnya tim PKM melakukan sesi tanya jawab pada peserta untuk mengetahui hasil pengetahuan dan keterampilan yang telah diterima peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Dapur Sehat atasi stunting ini terdiri dari lima tahapan yaitu tahapan observasi mitra sasaran, koordinasi dengan pihak pemerintah terkait, pemberian materi Dapur Sehat dan tanya jawab, praktek Dapur Sehat atasi stunting, serta evaluasi tindak lanjut. Kegiatan PKM diawali dengan melakukan observasi dan pengambilan data mitra sasaran di Desa Sungai Limau dan Puskesmas Rawat Jalan Sungai Kunyit. Dari data tersebut bahwa terdapat angka stunting pada anak di Desa Sungai Limau. Kondisi kesehatan dan gizi ibu hamil sebelum dan saat hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya stunting (Mirza and Handayani, 2023).

Gizi ibu hamil sangat penting untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya, ibu hamil dengan kondisi

kesehatan yang baik yang tidak ada gangguan gizi pada masa pra hamil maupun saat hamil, akan menghasilkan bayi yang lebih besar dan lebih sehat dari pada ibu hamil yang kondisinya memiliki gangguan gizi. Kurang energi kronis akan menyebabkan lahirnya anak dengan bentuk tubuh “stunting” (Alfarisi et al., 2019).

Kegiatan selama 2 hari Dapur Sehat stunting ini terdiri atas dua menu makanan. Pada Dapur Sehat kegiatan pertama untuk ibu hamil dan balita terdiri atas nasi, ikan kembung, tempe, sop wortel kentang kol, dan puding labu kuning (Gambar 1). Menu stunting kegiatan kedua untuk ibu hamil dan balita terdiri atas nasi, ayam kecap, sayur capcai udang kol brokoli buncis, dan pisang kukus aneka rasa. Menu stunting disesuaikan pada bahan-bahan lokal yang dapat dijangkau oleh masyarakat sehari-hari.

Peserta pada kegiatan Dapur Sehat mendapatkan pelatihan materi terkait stunting antara lain dapat melakukan konseling gizi guna meningkatkan asupan energi secara bermakna, demonstrasi meningkatkan asupan gizi yang baik untuk ibu hamil dan balita dengan bahan dan peralatan yang sudah disediakan oleh tim pengabdian dengan baik dan benar. Dalam hal ini peserta juga diberikan modul berbagai menu makanan Dapur Sehat stunting yang bervariasi yang dapat dipraktikkan oleh masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan praktek Dapur Sehat membuat puding labu kuning

Selanjutnya melakukan kegiatan praktek aplikasi menu Dapur Sehat dengan memasak bersama antara peserta, tim PKM, bidan desa, serta PLKB BKKBN setempat (Gambar 2). Kegiatan ini bermaksud untuk memberikan pengetahuan dengan praktek langsung agar melatih dan meningkatkan keterampilan peserta dalam

mengaplikasikan pengetahuan yang diperolehnya. Tampak peserta sangat antusias dan melakukan tanya jawab dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semua peserta diberikan kesempatan untuk mencoba hasil makanan Dapur Sehat yang telah dimasak bersama-sama.



Gambar 2. Kegiatan praktek Dapur Sehat membuat pisang tanpa minyak.

Kegiatan terakhir adalah evaluasi terhadap rangkaian kegiatan untuk mengetahui efektifitas terhadap keberhasilan program. Hasil wawancara dan angket menunjukkan bahwa peserta sangat senang diadakannya kegiatan Dapur Sehat atasi stunting. Peserta mendapatkan banyak pengetahuan baru pola memasak yg baik agar vitamin dan gizi pada makanan yg di konsumsi tetap terjaga gizinya dan menjadikan hidup sehat, layanan informasi asupan gizi yang tepat



Gambar 3. Kegiatan pelatihan Dapur Sehat atas stunting bersama peserta

untuk ibu hamil dan balita. Setelah mengikuti kegiatan ini peserta menjadi lebih peduli arti hidup sehat, cara membuat masakan yg bergizi, serta menjaga sanitasi di lingkungan sekitar (Gambar 3).

RENCANA TINDAK LANJUT

Tindak lanjut dilakukan bertujuan untuk menurunkan angka stunting di Desa Sungai Limau. Mengadakan kegiatan penyuluhan di tingkat RT/RW, posyandu, atau komunitas lokal tentang pentingnya gizi seimbang, terutama untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak di bawah usia 5 tahun secara rutin berkelanjutan. Mendorong keluarga untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi dari bahan yang mudah diakses berupa bahan pangan lokal yang ada pada lokasi dan mudah didapatkan sebagai asupan gizi melalui berbagai media informasi (poster, infografik) yang menunjukkan contoh menu harian bergizi seimbang. Mengembangkan produk makanan bergizi (seperti MPASI instan berbasis lokal) dengan pelaku usaha kecil di komunitas. Melibatkan tenaga kesehatan untuk memantau status gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak secara berkala melalui posyandu atau kunjungan rumah. Melibatkan komunitas untuk memberikan masukan tentang keberhasilan dan tantangan program Dapur Sehat.

KESIMPULAN

Program Dapur Sehat di desa Sungai Limau Kecamatan Sungai Kunyit merupakan pendekatan strategis dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting, yang berfokus pada ibu hamil dan balita. Melalui penyuluhan dan praktek penyediaan makanan bergizi yang mudah diakses, edukasi tentang pola makan sehat, dan optimalisasi sumber daya lokal, program ini mampu meningkatkan kualitas gizi keluarga. Edukasi gizi yang terintegrasi dengan praktek memasak sehat memberikan pemahaman mendalam bagi masyarakat, terutama ibu hamil, untuk memenuhi kebutuhan gizi janin dan anak usia dini. Intervensi ini juga menunjukkan bahwa sinergi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan,

instansi pemerintah, dan komunitas dapat mempercepat penurunan prevalensi stunting secara signifikan. Dengan adanya pengawasan berkala dan monitoring pertumbuhan balita, Dapur Sehat memastikan bahwa asupan nutrisi anak tercukupi sesuai dengan kebutuhan. Secara keseluruhan, program PKM Dapur Sehat tidak hanya menjadi solusi untuk masalah stunting, tetapi juga mempromosikan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Implementasi yang konsisten dan kolaboratif dapat membawa dampak jangka panjang dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Panca Bhakti bekerjasama dengan BKKBN provinsi Kalimantan Barat atas pendanaan kegiatan. Terimakasih juga kepada pemerintah Desa Sungai Limau yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan dan BKKBN Kabupaten Mempawah. Terima kasih juga diberikan kepada pemerintah Kecamatan Sungai Kunyit, PLKB dari BKKBN di desa Sungai Limau, pihak Puskesmas Rawat Jalan Sungai Kunyit yang telah memberi izin dan berpartisipasi untuk melakukan kegiatan Dapur Sehat mengatasi stunting di Desa Sungai Limau.

REFERENSI

- Alfarisi, R. et al. (2019) 'Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan', *Jurnal Kebidanan*, 5(3), pp. 271–278.
- Amaha, N.D. (2021) 'Maternal factors associated with moderate and severe stunting in Ethiopian children: analysis of some environmental factors based on 2016 demographic health survey', *Nutrition Journal*, 6, pp. 1–9.
- Fitri R, Huljannah N, R.T. (2022) 'Program Pencegahan Stunting Di Indonesia: A Systematic Review', *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 17(3), pp. 281–292. doi: 10.204736/mgi.v17i3.281–292.

- Mayasari, D. et al. (2018) 'Stunting , Faktor Resiko dan Pencegahannya Stunting , Risk Factors and Prevention', *Jurnal Agromedicine*, 5, pp. 540–545.
- Mirza, M.M. and Handayani, L. (2023) 'Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil terhadap Kejadian Stunting: Studi Literatur', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18, pp. 22–27.
- Wahyuningsih, W. et al. (2022) 'Stunting Prevention and Control Program to Reduce the Prevalence of Stunting: Systematic Review Study', *Journal of Medical Sciences*, 9, pp. 190–200.