

Upaya Pencegahan Stunting Dengan Pembuatan Nugget Bayam Di Balai Desa Belor

¹Anita Lufianti, ²Fitrianti, ^{3*}Festy Mahanani M, ⁴Ayu Dyah, ⁵Eva Natalia

¹⁻⁵Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas An Nuur

*Corresponding Author: Festy.mahanani22@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stunting merupakan masalah gizi yang serius di Indonesia, dan angka prevalensinya menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengalami pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi kronis. **Tujuan:** Pembuatan olahan makanan sehat berupa nugget bayam menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah stunting dan menjaga keseimbangan gizi pada anak. **Metode:** Menggunakan metode dengan media Powerpoint yang selanjutnya dilakukan praktek memasak olahan nugget bayam yang diikuti oleh orang tua, balita, Ibu Kepala Desa Belor beserta para kader posyandu. **Hasil:** Hasil dari kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai stunting pada balita dan bagaimana cara pengolahan makanan sehat berupa nugget bayam. **Simpulan:** Pengolahan makanan sehat berupa nugget bayam merupakan cara yang efektif untuk mengatasi anak yang tidak menyukai sayuran serta dapat menjadi Solusi mencegah stunting.

Kata Kunci: seminar, stunting, nugget bayam

Abstract

Background: Stunting is a serious nutritional problem in Indonesia, and its prevalence figures show that many children still experience stunted growth due to chronic malnutrition. **Purpose:** The preparation of healthy food preparations in the form of spinach nuggets is one of the ways that can be used to prevent stunting and maintain nutritional balance in children. **Method:** Using the method with Powerpoint media, the practice of cooking prepared spinach nuggets was carried out, followed by parents, toddlers, Mother Head of Belor Village and posyandu cadres. **Result:** As a result of the activity there was an increase in knowledge about stunting in toddlers and how to process healthy food in the form of spinach nuggets. **Conclusion:** Processing healthy foods in the form of spinach nuggets is an effective way to overcome children who do not like vegetables and can be a solution to prevent stunting

Keywords: seminar, stunting, spinach nugget

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi yang serius di Indonesia, dan angka prevalensinya menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengalami pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi kronis. Dengan prevalensi stunting sebesar 24,4% pada tahun 2021, Indonesia menempati posisi yang cukup tinggi di dunia, yang menunjukkan perlunya perhatian dan intervensi yang lebih besar dari pemerintah dan masyarakat. Data dari World Bank yang menunjukkan Indonesia berada di urutan ke-115 dari 151 negara dalam hal prevalensi stunting juga menegaskan bahwa meskipun ada kemajuan, tantangan masih tetap ada (Jatira & S, 2021).

Menurut (Riskesdas, 2018) memberikan harapan dengan menunjukkan angka yang lebih baik, namun perlu diingat bahwa data tersebut harus terus dipantau dan dievaluasi untuk memastikan perbaikan yang berkelanjutan. Masalah stunting di Indonesia memang menjadi perhatian serius, terutama mengingat posisi Indonesia yang berada di urutan kelima tertinggi di dunia dalam hal beban anak stunting. Angka prevalensi stunting yang mencapai 24,4% pada tahun 2021 menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan dari 37,2% pada Riskesdas 2013 menjadi 30,8% pada Riskesdas 2018, tantangan untuk mencapai target WHO di bawah 20% masih sangat besar.

Perhatian secara khusus terhadap stunting pada anak sangat diperlukan, karena kondisi ini berhubungan langsung dengan tumbuh kembang mereka. Stunting tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan kognitif dan sosial anak, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara produktif dalam masyarakat di masa depan. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi yang tepat sejak masa kehamilan. Nutrisi yang baik selama kehamilan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin. Setelah lahir, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan juga sangat krusial, karena ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu, menjaga kebersihan lingkungan juga berperan penting dalam mencegah infeksi yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan stunting harus melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, masyarakat, dan keluarga. Program- program edukasi tentang gizi,

kesehatan, dan sanitasi harus diperkuat untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang baik bagi anak-anak. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan dan gizi (Maywita, 2019).

Pembuatan olahan makanan sehat berupa nugget bayam menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah stunting dan menjaga keseimbangan gizi pada anak. Pemilihan olahan nugget bayam dikarenakan nugget banyak digemari anak – anak dan sangat familiar untuk digunakan sebagai makanan selingan. Hal ini menjadi solusi untuk orang tua yang anaknya tidak menyukai sayuran (Rotinsulu et al., 2022).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu menggunakan media Powerpoint yang selanjutnya dilakukan praktek memasak olahan nugget bayam yang diikuti oleh orangtua, balita, Ibu Kepala Desa Belor beserta para kader posyandu. Materi dari powerpoint tersebut berisi mengenai pencegahan, penyebab, serta cara dan resep pengolahan nugget bayam yang nantinya dapat dipraktikkan kembali oleh ibu-ibu di rumah.

Secara ringkas, Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan dalam Upaya pencegahan stunting yaitu sebagai berikut:

- i. Melakukan temu ramah dengan Ibu Sinta selaku Bidan Desa Belor untuk memberitahukan bahwasannya Tim KKN akan ikut berpartisipasi dalam Upaya pencegahan stunting pada balita melalui pengolahan makanan sehat dalam bentuk nugget bayam.
- ii. Tim KKN membuat materi powerpoint yang berisi tentang Upaya pencegahan stunting dan cara pengolahan makanan sehat yang bertujuan untuk mengenalkan definisi stunting pada balita, bagaimana pencegahannya, serta bagaimana cara membuat nugget bayam yang nantinya akan diberikan kepada ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Belor.
- iii. Tim KKN memberi contoh cara pembuatan nugget bayam kepada ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Belor, nugget bayam yang telah jadi diberikan kepada balita yang menghadiri acara Upaya pencegahan stunting yang dilakukan di Balai Desa Belor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar mengenai Upaya pencegahan stunting yang dilaksanakan di Balai Desa Belor yang telah dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2025, pukul 10.00 WIB- selesai yang dihadiri oleh Ibu Kepala Desa, ibu kader posyandu, dan ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Belor.

Pelaksanaan seminar stunting yang dilaksanakan di Balai Desa Belor berjalan dengan sangat baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan sambutan dari Ketua Tim KKN dan sambutan dari Ibu Kepala Desa Belor. Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi mengenai Upaya pencegahan stunting, dan cara pengolahan makanan sehat berupa nugget bayam yang nantinya akan dipraktekkan oleh Tim KKN.

Hasil dari kegiatan seminar Upaya pencegahan stunting yang telah dilaksanakan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai stunting pada balita dan bagaimana cara pengolahan makanan sehat berupa nugget bayam. Nugget bayam yang telah dibuat, dibagikan kepada ibu-ibu balita yang menghadiri acara seminar dan dimintai penilaian mengenai rasa dari nugget bayam tersebut. Tercapainya seminar Upaya pencegahan stunting dapat dilihat dari penilaian ibu-ibu yang menilai nugget bayam enak dan cocok untuk balita sebagai makanan selingan.

Adapun resep dan langkah-langkah pembuatan nugget bayam yang ditampilkan dalam Powerpoint yaitu sebagai berikut:

- i. Daging ayam (sekitar 200-300 gram), cincang halus atau digiling. sebagai sumber protein hewani.
- ii. Tahu (1/2 potong ukuran sedang), hancurkan. Kaya akan protein nabati dan kalsium.
- iii. Wortel (1 buah ukuran sedang), parut halus. Kaya akan vitamin A yang baik untuk pertumbuhan.
- iv. Bayam (sekitar 50 gram), cincang halus. Mengandung zat besi dan Kalsium.
- v. Telur (1 butir). Sumber protein dan vitamin D.
- vi. Tepung roti atau bisa pakai tepung jagung untuk pelapis.
- vii. Bawang Putih (1 siung), cincang halus. Memberi rasa dan juga memiliki sifat anti bakteri.



Gambar 3. Nugget bayam



Gambar 4. Foto Bersama Ibu Kepala Desa, Ibu Kader Posyandu serta Ibu Balita

Analysis of the food record			
Food	Amount	energy	carbhydr.
daun bayam	300 g	854,7 kcal	0,0 g
telur	20 g	15,2 kcal	0,4 g
Carrot buah	20 g	5,2 kcal	1,0 g
bayam sayur	20 g	18,5 kcal	3,7 g
telur ayam	60 g	93,1 kcal	0,7 g
tepung jagung kuning	20 g	72,4 kcal	13,4 g
Meal analysis: energy 1059,1 kcal (100%), carbhydrate 21,0 g (100%)			
Result			
Nutrient content	analyzed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1059,1 kcal	2056,5 kcal	52%
water	17,9 g	2700,0 g	1%
protein	93,5 g(37%)	60,1 g(12%)	155%
fat	64,9 g(55%)	69,1 g(<10%)	94%
carbhydr.	21,0 g(5%)	290,7 g(> 55%)	7%
starchy fiber	2,7 g	50,0 g	5%
alcohol	0,0 g	-	-
PLUA	14,4 g	10,0 g	144%
cholesterol	491,4 mg	-	-
Vit. A	814,7 µg	1000,0 µg	102%
carotene	1,0 mg	-	-
Vit. E (αα)	1,5 mg	12,0 mg	12%
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	40%
Vit. B2	1,2 mg	1,2 mg	98%
Vit. B5	1,2 mg	1,2 mg	98%
vit. folacid	105,8 µg	400,0 µg	26%
Vit. C	17,9 mg	100,0 mg	18%
sodium	219,3 mg	2000,0 mg	10%
potassium	1056,2 mg	3500,0 mg	30%
calcium	204,9 mg	1000,0 mg	20%
magnesium	146,6 mg	310,0 mg	47%
phosphorus	725,8 mg	700,0 mg	104%
iron	8,7 mg	15,0 mg	58%
zinc	6,9 mg	7,0 mg	99%

Gambar 5. Hasil uji lab gizi nugget bayam

4. KESIMPULAN

Pengolahan makanan sehat berupa nugget bayam merupakan salah satu cara yang relative efektif untuk mengatasi anak yang tidak suka makan sayur-sayuran. Nugget bayem juga dapat di jadikan solusi untuk mencegah stunting pada anak karena banyak mengandung nutrisi penting seperti Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Serat dan Asam Folat.

Referensi

- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Maywita, E. (2019). *Faktor Risiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Umur 12-59 Bulan diKelurahan Kampung Baru Kec. Lubuk Begalung*. 3(1), 56–65.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Rotinsulu, M. D., Tangkere, E. S., Rumambi, A., & Sakul, S. (2022). Tingkat Kesukaan Anak-Anak Terhadap Nugget Ayam Menggunakan Tepung Sorghum. *Jurnal Sains Peternakan*, 10(2), 34–39. <https://doi.org/10.21067/jsp.v10i2.800>