



Puding Kacang Hijau (Pujo) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Ayu Dekawaty¹, Nia Rehma Lemna Depari², Dian Therezah Yadi³, Lola Lita Friska⁴, Okta Feronika⁵, Putri Ayu Agustin⁶, Regina Saputri⁷, Rendi Afriansah⁸, Riski⁹, Safna¹⁰, Ummi Aulia Putri¹¹

IKesT Muhammadiyah Palembang, Jl. A. Yani 13 Ulu Palembang

Email: nyimasayudekawaty@gmail.com, nia.depari2506@gmail.com

Abstrak

Gizi yang tidak seimbang pada anak mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan atau stunting kedepannya. Berdasarkan data yang didapat dari pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan Terpadu (PKLT) mengenai potensial peningkatan kejadian stunting, didapatkan sebanyak 61% responden tidak memenuhi kebutuhan 'isi piringku', masyarakat dominan memberikan makanan dengan kandungan karbohidrat, dan tidak memperhatikan keberagaman jenis makanan. Hasil data sekunder dari Puskesmas didapatkan 3 kasus stunting di wilayah tersebut. Untuk mengatasi permasalahan tersebut pengabdian melakukan kegiatan yang bertujuan untuk menurunkan potensi peningkatan angka stunting dengan upaya memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang 'isi piringku' serta pengembangan produk inovatif pembuatan dan pembagian puding kacang hijau 'PUJO' pada balita dan anak. Metode yang digunakan berupa ceramah dan demonstrasi menggunakan media banner dan food model. Setelah dilakukan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan tanya jawab dan observasi, masyarakat dapat menjawab pertanyaan tentang kebutuhan gizi pada anak serta alternatif makanan sehat yang dapat diberikan pada bayi dan anak, seperti puding kacang hijau. Anak-anak menyukai dan menghabiskan puding yang diberikan. Program seperti ini diharapkan dapat menjadi program rutin yang selanjutnya dapat dilakukan dalam upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: Stunting, Gizi seimbang, Balita, Makanan Alternatif, Isi Piringku

Mung Bean Puding (Pujo) As An Effort To Prevent Stunting

Abstract

Unbalanced nutrition in children results in impaired growth and development or stunting in the future. Based on data obtained from the implementation of Integrated Field Work Practices (PKLT) regarding the potential for increasing the incidence of stunting, it was found that 61% of respondents did not fulfill the need to 'fill my plate', the community predominantly provided food with carbohydrate content, and did not pay attention to the diversity of food types. The results of secondary data from the Community Health Center found 3 cases of stunting in the area. To overcome this problem, the service carries out activities aimed at reducing the potential for increasing stunting rates by providing education about balanced nutrition 'fill my plate' as well as developing innovative products for making and distributing 'PUJO' green bean pudding to toddlers and children. The methods used are lectures and demonstrations using banner media and food models. After the activity is carried out, the evaluation is carried out by means of questions and answers and observations, the community can answer questions about children's nutritional needs as well as alternative healthy foods that can be given to babies and children, such as green bean pudding. The children liked and finished the pudding they were given. It is hoped that a program like this can become a routine program which can then be carried out in efforts to prevent stunting.

Keywords: *Stunting, balanced nutrition, toddlers, alternative food, contents of my plate*



PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (Widiastity & Harleli, 2021). Stunting adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur (Ginangjar et al., 2022). Stunting merupakan suatu kondisi dimana panjang atau tinggi badan kurang dibandingkan umurnya, dengan kata lain anak mengalami gangguan pertumbuhan yang menyebabkan anak tidak bertambah tingginya sehingga menjadi pendek dibandingkan dengan usianya. Kondisi anak pendek merupakan tanda dari adanya masalah gizi kronis pada pertumbuhan anak (Megawati & Wiramihardja, 2019).

Dampak stunting dapat merugikan kesehatan dan tumbuh kembang balita seperti penurunan kecerdasan, kelemahan pada motorik dan mental anak, penurunan prestasi akademik anak dan juga bisa mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat (Majid, 2023). Dampak buruk yang ditimbulkan oleh stunting jangka pendek (dampak stunting dalam jangka pendek seperti terganggunya perkembangan otak, gangguan pertumbuhan fisik, dan terjadinya gangguan metabolisme dalam tubuh). Jangka panjang (dampak stunting yang ditimbulkan dalam jangka panjang seperti menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, beresiko tinggi munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Sari & Montessori, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024), pada tahun 2018 stunting mempengaruhi sekitar 21,9% atau 149 juta anak di bawah usia 5 tahun. Sekitar 45% kematian pada anak-anak di bawah usia 5 tahun terkait dengan kekurangan gizi. Ini sebagian besar terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Salah satu negara berpenghasilan rendah adalah Indonesia.

Data stunting di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 21,6%. Sedangkan target yang ingin dicapai oleh pemerintah pada tahun 2024 mampu turun menjadi 14%. Angka stunting di Indonesia ditargetkan turun dibawah 20% sehingga mampu mencapai target WHO. Untuk mencapai target tersebut diperlukan upaya bersama untuk mencapai target yang telah ditetapkan, salah satunya dimulai dari unit terkecil dalam masyarakat, yakni keluarga (Kemenkes, 2023). Sumatera Selatan menjadi Provinsi urutan ke-30 dengan stunting kriteria berat badan dan tinggi badan, namun Sumatera Selatan masuk tiga besar provinsi yang menurunkan angka stunting yang melebihi capaian nasional tahun 2022 dimana prevalensi balita stunting dengan tinggi badan menurut umur di Sumatera Selatan tahun

2021 sebesar 24,8% dan di tahun 2022 menjadi sebesar 18,6% (Dinkes SUMSEL, 2023), sedangkan data yang didapat pada wilayah kelolaan Praktik Kerja Lapangan Terpadu (PKLT) IKesT Muhammadiyah Palembang terdapat 3 kasus stunting. Mayoritas ibu dengan anak balita di wilayah binaan adalah ibu muda yang baru memiliki anak. Mereka belum mengetahui tentang kebutuhan gizi seimbang pada anak serta belum pernah mendapatkan pengetahuan sebelumnya.

Pemilihan makanan alternatif dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stunting di masyarakat, salah satunya melalui olahan kacang hijau. Kacang hijau (*Vigna Radiata*) mengandung 347 kalori, 24 gram protein, 1,2 gram lemak, dan 63 gram karbohidrat. Jumlah tersebut sudah memenuhi 20% kebutuhan protein dan serat harian manusia. Berdasarkan ketentuan label internasional, kacang hijau dapat dinyatakan sebagai bahan pangan tinggi gizi (Afifah et al, 2020).

MASALAH

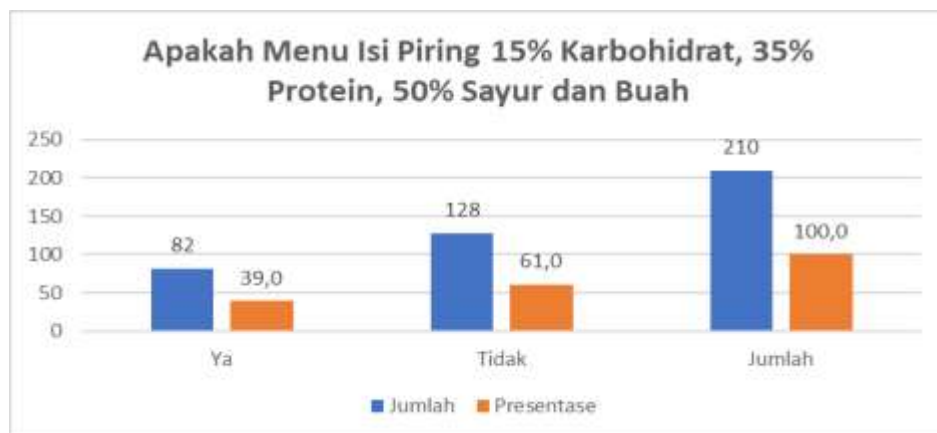


Diagram 1. Pemenuhan Kebutuhan Isi Piringku

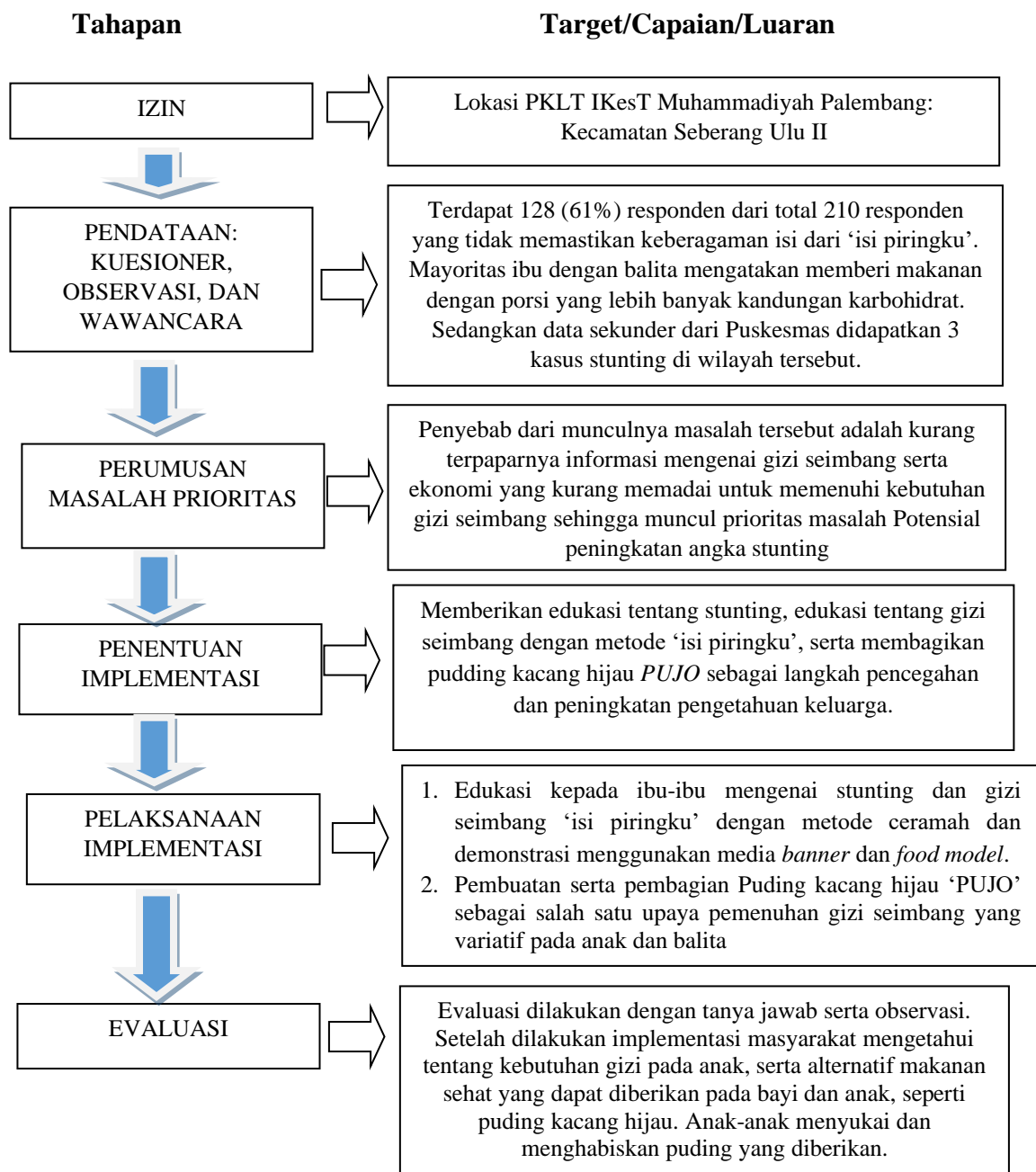
Saat dilakukan pengumpulan data dengan instrumen kuesioner selama 3 hari dari tanggal 22 Januari sampai dengan 24 Januari 2024, didapatkan masalah terdapat 128 (61%) responden dari total 210 responden yang tidak memastikan keberagaman isi dari 'isi piringku'. Mayoritas ibu dengan balita mengatakan memberi makanan dengan porsi yang lebih banyak kandungan karbohidrat. Sedangkan data sekunder dari Puskesmas didapatkan 3 kasus stunting di wilayah tersebut. Penyebab dari munculnya masalah tersebut adalah kurang terpaparnya informasi mengenai gizi seimbang serta ekonomi yang kurang memadai untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Hal ini tentu saja memerlukan penanganan yang tepat, dengan memberikan edukasi tentang stunting, edukasi tentang gizi



seimbang dengan metode ‘isi piringku’, serta membagikan puding kacang hijau *PUJO* sebagai langkah pencegahan dan peningkatan pengetahuan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian edukasi melalui metode ceramah dan demonstrasi pembuatan Puding Kacang Hijau (*PUJO*), kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 di Kelurahan Seberang Ulu II Palembang.



Bagan 1 Alur Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program PKLT (Praktik Kerja Lapangan Terpadu) mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang dimulai dengan melakukan pengumpulan data selama 3 hari dengan instrumen kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *door to door* kepada 210 responden pada setiap keluarga. Selain itu data didapatkan dari hasil *winsheld survey* dan wawancara kepada masyarakat. Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan masalah potensial peningkatan angka stunting dengan data terdapat 128 (61%) responden dari total 210 responden yang tidak memastikan keberagaman isi dari 'isi piringku'. Mayoritas ibu dengan balita mengatakan memberi makanan dengan porsi yang lebih banyak kandungan karbohidrat. Sedangkan informasi dari data sekunder didapatkan terdapat 3 kasus stunting di wilayah tersebut.

Implementasi yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi dengan metode ceramah dan demonstrasi mengenai 'isi piringku'. Edukasi mengenai 'isi piringku' memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku ibu yang memiliki balita, terutama bagi ibu yang berpendidikan rendah dan relatif muda (Siahaya et al., 2021). Kelompok memberikan implementasi pada ibu dengan balita dengan metode ceramah dengan media *banner* dilanjutkan dengan demonstrasi dengan media *food model*. Hasil evaluasi setelah implementasi semua ibu dapat menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai materi yang telah diberikan.

Implementasi berikutnya adalah dengan mengelola makanan sehat berupa puding kacang hijau. Bahan-bahan yang digunakan adalah bahan alami yang memiliki kandungan gizi yang baik dan memiliki banyak nutrisi yang dapat meningkatkan asupan gizi pada balita sehingga dapat mencegah stunting sejak dini. Pemberian kacang hijau terbukti berpengaruh terhadap peningkatan berat badan balita dengan status gizi kurang (Purhadi et al., 2019).

Pada umumnya anak-anak tidak menyukai makanan bernilai gizi tinggi dengan bentuk, rasa, dan tekstur yang monoton. Perlu upaya orangtua, terutama ibu yang memiliki peran utama dalam menjaga gizi yang baik di keluarga. Seorang ibu memiliki peran dalam pemenuhan gizi anak (Yendi et al., 2017). Implementasi diberikan kepada ibu dengan anak balita yang ada di wilayah binaan dengan harapan dapat langsung menjadi sasaran untuk mengatasi permasalahan yang ada.



Kacang Hijau menjadi produk olahan puding dalam peningkatan tumbuh kembang balita dengan menggunakan bahan-bahan yang alami, yang memiliki kandungan gizi yang baik dan memiliki banyak nutrisi karena memiliki kandungan karbohidrat, protein, kalori, dan lemak yang dapat meningkatkan asupan gizi pada balita sehingga dapat melakukan pencegahan stunting (Wibowo et al., 2023). Komposisi dari puding kacang hijau yang dibuat memiliki banyak kandungan gizi yang baik untuk pertumbuhan, diantaranya kacang hijau, susu, agar-agar, dan sari daun pandan. Selain memiliki kadar protein nabati yang tinggi, kacang hijau juga memiliki kandungan antioksidan yang baik bagi tubuh. Puding kacang hijau dipilih karena bernilai ekonomis dengan proses pembuatan yang tidak rumit. Setelah diberikan puding kacang hijau 'PUJO' anak-anak menghabiskan puding tersebut dan mereka mengaku suka karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut.

Kegiatan mengolah kacang hijau menjadi puding memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu terhadap makanan yang tepat bagi balita. Setelah implementasi didapatkan peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu mengenai pemenuhan gizi seimbang dengan metode 'isi piringku'. Kedepannya diharapkan ibu-ibu mampu mengolah makanan sesuai kebutuhan yang ada didalam isi piringku untuk pemenuhan gizi pada balita dan anak-anak setelah dilakukan inovasi dari pengolahan puding kacang hijau *PUJO*.

KESIMPULAN

Stunting merupakan permasalahan global yang masih menjadi ancaman pertumbuhan dan perkembangan suatu negara kedepan. Balita adalah periode emas sebagai penentu baiknya gizi seseorang. Diperlukan upaya dari unit terkecil dalam masyarakat, yakni keluarga (terutama ibu) dalam mencegah terjadinya stunting. Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi merupakan pilihan yang tepat untuk diberikan kepada ibu. Edukasi yang diberikan berupa Pendidikan mengenai gizi seimbang serta pembuatan alternatif makanan sehat berupa puding kacang hijau. Evaluasi dari implementasi didapatkan peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu mengenai pemenuhan gizi seimbang dengan metode 'isi piringku'. Upaya ini diharapkan dapat terus berlanjut hingga tercapainya sasaran.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu terlaksananya kegiatan kami selama PKLT. Terimakasih kepada Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang atas dukungannya selama kami melakukan kegiatan serta masyarakat, pemangku kepentingan, pemangku adat, pemangku agama di wilayah binaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D. N., Sari, L. N. I., Sari, D. R., Probosari, E., Wijayanti, H. S., & Anjan, G. (2020). Analisis Kandungan Zat Gizi , Pati Resisten , Indeks Glikemik , Beban Glikemik dan Daya Terima Cookies Tepung Pisang Kepok (Musa paradisiaca) Termodifikasi Enzimatis dan Tepung Kacang Hijau (Vigna radiate). *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 9(3), 101–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.17728/jatp.8148>
- Dinkes Sumsel, D. K. S. S. (2023). *Prestasi Stunting Sumsel Targetkan Lebih Baik Di Tahun 2023*.
- Ginanjar, M. R., Anggraini, P. T., & Dekawaty, A. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Anak Stunting*. 10.
- Kemkes Ri. (2023). *Prevalensi Stunting Di Indonesia Turun Ke 21,6% Dari 24,4%*. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244>
- Majid, Y. A. (2023). Edukasi Tentang Stunting Pada Keluarga Child Bearing Family. *Khidmah*, 5(2), 222–229. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v5i2.464>
- Megawati, G., & Wiramihardja, S. (2019). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Mendeteksi Dan Mencegah Stunting Di Desa Cipacing Jatinangor. *Dharmakarya*, 154–159. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v8i3.20726>
- Purhadi, P., Rahmawati, R., & Mustofa, Z. J. (2019). Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Dengan Status Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 4(1). <https://doi.org/10.35720/tscners.v4i1.137>
- Sari, R. P. P., & Montessori, M. (2021). Upaya Pemerintah Dan Masyarakat Dalam Mengatasi Masalah Stunting Pada Anak Balita. *Journal Of Civic Education*, 4(2), 129–136. <https://doi.org/10.24036/jce.v4i2.491>



- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). *Edukasi “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pada Ibu Balita Stunting Di Maluku*. 12(2).
<https://forikes-ejournal.com/index.php/sf/article/view/sf12nk137/12nk137>
- Who, W. H. O. (2024). *Malnutrition*. https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1
- Wibowo, S. E., Nuraini, H., Syukroni, A., & Sarilah. (2023). Featured Product “Mung Bean Agar” In Carangrejo Village To Reduce The Risk Of Stunting. *Jurnal Inovasi Dan Pengembangan Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 18–21.
<https://doi.org/10.61650/jip-dimas.v1i1.23>
- Widiastity, W., & Harleli, H. (2021). Hubungan Pemberian Mp-Asi Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 6 – 24 Bulan Di Puskesmas Soropia. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 1(2), 81–86.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.13>
- Yendi, Y. D. N., Eka, N. L. P., & Maemunah, N. (2017). Hubungan Antara Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Anak Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di Tk Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2.