

Inovasi Pembuatan Makanan Pendamping ASI untuk Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

Anne Rufaridah¹, Asmita Dahlan¹, Wuri Komalasari¹, Sri Marlia¹, Lailatul Husni¹

¹STIKes Ranah Minang

E-mail: Rufaridah@yahoo.co.id; Humairazahraamiko@gmail.com; wurikomalasari@gmail.com; srimarliachandra@gmail.com; lailatulhusni89@gmail.com, No. HP: 082170549961

Abstrak

Stunting erat kaitannya dengan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), merupakan periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. HPK dimulai dari kehamilan hingga anak berumur 2 tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi stunting di Indonesia berfluktuasi 30,8%. Berdasarkan Riskesdas, prevalensi stunting di Sumatera Barat berfluktuasi yaitu tahun 2018 sebesar 29,9. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk pemberdayaan masyarakat melalui inovasi makanan pendamping ASI untuk mengatasi penyebab stunting pada 1000 HPK. Kegiatan dilakukan di kelurahan Andalas Padang, tanggal 30 Juni 2022. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu bayi dan balita dan kader. Buah naga dan tempe bagi bermanfaat untuk masa perkembangan anak, kenyataan anak-anak banyak tidak suka makan tempe dan buah naga, sehingga inovasi dalam pengabmas ini pembuatan MP ASI berupa pembuatan puding buah naga susu dan nugget tempe. Kegiatan pengabmas diharapkan masyarakat dapat mempraktekkan pembuatan MP ASI di rumah untuk diberikan kepada anak sebagai makanan pendamping ASI

Kata Kunci: Stunting; 1000 HPK; Ibu Hamil; MP ASI;

Abstract

Stunting is closely related to the First 1000 Days of Life (HPK) period, which is an important period or a golden period for growth and development that starts from pregnancy until a child is 2 years old. Based on data from Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of stunting in Indonesia fluctuated, 30.8% (2018). Based on Riskesdas, the prevalence of stunting in West Sumatra fluctuated, namely in 2007 it was 36.5%, 32.7% (2010), 29.9 (2018). Community service activities were carried out in Andalas Padang Village on June 30 2022 by creating innovative complementary foods for ASI, as an effort to overcome the direct causes of stunting in 1000 HPK. Innovations for complementary foods that will be. The benefits of dragon fruit can strengthen the immune system, maintain intestinal health, nourish. Therefore dragon fruit is good for children during their development period.

Keywords: Stunting; 1000 HPK; Pregnant Women; MP ASI;



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi sorotan di Indonesia terutama masalah gizi pada balita. Kondisi kesehatan dan status gizi balita merupakan indikator keadaan gizi kesehatan masyarakat. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. World Health Organization (WHO) mengartikan stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek (Trihono dkk, 2015). Berdasarkan target World Health Assembly Nutrition (WHAN) tahun 2025 memiliki target penurunan proporsi stunting pada balita sebesar 40% (International Food Policy Research Institute, 2014).

Stunting erat kaitannya dengan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode 1000 HPK merupakan periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan. 1000 HPK dimulai dari kehamilan hingga anak berumur 2 tahun. 1000 HPK disebut dengan Window of Opportunity karena periode ini sistem organ mengalami peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Periode ini

menjadi periode yang tepat untuk peningkatan nutrisi dan memperhatikan tumbuh kembang anak sehingga akan memiliki dampak yang besar pada populasi dengan gizi buruk. Apabila anak menderita malnutrisi selama 1000 HPK, maka anak dapat menderita gangguan pertumbuhan seperti stunting yang bersifat irreversible. Artinya adalah apabila anak sudah mengalami stunting maka tidak akan mempunyai kesempatan untuk mengejar ketertinggalan pertumbuhan dan perkembangan di masa depan (Thurow, 2016).

Periode 1000 HPK ini sudah ada sejak dahulu namun tidak pernah menjadi pusat perhatian kebijakan kesehatan masyarakat. Pada era global terdapat gerakan perbaikan gizi dengan fokus pada kelompok 1000 HPK yang disebut dengan Scaling Up Nutrition (SUN), di Indonesia disebut dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka 1000 HPK (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Menurut UNICEF (1990), faktor yang menyebabkan stunting terdiri immediate causes atau penyebab langsung yaitu kurangnya asupan gizi, dan penyakit infeksi. Underlying causes atau penyebab tidak langsung tingkat keluargaitu kebersihan lingkungan dan akses terhadap layanan kesehatan, pola asuh, ketersediaan dan pola konsumsi rumah tangga. (Martorell, 2017).

UNICEF pada tahun 2014 mengeluarkan hasil bahwa lebih dari 162 juta anak di bawah 5 tahun di dunia mengalami stunting. Prevalensi stunting di Asia Tenggara yaitu tahun 2010 sebesar (39,5%), tahun 2015 (34,8%) dan tahun 2017 (33,0%). Pada tahun 2010 prevalensi stunting di Amerika sebesar 7,9% dan tahun 2017 sebesar 6,3%. Besaran masalah di Asia Tenggara hampir sama dengan besaran masalah stunting di wilayah bagian Afrika namun jauh berbeda dengan negara maju seperti di wilayah bagian Amerika (WHO, 2018).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi stunting di Indonesia berfluktuasi yaitu tahun 2007 sebesar 36,8%, sebesar 35,6% (2010), 37,2% (2013), dan 30,8% (2018). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 masih terdapat sekitar 24,4% balita mengalami kondisi stunted (tinggi badan tidak sesuai dengan umur), 7,1% balita wasted (berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan) serta 17% balita underweight (berat badan tidak sesuai umur) (Candra, 2020).

Berdasarkan Riskesdas, prevalensi stunting di Sumatera Barat berfluktuasi yaitu tahun 2007 sebesar 36,5%, 32,7% (2010), 39,2% (2013), dan 29,9% (2018). Meskipun prevalensi stunting mengalami kecenderungan menurun di Indonesia dan Sumatera Barat pada tahun 2018 namun masih menjadi masalah karena angka prevalensi lebih dari 20%. Menurut WHO, wilayah dikatakan baik apabila di suatu wilayah memiliki prevalensi balita stunting kurang dari 20%. Sedangkan apabila suatu wilayah memiliki angka 20% atau lebih maka dapat dikatakan sebuah wilayah memiliki masalah gizi akut dan kronik (Kemenkes RI).

Masalah Stunting adalah satu dari lima masalah kesehatan yang sedang menjadi prioritas untuk di tangani di Indonesia. Menurut pemaparan dari dr. Ikhwan pakar mikrobiologi Universitas Andalas, angka stunting nasional Indonesia sudah lebih buruk dibanding dengan Afrika. Penyebab masalah stunting menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan Indonesia. (Laporan Puskesmas Andalas, 2020)

Dari hasil penelitian ikhwan dkk, di Sumatera Barat beberapa kabupaten/kota dikatakan mayoritas anak-anaknya mengalami stunting. Kota Padang merupakan salah satu provinsi Sumatera Barat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Andalas sebagai wilayah binaan STIKes Ranah Minang terdapat kasus stunting dan gizi buruk. Dari kasus itulah muncul inovasi rumah gizi oleh Puskesmas untuk memperbaiki asupan gizi anak dengan masalah gizi dan stunting.

Makanan Pendamping ASI diberikan mulai usia 6 bulan. Masa pertumbuhan bayi/anak dimulai usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan. Pada periode ini merupakan proses dimulainya pemberian makanan khusus selain ASI. Makanan pendamping ASI berbentuk padat atau semi padat secara bertahap jenis, jumlah, frekuensi, maupun tekstur dan konsistensinya sampai seluruh kebutuhan nutrisi anak dipenuhi. Pemberian MP-ASI pada saat yang tepat sangat bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembang anak.

Pada program pengabdian masyarakat ini, inovasi MP ASI adalah pembuatan makanan yang bentuk dan rasa disukai oleh balita, anak. Bahan lokal yang mudah didapat manfaat dari buah naga serta tempe bisa membantu proses pencegahan stunting pada anak. Sasaran pengabmas ini adalah :

1. Ibu hamil agar mempersiapkan nutrisi janin sejak kehamilan dan bisa mempraktekan pembuatan MP asi ini setelah bayinya lahir.
2. Ibu yang mempunyai balita. Permasalahan dimasyarakat adalah anak cenderung tidak suka dengan tempe dan buah naga.

3. Kader, peran kader diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait demo pembuatan MP Asi

Metode pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah :

1. Melakukan observasi untuk MP ASI yang digunakan pada kader pelaksanaan posyandu bayi dan balita di wilayah kerja mitra yaitu puskesmas Andalas.
2. Melakukan diskusi dengan Penanggung jawab program Gizi Puskesmas Andalas terkait menu dan kreasi MP Asi yang bertujuan untuk mendukung pencegahan stunting. Menu yang disepakati adalah Stik tempe dan puding buah naga. Alasan Buah naga memiliki kandungan yaitu vitamin C, vitamin B2, B1, seng, niasin, kalium, natrium, zat besi, fosfor, kalsium, serat, karbohidrat, lemak, protein, energi serta mengandung senyawa antioksidan, antosianin, karotenoid dan senyawa likopen. Manfaat buah naga yaitu dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, dapat menjaga kesehatan usus, menyehatkan kulit, dapat mengatasi anemia yang diakibatkan oleh rendahnya kadar zat besi didalam tubuh. Oleh karena itu buah naga baik bagi anak-anak untuk masa perkembangannya.
3. Observasi kegiatan posyandu dan MP ASI yang diberikan.
4. Membuat analisa dari hasil observasi selama kegiatan posyandu, untuk menentukan inovasi MP ASI yang akan dilakukan
5. Mengumpulkan referensi dan bahan kajian terkait MP ASI dan inovasi yang akan dilakukan untuk program ini
6. Mensimulasikan menu MP ASI untuk bayi dan balita dilabor komunitas.
7. Mendemonstrasikan di wilayah binaan kepada kader, ibu hamil, ibu bayi dan balita, masyarakat dalam pembuatan puding buah naga dan nugget tempe

METODE PEMBUATAN NUGET TEMPE DAN PUDING BUAH NAGA

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Andalas Padang dengan pada tanggal 30 Juni 2022.

Puding Buah Naga

A. Alat

1. Cetakan puding
2. Kompor
3. Panci
4. Food processor
5. Spatula/ wish

B. Bahan

1. Susu UHT full cream 250 ml
2. Buah naga merah (fruit red dragon) 3 ¼ buah (1021 gr)
3. Agar-agar powder yang plain (tanpa rasa dan warna) 2 sdt
4. Sejumput garam
5. Gula pasir 6 ½ sdt (opsional jika buah naga kurang manis)
6. Keju untuk topping

C. Cara Pembuatan Puding Buah Naga Susu

1. Tuangkan susu full cream ke dalam panci
2. Masukkan agar-agar 1 sdt
3. Tambahkan gula (jika kurang manis)
4. Aduk menggunakan wish sampai tercampur rata
5. Masak di atas api sedang sampai mendidih
6. Bagi adonan pudding menjadi 2 bagian
7. Satu bagian ditambahkan buah naga aduk sampai menyatu dan satu bagian lagi tidak
8. Masukkan ke cetakan secara bergantian (boleh sesuai topping diatasnya sesuai selera)
9. Dinginkan sampai mengeras
10. Siap disajikan



Gambar1. Pudding Buah Naga

Nuget Tempe

Alat dan Bahan yang digunakan dalam pembuatan stik/nugget tempe :

A. Alat

1. Cetakan yang sudah dibalur dengan mentega
2. Kompor
3. Pengukus
4. Food processor
5. Spatula
6. Pisau

B. Bahan

1. Tempe 2 papan/ 468 gr
2. Wortel ukuran sedang / 100 gr
3. Telur ukuran sedang 2 butir
4. Daun bawang 2 batang
5. Daun seledri 2 batang
6. Bawang putih 4 siung (haluskan)
7. Sejumput garam
8. Gula sebagai penyedap 1 sdt
9. Bahan untuk baluran: tepung terigu, tepung panir , dan telur

C. Cara Pembuatan Stik/Nugget Tempe

1. Masukkan tempe, wortel, daun bawang, seledri dan bawang putih ke dalam food processor dan haluskan
2. Siapkan cetakan yang sudah dibalur dengan mentega
3. Masukkan adonan yang sudah halus tadi dan ratakan
4. Kukus selama 20-30 menit
5. Setelah adonan dingin potong sesuai yang diinginkan
6. Balur secara bergantian (tepung terigu, telur dan tepung roti)
7. Lakukan sampai adonan habis
8. Bisa langsung digoreng dan disajikan untuk anak
9. Bisa juga dimasukkan ke food container (wadah)
10. Simpan di dalam freezer (sebagai stok makanan frozen food)



Gambar 2. Nugget Tempe

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembuatan pudding buah naga susu dan tempe sebagai stik/nugget tempe dilakukan pada hari Kamis/30 Juni 2022 pukul 07.30 – 12.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 31 orang warga di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Pembuatan pudding buah naga dan nugget tempe. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman kelompok sasaran dalam pencegahan stunting dan juga pengetahuan sasaran tentang pembuatan MP ASI pada balita Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Kelompok sasaran yang hadir terdiri dari ibu hamil, ibu memiliki bayi dan balita, serta nenek yang menjaga bayi balita di rumah dan kader. Pekerjaan ibu menyebabkan bayi dan balita sering dititipkan kepada nenek sehingga diperlukan pemahaman nenek dalam pencegahan stunting. Berdasarkan evaluasi pengisian posttest peserta didapatkan peningkatan sebesar 75% pada pengetahuan tentang MP-ASI peserta. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan peserta sangat antusias mengikuti sampai akhir sesi.

STIKes Ranah Minang sebagai salah satu institusi kesehatan yang ada di Kota Padang, memiliki peran dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan bekerjasama dengan seperti pemerintah, puskesmas dan masyarakat. Selain pemberian inovasi makanan pendamping ASI seperti yang telah dilaksanakan, Prodi DIII Kebidanan STIKes Ranah Minang telah melakukan sosialisasi intervensi gizi pada ibu hamil, bayi dan balita yang pemanfaatan aplikasi "Ayo ceting" dalam deteksi dini dan penanganan stunting. Tindak lanjut pemberdayaan masyarakat ini adalah masyarakat mampu mencegah, mengenali stunting sehingga mendapatkan penanganan segera (Rufaridah, Dahlan, Komalasari, & Yulia, 2020).

Berikut beberapa dokumentasi dalam pembuatan pudding buah naga dan nugget tempe:



Gambar 4. Demonstrasi Pembuatan Puding Buah Naga

Periode 1000 hari pertama sering disebut window of opportunities atau sering juga disebut periode emas (golden period) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Periode awal kehidupan juga sering disebut periode sensitif. Perkembangan sel-sel otak manusia pada masa tersebut sangat menentukan, sehingga bila terjadi gangguan pada periode tersebut akan berdampak permanen, tidak bisa diperbaiki.

Istilah 1000 HPK atau the first thousand days mulai diperkenalkan pada 2010 sejak dicanangkan Gerakan Scaling-up Nutrition di tingkat global. Hal ini merupakan upaya sistematis yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan khususnya pemerintah, dan masyarakat untuk memberikan perhatian khusus kepada ibu hamil sampai anak usia 2 tahun, terutama kebutuhan pangan, kesehatan, dan gizinya. 1000 HPK penting karena seluruh organ penting dan sistem tubuh mulai terbentuk dengan pesat. Perkembangan yang dimulai adalah kesehatan saluran cerna, perkembangan organ metabolik, perkembangan kognitif, pertumbuhan fisik, dan kematangan sistem imun.

Seorang ibu hamil harus berjuang menjaga asupan nutrisinya agar pembentukan, pertumbuhan dan perkembangan janinnya optimal. Idealnya, berat badan bayi saat dilahirkan adalah tidak kurang dari 2500 gram, dan panjang badan bayi tidak kurang dari 48 cm. Inilah alasan mengapa setiap bayi yang baru saja lahir akan diukur berat dan panjang tubuhnya, dan dipantau terus menerus terutama di periode emas pertumbuhannya, yaitu 0 sampai 2 tahun.

Inovasi pemberian Makanan pendamping ASI pada pengabdian masyarakat ini didemonstrasikan kepada masyarakat dengan harapan bisa diaplikasikan di rumah warga masing-masing. Bahan makanan tambahan yang diberikan dapat berbentuk makanan keluarga berbasis pangan lokal dan mudah dicari dipasar serta memiliki manfaat untuk perkembangan balita. Inovasi Makanan pendamping ASI ini bisa menjadi frozen food yang tanpa bahan pengawet sehingga aman dan bergizi untuk dikonsumsi balita di rumah.

SIMPULAN

Masalah stunting merupakan permasalahan gizi merupakan kegagalan pertumbuhan akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai dengan usia 1000 hari kehidupan. Masyarakat belum menyadari stunting sebagai suatu masalah dibandingkan dengan permasalahan kurang gizi lainnya. Kegiatan pemberian edukasi kepada masyarakat sangat penting untuk mendukung program pemerintah.

Pemberdayaan masyarakat melalui inovasi dalam pembuatan MP ASI menggunakan bahan lokal yang mudah didapat yaitu buah naga dan tempe, diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang pembuatan inovasi MP ASI. Masyarakat dapat mempraktekkan pembuatan MP ASI di rumah masing-masing. Produk nugget tempe dijadikan frozen food untuk digoreng pada saat mau makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada tim pengabdian masyarakat STIKes Ranah Minang Padang dan semua civitas yang telah bekerja sama dalam melakukan pengabdian masyarakat sampai artikel selesai. Terimakasih kepada LPPM STIKes Ranah Minang yang telah mendanai kegiatan ini. Wilayah binaan daerah Kecamatan Padang Timur dan Puskesmas Andalas yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- International Food Policy Research Institute. (2014). Actions and Accountability to Accelerate the World's Progress on Nutrition, Washington, DC. Global Nutrition Report 2014. Washington DC.
- Jatmika, S. E. D. J., & Hastuti, S. K. W. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Aneka Olahan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Berbahan Pangan Lokal Kaya Nutrisi. GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 115-124.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). Pedoman Perencanaan Program Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), 42.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2010, Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar

- (Riskesdas), Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Martorell, R. (2017). Improved nutrition in the first 1000 days and adult human capital and health. *American Journal of Human Biology*, 29(2), e22952.
- Mawarno, B. A. S., & Putri, A. S. (2022). Karakteristik Fisikokimia dan Sensoris Snack Bar Tinggi Protein Bebas Gluten dengan Variasi Tepung Beras, Tepung Kedelai dan Tepung Tempe. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 3(1), 47-54.
- Thurrow, R. (2016). The first 1,000 days: A crucial time for mothers and children—and the world. *Breastfeeding Medicine*, 11(8), 416–418.
- Trihono dkk. (2015). Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved from
- Rufaridah, A., Dahlan, A., Komalasari, W., & Yulia, A. (2020). Program ayo ceting Puskesmas Andalas “ibu hamil, bayi dan balita terpantau tanpa harus keluar rumah” dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat The Andalas Community Health Center program lets you monitor “pregnant mothers, babies and toddlers without having to leave the house” in community service activities. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 3(1), 25–35. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v3i1.92>
- https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dc61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttp://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625