



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 4440-4447

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pembagian Bubur Kacang Hijau Pada Masyarakat Desa Baru Pasar 8

Wahyu Azhari<sup>1✉</sup>, Rizq Alwi Marpaung<sup>2</sup>, Rizka Aulia<sup>3</sup>, Miftahul Jannah<sup>4</sup>, Ardina Khoirunnisa Hasibuan<sup>5</sup>, Robi Sabuki<sup>6</sup>, Abdul Halim Hasugian<sup>7</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [rizkaaulia2501@gmail.com](mailto:rizkaaulia2501@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Stunting pada balita merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, di mana kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama, bahkan sejak masa kehamilan, menjadi salah satu penyebab utamanya. Menurut United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), pada tahun 2020, diperkirakan terdapat 149,2 juta anak di bawah usia lima tahun yang mengalami stunting. Data dari Badan Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat ketiga dalam kasus stunting global, dengan prevalensi mencapai 37%, dan data terbaru menunjukkan sekitar 24% anak di Indonesia mengalami pertumbuhan yang tidak optimal. Dalam upaya pencegahan stunting, penelitian ini melaksanakan program pemberian makanan tambahan (PMT) berupa bubur kacang hijau kepada masyarakat Desa Baru Pasar 8. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2024 dan dihadiri oleh lebih dari 30 peserta, termasuk ibu hamil dan keluarga. Program ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu observasi lokasi, penyuluhan kesehatan mengenai stunting, dan pemberian makanan tambahan. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyebab dan dampak stunting, serta cara-cara pencegahannya, dengan penekanan pada pentingnya asupan gizi yang baik selama 1000 hari pertama kehidupan anak. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif masyarakat sangat baik, yang tercermin dari kehadiran peserta. Kerja sama antara mahasiswa dan pihak posyandu juga memperkuat upaya kolaboratif dalam pencegahan stunting. Diharapkan, melalui program ini, tidak hanya angka stunting dapat berkurang, tetapi juga status kesehatan keluarga secara keseluruhan dapat meningkat. Program ini berpotensi memberikan manfaat ekonomi bagi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan gizi yang baik.

Kata Kunci: *Stunting, Gizi, Kacang Hijau, 1000 HPK*

## Abstract

Stunting in toddlers is a significant health problem in Indonesia, where long-term malnutrition, even since pregnancy, is one of the main causes. According to the United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), in 2020, an estimated 149.2 million children under the age of five experienced stunting. Data from the World Health Organization shows that Indonesia ranks third in global stunting cases, with a prevalence reaching 37%, and the latest data shows that around 24% of children in Indonesia experience suboptimal growth. In an effort to prevent stunting, this study implemented a supplementary feeding program (PMT) in the form of green bean porridge to the people of Desa Baru Pasar 8. This activity was carried out on August 5, 2024 and was attended by more than 30 participants, including pregnant women and families. This program consists of several stages, namely location observation, health education regarding stunting, and provision of supplementary feeding. Health education aims to increase public knowledge about the causes and impacts of stunting, as well as ways to prevent it, with an emphasis on the importance of good nutritional intake during the first 1000 days of a child's life. The results of this activity showed that active community participation was very good, as reflected in the presence of participants. Cooperation between students and the integrated health post also strengthened collaborative efforts in preventing stunting. It is hoped that through this program, not only can the number of stunting be reduced, but also the overall health status of families can be improved. This program has the potential to provide economic benefits to the community through increased knowledge and skills in good nutritional management.

Keywords: *Stunting, Nutrition, Green Beans, 1000 HPK*

## PENDAHULUAN

Stunting pada balita merupakan masalah yang banyak terjadi pada balita di Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah asupan gizi yang kurang dalam waktu yang relatif lama bahkan bisa dimulai saat bayi masih didalam kandungan. United Nations International Children`s Emergency Fund (UNICEF) memperkirakan, bahwa jumlah anak penderita stunting di bawah usia lima tahun sebanyak 149,2 juta pada 2020 (UNICEF, 2021). Badan Kesehatan Dunia menyatakan bahwa berdasarkan data prevalensi balita stunting yang telah didapatkan, Indonesia menempati peringkat ketiga untuk kasus stunting dengan prevalensi tertinggi nomor lima di Regional Asia Tenggara dengan rata-rata prevalensi 37 % (RI, 2022). Data terbaru tahun 2022 menunjukkan sekitar 24% atau sekitar sembilan juta pertumbuhan anak di Indonesia tidak maksimal ini berarti bahwa satu dari tiga anak di Indonesia mengalami stunting (RI, 2022).

Penyebab stunting terdiri dari beberapa faktor, antara lain penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan yang disebut dengan akar penyebab. Penyebab langsung

gangguan pertumbuhan antara lain penyakit menular yang terjadi pada anak usia dini dan kekurangan gizi. Penyebab tidak langsung dapat disebabkan oleh pola asuh orang tua, pola makan keluarga, kesehatan lingkungan dan pelayanan kesehatan. Di sisi lain, penyebab utamanya adalah rendahnya tingkat pendidikan, lapangan kerja, permasalahan ekonomi, politik, dan sosial budaya (Agustina, 2020).

Jika permasalahan stunting tidak dicegah maka akan menimbulkan dampak negatif seperti dampak jangka pendek, anak mengalami gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan otak, penurunan kecerdasan, bahkan dapat menyebabkan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak jangka panjang dari stunting antara lain mempengaruhi kemampuan kognitif, mempengaruhi kemampuan belajar dan kecerdasan anak, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit dan berisiko terkena penyakit degeneratif (Pratiwi & Dkk, 2021).

Intervensi spesifik yang diarahkan pada 1000 hari pertama kehidupan, pemenuhan asupan nutrisi untuk balita dan ibu hamil, rutin mengikuti posyandu, pelayanan kesehatan terhadap ibu hamil, pemberian makanan untuk balita yang sesuai dengan umurnya, memperhatikan sanitasi serta kebutuhan air bersih yang memadai merupakan beberapa upaya pencegahan stunting. Pemerintah Indonesia telah melakukan dua jenis intervensi untuk menangani permasalahan stunting yaitu intervensi gizi spesifik (untuk 1000 hari pertama kelahiran pada anak dan ibu hamil serta dilaksanakan di sektor kesehatan) dan intervensi gizi sensitif (untuk masyarakat umum dan dilaksanakan pada kegiatan di luar sektor kesehatan) (Shaffa, 2023).

Kekurangan nutrisi pada ibu, baik selama pra-konsepsi, kehamilan, maupun masa menyusui, merupakan penyebab utama stunting di Indonesia. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dapat mempengaruhi status gizi anak. Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang gizi, semakin baik status gizi anak, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko *stunting*.

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah menerapkan program pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi. Menurut (NS, 2017), makronutrien dan mikronutrien adalah komponen yang melengkapi kebutuhan nutrisi anak selama masa pertumbuhan.

Makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak, sedangkan mikronutrien terdiri dari berbagai vitamin dan mineral yang ditemukan dalam berbagai jenis makanan. Organ-organ tubuh yang diperlukan akan menerima manfaat dari saluran pencernaan anak yang dapat menyerap dan mencerna berbagai zat gizi ini dengan baik. Jadi, makanan adalah salah satu penyebab stunting anak. Bubur kacang hijau adalah jenis makanan yang dibuat

dari pohon kacang hijau dengan perebusan dan penambahan bumbu sehingga kacang hijau menjadi lunak.

Bahan yang digunakan untuk membuat bubur kacang hijau disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi anak. Untuk anak usia 6 hingga 23 bulan, bubur kacang hijau terdiri dari 20 gram kacang hijau, 20 gram tepung beras, dan 40 gram santan. Untuk anak usia 24 hingga 59 bulan, bubur kacang hijau terdiri dari 25 gram kacang hijau (2 sendok makan/sdm) dan 5 gram santan (1/2 sdm), dengan energi total 263 Kkal dan protein 14 gram (Kesehatan, 2011).

Menurut (Maria & Nova, 2018), kacang hijau memiliki kandungan protein yang lengkap sebesar 22 persen, sehingga dapat membantu pertumbuhan dan pembentukan sel-sel tubuh serta meningkatkan berat badan. kacang hijau memiliki banyak lemak yang merupakan asam lemak tak jenuh. Selain protein, lemak, dan mineral seperti kalsium dan fosfor, kacang hijau juga mengandung vitamin B1 yang bermanfaat untuk pertumbuhan. Jadi, peneliti ingin tahu apakah menerapkan program pemberian makanan sehat seperti bubur kacang hijau dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua dan guru tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stunting.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan atau menguraikan secara objektif suatu kondisi dalam komunitas atau masyarakat, khususnya perilaku ibu-ibu hamil dalam pencegahan *stunting* yang dilaksanakan di posyandu Desa Baru Pasar 8. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah tanpa ada manipulasi di dalamnya dan tanpa ada pengujian hipotesis, dengan metode-metode yang alamiah ketika hasil penelitian yang diharapkan bukanlah generalisasi berdasarkan ukuran-ukuran kuantitas, namun makna (segi kualitas) dari fenomena yang diamati (Prastowo, 2012).

Penelitian deskriptif hanya berusaha menggambarkan secara jelas dan sekuensial terhadap pertanyaan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Baru Pasar 8, Kecamatan Hinai, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara pada hari Senin, 5 Agustus 2024. Dalam penelitian kualitatif dikenal dengan istilah subjek penelitian. Menurut (Suliyano, 2018), penelitian kualitatif adalah penelitian yang didasarkan pada data kualitatif, dimana data kualitatif adalah data yang tidak berbentuk angka atau bilangan sehingga hanya berbentuk pernyataan-pernyataan atau kalimat. Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi mengenai data yang

diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Subjek pada penelitian ini adalah balita dan ibu hamil sebanyak kurang lebih 30 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi lokasi mitra, penyuluhan kesehatan mengenai stunting, dan pemberian makanan tambahan berupa bubur kacang hijau. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada tanggal 5 Agustus 2024 dengan dihadiri oleh 30+ peserta. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan *stunting* ini adalah sebagai berikut:

### Observasi dan Sosialisasi Kegiatan

Observasi dan sosialisasi kepada pihak terkait dengan tujuan untuk menyampaikan tujuan kegiatan, menjelaskan peran masing-masing, serta meningkatkan partisipasi dalam pelaksanaan program tersebut (Zakaria, 2022).

### Penyuluhan Kesehatan Mengenai Stunting

Dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2024, sebelum kegiatan PKK dimulai. Penyuluhan ini membahas tentang *stunting*, penyebab dan cara pencegahannya, dijelaskan bahwa *stunting* adalah gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan, ditandai dengan tubuh pendek, sering sakit, penurunan kemampuan kognitif, obesitas, pertumbuhan gigi terlambat, dan sikap pendiam (Hasanah, Aryani, & Effendi, 2023). Kemudian materi dilengkapi dengan gambar-gambar yang jelas, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang stunting



Gambar 1.1 Penyuluhan kesehatan mengenai *Stunting*

### Pemberian Makanan Tambahan

Pada kegiatan ini, peserta diberikan penjelasan mendalam mengenai konsep makanan tambahan, yang didefinisikan sebagai asupan tambahan selain makanan pokok untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Pada kesempatan ini, ditekankan khususnya manfaat dari makanan tambahan berupa kacang hijau. Manfaat kacang hijau tidak lepas dari kandungan nutrisinya yang kaya. Kacang hijau

mengandung protein tinggi, zat besi, serta kalsium, dan memiliki kadar karbohidrat yang rendah. Dengan profil gizi tersebut, kacang hijau sangat cocok diolah menjadi produk camilan untuk ibu hamil, karena dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi penting selama masa kehamilan (Ahmad, Hadju, & Latiep, 2024). Dengan demikian, pemberian makanan tambahan seperti kacang hijau diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan *stunting* dan peningkatan kualitas kesehatan anak-anak di lingkungan



Gambar 2 Pemberian Bubur Kacang Hijau

Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi masalah gizi pada anak. Hasil yang diharapkan dari program ini meliputi pembuatan menu makanan sehat yang dimodifikasi, pengembangan produk makanan, dan peningkatan status kesehatan keluarga, terutama anak, diharapkan program ini dapat meningkatkan kesehatan anak, mengurangi angka *stunting*, dan memberikan manfaat ekonomi bagi masyarakat (Choliq, Nasullah, & Mundakir, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka kerja sama antara mahasiswa dengan pihak posyandu untuk membuat bubur kacang hijau guna mencegah terjadinya *stunting* berhasil menarik perhatian ibu-ibu yang ada di Desa Baru Pasar 8 serta menambah wawasan mereka.

## SIMPULAN

Upaya pencegahan *stunting* melalui pembagian bubur kacang hijau di Desa Baru Pasar 8, Kecamatan Hinai, telah menunjukkan potensi yang signifikan dalam mengatasi masalah gizi pada anak. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik, terutama selama 1000 hari pertama kehidupan anak, yang merupakan periode kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan. Melalui penyuluhan kesehatan dan pemberian makanan tambahan, masyarakat menjadi lebih sadar akan penyebab dan dampak *stunting*, serta cara-cara pencegahannya. Partisipasi aktif dari masyarakat, yang tercermin dalam kehadiran lebih dari 30 peserta, menunjukkan bahwa

program ini berhasil menarik perhatian dan minat ibu-ibu hamil serta keluarga di desa tersebut. Kerja sama antara mahasiswa dan pihak posyandu dalam pelaksanaan kegiatan ini juga memperkuat upaya kolaboratif dalam pencegahan stunting.

Diharapkan, dengan adanya program ini, tidak hanya angka stunting dapat berkurang, tetapi juga dapat meningkatkan status kesehatan keluarga secara keseluruhan. Selain itu, program ini berpotensi memberikan manfaat ekonomi bagi masyarakat, melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan gizi yang baik. Oleh karena itu, upaya berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk memastikan keberhasilan program pencegahan stunting di masa mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2020). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Balita Di Puskesmas Plaju Palembang. *Junal Kesehatan*, 1-7.
- Ahmad, M., Hadju, V., & Latiep, I. F. (2024). *Inovasi Makanan Biskuit Kacang Hijaudan Daun Katuk Sebagai PMT Dalam Pencegahan Stunting*.
- Cholih, I., Nasullah, D., & Mundakir. (2020). Pencegahan Stunting Di Medokan Semampir Surabaya Melalui Modifikasi Makanan Pada Anak. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 31-40.
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 1-6.
- Kesehatan, R. D. (2011). *Stunting*.
- Maria, & Nova. (2018). *Hubungan Berat Badan, Asi Eksklusif, MP-Asi dan Asupan Energi Dengan Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Puskesmas Lubuk Buaya*. Padang: Stikes Perintis Padang.
- NS, T. D. (2017). Gizi dan 1000 HPK. 132.
- Prastowo, A. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Dala Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pratiwi, & Dkk. (2021). Dampak Status Gizi Pendek (Stunting) Terhadap Prestasi Belajar (Literature Review). *Jurnal Nursin Update-Edisi Khusus*, 12.
- RI, K. (2022). *Penurunan Prevalensi Stunting Tahun 2021 Sebagai Modal Menuju Generasi Emas Indonesia 2045*.
- Shaffa. (2023). Edukasi dan Demo Masak Makanan Tambahan Untuk Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 2222-2233.
- Suliyano. (2018). *Metode Penelitian Bisnis Untuk Skripsi Tesis dan Disertasi*. Yogyakarta: Andi Offset.

UNICEF. (2021). *Prevalensi Stunting di Dunia Menurut Who 2020*.

Zakaria, R. (2022). *Upaya Pencegahan Stunting Melalui Konvergensi*.