

Si Dahsyat, Tentang Kita dan Isi Piringku: Upaya Preventif Atasi Stunting Sejak Dini di Desa Harjosari

Pramudya Kurnia*¹, Firmansyah², Aan Sofyan³, Sudrajah Warajati Kisnawaty⁴, Muwakhidah⁵, Luluk Ria Rakhma⁶, Tiva Eka Prawesthi⁷, Fatimah⁸, Garda Sukma Kirana⁹, Fazri Ariyanto¹⁰, Nur Hani¹¹, Seli Nur Rahmawati¹², Intania Widi Yolanda¹³, Intan Mutiara¹⁴

^{1,2,3,4,5,6,7}Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁸Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁹Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

¹⁰Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

¹¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

¹²Sastra Inggris, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

^{13,14}PGSD, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

*e-mail: pk212@ums.ac.id¹, fir790@ums.ac.id², aa122@ums.ac.id³, swk329@ums.ac.id⁴,

Muwakhidah@ums.ac.id⁵, lrr151@ums.ac.id⁶, j310220177@student.ums.ac.id⁷,

fathimah.fpb21@mail.umy.ac.id⁸, 2107010147@ump.ac.id⁹, fazrinewa35@gmail.com¹⁰,

j410220199@student.ums.ac.id¹¹, seli2100026079@webmail.uad.ac.id¹², Intaniawidii@gmail.com¹³,

Mutiaraintan357@gmail.com¹⁴

Artikel dikirim: 08 Mei 2025; Revisi-1: 22 Mei 2025; Revisi-2: 25 Mei 2025; Diterima: 27 Mei 2025;
Dipublikasikan : 02 Juni 2025

Abstrak

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi secara kronis yang ditandai dengan kondisi anak yang memiliki tinggi badan dan BB kurang dari yang seharusnya. Kondisi ini dapat berakibat buruk dalam berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Prevalensi stunting di Desa Harjosari sebanyak 19 anak (9%), untuk mengatasi masalah tersebut berdasarkan keterangan dari petugas kesehatan setempat perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman sebagai upaya preventif mengatasi stunting. Sehingga kegiatan yang diadakan di Desa Harjosari ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait gizi sebagai upaya preventif mengatasi stunting sejak dini. Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, didukung dengan temuan dari observasi, wawancara, dan diskusi interaktif yang berfokus isu stunting serta dilaksanakan di Desa Harjosari, Kecamatan Karangpandan, Kabupaten Karanganyar, pada bulan Agustus-September 2024. Total keseluruhan partisipan dalam penelitian ini sebanyak 113 partisipan, dengan rincian partisipan kegiatan Implementasi Modul Tentang Kita BKKBN di SDN 02 Harjosari 70 partisipan, kegiatan Permainan Edukatif Isi Piringku sebanyak 28 partisipan dan kegiatan Si Dashat sebanyak 15 partisipan yang keduanya dilaksanakan di Aula Balai Desa Harjosari.

Kata Kunci: Dashat, Isi Piringku, Stunting

Abstract

Stunting is a condition of chronic malnutrition characterized by a child's height and weight being lower than lower than should be. This condition can have negative effects on various aspects of a child's growth and development. The prevalence of stunting in Harjosari Village is 19 children (9%), to overcome this problem based on information from local health workers, it is necessary to increase knowledge and understanding as a preventive effort to overcome stunting. So that the activities held in Harjosari Village aim to increase community knowledge and understanding regarding nutrition as a preventive effort to overcome stunting early on. This study adopted a qualitative method with a descriptive approach, supported by findings from observations, interviews, and interactive discussions that focused on stunting issues and were conducted in Harjosari Village, Karangpandan District, Karanganyar Regency, in August-September 2024. The total number of participants in this study was 113 participants, with details of participants in the Implementation of the About Us BKKBN Module activity at SDN 02 Harjosari 70 participants, the Educational Game activity Fill My Plate 28 participants and the Si Dashat activity 15 participants, both of which were carried out in the Harjosari Village Hall.

Keywords: Dashat, Isi Piringku, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu keadaan di mana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata untuk usianya karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Kemenkes, 2024b). Stunting bisa disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, misalnya karena asupan gizi yang kurang pada ibu selama kehamilan atau pada anak saat sedang dalam masa pertumbuhan. Di Indonesia, masyarakat sering berasumsi bahwa tubuh yang pendek atau tinggi adalah suatu faktor keturunan. Persepsi yang keliru yang beredar di masyarakat ini perlu mendapatkan perhatian serius baik dari masyarakat, pemerintah, maupun otoritas terkait. Temuan studi membuktikan bahwa faktor keturunan hanya memberikan kontribusi sebesar 15%. Sementara faktor terbesar berkaitan dengan nutrisi, hormon pertumbuhan, dan terjadinya infeksi berulang. Variabel lain dalam pertumbuhan stunting adalah asap rokok dan polusi udara yang memengaruhi pertumbuhan stunting (Muchlis et al., 2023).

Stunting mengganggu pertumbuhan dan potensi masa depan, meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis dan mengurangi produktivitas. Pencegahannya membutuhkan nutrisi ibu yang memadai, ASI eksklusif, dan makanan pendamping ASI (Fauziah et al., 2023). Stunting dikaitkan dengan perkembangan kognitif dan motorik yang tertunda, peningkatan risiko penyakit kronis, dan fungsi kekebalan tubuh yang lebih rendah. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki nilai kognitif yang lebih rendah secara signifikan (Rakhmalia Imeldawati, 2025). Stunting menyebabkan tinggi badan orang dewasa lebih pendek, pencapaian pendidikan yang lebih rendah, berkurangnya pendapatan, dan hilangnya produktivitas ekonomi. Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan sebesar 40% pada tahun 2025 (Khotimah, 2022).

Permasalahan mengenai stunting masih menjadi isu global yang mendapat perhatian serius dari pemerintah. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022, angka stunting di Indonesia masih terbilang tinggi, yaitu 21,6%. Meskipun telah terjadi penurunan dari tahun sebelumnya sebesar 2,8%, namun angka tersebut masih perlu usaha besar untuk mencapai target penurunan pada tahun 2024, yaitu 14%. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 21,5%. Angka ini turun 0,1% dari tahun sebelumnya yang sebesar 21,6%. Pemerintah menargetkan angka prevalensi stunting pada tahun 2024 berada di bawah 14%. Upaya intervensi pencegahan stunting perlu dilakukan sejak bayi masih dalam kandungan atau masa kehamilan ibu (Kemenkes, 2024a).

Menurut kerangka konseptual WHO, aspek sosial budaya turut berperan dalam perkembangan anak. Diketahui bahwa ada beragam faktor yang memicu terjadinya stunting pada anak. Di Indonesia, tingginya angka stunting sebagian besar dipengaruhi oleh faktor budaya dalam layanan kesehatan, seperti kepercayaan masyarakat terhadap larangan makanan tertentu yang mengurangi asupan gizi anak (Masse, 2022).

Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi yang memadai, terutama selama periode awal kehidupan anak, yang meliputi masa kehamilan ibu hingga anak berusia 2 tahun. Asupan gizi yang tidak memadai selama periode ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan protein, energi, serta mikronutrisi penting seperti zat besi, zinc, vitamin A, dan asam folat, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang berujung pada stunting. Disamping itu, pola makan yang tidak seimbang juga berkontribusi pada defisiensi gizi yang dapat memperburuk kondisi ini. Status gizi pada anak merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kecukupan asupan nutrisi harian. Ketika kebutuhan nutrisi anak terpenuhi dan dimanfaatkan secara maksimal, maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika status gizi anak terganggu, hal ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan mereka hingga dewasa (Yuwanti et al., 2021).

Pada masa awal kanak-kanak, pertumbuhan anak berlangsung pesat (*growth spurt*). Sehingga memenuhi kebutuhan energi yang cukup sangat penting bagi anak-anak. Energi ini diperoleh dari makronutrien seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Anak yang mendapatkan asupan energi yang memadai akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usia mereka. Sebaliknya, kekurangan asupan energi selama masa ini dapat mempengaruhi status gizi anak tersebut (Nugroho et al., 2021).

Selain itu, program pelayanan kesehatan juga memberikan informasi dan pemahaman yang lebih mendalam tentang stunting, penyebabnya, dan langkah-langkah pencegahannya kepada masyarakat. Edukasi dan kesadaran ini krusial bagi orang tua dan anggota masyarakat lain, menyadari pentingnya nutrisi yang baik dan seimbang, serta praktik yang diperlukan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal (Sairah et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Kuewa et al., (2021), kondisi sanitasi lingkungan yang buruk, termasuk kurangnya akses ke toilet bersih dan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, dapat meningkatkan risiko stunting pada anak-anak. Ketersediaan air bersih untuk kebersihan pribadi dan persiapan makanan sangat penting untuk menjaga kesehatan anak dan mencegah stunting, karena air yang terkontaminasi dapat menyebabkan infeksi dan penyakit yang mempengaruhi penyerapan nutrisi dan sistem kekebalan tubuh anak. Oleh karena itu, penting untuk memastikan adanya toilet yang bersih dan layak serta pasokan air bersih. Upaya perbaikan sanitasi lingkungan dan penyediaan air bersih yang aman dapat membantu mengurangi risiko stunting dan meningkatkan kesehatan anak-anak (Sairah et al., 2023).

Selain dari sanitasi lingkungan yang perlu diperhatikan, pola asuh anak juga menjadi faktor penyebab stunting pada anak. Jika pola asuh anak dalam keluarga sudah baik, maka status gizinya cenderung akan baik pula. Praktek pengasuhan yang memadai sangat penting untuk daya tahan tubuh anak, serta untuk mengoptimalkan perkembangan fisik dan mentalnya, dan mendukung kesehatan anak secara keseluruhan. Pengasuhan yang baik juga berkontribusi pada kesejahteraan, kebahagiaan, dan kualitas hidup anak secara keseluruhan. Sebaliknya, pengasuhan yang kurang memadai, terutama dalam hal pemenuhan makanan dan kesehatan, dapat menjadi faktor penyebab anak mengalami kekurangan gizi (Yanti et al., 2023).

Disamping itu, pendapatan orang tua juga mempengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan hidup, baik yang primer, sekunder, maupun tersier. Pendapatan ayah yang tinggi mempermudah pemenuhan kebutuhan, sedangkan pendapatan yang rendah membuat pemenuhan kebutuhan menjadi lebih sulit dan dapat berdampak pada kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi keluarga (Christiana et al., 2022).

Selanjutnya ada beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi stunting pada anak. Faktor lokasi tempat tinggal salah satunya dapat memengaruhi kesehatan anak. Lingkungan yang kotor dan kumuh dapat meningkatkan risiko infeksi dan penyakit lain, yang berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak yang tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk dan fasilitas kesehatan yang tidak memadai lebih rentan mengalami stunting akibat penyakit menular seperti diare, yang mengganggu penyerapan nutrisi (Khoiriyah & Ismarwati, 2023).

Kemudian faktor budaya dalam masyarakat menentukan distribusi makanan, jenis, dan jumlah makanan yang diterima oleh individu. Di Indonesia, sistem patriarki menempatkan laki-laki pada posisi sosial yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Budaya ini memengaruhi asupan gizi keluarga, yang secara tidak langsung dapat berhubungan dengan kejadian stunting (Delima et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh tim peneliti KKNMAs 128 kepada salah seorang informan yang merupakan tenaga kesehatan berupa bidan desa di Desa Harjosari, peneliti menemukan bahwa di Desa Harjosari masih memiliki indikasi angka stunting masih tergolong tinggi. Per data tahun 2023, diketahui bahwa anak yang terindikasi stunting di Desa Harjosari berjumlah sekitar 19 orang.

Lebih lanjut, berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan bidan desa, terdapat beberapa aspek yang harus ditingkatkan untuk menangani masalah stunting yang ada di Desa Harjosari. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan antara lain yaitu peningkatan kesadaran dan pengetahuan orang tua terkait bahaya stunting, masalah ekonomi serta perbaikan pola asuh orang tua.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dilengkapi dengan penemuan dari hasil observasi, wawancara dan diskusi yang terfokus pada permasalahan stunting di lokasi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Harjosari, Kec. Karangpandan, Kab. Karanganyar dengan waktu penelitian pada bulan Agustus-September 2024. Populasi anak yang terindikasi stunting berjumlah sebanyak 19 anak menjadi fokus pada penelitian ini.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini berbeda setiap pelaksanaan program kegiatannya. Jumlah partisipan pada kegiatan Implementasi Modul Tentang Kita BKKBN yang dilaksanakan di SDN 02 Harjosari, sebanyak 70 partisipan. Lebih lanjut, pada agenda Permainan Edukatif Isi Piringku yang memiliki sasaran peserta didik dari TK 01 Harjosari sebanyak 28 partisipan dan dilaksanakan di Aula Balai Desa Harjosari. Adapun agenda yang terakhir yaitu Si Dashat yang menyasar partisipan berupa ibu kader posyandu, ibu balita, dan ibu hamil dengan total keseluruhan 15 partisipan yang dilaksanakan di Aula Balai Desa Harjosari. Sehingga total keseluruhan partisipan dari ketiga program yang dilaksanakan sebanyak 113 partisipan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan stunting yang peneliti temukan di Desa Harjosari, maka tim peneliti dari KKNMAs 128 melakukan beberapa program yang berhubungan dengan hal tersebut. Kegiatan yang dilakukan ini bertujuan untuk menurunkan angka stunting di Desa Harjosari, meningkatkan pengetahuan dan menyadarkan masyarakat desa yang terdiri dari anak hingga orang dewasa tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak di 1000 hari pertama kehidupan (HPK).

Adapun program kegiatan yang tim peneliti lakukan diantaranya yaitu:

- a. Pelaksanaan program Isi Piringku
- b. Pelaksanaan program tentang kita BKKBN
- c. Pelaksanaan Si Dashat

Untuk membahas lebih lanjut terkait program kegiatan yang dilakukan tim peneliti KKNMAs kelompok 128, peneliti akan membahas menjadi 3 poin besar. Program kegiatan yang pertama dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah.

Tabel 1. Program sosialisasi dan edukasi isi piringku

Kegiatan	Sub Kegiatan
Penyampaian materi dan pengetahuan	<ul style="list-style-type: none">• Materi porsi makanan• Pengenalan makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah
Permainan edukatif anak	<ul style="list-style-type: none">• <i>Fun interaction</i>• Aktivitas menempel gambar makanan pada piring
Tujuan	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mampu mengenali jumlah porsi makan yang tepat dan sesuai dengan pedoman dalam 'isi piringku'• Peserta didik dapat mengklasifikasikan kelompok makanan menjadi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan

Program kegiatan pertama mengambil tema 'Edukasi Isi Piringku' dengan penjelasan sebagai berikut. Pertama, program ini memiliki kegiatan berupa penyampaian materi dan pengetahuan kepada peserta didik di TK 01 Harjosari terkait seberapa ukuran porsi makanan yang sesuai untuk anak, dimana hal tersebut merupakan salah satu upaya preventif pencegahan stunting.

Selain itu, dalam kegiatan penyampaian materi ini, peneliti mengenalkan pembagian jenis makanan dalam piring yang perlu diketahui oleh peserta didik. Pembagian kategori makanan tersebut meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan. Pada pelaksanaan kegiatan ini, peserta didik diajak untuk mengemukakan isi pikiran mereka terkait hal apa saja yang mereka ketahui tentang makanan yang seharusnya berada dalam piring mereka.

Peneliti menemukan bahwa sebagian besar peserta didik di TK 01 Harjosari dapat memahami dan menyebutkan beberapa jenis makanan yang termasuk dalam kategori lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan. Mereka mampu menyebutkan jenis makanan seperti ikan, ayam, tahu, tempe dalam kategori lauk-pauk. Untuk kategori sayuran, beberapa peserta didik mampu menyebutkan jenis sayur yang mereka kenali, seperti sawi, bayam, kangkung, wortel, labu siam yang lebih dikenal dengan sebutan *jipang*. Kemudian untuk kategori selanjutnya yaitu buah-buahan, beberapa dari mereka mampu menyebutkan bermacam jenis buah diantaranya jeruk, alpukat, pisang, nanas, jambu, stroberi dan lainnya.

Namun, pengetahuan mereka terkait jenis makanan yang termasuk dalam kategori makanan pokok ternyata masih minim. Hal tersebut diketahui setelah peneliti menanyakan kepada partisipan tentang apa saja jenis makanan yang termasuk kategori makanan pokok. Dari kegiatan tersebut, peneliti menemukan bahwa keseluruhan peserta didik TK 01 Harjosari kurang mengetahui penggunaan istilah 'makanan pokok' sebagai salah satu kategori makanan dalam 'isi piringku'. Walau begitu, peneliti menemukan segi positif bahwa peserta didik dapat menyebutkan beberapa jenis makanan yang termasuk kategori makanan pokok, seperti nasi, mie, umbi, kentang, roti dan singkong.

Program kegiatan kedua yang dilakukan oleh tim di lokasi penelitian adalah Pelaksanaan Program Tentang Kita BKKBN dengan sasaran penelitian yaitu peserta didik di SDN 02 Harjosari. Berikut pada Tabel 2 merupakan pemaparan dari program kegiatan kedua terkait permasalahan stunting di Desa Harjosari.

Tabel 2. Kegiatan implementasi modul tentang kita

Kegiatan	Sub Kegiatan
Penyampaian materi	<ul style="list-style-type: none">• Mengenal Masa Remaja• Transisi Hidup Remaja• Materi Isi Piringku
Implementasi Modul tentang Kita BKKBN	<ul style="list-style-type: none">• Merancang Masa Depan menggunakan media kertas dan gambar telapak tangan peserta• Permainan Edukatif: Menempel catatan yang berisi harapan diri masing-masing untuk Membuat Pohon Harapan
Tujuan kegiatan	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik dapat mengetahui dan mengenal definisi masa remaja• Peserta didik dapat mengetahui transisi hidup remaja, yang merupakan perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, sehingga peserta didik bisa mengetahui apa saja yang perlu dilakukan untuk menjemput masa remaja dengan baik dan benar• Peserta didik mengetahui porsi yang sesuai dengan standar Isi Piringku, karena pondasi penting dalam menggapai cita-cita berawal dari gizi dan nutrisi yang ada dalam Isi piringku• Partisipan dapat merancang dan menentukan rencana masa depan mereka sendiri• Peserta didik melakukan implementasi terhadap materi modul tentang kita BKKBN dengan kegiatan membuat pohon harapan

Pada pelaksanaan program kegiatan kedua, tim peneliti mengambil tema 'Implementasi Modul Tentang Kita BKKBN' dengan penjelasan tentang kegiatan sebagai berikut. Pertama, peneliti memulai program kegiatan ini dengan menyampaikan materi seputar pengenalan masa remaja, diawali dengan definisi, contoh nyata dari masa remaja. Program kegiatan ini ditujukan untuk peserta didik dari jenjang 4, 5 dan 6 di SDN 02 Harjosari, karena di rentang usia tersebut mereka sudah memasuki masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan.

Setelah partisipan dirasa cukup mengerti dan memahami terkait pengertian dari masa remaja walau menggunakan kata-kata yang mereka rangkai sendiri, tim peneliti melanjutkan penyampaian materi kepada peserta didik terkait transisi masa remaja yang mana terjadi perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Saat rentang transisi inilah anak diharapkan mampu mempersiapkan jiwa raga untuk menjemput masa remaja mereka. Tim peneliti menyampaikan bahwa ada 5 transisi penting dalam kehidupan seorang remaja, yaitu

perlunya mempraktikkan pola hidup sehat, pentingnya melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan untuk mempertahankan kehidupan, pentingnya menjadi bagian yang baik dalam kehidupan bermasyarakat dan mulai memikirkan untuk kehidupan berkeluarga untuk meneruskan visi dan misi kehidupan.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian sedikit materi tentang pentingnya Isi Piringku kepada peserta didik di SDN 02 Harjosari untuk merancang masa depan, mengejar harapan, dan menggapai cita-cita yang mereka inginkan. Selain itu, untuk menggapai dan merancang masa depan dengan baik, diperlukan pemenuhan gizi seimbang sesuai dengan pedoman isi piringku. Asupan nutrisi yang cukup memiliki dampak terhadap masa depan anak.

Kegiatan 'Pengenalan Modul tentang Kita BKKBN' dilanjutkan dengan meminta para peserta didik untuk menggambar telapak tangan masing-masing pada selembar kertas yang sebelumnya telah dibagikan oleh tim peneliti. Setelah memastikan peserta didik selesai menggambar telapak tangan mereka, peneliti meminta partisipan untuk menuliskan nama panggilan atau nama kecil pada bagian tengah gambar telapak tangan.

Selesai menuliskan nama panggilan, peserta didik diminta untuk menuliskan hal yang membuat mereka bangga pada bagian gambar jari kelingking dan jari manis serta menuliskan masalah yang perlu mereka perbaiki atau harus ditingkatkan di jari tengah dan telunjuk. Pada bagian gambar ibu jari, peserta didik diminta untuk menuliskan cita-cita mereka. Setelah selesai mengisi bagian di kertas bergambar telapak tangan, beberapa dari peserta didik mempresentasikan hasil dari rancangan masa depan mereka yang telah selesai ditulis. Kegiatan ini diakhiri dengan penulisan harapan yang selanjutnya ditempel pada pohon harapan yang ada didepan kelas.

Program kegiatan yang terakhir adalah pelaksanaan Si DASHAT yang dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Program sosialisasi si DASHAT

Kegiatan	Sub Kegiatan
Penyampaian materi	<ul style="list-style-type: none">• Penyusunan menu dapur sehat• Pentingnya program Dashat• Materi pembuatan F100
Praktik pembuatan F100	<ul style="list-style-type: none">• Pembuatan F100
Tujuan kegiatan	<ul style="list-style-type: none">• Partisipan mengetahui pentingnya penyusunan menu Dashat• Partisipan mengetahui cara pembuatan F100

Kegiatan 'Si DASHAT' berhasil dilaksanakan di pendopo balai Desa Harjosari, dengan sasaran partisipan para kader posyandu, ibu balita risiko stunting dan, ibu hamil dari Desa Harjosari. Adapun isi materi yang disampaikan seputar penyusunan menu dapur sehat untuk atasi stunting, mulai dari persiapan, panduan pemilihan bahan makanan yang baik, pembahasan tentang keamanan pangan, tahap pengolahan makanan, tahap penyajian, hingga penyebab rusaknya bahan makanan. Adanya sosialisasi Dashat ini untuk menyadarkan ibu-ibu tentang pentingnya penyusunan menu dapur sehat untuk atasi stunting terutama di Desa Harjosari

Disamping sosialisasi terkait menu Dashat, partisipan juga mendapatkan ilmu terkait pembuatan F100 yang merupakan formula yang dibuat secara khusus untuk balita yang teridentifikasi mengalami gizi buruk. Demo pembuatan F100 dipraktikkan oleh bu bidan secara langsung didampingi 2 kader posyandu yang telah mengikuti pelatihan. Bahan yang diperlukan dalam pembuatan F100 yaitu air hangat, susu bubuk full cream, minyak sayur dan gula pasir. Langkah pembuatan F100 yaitu tuangkan gula pasir 1,5 gr, ditambah 1 gr minyak sayur, aduk hingga rata. Tuangkan 17 gr susu bubuk full cream, aduk kembali hingga merata. Tambahkan air hangat sebanyak 150 ml, aduk hingga merata sehingga F100 siap disajikan untuk anak yang teridentifikasi mengalami gizi buruk.

Program Si DASHAT di Desa Harjosari menunjukkan bahwa pendekatan edukasi praktis melalui demonstration cooking dan sosialisasi menu sehat secara signifikan meningkatkan kapasitas kader dan ibu dalam pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan temuan (Kementerian Kesehatan RI, 2023) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis hands-on training

meningkatkan retensi pengetahuan gizi hingga 40% dibandingkan metode ceramah konvensional. Demikian pula, praktik pembuatan Formula F100 sebagai solusi gizi buruk memperkuat temuan (WHO, 2022) tentang urgensi suplementasi nutrisi berbasis lokal untuk balita wasting.

Keterlibatan bidan desa dan kader terlatih dalam demonstrasi F100 mencerminkan model task shifting yang direkomendasikan oleh (UNICEF, 2023) untuk daerah dengan keterbatasan tenaga kesehatan. Partisipasi aktif kader posyandu juga menegaskan peran community health workers sebagai agen perubahan. Sebuah studi menunjukkan, pelatihan terstruktur yang diberikan kepada kader mampu meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri mereka secara signifikan dalam memberikan konseling gizi serta mengembangkan media edukasi. Peningkatan kompetensi ini terlihat nyata ketika kader berhasil mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kegiatan penyuluhan masyarakat, termasuk saat mengikuti kompetisi jambore gizi. Analisis statistik mengungkapkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat efikasi diri kader ($p=0,024$) setelah mengikuti pelatihan, membuktikan bahwa intervensi pelatihan berhasil memberdayakan kader dalam melaksanakan edukasi gizi secara mandiri (Nadhiroh et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini salah satu upaya preventif pencegahan stunting pada anak sejak dini di lokasi penelitian yaitu Desa Harjosari. Selain menyoar anak-anak sebagai partisipan untuk mengatasi stunting, penelitian ini juga menyoar ibu hamil dan ibu balita agar para orangtua khususnya para ibu-ibu lebih menyadari pentingnya pencegahan dan penanganan stunting sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu memberikan dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiana, I., Nazmi, A. N., & Anisa, F. H. (2022). HUBUNGAN POLA ASUH IBU DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA KERTOSARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KERTOSARI BANYUWANGI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 397–409. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1161>
- Delima, D., Firman, F., & Ahmad, R. (2023). Analisis Faktor Sosial Budaya Mempengaruhi Kejadian Stunting: Studi Literatur Review. *Jurnal Endurance*, 8(1), 79–85. <https://doi.org/10.22216/jen.v8i1.1835>
- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2023). Stunting: Penyebab, Gejala, dan Pencegahan. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i2.220>
- Kemendes. (2024a). *Panduan Hari Gizi Nasional ke 64 Tahun 2024*. Kemendes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/panduan-hari-gizi-nasional-ke-64-tahun-2024>
- Kemendes. (2024b). *Stunting*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/defisiensi-nutrisi/stunting>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Panduan Intervensi Gizi Spesifik untuk Penurunan Stunting*. Kemendes RI.
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita : Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28–40. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1844>
- Khotimah, N. (2022). Dampak Stunting dalam Perekonomian di Indonesia. *Jurnal Inovasi Sektor Publik*, 2(1), 2829–1352.

- Masse, A. F. H. (2022). *Determinan Faktor Budaya Pada Kejadian Stunting Di Indonesia*. Portal Resmi Puskesmas Kota Tangerang. <https://puskesmas.tangerangkota.go.id/berita/artikel-kesehatan-determinan-faktor-budaya-pada-kejadian-stunting-di-indonesia>
- Muchlis, N., Yusuf, R. A., Rusydi, A. R., Mahmud, N. U., Hikmah, N., Qanitha, A., & Ahsan, A. (2023). Cigarette Smoke Exposure and Stunting Among Under-five Children in Rural and Poor Families in Indonesia. *Environmental Health Insights*, 17. <https://doi.org/10.1177/11786302231185210>
- Nadhiroh, S. R., Mahmudiono, T., Suarilah, I., Hargiyanto, E. D., Azzahra, C. N., Ramadhan, S. A., Widayani, S. T., & Yusryana, E. A. (2024). Improving Knowledge and Self-Efficacy of Posyandu Cadres in Conducting Education and Creating Nutrition Education Media. *Media Gizi Kesmas*, 13(2), 816–822. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.816-822>
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2269–2276.
- Rakhmalia Imeldawati. (2025). Dampak Terjadinya Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak: Literature Review. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 101–107. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1632>
- Sairah, S., Nurcahyani, M., & Chandra, A. (2023). Analisis Penyebab Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3840–3849. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4717>
- UNICEF. (2023). *Community-Based Nutrition Interventions in Southeast Asia*. UNICEF East Asia and Pacific Regional Office.
- WHO. (2022). *Guideline: Nutritional Care for Severe Acute Malnutrition in Infants and Children*. World Health Organization.
- Yanti, E. M., Tinggi, S., Kesehatan, I., Stikes, (, & Hamzar,). (2023). Hubungan Faktor Ekonomi Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Kembang Kerang Daya. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 466–475.
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor – faktor yang mempengaruhi stunting pada balita di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.704>