



Cooking Class Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Dedeng Nurkholik Sidik Permana¹, Tita Rohita²

¹ Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: de2ngnur@yahoo.com¹

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-15

Diterima: 2024-01-06

Diterbitkan: 2024-04-19

Kata Kunci:

Stunting ; Cooking Class

Keywords:

Stunting; Cooking Class



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Dedeng Nurkholik Sidik Permana, Tita Rohita

ABSTRAK

Masalah kurang gizi sampai saat ini masih menjadi salah satu target pembangunan Indonesia bagian dari *Sustainable Development Goals* (SDGs), Salah satu masalah gizi yang menjadi isu nasional adalah *stunting*. Salah satu Upaya yang efektif dapat digunakan dengan cara meningkatkan pola asuh ibu melalui proses pengolahan makanan melalui pemberian penyuluhan tentang gizi dan praktik secara langsung melalui *cooking class*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai Upaya pencegahan stunting (zero stunting) . Sasaran pengabdian adalah Ibu yang memiliki balita 1-5 tahun di wilayah Puskesmas Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis. Metode berupa penyuluhan dan praktek langsung *cooking class*. Bahan yang digunakan selama melakukan penyuluhan yaitu *leaflet* dan bahan praktek langsung *cooking class* adalah bahan makanan yaitu ikan tuna, minyak, terigu dan bumbu. Pelaksanaannya meliputi: (1) Pendidikan Kesehatan tentang Gizi dan pemberian makan pada anak, (2) praktek langsung *cooking class* kepada sasaran. Hasil yang diperoleh adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dan cara pemberian makan pada balita dan peran serta aktif dalam pelaksanaan *cooking class* sebagai upaya pencegahan stunting. Saran untuk ibu yang memiliki anak balita senantiasa mengaplikasikan *cooking class* dalam kehidupan sehari-hari dengan memperhatikan kebutuhan gizi anak.

ABSTRACT

The problem of malnutrition is one of the development targets as stated in the Sustainable Development Goals (SDGs) document. One of the nutritional problems that has become a national issue is stunting. An effective technique is used to improve mothers' parenting patterns for the processing of varied and nutritious foods for toddlers, especially those containing animal protein, through providing education modified with direct practice through cooking classes. This community service aims to prevent stunting (zero stunting). The targets of the service are mothers who have toddlers 1-5 years old in the Cihaurbeuti Community Health Center area, Ciamis Regency. The method is in the form of counseling and direct cooking class practice. The materials used during the counseling are leaflets and direct cooking class practice materials, namely food ingredients, namely tuna, oil, flour, and spices. The implementation includes (1) Health Education about Nutrition and feeding children, and (2) direct cooking class practice to the target. The results obtained are that there is an increase in mothers' knowledge about nutrition and how to feed toddlers and their active participation in implementing cooking classes as an effort to prevent stunting. Advice for mothers who have children under five is to always apply cooking classes in daily life by paying attention to children's nutritional needs.

Cara mensitasi artikel:

Permana, D.N.S., Rohita, T. (2024). Cooking Class Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 39–46. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu>



PENDAHULUAN

Sampai saat ini stunting di Indonesia masih menjadi permasalahan serius, masalah kesehatan masyarakat utama yang mempengaruhi separuh anak balita (Oumer et al., 2022). Stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh dimana panjang badan/tinggi badan anak tidak sesuai dengan usia normalnya (Apriani, 2018).

Data stunting di Jawa Barat telah mengalami penurunan menjadi 24.5%. Data di Kabupten Ciamis menunjukkan prevalensi kasus stunting sebesar 16.0%, (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2021) Data Stunting Kabupaten Ciamis saat ini berada di angka 18,6%. Data Hasil SSGI pada tahun 2021 dan tahun 2022 terjadi peningkatan menjadi 18,6% (Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, 2021)

Stunting disebabkan oleh beberapa faktor baik langsung maupun tidak langsung yang sangat kompleks. Dimana faktor yang menyebabkan secara langsung adalah kurangnya asupan gizi dan adanya penyakit infeksi pada anak. Sedangkan penyebab tidak langsung berupa faktor ketahanan pangan keluarga, pola makan dan pola asuh serta kesehatan disekitar lingkungan dan ketersediaan pelayanan kesehatan. Penyebab mendasar dari semua faktor tersebut adalah pendidikan, kemiskinan, disparitas, sosial budaya, kebijakan pemerintah dan politik (Trihono, 2015). pola makan (keberagaman pola makan dan pemberian makanan pendamping ASI) dan status gizi anak merupakan prediktor utama keterlambatan perkembangan. Malnutrisi yang terjadi secara keseluruhan, mulai dari gizi buruk dalam kehidupan intrauterin, praktik pemberian makanan bayi yang buruk, dan asupan makanan yang tidak memadai, mengakibatkan pertumbuhan, perkembangan, dan konsekuensi jangka panjang yang buruk (Oumer et al., 2022).

Strategi pencegahan stunting yang mencakup banyak hal, seperti memastikan ketahanan pangan, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pengasuh, dan menyediakan layanan kesehatan yang tepat, harus diperkuat untuk memastikan pencapaian perkembangan anak yang optimal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pola asuh yang mencakup aspek gizi, sosial, dan psikologis kehidupan anak-anak sangat penting untuk menghentikan siklus buruk kemiskinan, kekurangan gizi, dan pembangunan ekonomi. 1000 hari pertama kehidupan adalah sebuah peluang emas, dan semua praktik pemberian makan yang tepat harus diperkuat. Berbagai macam teknik bisa dilakukan untuk merubah perilaku salah satunya dengan pemberian edukasi, secara teori pemberian edukasi lebih optimal akan mudah di terima dan dengan praktik secara langsung sehingga pengabdian ini dilakukan

dengan modifikasi edukasi dengan media interaktif leaflet dan praktik cooking class. Program ini merupakan pelatihan kelas gizi kelas gizi, cooking class, edukasi, pelatihan, pemantauan status gizi ruti pada balita tiga bulan sekali. Makanan yang sehat tentunya sangat mempengaruhi gizi anak serta akan mempengaruhi kesehatan anak nantinya, seperti halnya fenomena yang banyak terjadi sekarang ini (Chabibah et al., 2020).

Cooking class menawarkan pengalaman langsung pada orang tua terutama ibu. Melalui Cooking class, ibu bisa langsung belajar terlibat dalam proses penyiapan bahan, pengelompokan sayuran, menyentuh langsung tekstur sayuran, dan memprosesnya. (Jannah & Masitoh, 2019).

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua khususnya ibu terkait gizi dan cara pemberian makan yang benar serta pemberdayaan dalam mengelola makanan yang memiliki nilai gizi yang baik bagi balita. Melalui program cooking class yang berkerja sama dengan kader, dan ahli gizi yang merupakan mitra aktif untuk ikut mendukung dan mensukseskan kelancaran program ini.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu yang memiliki balita 1-5 tahun di wilayah Puskesmas Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis. Pemilihan tempat didasarkan atas dasar pertimbangan tempat tersebut menjadi lokus stunting di kabupaten Ciamis pada tahun 2022.

Metode yang diterapkan pada kegiatan penyuluhan ini yaitu penyuluhan tentang Gizi untuk anak balita dan cara pemberian makan yang benar serta praktek langsung cooking class. Pengukuran pengetahuan ibu tentang gizi dan cara pemberiaan makan dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.

Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada anak balita. Alat dan bahan yang digunakan selama melakukan penyuluhan yaitu *leaflet* dan bahan praktek langsung cooking class adalah bahan makanan yaitu ikan tuna, minyak, terigu dan bumbu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 13 orang ibu yang memiliki balita umur 1-5 tahun. Kegiatan pengabdian ini yaitu penyuluhan tentang gizi pada balita serta cooking class.

Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian

materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya serta sebagai masukan dan saran untuk pihak puskesmas.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi skor *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan cara pemberian makan pada balita 1-5 tahun

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	(%)	n	(%)
1	Baik	3	23	12	92
2	Cukup	10	77	1	8
3	Kurang	0	0	0	0
Total		13	100	13	100

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini yaitu evaluasi penyuluhan gizi pada balita. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada ibu tentang gizi pada balita yaitu dengan memberikan kuesioner dan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan tentang gizi balita. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman ibu tentang gizi balita. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada ibu, post test dilakukan sama seperti pre test.



Gambar 1
Penyuluhan tentang gizi dan cara pemberian makan yang benar pada balita usia 1-5 tahun kepada ibu



Gambar 2
Praktik Cooking Class pada balita usia 1-5 tahun kepada ibu

Penyuluh memberikan materi mengenai Gizi dan cara pemberian makan yang benar untuk balita 1-5 tahun pada ibu. Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa Sebagian besar yaitu 77% ibu balita memiliki pengetahuan cukup tentang Gizi dan cara pemberian makan yang benar. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan cooking class, nilai hasil pengamatan meningkat menjadi 92 % pengetahuan baik, yaitu ibu menjadi lebih mengerti tentang Gizi dan cara pemberian makan yang benar dan setelah praktik langsung cooking class. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dan praktik langsung cooking class pada ibu yang memiliki balita usia 1-5 tahun dapat meningkatkan pengetahuan serta partisipasi ibu dalam Upaya pencegahan stunting di Wilayah Puskesmas Cihaurbeuti..

Pengetahuan secara langsung diperoleh melalui pengalaman pengalaman serta proses belajar. Efektifitas proses belajar dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah media penyuluhan. Media penyuluhan yang digunakan dan cara penyampaian materi pendidikan dapat efektif meningkatkan pengetahuan. Media penyuluhan mempermudah persepsi sasaran dalam menerima pesan yang di sampaikan (Rini, 2020).

Pola asuh ibu balita yang mendapatkan penyuluhan dengan leaflet dan cooking class mengalami perubahan sikap dalam memberikan pola asuh gizi sebanyak 7 kali lebih baik daripada yang tidak diberikan edukasi dan cooking class (p value : 0.000). Pola asuh merupakan sikap serta perilaku orang tua saat mendidik anak, berkomunikasi dan membimbing dan melakukan berbagai banyak hal serta ikut mempengaruhi dalam membangun karakteristik anak. (Sa'Diyah, 2020)

Menurut Peneliti pengetahuan ibu mengenai gizi balita dan cara pemberian makan yang benar terkait dengan pendidikan ibu, serta kebiasaan di keluarga dan masyarakat.

Kebiasaan yang salah saat memasak akan berakibat tidak baik juga terhadap kandungan gizi makanan, sehingga perlu edukasi yang betul terkait cara pengolahan makan yang benar melalui cooking class. Hasil pengabdian terbukti efektif karena ada peningkatan pengetahuan yang harapan kedepan dengan meningkatnya pengetahuan ibu akan berdampak sebagai Upaya pencegahan stunting menjadi zero stunting di Cihaurbeuti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan tentang gizi balita dan cara pemberian makan yang benar melalui praktek langsung cooking class. Terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu balita yang diberikan edukasi dan cooking class menjadi Sebagian besar pengetahuan kategori baik yang sebelumnya kategori cukup..

Saran perlu modifikasi media edukasi serta demonstrasi cooking class dengan menu yang lebih efektif dan efisien. Saran untuk ibu yang memiliki anak balita senantiasa mengaplikasikan cooking class dalam kehidupan sehari-hari dengan memperhatikan kebutuhan gizi anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Tita Rohita, S.Kep.,Ners.,M.M.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, , Pihak Puskesmas dan Kepala Desa yang telah memberikan kesempatan kepada kami

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L. (2018). karakteristik stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(4), 198±205.
- Chabibah, N., Khanifah, M., & Kristiyanti, R. (2020). PENGARUH PEMBERIAN MODIFIKASI EDUKASI BOOKLET GIZI BALITA DAN COOKING CLASS TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA PEMBERIAN MAKAN BALITA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 47. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.372>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis. (2021). *Laporan Publikasi Stunting tahun 2021. Ciamis : Dinkes Ciamis.*
- Jannah, M., & Masitoh, S. (2019). The Effect of Cooking Class on the Eating Behavior of Children Playing Groups in the Pesantren District of Kediri City. *International Journal for*

Educational and Vocational Studies, 1(3), 170–176.

<https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i3.2195>

Kemntrian Kesehatan Indonesia. (2021). *Buletin Kasus Stunting Indonesia*. Jakarta: Kemenkes.

Oumer, A., Girum, T., Fikre, Z., Bedewi, J., Nuriye, K., & Assefa, K. (2022). Stunting and Underweight, but not Wasting are Associated with Delay in Child Development in Southwest Ethiopia. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics, Volume 13*, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PHMT.S344715>

Rini, W. N. E. ., (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2019*. *Jurnal Kesmas Jambi*, 4(1), Pp.23-27.

Sa'Diyah, H. , S. D. L. A. N. A. N. (2020). *HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA*. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), Pp.151-158.

Trihono, A. T. D. I. A. U. N. N. I. et al. (2015). *Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya*. Lembaga Penerbit Balitbangkes. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbangkes.

