

Mengatasi Stunting Dengan Menggunakan Sosialisasi dan Demo Masak Pada Wilayah Nagari Palaluar

Amalia Kartika Yani¹

Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: amaliakartikayani@yahoo.co.id¹

Abstrak

Stunting, atau yang dikenal dengan istilah balita pendek, adalah kondisi dimana anak balita mengalami pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan gizi kronis, sehingga tinggi badannya lebih rendah dari anak seusianya. Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan program ekstrakurikuler yang memberikan pengalaman kerja nyata kepada mahasiswa di tengah-tengah masyarakat. Tim KKN UNP melaksanakan program tersebut di Nagari Palaluar, Kabupaten Sijunjung, Sumatera Barat, yang memiliki masalah stunting yang cukup signifikan. Berdasarkan data dari Puskesmas Tanjung Ampalu, ditemukan 39 balita yang mengalami stunting di Nagari Palaluar. Program KKN ini meliputi penyuluhan tentang bahaya stunting dan cara pencegahannya, serta demo masak untuk menunjukkan cara memasak makanan yang bergizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang stunting.

Kata Kunci: stunting, sosialisasi, demo masak, KKN

Abstract

Stunting, or known as short toddlers, is a condition where children under five experience stunted growth due to chronic malnutrition, causing their height to be lower than children their age. Real Work Lectures (KKN) is an extracurricular program that provides real work experience to students in the community. The UNP KKN team implemented the program in Nagari Palaluar, Sijunjung Regency, West Sumatra, which has a significant stunting problem. Based on data from the Tanjung Ampalu Community Health Center, it was found that 39 toddlers were stunted in Nagari Palaluar. This KKN program includes outreach about the dangers of stunting and how to prevent it, as well as cooking demonstrations to show how to cook nutritious food. The results show that this method is effective in increasing public awareness and knowledge about stunting.

Keywords: stunting, sosialisasi, demo masak, KKN

Article Info

Received date: 18th December 2024

Revised date: 22th January 2025

Published date: 23th January 2025

1. PENDAHULUAN

Stunting atau sering juga disebut dengan kata balita pendek merupakan kondisi dimana gagalnya tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek dibandingkan anak seusianya. Saat ini stunting merupakan salah satu masalah kurang gizi yang paling banyak dialami oleh balita di seluruh dunia. Stunting bukan hanya mengganggu pertumbuhan fisik dari sang anak, tetapi juga perkembangan otak yang bisa terganggu dan dapat mempengaruhi kemampuan dan prestasi anak saat di sekolah atau pada usia-usia pada masa produktif. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anak dapat mengalami stunting beberapa dari faktornya berasal dari ibu diantaranya, ibu yang memiliki status gizi yang buruk saat masa kehamilan, perawakan ibu yang pendek (Sukirno, 2019) ibu yang masa remajanya kurang nutrisi, bahkan di masa kehamilan dan menyebabkan balita yang dilahirkan dengan BBLR, dan juga laktasi dengan pemberian ASI Eksklusif akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh. Faktor lain yang juga bisa menyebabkan terjadinya stunting pada balita yaitu pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik bagaimana pemberian makan kepada anak, infeksi pada ibu, kehamilan pada usia remaja, jarak kelahiran anak yang sangat pendek, infeksi pada balita, kondisi ekonomi, lalu ada juga rendahnya akses pelayanan kesehatan dan pemasukan air bersih (Kemenkes, 2018). Kejadian kasus stunting di dunia pada tahun 2019 terlihat mencapai 21,3%, di Indonesia sendiri pada tahun 2019 kasus yang terjadi dapat mencapai 12,8% dan 17,1 %. Kasus stunting ini terus meningkat setiap tahunnya. Global Nutrition Report juga menyatakan bahwa pada tahun 2020 ditemukan sekutar 149 juta balita mengalami stunting di seluruh dunia termasuk wilayah asia yang mengalami 81,7 juta balita.

KKN atau biasa disebut Kuliah Kerja Nyata merupakan sebuah bentuk intrakulikuer dan menggunakan metode untuk memperkenalkan dan memberikan pengalaman bekerja di dalam sebuah masyarakat. KKN Bertujuan agar mahasiswa tau bagaimana cara terjun langsung ke lapangan, dan mengetahui apa masalah dan bagaimana cara mengatasi permasalahan yang

terjadi di dalam suatu masyarakat. Kali ini tim peneliti merupakan tim KKN UNP yang melaksanakan Kuliah kerja Nyata di sebuah nagari yang terletak di kabupaten sijunjung, Sumatera Barat. Tim KKN diletakkan di kecamatan Koto VII, lokasi spesifiknya berada di nagari palauar. Permasalahan di nagari sijunjung lumayan banyak, salah satunya permasalahan stunting. Dilansir dari data puskesmas Tanjung Ampalu, ditemukan bahwa di nagari palaluar sebanyak 39 balita mengalami stunting. Balita yang mengalami stunting mulai dari umur 0 tahun sebanyak 5 orang, umur 1 tahun sebanyak 4 orang, umur 2 tahun sebanyak 10 orang, umur 3 tahun sebanyak 17 orang, umur 4 tahun sebanyak 7 orang, sampai dengan balita umur 5 tahun sebanyak 1 orang. Jadi bisa dilihat bahwa permasalahan stunting dari tahun ke tahun di nagari palaluar ini belum sepenuhnya teratasi atau bahkan belum teratasi. Stunting ini diakibatkan karna orang tua tidak memperhatikan gizi makanan yang diberikan kepada anaknya.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti dari tim KKN memiliki kegiatan untuk mempengaruhi masyarakat agar lebih sadar akan gizi yang akan diberikan kepada anak. Kegiatan yang dimaksud berupa sosialisasi stunting dan demo masak untuk menunjukkan masakan dan bagaimana cara memasak yang benar agar masyarakat dapat meniru masakan yang penuh gizi dan enak, lalu untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, sebagai mahasiswa yang sedang melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Penyajian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode sosialiasi, Peneliti membuat sosialiasi dengan mengumpulkan ibu-ibu PKK dan membuat sosialisasi tentang stunting, bahaya stunting, dan jug acara mencegah stunting. Lalu salah satu cara mencegah stunting bisa dimulai dari memasak dengan gizi yang seimbang. Agar ibu-ibu PKK tau apa saja dan bagaimana cara memasak dengan benar dilakukannya juga demo masak, yaitu program acara memasak yang menjelaskan proses memasak, mengolah makanan dan penyajiannya. Setelah

dilakukannya sosialisasi barulah saat itu juga akan dilaksanakannya demo masak oleh mahasiswa KKN.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan demo masak merupakan cara yang efektif untuk memperkenalkan dan mempromosikan produk atau layanan kuliner kepada masyarakat. Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan ini dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa hal penting. Pertama, persiapkan materi presentasi yang menarik dan informatif. Materi presentasi harus sesuai dengan tema yang akan disampaikan dan disesuaikan dengan minat dan kebutuhan audiens. Kami menggunakan media presentasi yang menarik seperti slideshow, video, atau demonstrasi langsung masak untuk membuat sesi sosialisasi lebih interaktif. Kedua, kami menentukan target audiens yang akan diundang untuk mengikuti kegiatan sosialisasi dan demo masak dan memastikan bahwa target audiens merupakan orang-orang yang berpotensi menjadi pelanggan atau penggemar produk atau layanan kuliner yang akan dipromosikan. Ketiga, kami pilih lokasi dan waktu yang strategis untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan demo masak. Lokasi yang mudah diakses oleh target audiens dan waktu yang tidak bertabrakan dengan kegiatan-kegiatan lain akan meningkatkan partisipasi dan kehadiran audiens. Keempat, persiapkan peralatan dan bahan-bahan masakan yang diperlukan dengan baik. Pastikan bahwa peralatan masak dan bahan-bahan yang digunakan dalam demo masak berkualitas dan sesuai dengan standar kebersihan dan kesehatan. Kelima, selalu berikan kesempatan bagi audiens untuk berinteraksi dan bertanya selama sesi sosialisasi dan demo masak berlangsung. Hal ini akan membantu audiens memahami lebih dalam tentang produk atau layanan kuliner yang ditawarkan dan juga membuka peluang untuk mendapatkan feedback dan saran dari audiens. Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan demo masak ini dapat berjalan dengan lancar dan sukses dalam memperkenalkan dan mempromosikan produk atau layanan kuliner kepada masyarakat.

Dengan adanya kegiatan sosialisasi dan demo masak ini, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat untuk mencegah stunting. Selain itu, melalui demo masak, masyarakat juga diajarkan tentang cara memasak makanan yang praktis namun tetap bergizi. Para peserta sosialisasi juga diajarkan mengenai cara memilih bahan makanan yang baik dan sehat serta bagaimana mengolahnya dengan benar untuk mempertahankan kandungan gizinya. Hal ini dapat membantu masyarakat dalam membuat pilihan makanan yang tepat dan sehat untuk keluarga mereka. Dengan demikian, sosialisasi dan demo masak tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya stunting, tetapi juga memberikan pengetahuan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, angka kasus stunting di masyarakat dapat berkurang secara signifikan dan generasi masa depan dapat tumbuh dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Mereka saling memotivasi dan mendukung satu sama lain dalam mempraktikkan resep-resep yang sudah dipelajari. Para ibu-ibu PKK yang aktif dalam group chat tersebut menunjukkan semangat dan antusiasme yang tinggi dalam belajar memasak. Mereka saling berbagi tips dan trik, serta memberikan masukan satu sama lain untuk meningkatkan kualitas masakan yang mereka buat. Tidak hanya itu, kegiatan ini juga menjadi ajang untuk mempererat tali persaudaraan di antara para ibu-ibu PKK. Mereka saling berkumpul, berdiskusi, dan bertukar pengalaman tentang masakan tradisional yang telah mereka pelajari. Melalui group chat ini, para ibu-ibu PKK dapat terus belajar dan mengembangkan keterampilan memasak mereka, sehingga tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat sekitar. Kehadiran group chat ini memungkinkan para ibu-ibu PKK untuk terus terhubung satu sama lain, meskipun terpisah jarak dan lokasi. Mereka dapat saling mendukung dan memberikan motivasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari, termasuk dalam memasak. Inisiatif dari ibu-ibu PKK di nagari palaluar ini menunjukkan komitmen mereka dalam mengembangkan potensi dan

keaktivitas dalam bidang kuliner, serta menjaga warisan budaya masakan tradisional yang dimiliki oleh masyarakat Minangkabau.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program sosialisasi dan demo masak yang dilaksanakan oleh tim KKN UNP di Nagari Palaluar, Kecamatan Koto VII, Kabupaten Sijunjung, Sumatera Barat, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan cara mencegahnya. Sosialisasi mengenai bahaya stunting dan cara pencegahannya, diikuti dengan demo masak yang menunjukkan cara memasak makanan bergizi, berhasil mendorong ibu-ibu PKK untuk mencoba resep yang diberikan. Keberhasilan program ini terlihat dari partisipasi aktif ibu-ibu PKK yang tidak hanya menerapkan resep dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga berbagi informasi dengan ibu-ibu lain melalui group chat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aurima, J., Susaldi, S., Agustina, N., Masturoh, A., Rahmawati, R., & Madhe, M. T. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Indonesia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 43-48.
- Norhidayah, N., Sari, H. N., Fitria, M., Bahruddin, M., Mutawali, A., Maskanah, M., ... & Syahrani, S. (2022). KULIAH KERJA NYATA (KKN) DI DESA SUNGAI NAMANG KECAMATAN DANAU PANGGANG KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA. *Journal of Community Dedication*, 2(1), 26-36.
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-faktor penyebab kejadian stunting pada balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51-56.
- Wardani, Z., Sukandar, D., Baliwati, Y. F., & Riyadi, H. (2021). Sebuah alternatif: indeks stunting sebagai evaluasi kebijakan intervensi balita stunting di Indonesia. *Gizi indonesia*, 44(1), 21-30.