



Pendampingan Pembuatan Menu Bergizi Cegah Stunting dan Malnutrisi di Pondok Pesantren As'Ad Kota Jambi

Liani Setyarsih¹⁾, Septa Pratama²⁾, Faradina Aghadiati³⁾

^{1,3}Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi
²Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

Keywords :

Stunting;
Malnutrisi;
Menu bergizi.

Correspondensi Author

Email: liani.setyarsih@unaja.ac.id

History Artikel

Received: 18-12-2024

Reviewed: 19-12-2024

Revised: 23-12-2024

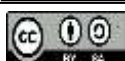
Accepted: 24-12-2024

Published: 26-12-2024

DOI:

10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.211

Abstrak. Stunting dan Malnutrisi menjadi masalah gizi yang dapat terjadi pada santri di pondok pesantren. Hal tersebut terjadi karena asupan makan santri terkadang banyak yang tidak dihabiskan sehingga asupan zat gizi tidak optimal. Pondok Pesantren As'ad menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini terletak di Kota Jambi. Oleh sebab itu dilakukan pendampingan pembuatan menu bergizi kepada pengurus Pondok Pesantren As'ad untuk meningkatkan daya terima makanan dan mengoptimalkan status gizi santri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan kegiatan, tahap sosialisasi, tahap pelatihan, tahap penerapan teknologi, pendampingan dan tahap evaluasi. Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai stunting dan malnutrisi. Kemudian juga terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam pembuatan menu bergizi setelah diberikan pelatihan dan pendampingan.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada balita (bayi di bawah lima tahun) yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (1). Banyak faktor yang menjadi penyebab stunting yaitu rendahnya asupan makanan bergizi, adanya penyakit infeksi pada ibu, rendahnya akses terhadap pelayanan Kesehatan, rendahnya asupan vitamin dan mineral, buruknya sumber pangan dan protein hewani dan akses sanitasi yang buruk (2).

Stunting masih menjadi permasalahan gizi yang belum bisa di selesaikan, hal ini terlihat dari prevalensi stunting yang masih ada di angka 21,6% pada tahun 2022, sementara target dari pemerintah pada tahun 2024, prevalensi stunting harus dapat ditekan sampai ke 14% (3). Provinsi Jambi menurut data sebaran stunting masih ada sekitar 4,1% (4) kejadian stunting dan angka ini perlu ditekan supaya tidak ada peningkatan pada tahun berikutnya, sehingga target penurunan stunting pada tahun 2024 dapat tercapai.

Masalah lain yang sering muncul pada santri di pondok pesantren adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan suplai zat gizi dalam tubuh. Masalah tersebut adalah terjadinya kondisi malnutrisi yaitu suatu kondisi yang ditandai dengan kekurangan atau kelebihan konsumsi zat gizi,

yang dapat bermanifestasi sebagai kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Kurang gizi secara khusus disebabkan oleh kekurangan energi, vitamin, dan mineral. Sedangkan kelebihan gizi disebabkan oleh konsumsi energi dan mikronutrien yang berlebihan (5).

Malnutrisi memiliki dampak terhadap kualitas hidup. Seperti misalnya obesitas menjadi pemicu timbulnya penyakit degeneratif yaitu hipertensi, dislipidemia dan diabetes melitus (6). Sementara kondisi *underweight* dapat menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit infeksi karena menurunnya sistem kekebalan tubuh, kehilangan massa otot tubuh, regulasi hormon terganggu dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan osteoporosis dan anemia (7).

Kota Jambi yang merupakan ibukota Provinsi Jambi memiliki 10 pondok pesantren yang tersebar di kawan kota Jambi. Salah satu pondok pesantren yang memiliki santri terbanyak yaitu pondok pesantren As'Ad yang terletak di Jl. Kh. Abdul Qodir Ibrahim No. 45 RT. 02 Kelurahan Olak Kemang, Kecamatan Danau Teluk, Kota Jambi. Pondok pesantren AS'Ad memiliki jumlah santri sebanyak 1.925 orang dan 125 orang guru (8). Pondok Pesantren As'Ad juga merupakan pondok pesantren yang dikategorikan pondok pesantren tertua di Jambi yang berdiri sejak tahun 1951. Pondok inilah yang akan dijadikan sebagai mitra pada program pengabdian masyarakat pemula ini.

Dilihat dari jumlah santri yang begitu banyak mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas tentunya perlu menjadi perhatian terkait status gizi mereka agar terhindar dari masalah gizi seperti *stunting* dan malnutrisi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Intiful, dkk anak-anak yang tinggal di lingkungan asrama seperti pada pondok pesantren memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan gizi karena adanya keterbatasan fasilitas dalam pelayanan makanannya (9). Asupan makan yang kurang memenuhi kebutuhan khususnya pada remaja putri akan memberikan dampak buruk yaitu terjadinya anemia. Dampak jangka panjang anemia pada remaja putri yaitu berisiko menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, komplikasi penyakit bahkan kematian pada ibu dan anak (10).

Berdasarkan hasil survey awal diketahui bahwa masih banyak makanan yang terbuang, sehingga dikhawatirkan asupan gizi santri tidak tercukupi. Makanan yang terbuang tersebut terjadi dikarenakan beberapa hal, pertama karena menu yang disediakan oleh pondok pesantren kurang menarik bagi santri, kedua karena kurangnya nafsu makan dari para santri, dan ketiga karena menu yang kurang bervariasi sehingga membuat para santri mudah bosan. Ketiga hal di atas jika dibiarkan terus berlanjut maka bisa jadi santri mengalami potensi gagal tumbuh dan malnutrisi. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan di pondok pesantren HM Lirboyo Kabupaten Kediri, sisa makanan yang tidak dikonsumsi santri hanya sedikit namun tingkat kecukupan energi dan zat gizi santri masih sangat kurang. Hal tersebut karena ketersediaan makanan yang disajikan oleh pondok pesantren masih kurang serta kurangnya pengetahuan santri terkait porsi makan sesuai kebutuhannya. Kondisi tersebut jika terjadi dalam jangka waktu panjang dapat menurunkan status gizi santri (11).

Berdasarkan permasalahan diatas, program pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan pendampingan dalam pembuatan makanan santri yang sehat, menarik, dan bernilai gizi tinggi sehingga bisa menurunkan potensi makanan yang terbuang dan mengoptimalkan status gizi santri.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi pada bulan Agustus sampai November 2024. Yang menjadi peserta dalam kegiatan ini yaitu pengurus Pondok Pesantren As'ad, ustadz dan ustadzah serta beberapa orang santri sebagai perwakilan. Metode yang dilakukan pada program pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya:

1. Tahap Persiapan Kegiatan

Pada tahapan ini, tim pengabdian melakukan diskusi dengan mitra guna melakukan skrining awal terkait kebutuhan mitra, waktu pelaksanaan, dan juga siapa saja yang akan dilibatkan. Termasuk didalamnya melakukan pemetaan masalah dan potensi yang dapat dioptimalkan dari kondisi mitra.

2. Tahap Sosialisasi

Pada tahap ini beberapa langkah akan dilakukan guna melaksanakan solusi yang telah ditawarkan, diantaranya;

a. Sosialisasi Rencana Teknis Pelaksanaan Pengabdian Kepada Mitra Sasaran

- b. Memberikan pemahaman terkait bahaya stunting, faktor resikonya, dan juga cara pencegahannya, kemudian juga tentang keamanan pangan.
 - c. Kemudian, Penyuluhan Tentang Kaitan asupan makanan bergizi dengan angka kejadian stunting
3. Tahap Pelatihan
- Pada tahap ini langkah yang akan dilakukan yaitu;
- a. Pelatihan cara menyusun menu dan memasak makanan bergizi seimbang yang dapat dikonsumsi oleh para santri dan mampu mencegah stunting.
 - b. Pelatihan Kader Peduli Gizi yang nantinya akan bertugas memantau pertumbuhan para santri.
4. Tahap Penerapan Teknologi
- Teknologi yang akan diterapkan pada program pengabdian ini diantaranya:
- a. Penerapan Teknologi sederhana dalam menghitung kebutuhan asupan gizi santri
 - b. Penerapan Teknologi dalam mengukur status gizi santri
5. Pendampingan dan Tahap Evaluasi
- Pada program pengabdian masyarakat ini untuk melihat keberhasilan pelaksanaan program, maka dilakukan pendampingan selama program berlangsung baik dalam hal sosialisasi, penerapan konsep, dan penerapan IPTEK di Pondok Pesantren As'Ad. Kemudian, Tim pengabdian juga melakukan evaluasi baik selama pelaksanaan maupun pasca pelaksanaan untuk mengukur ketercapaian indikator keberhasilan yang telah di buat. Selama pelaksanaan program dilakukan evaluasi pemahaman mitra setelah tahap sosialisasi dilakukan, Evaluasi pelaksanaan pelatihan, dan Evaluasi Penerapan Iptek. Kemudian juga dilakukan evaluasi kepuasan pelaksanaan program oleh mitra pasca pelaksanaan program selesai.

Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan dilakukan dengan mengunjungi lokasi secara langsung dan melakukan diskusi dengan pengurus *Pondok Pesantren As'ad* seperti yang terlihat pada Gambar 1. Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi diketahui bahwa masih banyaknya makanan yang terbuang sehingga asupan zat gizi santri kurang optimal, dan belum adanya pemantauan khusus terkait gizi santri.



Gambar 1. Survey awal ke lokasi Pondok Pesantren As'ad

2. Tahap Sosialisasi

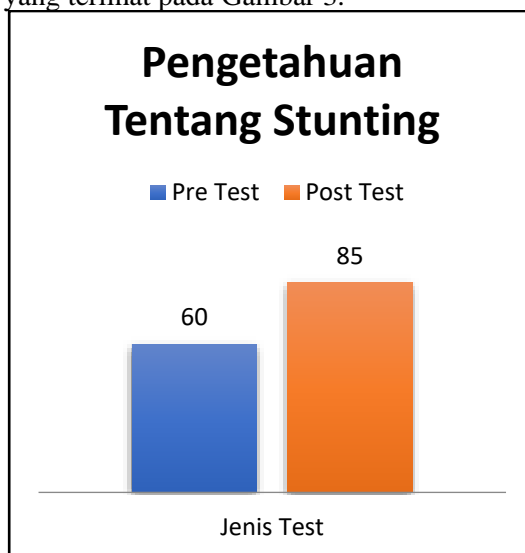
Kegiatan sosialisasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan beberapa materi terkait permasalahan yang dialami oleh mitra yaitu mengenai penyebab, bahaya, dan cara pencegahan stunting dan malnutrisi seperti yang terlihat pada Gambar 2. Kegiatan sosialisasi dihadiri oleh beberapa pengurus Pondok Pesantren As'ad, pengajar dan beberapa santri sebagai perwakilan

dari seluruh santri.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi tentang Stunting dan Malnutrisi

Materi disampaikan dengan melibatkan instansi yang biasa terlibat dalam masalah stunting di masyarakat yaitu dari BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) Provinsi Jambi. Peserta terlihat antusias dan aktif saat kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait stunting dan malnutrisi seperti yang terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Pre-Test dan Post Test terkait Pengetahuan Peserta

3. Tahap Pelatihan

a. Pelatihan pembuatan menu bergizi

Pelatihan pembuatan menu bergizi dilakukan kepada pengurus dapur dan pengelola Pondok Pesantren As'ad seperti yang terlihat pada Gambar 4 Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang menu bergizi dan demo masak salah satu menu bergizi yang sudah kami susun yaitu galantin ayam yang mengandung protein hewani berupa ayam dan berbagai macam sayuran seperti wortel dan buncis. Kandungan protein hewani dapat membantu untuk mencegah terjadinya stunting dan malnutrisi.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terjadi peningkatan keterampilan peserta terkait pembuatan menu bergizi seperti yang bisa dilihat pada Gambar 7 sehingga diharapkan bisa diterapkan di Pondok Pesantren As'ad agar gizi santri dapat terpenuhi secara optimal.



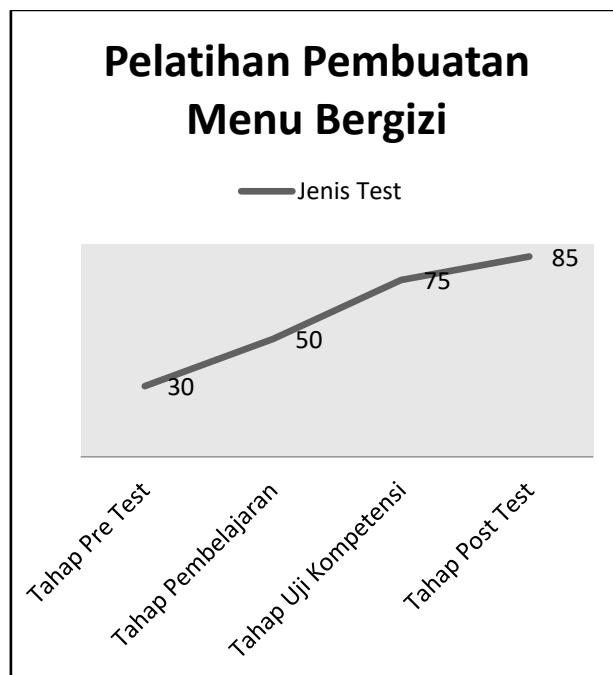
Gambar 4. Pengurus Dapur dan Pengelola Pondok Pesantren As'ad menjadi Peserta Kegiatan Pelatihan



Gambar 5. Penjelasan tentang Pembuatan Menu Bergizi



Gambar 6. Demo Masak Menu Bergizi



Gambar 7. Hasil Peningkatan Keterampilan Pelatihan

b. Pelatihan Kader Peduli Gizi

Pelatihan kader peduli gizi bertujuan untuk membentuk kader yang terdiri dari beberapa santri yang nantinya bisa melakukan pemeriksaan gizi santri di Pondok Pesantren As'ad. Para kader tersebut diberikan pelatihan mengenai pengukuran berat badan, tinggi badan, menentukan status gizi, dan perhitungan kebutuhan gizi santri. Penentuan status gizi dan perhitungan kebutuhan gizi dilakukan menggunakan teknologi berupa aplikasi yang bisa diakses menggunakan *gadget* para kader. Aplikasi yang dikenalkan adalah aplikasi yang memang mudah penggunaannya sehingga kader bisa menerapkannya dengan baik. Berdasarkan hasil kegiatannya, para kader yang terbentuk sudah memahami bagaimana cara mengukur berat badan, tinggi badan, menentukan status gizi, dan perhitungan kebutuhan gizi.



Gambar 8. Kegiatan Pelatihan Kader Peduli Gizi

4. Tahap Pendampingan dan Evaluasi

Setelah diberikan pelatihan mengenai pembuatan menu bergizi dan kader peduli gizi, dilakukan pendampingan selama 2 bulan untuk memastikan hasil pelatihan tersebut diterapkan dengan baik atau tidak oleh pihak Pondok Pesantren As'ad. Berdasarkan hasil pendampingan, terjadi penurunan sisa makanan karena adanya penyegaran dari menu yang disajikan sehingga santri lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan yang disajikan. Kemudian untuk pendampingan kader peduli gizi, kegiatan pemantauan status gizi rutin dilaksanakan sebanyak satu bulan sekali.

Simpulan Dan Saran

Permasalahan di Pondok Pesantren As'ad yaitu banyaknya makanan yang terbuang dikhawatirkan dapat membuat status gizi santri menjadi tidak optimal sehingga dilakukan pelatihan pembuatan menu bergizi agar makanan yang disajikan di Pondok Pesantren As'ad menjadi lebih padat gizi dan menarik untuk dikonsumsi.

Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya yaitu mengembangkan kegiatan dengan melakukan pengabdian masyarakat di pondok pesantren lain sehingga manfaat yang dirasakan bisa lebih banyak lagi.

Referensi

1. Samsudin, Agusanty SF, Desmawati, Kurniatin LF, Bahriyah F, Wati I et al. Stunting. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2023
2. Sutarto, Mayasari D, Indriyani R. Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*. 2018; 5(1): 540-545
3. Tarmizi SN. Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4% [Internet]. Sehat Negeriku. 2023 [dikutip 2 Desember 2024]. Tersedia pada: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
4. Ditjen Bina Pembangunan Daerah - Kementerian Dalam Negeri. Monitoring Pelaksanaan 8 Aksi Konvergensi Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi [Internet]. Ditjen Bina Pembangunan Daerah - Kementerian Dalam Negeri. 2023 [dikutip 2 Desember 2024]. Tersedia pada: <https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/DashPrev>
5. Neherta M, Mansur AR, Afina NS. Apa itu Malnutrisi?. Indramayu: PT Adab Indonesia Grup; 2024
6. Ulilalbab A, Anggraini E, Lestari IA. Obesitas Anak Usia Sekolah. Yogyakarta: Deepublish; 2017
7. Adriani M, Wirjatmadi. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup; 2012.
8. Kementrian Agama Provinsi Jambi. Data Pondok Pesantren Se-Kota Jambi [Internet]. 2023 [dikutip 3 Desember 2024]. Tersedia pada: <https://jambi.kemenag.go.id>
9. Intiful FD. Nutritional status of boarding and non-boarding children in selected schools in the accra metropolis. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*. 2013; 3(7): 156-163.
10. World Health Organization. (2008). Worldwide Prevalence of Anaemia 1993–2005: WHO Global Database on Anaemia. Geneva: WHO
11. Prameswari NY, Cerdasari C. Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri Putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Nutriture*. 2022; 1(3): 43-49.