

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Wanita Usia Subur Melalui Pelatihan Praktek Pengolahan Menu Gizi Seimbang Dalam Rangka Pencegahan Stunting

Maryuni^{1*}, Lutfi Handayani², Hastin Trustisari³, Muhammad Arsyad Subu⁴,
Indrajani Sutedja⁵, Annisa Sabina⁶, Nadia Putri Yolanda⁷, Siti Nurnajah⁸

^{1*,2,5,6,7} Program Studi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan, Jakarta Indonesia

⁴Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan, Jakarta Indonesia

⁵Information Systems Departement, School of Information Systems, Bina Nusantara University, Jakarta, Indonesia

^{3,8}Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

**corresponding author: maryuni@binawan.ac.id*

Abstract

Kabupaten Cianjur merupakan salah satu Kabupaten yang ditetapkan sebagai lokus stunting di Indonesia serta merupakan 4 kabupaten dengan prevalensi stunting kategori sangat tinggi. Prevalensi stunting di Desa Majalaya Kabupaten Cianjur pada tahun 2022 sebesar 27,5%, angka ini masih di atas angka nasional. Berbagai intervensi dilakukan sebagai upaya percepatan penurunan stunting hingga tercapai Indonesia *zero*-stunting. Perlu adanya peningkatan ketrampilan bagi masyarakat khususnya wanita usia subur dalam penyajian makanan sehat dan penyusunan menu gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Majalaya, Cikalongkulon, Cianjur pada bulan Juli 2024. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini Wanita Usia Subur mulai dari remaja, ibu yang sedang mempersiapkan kehamilan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai balita. Peserta pengabdian masyarakat berjumlah 60 orang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Wanita Usia Subur melalui pelatihan praktek pengolahan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting dengan memanfaatkan sumberdaya lokal yang ada di Desa Majalaya, Cianjur. Metode pengabdian masyarakat ini ceramah, diskusi dan demonstrasi praktek pengolahan serta penyajian menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting. Berdasarkan hasil PKM terjadi peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur tentang zat gizi penting dalam pencegahan stunting, saat dilakukan *pretest* hanya 20% peserta PKM yang mempunyai pengetahuan baik, setelah diberikan edukasi dan pelatihan tentang Zat Gizi Penting dalam mencegah stunting hampir sebagian peserta mempunyai pengetahuan baik, yaitu 93,3%. Pengetahuan ibu merupakan faktor penting dan memberikan kontribusi yang besar dalam intervensi deteksi dini dan pencegahan stunting. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta juga mampu mengolah dan menyajikan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang ada di desa Majalaya. Perlu adanya pemberdayaan masyarakat terutama kelompok wanita usia subur sebagai *agent of change* dalam pencegahan stunting.

Kata Kunci: pengetahuan; ketrampilan; wanita usia subur; gizi seimbang; stunting

1. Pendahuluan

Permasalahan stunting menjadi salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) berdasarkan tujuan pembangunan berkelanjutan nomor 2, yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi. Kekurangan gizi dalam tubuh atau disebut malnutrisi yang dialami oleh balita pada masa pertumbuhan akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan dan umur harapan hidup termasuk di dalamnya adalah masalah stunting. (Widayatun, 2023)

Indonesia merupakan salah satu negara dengan beban gizi buruk yang tinggi, termasuk stunting. Bank Dunia mencatat bahwa kinerja Indonesia dalam hal penurunan tingkat stunting lebih lambat dibandingkan dengan negara berpenghasilan menengah lainnya. (Mulyaningsih *et al.*, 2021)

Stunting atau sering disebut pendek adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis dan stimulasi psikososial serta paparan infeksi berulang terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia dua tahun. Proses kekurangan gizi ini dimulai sejak bayi berada dalam kandungan dan berlanjut hingga masa awal kehidupan setelah lahir. (KemenKes RI, 2020; Maryuni, Lutfi, Handayani, Hastin, Trustisari, 2024)

Berdasarkan data kasus stunting di Afrika, Asia maupun Indonesia banyak terjadi pada anak-anak di daerah pedesaan. Indonesia memiliki angka prevalensi stunting tertinggi kelima di antara negara-negara lainnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting adalah dengan memperbaiki asupan gizi untuk ibu hamil dan Balita. Pendekatan praktis ini dapat diterapkan untuk mencegah stunting, sehingga dapat mengurangi prevalensi gangguan perkembangan anak. (Mustakim *et al.*, 2022)

Berdasarkan survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 Prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2022 sebesar 21,6%. Angka tersebut masih jauh dari angka prevalensi yang ditargetkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMN) 2020-2024 yaitu 14%. (SSGI, 2022)

Kabupaten Cianjur merupakan salah satu Kabupaten yang ditetapkan sebagai lokus stunting di Indonesia. Kabupaten Cianjur merupakan 4 kabupaten dengan prevalensi stunting Kategori sangat tinggi. Prevalensi stunting di Desa Majalaya Kabupaten Cianjur pada tahun 2022 sebesar 27,5%, angka ini masih di atas angka nasional. (BPS Cianjur, 2023)

Mata pencaharian penduduk desa Majalaya sebagian besar adalah petani, hal ini menandakan bahwa desa Majalaya, Kecamatan Cikalongkulon, Kabupaten Cianjur kaya akan sumber daya alam yang dihasilkan oleh penduduk setempat. Berbagai bahan pangan yang kaya akan nutrisi dihasilkan oleh penduduk desa Majalaya, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan dan umbi-umbian. Tanaman ini bisa menjadi sumber vitamin dan mineral yang penting untuk pertumbuhan anak. Desa Majalaya Cianjur sebagian besar juga petani padi, sehingga beras yang dihasilkan merupakan beras organik sebagai sumber karbohidrat.

Penduduk desa Majalaya sebagian besar melakukan budidaya hewan ternak seperti ayam, dan budidaya ikan air tawar misalnya lele dan nila yang bermanfaat sebagai sumber protein hewani dan omega-3 yang penting untuk pertumbuhan anak. Oleh karena itu penting untuk mengedukasi masyarakat tentang cara mengolah pangan dari sumber daya alam agar nilai gizinya terjaga dan aman dikonsumsi.

Hasil *literature review* menunjukkan, kurangnya pengetahuan masyarakat dalam memanfaatkan potensi lokal sehingga diolah menjadi olahan standar. Melalui pemanfaatan sumber daya alam secara optimal dan berkelanjutan, masyarakat diharapkan dapat memperbaiki pola makan dan gizi keluarga, yang secara langsung berkontribusi pada pencegahan stunting. (Putri, Sulastri and Apsari, 2023)

Berbagai intervensi dilakukan sebagai upaya percepatan penurunan stunting hingga tercapai Indonesia *zero-stunting*. Perlu adanya peningkatan ketrampilan bagi masyarakat khususnya wanita usia subur (WUS) dalam penyajian makanan sehat dan penyusunan menu gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Kesehatan ibu dan pola makan termasuk keragaman asupan makanan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya stunting. (Parindu *et al.*, 2024)

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan keterampilan Wanita Usia Subur (WUS) melalui pelatihan praktek pengolahan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting dengan memanfaatkan sumberdaya lokal yang ada di Desa Majalaya, Cianjur.

2. Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini di laksanakan di Desa Majalaya, Kecamatan Cikalongkulon, Kabupaten Cianjur. Waktu pelaksanaan kegiatan PKM pada hari Senin, 29

Juli 2024, tempat pelaksanaan di balai Desa Majalaya, Cianjur. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini Wanita Usia Subur (WUS) mulai dari remaja, ibu yang sedang mempersiapkan kehamilan, ibu hamil, ibu menyusui dan mempunyai Balita yang berjumlah 60 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga melibatkan lintas sektor yang terdiri dari Kepala Desa, Sekertaris Desa, Bidan Desa, ibu penggerak PKK dan Kader Kesehatan. Metode pengabdian masyarakat ini berupa ceramah, demonstrasi praktek pengolahan dan penyusunan menu gizi seimbang mulai dari gizi pra konsepsi, gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui dan gizi balita dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang ada di desa Majalaya, Cikalongkulon, Cianjur. Metode pengukuran keberhasilan program pengabdian masyarakat ini seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Program Pengabdian Masyarakat

| No. | Indikator | Sebelum Program | Setelah Program |
|-----|--|--|---|
| 1. | Aspek Pengetahuan Kelompok Wanita Usia Subur (WUS) | Tingkat pengetahuan kelompok WUS Gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting di desa Majalaya masih kurang, hanya 30% WUS yang memiliki pengetahuan baik tentang stunting. | 95% kelompok WUS memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting |
| 2. | Aspek Praktek dan ketrampilan Kelompok WUS dalam pencegahan Stunting | Keterampilan dan praktek WUS dalam pencegahan stunting masih belum memadai. Hasil survei menunjukkan hanya 25% ibu hamil yang memiliki praktek dan keterampilan baik dalam pencegahan stunting | Peningkatan praktek dan ketrampilan kelompok WUS dalam pencegahan stunting meningkat menjadi 95%, dengan adanya pelatihan dan pendampingan sehingga mampu menyiapkan dan menyusun menu gizi |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | pra konsepsi, gizi ibu hamil dan gizi ibu menyusui. |
|--|--|--|---|

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 tahap sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan PKM ini dilakukan dengan koordinasi bersama pemerintah desa untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan pelaksanaan PKM. Setelah melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, tahap selanjutnya tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kader desa. Kader desa membantu tim pengabdian untuk mempersiapkan perlengkapan pelaksanaan kegiatan pengabdian seperti menyiapkan bahan-bahan sumberdaya lokal yang akan digunakan untuk demo penyusunan gizi seimbang misalnya beras, bahan sayur-sayuran (bayam, jagung manis, wortel, seledri, tomat, daun bawang), bahan lauk-pauk (ayam, lele) buah-buahan misalnya pepaya, semangka, buah pisang serta umbi-umbian yang bisa dimanfaatkan sebagai bahan makanan kudapan. Tim pengabdian juga meminta bantuan ibu kader kesehatan untuk menyiapkan alat untuk demo memasak misalnya kompor, panci, dll. Pada tahap persiapan ini juga dilakukan *pre test* terlebih dahulu, untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang stunting.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemaparan materi tentang menu gizi pra konsepsi, gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui dan makanan Pendamping ASI (MP ASI) sebagai Upaya Pencegahan Stunting. Setelah tim pengabdian selesai melakukan pemaparan materi, selanjutnya dilakukan demo pengolahan dan penyusunan menu gizi seimbang. Tim pengabdian terlebih dahulu menunjukkan bahan-bahan sumber daya lokal yang akan diolah serta menyampaikan manfaat dan kandungan gizi yang ada didalamnya.

c. Tahap evaluasi

Untuk mengetahui indikator keberhasilan kegiatan PKM dan mengetahui sejauh mana pengetahuan dan ketrampilan peserta PKM dalam penyusunan menu gizi seimbang, tim pengabdian melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Evaluasi ini diharapkan akan memberikan masukan berharga untuk pengembangan program di masa depan serta memastikan bahwa upaya pengabdian masyarakat membawa dampak yang positif dan

berkelanjutan. Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner post test yang berisi pertanyaan pengetahuan tentang stunting dan untuk mengetahui ketrampilan peserta dalam penyusunan menu gizi seimbang peserta diminta untuk menyebutkan dan mendemonstrasikan kembali langkah-langkah penyusunan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting.

Peran mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, membantu dari awal pelaksanaan kegiatan, mulai rapat koordinasi, penyiapan tempat dan ruangan, penyiapan perlengkapan untuk kegiatan PKM misalnya ruang pertemuan, LCD, proyektor, meja, kursi, wireless dan menyiapkan undangan bagi seluruh peserta. Publikasi kegiatan masyarakat ini, berupa publikasi di media masa, jurnal nasional terakreditasi dan prosiding Nasional.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Peningkatan Keterampilan Wanita Usia Subur (WUS) Melalui Pelatihan Praktek Pengolahan Menu Gizi Seimbang Dalam Rangka Pencegahan Stunting di desa Majalaya, Cikalongkulon, Cianjur ini berjalan dengan lancar. Kegiatan ini diikuti oleh 60 peserta mulai dari remaja, ibu yang sedang mempersiapkan kehamilan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai balita, serta kader kesehatan seperti pada tabel 1. berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peserta Pengabdian Masyarakat

| Keterangan | Jumlah | Persentase (%) |
|----------------------------------|--------|----------------|
| Remaja Putri | 5 | 8,3 |
| Ibu Hamil | 20 | 33,3 |
| Ibu Menyusui | 15 | 25 |
| Ibu yang mempunyai balita | 10 | 16,7 |
| Ibu yang mempersiapkan kehamilan | 10 | 16,7 |
| Jumlah | 60 | 100 |

Sumber : Data Primer Desa Majalaya, Cianjur (2024)

Peserta pengabdian masyarakat ini berdasarkan tabel 1. terdiri dari kelompok WUS yang terdiri dari remaja putri 5 orang (8,3%), ibu hamil 20 orang (33,3), ibu menyusui 15 orang (25%), ibu yang mempunyai balita 10 orang (16,7%), dan ibu yang mempersiapkan kehamilan 10 orang (16,7%).

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan PKM yang dilakukan, meskipun sebagian besar peserta membawa bayi dan balita, tim pengabdian pada saat kegiatan PKM

ini menyediakan area khusus ramah anak sehingga peserta bisa lebih fokus mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Sebelum kegiatan penyuluhan dan pelatihan praktek penyusunan menu gizi seimbang dimulai, terlebih dahulu peserta dilakukan *pretest*. Setelah peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan demonstrasi praktek penyusunan menu gizi seimbang, untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kegiatan *posttest*. Hasil kegiatan *pretest* dan *posttest* peserta seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta Tentang Zat Gizi Penting Dalam Rangka Mencegah Stunting

| Variabel | Pengetahuan Zat Gizi Penting Mencegah Stunting | | | |
|--------------------|--|------------|-----------|------------|
| | Pre test | | Post test | |
| | n | % | n | % |
| Pengetahuan baik | 12 | 20 | 56 | 93.3 |
| Pengetahuan kurang | 48 | 80 | 4 | 6,7 |
| Total | 60 | 100 | 60 | 100 |

Sumber : Data Primer Desa Majalaya, Cianjur (2024)

Berdasarkan hasil PKM terjadi peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) tentang zat gizi penting dalam pencegahan stunting, saat dilakukan *pretest* hanya 20% peserta PKM yang mempunyai pengetahuan baik, setelah diberikan edukasi tentang Zat Gizi Penting dalam mencegah stunting hampir sebagian peserta mempunyai pengetahuan baik, yaitu 93,3%.

Pengetahuan ibu merupakan faktor penting dan memberikan kontribusi yang besar dalam intervensi Deteksi Dini dan Pencegahan Stunting, selain itu juga adanya dukungan keluarga yang kuat. Berdasarkan hasil penelitian salah satu penyebab langsung berpengaruh terhadap kejadian stunting adalah pengetahuan ibu. (Anggraeni *et al.*, 2022; Saadah, Hasanah and Yulianto, 2022)

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat setelah diberikan edukasi dan pelatihan, peserta PKM mempunyai kemampuan dan ketrampilan dalam pengolahan menu gizi seimbang dengan memanfaatkan sumber daya lokal dalam rangka pencegahan stunting. Pemanfaatan sumber daya lokal dalam pencegahan stunting adalah pendekatan yang sangat penting dan strategis untuk mengurangi angka stunting, terutama di daerah pedesaan atau terpencil di Indonesia. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memanfaatkan hasil bumi lokal seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang-

kacangan, dan umbi-umbian yang kaya akan vitamin dan mineral penting bagi pertumbuhan anak. (Hendriadi, 2020)

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian melakukan demonstrasi praktek pengolahan dan penyusunan menu gizi seimbang dari mulai menu untuk gizi pra konsepsi, gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui dan makanan pendamping ASI (MP ASI). Sebelum dilakukan demonstrasi pengolahan dan penyusunan menu gizi seimbang, terlebih dahulu tim pengabdian menjelaskan bahan dasar yang berasal dari sumber daya lokal beserta kandungan gizinya.



Gambar 1. : Sumber daya lokal Perkebunan Sayur Penduduk Desa Majalaya
Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

Sebagian besar penduduk desa Majalaya melakukan budidaya pangan lokal, misalnya aneka sayuran seperti pada gambar. 1. Pengolahan bahan makanan yang tidak tepat, bisa menyebabkan kandungan zat gizi pada sayuran tersebut hilang. Melalui kegiatan pelatihan pengolahan gizi seimbang ini diharapkan kepada semua peserta mampu melakukan pengolahan makanan secara benar, sehingga kandungan zat gizi penting dalam makanan tersebut tidak hilang. Beberapa bahan pangan lokal yang diolah pada kegiatan Pengabdian masyarakat ini misalnya bayam, wortel, jagung manis sebagai sumber vitamin dan mineral.

Bayam merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat baik, termasuk vitamin A, vitamin C, vitamin K1, vitamin B9 atau asam folat, zat besi, kalsium, potasium, magnesium, vitamin B6 dan vitamin E.

Wortel adalah jenis sayuran akar yang sering disebut sebagai makanan sehat karena mengandung berbagai nutrisi atau gizi yang tinggi. Sayuran akar yang dalam bahasa ilmiahnya dinamakan dengan *Daucus carota* ini mengandung Beta Karoten, Serat, Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin K dan Kalium yang tinggi sehingga memberikan banyak manfaat kesehatan bagi orang yang mengkonsumsinya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian menggunakan wortel sebagai salah satu bahan sayuran.

Salah satu upaya perbaikan gizi adalah melalui edukasi dan perbaikan konsumsi pangan ibu hamil, menyusui dan balita dari berbagai pangan yang tersedia, bergizi dan terjangkau dengan cita rasa yang sesuai dengan selera mereka. Indonesia kaya akan sumber daya pangan yang diproduksi, diperjualbelikan dan tersedia di Indonesia, yang sering disebut sebagai pangan lokal. (Manita *et al.*, 2022)



Gambar.2: Pemanfaatan sumberdaya lokal sebagai bahan lauk pauk misalnya Ayam dan Lele

Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

Selain budidaya sayuran, penduduk Desa Majalaya juga mengembangkan budidaya peternakan lokal yang bisa digunakan sebagai sumber protein hewani, misalnya ayam, ikan segar, telur yang merupakan sumber protein hewani yang berkualitas tinggi untuk mendukung pertumbuhan anak. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian melakukan pemanfaatan produk hewani tersebut sebagai sumber lauk-pauk untuk mencegah stunting.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian memanfaatkan sumber daya lokal, sebagai sumber protein hewani, dengan memanfaatkan ayam dan lele sebagai bahan lauk pauk yang bernutrisi dan bergizi tinggi, seperti pada gambar 2. Ayam merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang bermanfaat untuk pertumbuhan janin dan bayi. Ayam merupakan sumber protein hewani yang diperlukan untuk pertumbuhan sel, jaringan, dan organ bayi. Pada ibu hamil, konsumsi protein ayam

membantu mendukung perkembangan janin yang sehat. Bagi ibu menyusui, protein membantu dalam produksi ASI berkualitas. Kandungan protein di dalam ayam juga bermanfaat untuk memperbaiki jaringan tubuh. Setelah melahirkan, tubuh ibu memerlukan protein untuk memperbaiki jaringan yang rusak selama proses persalinan. Daging ayam mengandung zat besi yang membantu mencegah anemia, yang biasanya terjadi pada ibu hamil dan menyusui. Zat besi penting untuk memproduksi sel darah merah, yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke janin atau bayi melalui ASI.

Kandungan zat gizi pada ayam lainnya yaitu mengandung Vitamin B Kompleks yang membantu metabolisme energi, mendukung ibu hamil dan menyusui agar tetap bertenaga. Ayam juga mengandung Vitamin B12 yang penting untuk pembentukan sistem saraf janin dan perkembangan otak bayi. Protein ayam juga membantu dalam produksi antibodi, yang memperkuat sistem kekebalan tubuh ibu. Ini penting untuk melindungi ibu dan bayi dari infeksi. Daging ayam cenderung lebih mudah dicerna dibandingkan daging merah lainnya, yang bisa mengurangi mual atau gangguan pencernaan yang sering terjadi selama kehamilan. Mengonsumsi ayam secara teratur dapat membantu ibu hamil dan menyusui memenuhi kebutuhan nutrisi mereka serta mendukung kesehatan dan perkembangan bayi.

Sumber daya lokal yang bisa dimanfaatkan untuk lauk pauk lainnya yaitu ikan lele. Ikan lele merupakan sumber protein hewani yang mudah didapat di daerah pedesaan. Sebagian besar penduduk desa Majalaya, melakukan budaya ikan lele. Kandungan zat gizi ikan lele hampir sama dengan ayam yaitu, merupakan sumber protein berkualitas tinggi, mengandung zat besi, kalsium dan fosfor, dan vitamin B12. Ikan lele cenderung lebih mudah dicerna dan memiliki risiko alergen yang lebih rendah dibandingkan beberapa jenis ikan laut, sehingga aman dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui. Asupan ikan lele sebelum konsepsi membantu memastikan tubuh ibu memiliki cadangan nutrisi yang cukup untuk mendukung pembuahan dan kehamilan yang sehat. (Wahyuningsih *et al.*, 2023)



Gambar.3: Tempe dan Tahu sebagai sumber protein Hewani, hasil olahan sumber daya lokal

Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

Tempe dan tahu adalah sumber protein nabati yang kaya akan nutrisi penting bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan juga dalam persiapan gizi pra-konsepsi gambar 3. Kandungan zat gizi dalam tempe tahu yaitu protein, asam lemak omega-3, kalsium, zat besi, serat dan asam folat. Khusus tempe juga mengandung vitamin B-12. Manfaat tempe dan tahu bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Gizi Pra-Konsepsi antara lain sebagai sumber protein berkualitas, kesehatan tulang, mencegah anemia, mencegah sembelit, mendukung perkembangan janin, menjaga keseimbangan hormonal, meningkatkan imunitas dan mendukung gizi pra-konsepsi. Tempe dan tahu menyediakan nutrisi penting yang membantu tubuh ibu dalam persiapan gizi pra-konsepsi, memastikan tubuh siap untuk mendukung kehamilan yang sehat. Tempe dan tahu merupakan pilihan makanan yang sangat baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil, ibu menyusui, dan mereka yang sedang mempersiapkan diri untuk kehamilan karena kandungan gizi yang kaya dan manfaatnya yang luas.



Gambar.4: Demonstrasi Pelatihan Pengolahan Menu Gizi Seimbang oleh tim Pengabdian
Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

Setelah pelaksanaan kegiatan demonstrasi pengolahan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting, tahap selanjutnya dilakukan penyusunan dan penyajian menu gizi seimbang. Penyusunan dan penyajian menu gizi seimbang ini diharapkan dapat memberikan contoh kepada semua peserta saat ini di rumah, dan peserta mampu mempraktekannya dalam penyajian menu sehari-hari.



Gambar.5: Tim Pengabdian sedang Mendemonstrasikan Penyajian Menu Gizi Seimbang
Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

Setelah kegiatan pelatihan dan demonstrasi pengolahan menu gizi seimbang selesai, menu yang telah diolah selanjutnya disajikan sesuai dengan kelompok WUS.

Penyajian menu ini bertujuan supaya peserta penyuluhan mendapat gambaran kebutuhan makan dan kandungan zat gizi dari tiap makanan yang disajikan. Selain kebutuhan makanan pokok, pada kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini juga ditampilkan contoh kudapan yang sehat untuk ibu hamil maupun ibu menyusui, misalnya kudapan untuk dengan mengkonsumsi bubur kacang hijau yang sekaligus bisa membantu produksi ASI, kudapan untuk ibu hamil bisa mengkonsumsi ubi. Makanan untuk kudapan tersebut juga mudah diperoleh di desa Majalaya.



Gambar. 6: Hasil Penyajian Menu Ibu hamil dan Ibu Menyusui
Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)



Gambar.7: Hasil Penyajian Menu Gizi Pra Konsepsi dan MPASI
Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

Kemampuan yang dimiliki suatu desa yang mungkin untuk dikembangkan tetap selamanya akan menjadi potensi bila tidak diolah, atau didayagunakan menjadi suatu realita berwujud kemanfaatan kepada masyarakat. (Putri, Sulastris and Apsari, 2023)

Hasil pengabdian masyarakat yang sama dilakukan di Kabupaten Gowa, kegiatan pelatihan ini menunjukkan respon seluruh peserta (100%) belum pernah melakukan pengolahan bahan makanan lokal, dan mereka merasa puas serta mendapatkan manfaat dari kegiatan pelatihan. (Rachmawaty *et al.*, 2023)

Bahan makanan lokal memiliki potensi besar untuk meningkatkan gizi anak-anak, mengingat keanekaragaman sumber daya alam yang dimiliki. Namun, implementasi yang efektif dari potensi ini memerlukan pemahaman mendalam tentang nilai gizi bahan makanan lokal, cara pengolahan yang tepat, dan penerimaan masyarakat. Oleh karena itu, pelatihan ini bukan hanya mengatasi masalah stunting secara langsung tetapi juga menciptakan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal mereka untuk meningkatkan gizi dan Kesehatan. (Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, 2022)

Pada akhir kegiatan pengabdian, tim pengabdian melakukan foto bersama perwakilan masing-masing kelompok peserta pelatihan, yang terdiri dari perwakilan remaja, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang mempunyai balita.



Gambar.8: Foto bersama kelompok remaja, ibu hamil, ibu menyusui dan yang mempunyai balita

Sumber: Dokumentasi Pribadi Penulis (2024)

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat Peningkatan Keterampilan Wanita Usia Subur Melalui Pelatihan Praktek Pengolahan Menu Gizi Seimbang Dalam Rangka Pencegahan Stunting di desa Majalaya Cianjur ini telah selesai dilaksanakan dan kegiatan berjalan lancar. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang zat gizi penting dalam rangka pencegahan stunting, hampir semua peserta mempunyai tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Peserta sangat antusias dan senang mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan, selain itu peserta mengetahui dan

mampu mengolah dan menyajikan menu gizi seimbang dalam rangka pencegahan stunting.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama berbagai pihak. Tim pengabdi menyampaikan ucapan terima kasih kepada : 1. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (KemendikbudRistek) yang telah memberikan pendanaan melalui hibah Pengabdian Masyarakat Skema Pengabdian Kepada Masyarakat Pemula (PMP); 2. Universitas Binawan dan Direktorat Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Kerjasama (DPPMK) yang telah membantu dan memberikan pendampingan kegiatan PKM ini; 3. LLDIKTI Wilayah III 4. Pemerintah Desa Majalaya, Cikalongkulon, Cianjur yang telah membantu memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Referensi

- Anggraeni, L. *et al.* (2022) ‘Penyebab Langsung dan Penyebab Tidak Langsung Terjadinya Stunting pada Anak Balita’, *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), pp. 140–146. Available at: <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i2.358>.
- BPS Cianjur (2023) *KABUPATEN CIANJUR DALAM ANGKA*.
- Hendriadi, A. (2020) *Kegiatan dan Strategi Program Ketahanan Pangan untuk Mendukung Percepatan Pencegahan Stunting*. Jakarta.
- KemenKes RI (2020) ‘Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Kesehatan Keluarga 2020-2024’, *Direktrat Kesehatan Keluarga*, p. 19.
- Manita, Y.A. *et al.* (2022) ‘Optimalisasi Kader Dashat (Dapur Sehat Stunting) Untuk Pengendalian Stunting’, *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), p. september.
- Maryuni, Lutfi, Handayani, Hastin, Trustisari, M. (2024) *BUTATING Buku Pintar Cegah Stunting*. Edited by Widi Arti. Sidoarjo, Jawa Timur: BFS Medika.
- Mulyaningsih, T. *et al.* (2021) ‘Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia’, *PLoS ONE*, 16(11 November), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260265>.
- Mustakim, M.R.D. *et al.* (2022) ‘Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age’, *Ethiopian journal of health sciences*, 32(3), pp. 569–578. Available at: <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3.13>.
- Parindu, K. *et al.* (2024) ‘Edukasi Higenitas dan Keamanan Pangan melalui Pengolahan

Produk Pangan Lokal : Susu Jagung sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sebarra , Education on Hygiene and Food Safety through Stunting Prevention Measure in Sebarra Village , Parindu District ’, 8(3), pp. 547–555.

Putri, R.A., Sulastri, S. and Apsari, N.C. (2023) ‘Pemanfaatan Potensi Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting’, *Ijd-Demos*, 5(1). Available at: <https://doi.org/10.37950/ijd.v5i1.394>.

Rachmawaty, R. *et al.* (2023) ‘Pelatihan Pemanfaatan Bahan Makanan Lokal Bergizi Tinggi Dalam Rangka Pencegahan Stunting Di Kabupaten Gowa Training On The Use Of Local , High Nutritional Food Ingredients In The Framework Of Stunting Prevention In Gowa’, *Jurnal Pelayanan Hubungan Masyarakat*, 1(4), pp. 95–101. Available at: <https://doi.org/10.59581/jphm-widyakarya.v1i4.1996>.

Saadah, N., Hasanah, U. and Yulianto, B. (2022) ‘Mother Empowerment Model in Stunting Prevention and Intervention through Stunting Early Detection Training’, *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), pp. 649–655. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8759>.

SSGI (2022) ‘Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes’, pp. 1–154. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2022/>.

Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, A. (2022) ‘Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat Optimization the Utilization of Local Food that is Safe and Nutritious in Stunting Prevention Efforts in Ibul Village , West Ba’, *Jurnal Panrita Abdi*, 6(3), pp. 565–577.

Wahyuningsih, R. *et al.* (2023) ‘KELEPE (KELOR LELE TEMPE) Sebagai Makanan Tinggi Protein Untuk Upaya Pencegahan Stunting Anak Balita’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(2), pp. 131–138. Available at: <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/index>.

Widayatun (2023) ‘Keberhasilan Dan Tantangan Penurunan Kasus Stunting Di Indonesia: Upaya Mencapai Target Sdgs’, *Jurnal Kependudukan dan Pembangunan Berkelanjutan*, 1(1), pp. 33–43. Available at: <https://doi.org/10.33476/jkpb.v1i1.99>.