



## Penyusunan Menu Makanan Sehat untuk Balita Stunting di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang

Lia Mulyanti<sup>1\*</sup>, Ariyani Lutfitasari<sup>2</sup> dan Puji Nor Fatima<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang, Jalan Kedungmundu Raya No 18 Semarang 50273 Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang, Jalan Kedungmundu Raya No 18 Semarang 50273 Indonesia

\*Email koresponden: [lia.mulyanti@unimus.ac.id](mailto:lia.mulyanti@unimus.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 13 Sep 2023

Accepted: 25 Nov 2023

Published: 31 Des 2023

#### Kata kunci:

Balita;  
Menu;  
Stunting

#### Keyword:

Toddler;  
Menu;  
Stunting

### ABSTRAK

**Background:** Stunting merupakan suatu kondisi dimana bayi atau anak dibawah lima tahun mengalami stunting dan kekurangan gizi sejak saat masih dalam kandungan sampai dilahirkan. Stunting akan mulai terlihat saat anak berusia dua tahun. Masalah gizi buruk yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah pertumbuhan tinggi badan pada anak, artinya anak menjadi lebih pendek (kerdil) dibandingkan anak pada usia yang sama. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan pengetahuan tentang penyusunan menu makanan sehat kepada ibu yang memiliki balita stunting. **Metode:** Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan dan praktek penyusunan menu makanan sehat di kelurahan Bandarharjo Kota Semarang dengan jumlah peserta 20 orang. Peserta pengabdian kepada masyarakat merupakan ibu yang memiliki balita stunting. **Hasil:** Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang penyusunan menu makanan sehat bagi balita sangat baik. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. **Kesimpulan:** Kesadaran akan pentingnya memperhatikan pemenuhan gizi bagi balita yang mengalami stunting dengan meningkatnya hasil pretest dan posttest pengetahuan ibu tentang penyusunan menu seimbang yaitu sebesar 73%.

### ABSTRACT

**Background:** Stunting is a condition where babies or children under five years old experience stunting and are malnourished from the time they are still in the womb until they are born. Stunting will begin to appear when the child is two years old. Prolonged problems with malnutrition can cause height growth problems in children, meaning that children become shorter (stunted) than children of the same age. The purpose of the community service activity is to provide knowledge about preparing healthy food menus to mothers who have stunted toddlers. **Method:** This community service was carried out by conducting outreach and practicing healthy food menu preparation in the Bandarharjo sub-district, Semarang City with a total of 20 participants. Community service participants are mothers who have stunted toddlers. **Result:** The results of community service regarding preparing healthy food menus for toddlers are very good. Participants were enthusiastic about the material presented. **Conclusions:** Awareness of the importance of paying attention to fulfilling nutrition for toddlers who experience stunting.



## PENDAHULUAN

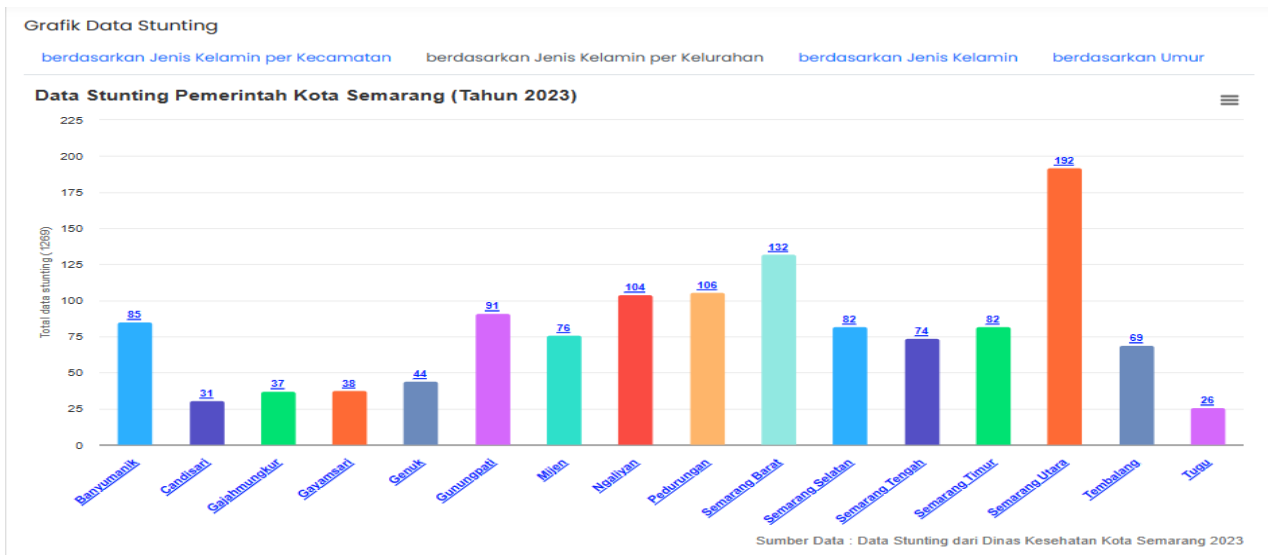
Di seluruh dunia stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan paling mengkhawatirkan di masyarakat. Sumber Daya Manusia (SDM) akan menjadi tidak efektif dan mengganggu Pembangunan negara (WHO, 2018). Ada beberapa faktor yang menyebabkan terganggunya pertumbuhan fisik maupun mental pada anak. Faktor penyebabnya diantaranya adalah faktor sosial ekonomi, konsumsi makanan, infeksi, status gizi ibu hamil, penyakit menular dan faktor lingkungan (Kemenkes RI, 2018).

Stunting dapat menimbulkan dampak negatif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Akibat jangka panjang dari stunting dapat berupa terganggunya perkembangan otak, menurunnya kecerdasan, gangguan perkembangan fisik, dan mental, serta gangguan metabolisme tubuh. Sementara itu dampak negatif jangka panjangnya adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi akademis, menurunnya imun tubuh, menjadikan anak-anak rentan terhadap penyakit, serta beresiko tinggi terkena penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, stroke, dan kecacatan pada lansia (Widyasari et al., 2022)

Stunting berkontribusi terhadap permasalahan gizi di Indonesia karena mempengaruhi struktur fisik serta fungsi tubuh serta meningkatkan resiko anak terkena berbagai macam penyakit (Murgianti et al., 2018). Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2021 menunjukkan angka Stunting saat ini sebesar 5,33 juta balita atau setara dengan 24,4% anak balita di Indonesia. Meski angka tersebut mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, namun pemerintah Indonesia tetap menginginkan menurunkan angka kejadian stunting hingga 14 % pada tahun 2024 (Prasetya, 2022).

Laporan dari UNICEF di tahun 2021 menemukan bahwa permasalahan gizi khususnya pada anak-anak antara lain seperti obesitas, malnutrisi, serta stunting di seluruh dunia diperkirakan mencapai 149,2 juta anak (UNICEF, 2021). Berdasarkan data SSGI angka stunting di Indonesia mengalami penurunan yaitu dari 30,8% pada tahun 2018 menurun menjadi 24,4% pada tahun 2021, namun angka tersebut masih jauh dibawah target penurunan oleh WHO yang kurang dari 20% (Kemenkes, 2021).

Beberapa daerah mengalami penurunan lebih dari 20 % antara lain kota Semarang 21,3% menjadi 10,4%, Demak dari 25,5% menjadi 16,2%. Jepara dari 25% menjadi 18,2%, Tegal dari 23,9% menjadi 16,8%. Diikuti 11 kabupaten/kota lain. Walaupun kota Semarang mengalami penurunan tetapi masih terdapat 10,4% kejadian balita stunting (Kompas, 2023). Pemerintah Kota Semarang mengungkapkan bahwa sebesar 2,3% atau 1.364 anak di Kota Semarang mengalami stunting. Terdapat tiga penyebab yang menyebabkan stunting yaitu gizi buruk, kebiasaan orang tua terhadap anak serta kebersihan (Joglo Jateng 2023).



**Gambar 1.** Data Stunting Kota Semarang

Jika dilihat dari data pada gambar diatas terlihat bahwa wilayah kecamatan dengan angka *stunting* di kota semarang pada tahun 2023 adalah wilayah kecamatan Semarang Utara. Beberapa kelurahan yang mengalami peningkatan *stunting* di Semarang. Di antaranya Kelurahan kamijen, kelurahan Muktiharjo, Kelurahan Tandang, Kelurahan Tanjung Emas, Kelurahan Bandarharjo, Kelurahan Rejosari, dan Kelurahan Muktiharjo Kidul (Joglo Jateng, 2023).

Perbaikan harus dilakukan untuk mengatasi *stunting* termasuk mencegah dan meminimalisir gangguan baik secara langsung maupun tidak langsung. Upaya intervensi gizi khusus yang fokus pada kelompok 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), khususnya ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia 0 hingga 23 bulan, merupakan upaya pencegahan *stunting* yang paling efektif dicapai pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang dikenal dengan istilah periode emas atau periode kritis (Widyasari et al., 2022).

Intervensi gizi sebaiknya dimulai semenjak dini namun tidak berarti jika anak mengalami *stunting* dan berusia diatas dua tahun maka intervensi gizi harus dihentikan. Pertumbuhan anak *stunting* masih dapat tercapai meski belum optimal.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat penyusunan menu seimbang telah dilaksanakan di aula Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang pada hari kamis tanggal 7 September 2023. Penyuluhan penyusunan menu makanan sehat ini diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita *stunting* yang berjumlah 20 peserta. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Durasi penyuluhan yaitu kurang lebih 2 jam, yang dimulai dari jam 09.30 WIB sampai jam 11.30 WIB.

Sebelum terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlebih dahulu pengajuan proposal kegiatan pengabdian ke Lurah Bandarharjo. Setelah berdiskusi dengan lurah bandarharjo kemudian mendapatkan izin untuk melakukan kegiatan pangabdian kepada masyarakat. Selanjutnya berkoordinasi dengan lurah dan kader untuk membantu menyebarkan undangan ke ibu yang memiliki balita *stunting*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga

melibatkan mahasiswa kebidanan untuk membantu mempersiapkan media untuk melakukan penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di kelurahan Bandarharjo kota semarang. Pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita stunting yang berjumlah 20 orang. Acara dimulai dengan melakukan absensi dan pembagian PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk balita. Setelah pembagian PMT kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang penyusunan menu makanan sehat bagi balita.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi Tentang Penyusunan menu makanan Sehat

Setelah memberikan materi penyusunan makanan sehat kemudian dilanjutkan dengan memberikan contoh penyusunan menu makanan sehat. Penyampaian materi disampaikan kurang lebih 35 menit. Kemudian dilanjutkan dengan praktek penyusunan menu makanan sehat untuk balita yang disampaikan kurang lebih 35 menit.



**Gambar 3.** Penyampaian contoh menyusun menu makanan sehat balita

Saat penyampaian materi penyusunan makanan sehat menggunakan media LCD, selain itu ibu-ibu yang memiliki balita stunting juga diajarkan cara penyusunan menu makanan sehat untuk balita.

Pemberian pola makan seimbang merupakan salah satu upaya dalam memerangi *stunting* yang terjadi pada anak dibawah usia 5 tahun. Memberikan makanan dalam jumlah yang baik dan wajar akan membatu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal. Untuk mewujudkan Kesehatan balita yang lebih baik (Kuswanti, 2022).

Pola makan pada anak balita memengang peranan yang sangat penting dalam tumbuh kembang balita karena makanan banyak mengandung zat gizi. Apabila pola makan anak tidak dilakukan dengan baik maka proses tumbuh kembang anak juga akan terganggu, badan menjadi kurus, kekurangan gizi bahkan dapat menyebabkan perkembangan anak menjadi lambat. Oleh karena itu pola makan yang baik juga perlu dikembangkan agar terhindar dari kekurangan gizi (Purwarni & Mariyam, 2013).

Kunci sukses gizi anak terletak pada orang tua khususnya ibu. Kebiasaan makan yang baik tergantung kepada pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyiapkan menu yang memenuhi kebutuhan gizi (Prakasita, 2018).

Kebutuhan gizi anak meliputi energi, protein, lemak, air, hidrat arang, vitamin, dan mineral (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Setelah selesai pemaparan materi dan praktek kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri dengan tanya jawab oleh peserta kepada pemateri. Pertanyaan yang diajukan berfokus pada efek samping atau dampak yang ditimbulkan oleh *stunting* pada anak jika *stunting* tidak ditangani dengan baik terutama masalah gizi. Pemateri menjelaskan bahwa dampak dari *stunting* jika tidak dikelola dengan baik terutama masalah *stunting* dalam kecukupan gizi, dapat memperlambat perkembangan otak sehingga menimbulkan konsekuensi jangka panjang berupa berkurangnya kemampuan belajar, olahraga, dan resiko penyakit kronis (Kemenkes, 2018).

*Stunting* merupakan dampak berkurangnya kemampuan tubuh untuk berkembang. Otak adalah organ yang cepat mengalami resiko. Dalam otak terdapat sel-sel saraf yang berhubungan dengan reaksi-reaksi seperti melihat, mendengar dan berfikir selama proses belajar (Picauly & Toy, 2013).

Hasil pengisian kuesioner pretest dan posttest menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi peningkatan nilai pengetahuan yaitu 73%. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan balita. Hasil dari penyuluhan adalah perubahan perilaku pada ibu yang memiliki balita stunting dapat menyiapkan makanan yang bergizi bagi anaknya.

Memberikan penyuluhan dalam penyusunan menu makanan sehat untuk balita serta meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya mengenai zat gizi anak usia dini, diharapkan orang tua terutama ibu dapat memperhatikan dalam menyiapkan menu makanan untuk balita. Pengetahuan seorang ibu tentang gizi yang baik akan mempengaruhi sikapnya dalam memenuhi kebutuhan gizi balitanya yang sesuai terutama kebutuhan yang berkaitan dengan kandungan zat gizi yang terkandung didalam jenis makanan (Rahmatilah, 2018).

## KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di kelurahan Bandarharjo Kota Semarang memperoleh hasil yang baik. Hal ini dilihat dari antusias ibu-ibu untuk bertanya kepada pemateri tentang penyusunan menu makanan sehat bagi balita serta terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 73%. Berbeda dengan penyuluhan pencegahan terjadinya stunting pada pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pengetahuan kepada ibu yang memiliki balita stunting agar dapat menyusun menu seimbang untuk balita yang stunting sehingga anak balita bebas dari stunting. Pemahaman dampak dari stunting serta memberikan kesadaran kepada peserta akan pentingnya memperhatikan pemenuhan gizi seimbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan untuk Universitas Muhammadiyah Semarang khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang beserta jajarannya yang telah memberikan supportnya untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Group.
- Joglo Jateng. (2023). *Kasus Stunting di Kota Semarang Capai 1.364 Anak*. Joglo Jateng. Diakses pada: <https://joglojateng.com/2023/02/24/Kasus-Stunting-Di-Kota-Semarang-Capai-1-364-Anak/>
- Kemendes RI. (2018). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 10 Tahun 2018 Tentang Pengawasan Di Bidang Kesehatan. *Photosynthetica* 2, 1–13.
- Kemenskes RI. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). 1-14
- Kompas. (2023). *Angka Stunting Jateng Naik di 20 Kabupaten/Kota, Tertinggi Brebes Mencapai 29,1 Persen*. Diakses pada: <https://regional.kompas.com/read/2023/02/14/223954578/angka-stunting-jateng-naik-di-20-kabupaten-kota-tertinggi-brebes-mencapai>.
- Kuswanti, I, Azzahra.S.K. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pemenuhan Gizi Seimbang dengan Perilaku Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 15-22. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>
- Murgianti, S., Mulyadi, A., Anam, A.K & Najah, Z. L. (2018). Faktor Penyebab Anak Stunting Usi 25-60 bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of ners and midwifery)*. 5(3). 268-278 <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p268-278>
- Pemerintahan Kota Semarang. (2023). <https://stunting.semarangkota.go.id/data-stunting>
- Picauly, I., and Toy, S.M. (2013). Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 55-62. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.55-62>
- Prakasita, R.C. (2018). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 12-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya
- Prasetya D. (2022). Kejar Target! Per Tahun Prevalensi Stunting Harus Turun 3 Persen. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Purwarni, E. and Mariyam. (2013). Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi pada Anak 1 sampai 5 Tahun di kebuman Taman Pemalang. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1 (1), 30-36.

- Rahmatillah, D.K. (2018). Hubungan Pengetahuan Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi. *Amerta Nutrition*, 2(1), 106-112. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.106-112>
- UNICEF. (2021). *Levels and trends in child malnutrition UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates Key findings of the 2021 edition*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>
- WHO. (2018). *Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025*. pp. 20–30
- Widyasari, A.N.F., Daryngga, F.K. (2022). Pendidikan Gizi Dan Kesehatan Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabelan, Kecamatan Kartasura. *Proceeding National Health Conference of Science*, 169–174