



Profil Keluarga dan Angka Kejadian Stunting di Desa Tamedan Kota Tual Tahun 2023

Wa Rina¹, Agnes Batmomolin², Notesya A. Amanupunyo³, Maritje F. Papilaya⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan Tual, Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Email: ¹warinakesling@gmail.com, ²agnesbat4@gmail.com, ³anoesyaastri@gmail.com,

⁴papilayabain@gmail.com

Abstract

Stunting is a child who experiences impaired growth and development caused by prolonged malnutrition and recurrent disease, thus affecting the child's height and length (BPS, 2021). Data from SSGI in 2022 showed that the number of stunted children in Tual City was 24.9 percent. The results of our initial survey in Tamedan Village showed that there were 28 stunted toddlers, 4 LBW babies, 30 malnourished toddlers, 83 babies and toddlers who routinely conducted monthly growth and development checks, 3 mothers who gave birth too close together, and 1 unplanned or unwanted pregnancy. The implementation of this PkM activity was carried out in Tamedan Village, Tual City, the implementation time was in August 2023. The participants who participated in this activity were all mothers who had children under five years old, totaling 28 people. The methods we used in this community service activity included counseling and demonstrations on how to process nutritious food. PkM results: stunting can be prevented and overcome by the way mothers during pregnancy must consume or eat nutritious foods and mothers must remain healthy or in good condition. Parenting such as providing nutritious food that suits the needs of children can prevent stunting. Processing food in the right way can maintain food nutrition. Mothers in Tamedan Village gain additional knowledge about how to prevent stunting, know the right parenting patterns and how to process food properly.

Keywords: Family Profile, Parenting, Stunting.

Abstrak

Stunting adalah anak yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam waktu lama dan penyakit yang berulang, sehingga berpengaruh pada tinggi dan panjang badan anak (BPS, 2021). Data dari SSGI pada tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah anak stunting di Kota Tual sebesar 24,9 persen. Hasil survei awal kami di Desa Tamedan menunjukkan bahwa terdapat 28 balita stunting, 4 bayi BBLR, 30 balita gizi kurang, 83 bayi dan balita yang rutin melakukan pemeriksaan tumbuh kembang setiap bulannya, 3 ibu yang melahirkan dengan jarak kelahiran yang terlalu dekat, dan 1 kehamilan yang tidak direncanakan atau tidak diinginkan. Pelaksanaan kegiatan PkM ini dilaksanakan di Desa Tamedan, Kota Tual, waktu pelaksanaan pada bulan Agustus 2023. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah seluruh ibu yang memiliki anak balita yang berjumlah 28 orang. Adapun metode yang kami gunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain penyuluhan dan demonstrasi cara pengolahan makanan bergizi. Hasil PkM: stunting dapat dicegah dan diatasi dengan cara ibu selama hamil harus mengkonsumsi atau makan makanan yang bergizi dan ibu harus tetap sehat atau dalam keadaan yang baik. Pola asuh seperti pemberian makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan anak dapat mencegah stunting. Mengolah makanan dengan cara yang tepat dapat menjaga nutrisi makanan. Ibu-ibu di Desa Tamedan mendapatkan tambahan pengetahuan tentang cara mencegah stunting, mengetahui pola asuh yang tepat dan cara mengolah makanan dengan benar.

Kata Kunci: Profil Keluarga, Pola Asuh, Stunting.

A. PENDAHULUAN

Estimasi prevalensi stunting pada anak di bawah usia lima tahun (% tinggi badan menurut usia -2 SD) berdasarkan model, di dunia sebesar 22,3% (World Health Organization, 2023). Indonesia

menduduki peringkat keenam di dunia yang memiliki tingkat stunting lebih tinggi dibandingkan negara-negara Asia Tenggara lainnya seperti Myanmar (35%), Vietnam (23%) dan Thailand (16%) (Sarilinawati et al., 2020). Frekuensi stunting

pada balita mengalami penurunan dari 27,7 persen pada tahun 2020 menjadi 24,4 persen pada tahun 2021, berdasarkan temuan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 (BPS, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 30,8% orang Amerika mengalami stunting. Berdasarkan data tersebut, 8,9 juta anak Indonesia atau satu dari tiga anak Indonesia mengalami pertumbuhan kurang baik. Dalam hal persentase anak yang mengalami stunting, Indonesia berada pada peringkat kelima secara global. Di Indonesia, lebih dari sepertiga anak di bawah usia lima tahun bertubuh lebih pendek dari biasanya (Sarilinawati et al., 2020).

Stunting adalah anak-anak yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan oleh kekurangan gizi yang berkepanjangan dan penyakit yang berulang, sehingga hal tersebut mempengaruhi tinggi dan panjang badan anak (BPS, 2021). Selain itu, menurut WHO (2020), stunting didefinisikan sebagai perawakan pendek atau sangat tinggi pendek berdasarkan umur dan panjang atau tinggi badan yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan dan disebabkan oleh kondisi yang tidak dapat diubah, akibat gizi buruk, infeksi berulang, atau penyakit kronis yang terjadi dalam 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK).

Berdasarkan data-data tersebut, maka pemerintah mengeluarkan Peraturan Presiden RI No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Salah satu prioritas utama pemerintah adalah mempercepat penurunan stunting pada anak di bawah usia lima tahun. Percepatan pengurangan stunting dipandang perlu oleh pemerintah dalam rangka mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan 2, yang menyerukan pemberantasan kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik, serta meningkatkan pertanian berkelanjutan. Pemerintah telah membentuk Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting untuk memfasilitasi percepatan implementasi penurunan stunting. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 menetapkan target nasional sebesar 14 persen untuk prevalensi stunting, sehingga hal ini merupakan langkah penting dalam upaya mencapai tujuan tersebut (BPS, 2021).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, angka kejadian stunting pada balita di Maluku mencapai 26,1% pada tahun 2022 dan Provinsi Maluku menduduki peringkat ke-13 nasional. Maluku dilaporkan mengalami penurunan proporsi anak balita yang mengalami stunting sebesar 2,6 poin persentase dibandingkan tahun sebelumnya. Prevalensi balita stunting di provinsi ini mencapai 28,7% pada SSGI 2021. Namun angka stunting di Maluku masih

cukup tinggi karena lebih tinggi 20% dibandingkan batas WHO (Annur, 2023).

Data hasil SSGI tahun 2022 balita stunting di Kota Tual berjumlah 24,9 persen. Hasil survei awal yang kami lakukan di Desa Tamedan terdapat balita dengan stunting berjumlah 28 orang, bayi BBLR berjumlah 4 orang, balita kurang gizi berjumlah 30 orang, bayi dan balita yang rutin melakukan pemeriksaan tumbuh kembang setiap bulan berjumlah 83 orang, ibu yang melahirkan dengan jarak tertalu dekat 3 orang, dan kehamilan yang tidak direncanakan atau tidak diinginkan berjumlah 1 orang.

Hasil wawancara awal tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan dengan beberapa ibu yang memiliki anak balita dan tim kesehatan yang berada di Desa Tamedan didapatkan hasil sebagai berikut: warga desa percaya bahwa ketika hamil tidak boleh mengkonsumsi ikan nanti menyebabkan air susu amis, keterikatan dengan aturan adat istiadat, kurangnya sumber daya manusia kesehatan di Puskesmas Tamedan, kurangnya promosi tentang bahaya stunting, persalinan masih ada yang ditolong oleh dukun, tingkat pengetahuan ibu tentang pola asuh anak masih rendah, serta sosial ekonomi.

Pekerjaan utama rata-rata kepala keluarga di Desa Tamedan adalah nelayan. Berdasarkan hasil survei kami bahwa hasil sumber daya alam yang dihasilkan khususnya hasil tangkapan ikan sangat baik. Ikan dari hasil tangkapan tersebut yang baik semuanya dijual di pasar sedangkan yang kurang baik dimasak untuk dikonsumsi oleh keluarga. Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan tingginya angka kejadian stunting di Desa Tamedan. Jika hal ini dibiarkan terus menerus dan tidak ditangani dengan baik, maka perkembangan anak-anak yang mengalami stunting di Desa Tamedan semakin buruk.

Tim PkM berkolaborasi dengan tim PKK Kota Tual, dan tim kesehatan Puskesmas Tamedan untuk mengatasi masalah stunting di Desa Tamedan. Adapun strategi kolaborasi yang kami lakukan antara lain kerjasama lintas sektor, dibentuknya kader siaga, meningkatkan sosialisasi tentang pola asuh anak, pembentukan dan pembinaan desa peduli stunting, dan pelatihan kader dalam pembuatan makanan tambahan untuk anak stunting.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Langkah awal yang dilakukan oleh tim PkM sebelum kegiatan dilakukan, yakni; 1. Perencanaan (koordinasi dengan tim PKK Kota Tual dan Puskesmas Tamedan), 2. Menyusun materi penyuluhan, 3. Menyiapkan bahan makanan untuk mengolah makanan tambahan untuk anak balita stunting. Pelaksanaan kegiatan PkM ini dilakukan di

Desa Tamedan Kota Tual, waktu pelaksanaan bulan Agustus 2023. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah semua ibu yang memiliki anak dibawah 5 tahun berjumlah 28 orang. Sedangkan, metode yang kami gunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; penyuluhan dan demonstrasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat berkolaborasi dengan tim PKK Kota Tual serta Puskesmas Tamedan. Pelaksanaannya pada hari Selasa, 23 Agustus 2023, pukul 10.00-11.00 WIT. Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak stunting berjumlah 20 orang. Ketidakhadiran 8 ibu yang memiliki anak stunting di Desa Tamedan disebabkan ibu pergi menjual di pasar dan ada urusan keluarga yang tidak bisa ditinggalkan.

Adapun materi yang tim PkM sampaikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

a. Bahaya Stunting

Materi tentang bahaya stunting disampaikan selama 15 menit kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Ibu-ibu sangat antusias pada saat tim melakukan sesi tanya jawab. Ada beberapa ibu yang mengajukan pertanyaan diantaranya tentang bagaimana mengatasi stunting? Apakah stunting dapat dicegah? Apakah anak yang pendek selalu stunting?

Tim PkM mulai menjawab pertanyaan yang pertama dan kedua sekaligus. Stunting dapat dicegah dan dapat diatasi dengan cara para ibu saat hamil harus mengkonsumsi atau makan makanan yang bergizi serta ibu harus tetap sehat atau dalam keadaan yang baik selama hamil. Hal ini dapat dilakukan sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan, yakni sejak anak dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun. Tanya jawab ini diselingi dengan diskusi. Para ibu mengatakan bahwa budaya mereka mengatakan bahwa saat hamil tidak boleh mengkonsumsi ikan nanti air susunya amis. Hal ini tim PkM memberikan informasi bahwa itu tidak benar. Ikan mengandung banyak sekali zat gizi yang baik seperti omega, yodium, selenium, flourida, zat besi, magnesium, zink, taurin, serta coenzyme (Q10).

Ikan sangat kaya akan zat gizi yang diperlukan oleh janin dalam pembentukan otak, tulang, gigi, dan lain sebagainya. Selain itu tim PkM juga menyampaikan

bahwa jangan menjual semua ikan yang baik dan mengkonsumsi ikan yang kurang baik. karena informasi awal yang kami terima bahwa ikan yang dalam kondisi baik semua dijual di pasar sedangkan untuk konsumsi keluarga mereka mengolah ikan yang sudah kurang baik.

Selain asupan gizi yang baik stunting juga dapat dicegah dengan cara menjaga kebersihan lingkungan, salah satu caranya adalah ibu selalu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Misalnya setiap kali ibu mau menggendong bayi untuk menyusui harus cuci tangan terlebih dahulu, memberi makan kepada anak mencuci tangan terlebih dahulu, menutup atau menyimpan makanan yang telah selesai dimasak agar terhindar dari lalat dan tikus membuang sampah pada tempat yang telah disediakan, selalu menggunakan air bersih untuk mencuci perabotan rumah tangga, MCK, untuk menghindari terjadinya penyakit diare.

Beberapa penelitian yang berhubungan dengan uraian diatas antara lain untuk pertanyaan kedua tim PkM menjelaskan bahwa gizi bayi akan terkena dampak negatif ketika kepala keluarga tidak mampu memenuhi kuantitas dan kualitas nutrisi yang dibutuhkan bayi. Stunting juga merupakan hasil dari variabel pola makan tertentu. Tingginya frekuensi stunting (22,1%) pada anak usia sekolah disebabkan

oleh kebiasaan pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi protein dan lemak dalam jumlah yang kurang (Putri, 2020). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa stunting dapat terjadi karena berbagai penyebab. Penyakit infeksi dan asupan makanan yang tidak memadai merupakan penyebab langsung. Kekurangan gizi pada masa pertumbuhan dapat disebabkan oleh gangguan infeksi yang mengganggu metabolisme nutrisi tubuh. Pola asuh yang tidak tepat, pendidikan ibu yang tidak memadai, sanitasi dan higiene yang tidak memadai, serta layanan kesehatan yang tidak memadai adalah masalah lainnya (Lynawati, 2020). Menurut (Aprizah, 2021) hubungan antara kejadian stunting dan perilaku hidup bersih dan sehat adalah signifikan ($p=0,004$), sesuai dengan hasil uji, karena perilaku adalah hasil dari kesadaran, kemauan, dan kemampuan seseorang untuk bertindak berdasarkan apa yang dipercayai, baik melalui pengalaman pribadi maupun pendidikan. Penerapan PHBS di rumah secara langsung berhubungan dengan stunting (status gizi) anggota keluarga, terutama anak-anak. Salah satu upaya untuk

meningkatkan status gizi dan kesehatan keluarga adalah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Terdapat hubungan antara status gizi balita usia 24-59 bulan dengan PHBS di rumah tangga.

Kemudian tim PkM menjelaskan pertanyaan kedua yakni tentang apakah anak yang stunting selalu pendek? Tim menjelaskan bahwa anak pendek atau sangat pendek tidak selalu mengalami stunting sebagai akibat dari masalah gizi kronis; anak pendek atau sangat pendek juga dapat terjadi karena faktor keturunan (meskipun proporsinya umumnya sangat kecil dalam suatu populasi). Namun demikian, kondisi anak yang pendek atau sangat pendek digunakan sebagai indikasi adanya masalah gizi kronis. Dibutuhkan lebih banyak pengujian oleh tenaga kesehatan yang berkualifikasi untuk menyimpulkan apakah seorang anak mengalami stunting sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis atau tidak. Maka untuk penentuan bahwa anak ibu-ibu stunting atau tidak dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan apakah sesuai dengan umur anak ibu-ibu.



Gambar 1. Penyuluhan Bahaya Stunting

b. Pola Asuh Anak

Hasil diskusi tim PkM dengan ibu-ibu di Desa Tamedan dapat disimpulkan bahwa ketika ibu-ibu memberi makan kepada anak-anak mereka waktunya tidak menentu. Misalnya makan pagi dilakukan setelah ibu-ibu selesai melakukan pekerjaan rumah tangga. Ada yang selesai jam 09.00 WIT, jam 10.00 WIT, Kadang kala ada juga sampai jam 11.00 WIT. Selain itu pemberian makan tidak sesuai dengan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anak malas makan karena sudah keasikan bermain. Orang tua terutama ibu tidak membujuk anaknya untuk makan dengan alasan sibuk

kerja atau banyak pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan, seperti mencuci, memasak, membersihkan rumah dan lain sebagainya. Akibatnya mereka atau ibu sudah lelah dan tidak lagi membujuk anak untuk makan. Akibatnya tumbuh kembang anak menjadi terganggu. Tumbuh kembang anak sangat penting untuk diperhatikan atau diawasi sebab dengan demikian kita dapat mengetahui apakah anak tersebut pertumbuhan badannya sesuai dengan usia mereka atau tidak.

Pola asuh orang tua di Desa Tamedan berdasarkan budaya setempat mereka meyakini bahwa ketika bayi yang bersusia 3 atau 4 bulan menangis terus menerus itu pertanda mereka lapar dan harus diberi makan. Makanan yang diberikan biasanya bubur putih, pisang tujuh bulan yang dibakar kemudian dihaluskan, dan papeda yang diberi gula merah. Kurangnya asupan protein pada makanan yang diberikan merupakan salah satu faktor penyebab anak stunting. Pada umumnya orang tua terutama ibu tidak mengetahui manfaat protein untuk tumbuh kembang anak mereka karena kurang informasi kesehatan yang mereka terima.

Tim PkM menjelaskan kepada ibu-ibu tentang manfaat protein untuk tumbuh kembang anak. Asam amino, yang diperlukan untuk metabolisme tubuh, ditemukan dalam protein. Saluran pencernaan anak akan berfungsi ketika ia mengonsumsi protein. Protein yang dimakan akan dipecah oleh mekanisme ini menjadi bahan penyusun dasar yang dikenal sebagai asam amino.

Tubuh menggunakan asam amino ini untuk menjaga dan menumbuhkan darah, otot, tulang, dan organ tubuh lainnya. Tubuh tidak dapat mensintesis beberapa asam amino, yang sering dikenal sebagai asam amino esensial. Tubuh membutuhkan sembilan jenis asam amino yang berbeda, yang hanya ditemukan dalam makanan tinggi protein. Oleh karena itu, nama lain dari asam amino ini adalah asam amino esensial.

Protein membentuk sebagian besar otot, organ, dan sistem dalam tubuh. Jaringan yang rusak dibangun kembali, dipelihara, dan digantikan oleh protein. Protein digunakan oleh tubuh kita untuk beberapa tujuan yang berbeda. Hemoglobin (Hb), komponen sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, adalah salah satu contoh yang dihasilkan. Oleh karena itu, protein adalah bahan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak Anda.

Apalagi di desa Tamedan banyak ikan yang segar. Salah satu sumber protein hewani adalah berasal dari ikan.

Anak-anak yang usia play grup dan TK tidak dibiasakan sarapan di pagi hari sebelum mereka berangkat ke sekolah. Mereka mengatakan bahwa anak-anak tidak biasa makan pagi. Hal ini tercermin bahwa ibu-ibu tidak membiasakan anak mereka sarapan di pagi hari sesuai dengan waktunya.

Tim PkM menjelaskan sarapan pagi bagi anak sebelum berangkat ke sekolah antara lain: memiliki efek yang menguntungkan pada pembelajaran anak-anak di sekolah, memengaruhi sikap, perilaku, dan cara berpikir mereka. mencegah anak-anak menjadi bingung ketika mereka belajar. Mendorong anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah dengan lebih antusias. Memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi. Menjaga berat badan anak pada kisaran optimal. Dalam membuat sarapan ibu harus memperhatikan nilai gizi yang terkandung dalam makanan yang dibuat minimal ada mengandung protein hewani atau nabati.

Rata-rata pendapatan orang tua yang kurang karena pekerjaan kepala keluarga sebagai nelayan juga turut mempengaruhi makanan yang anak-anak konsumsi setiap hari tidak sesuai dengan asupan gizi yang baik. Pada umumnya hasil tangkapan ikan yang baik dijual ke pasar sementara para ibu hanya mengolah ikan yang kurang baik untuk makan mereka. Hal ini juga disebabkan karena kurangnya informasi keluarga tentang pola asuh anak yang baik untuk mencegah stunting.

Tim PkM menjelaskan bahwa baiknya ikan yang diolah atau dimasak untuk makan keluarga harus memiliki nilai gizi yang baik. Jangan menjual semua hasil tangkapan ikan yang ke pasar sedangkan anak-anak mengkonsumsi ikan yang kurang baik. ini demi kesehatan semua keluarga. Keluarga yang sehat akan menghasilkan anak-anak yang cerdas serta dapat membanggakan keluarga dikemudian hari.

Beberapa hasil penelitian yang mendukung pernyataan ini antara lain yang dikemukakan oleh (Wiliyanarti et al., 2020) menunjukkan bahwa 38 orang (44,2%) memiliki pola makan yang tidak sehat untuk balita. Pola makan seseorang atau kelompok adalah cara mereka memanfaatkan makanan yang tersedia untuk mereka sebagai respons terhadap kendala sosial dan budaya yang

mereka hadapi secara pribadi dan profesional. dapat diakses sebagai respons terhadap tantangan yang mereka hadapi secara sosial budaya dan ekonomi. Kebiasaan makan, terkait dengan pola makan. Balita harus makan makanan yang memberikan mereka energi dan protein yang cukup. Status ekonomi keluarga dapat berdampak pada pola makan. Pola makan balita dapat disesuaikan oleh keluarga berdasarkan situasi keuangan mereka.

Gizi bayi akan terkena dampak negatif ketika kepala keluarga tidak mampu memenuhi kuantitas dan kualitas nutrisi yang dibutuhkan bayi. Stunting juga merupakan hasil dari faktor pola makan tertentu. Tingginya frekuensi stunting (22,1%) pada anak usia sekolah disebabkan oleh kebiasaan pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi protein dan lemak dalam jumlah yang kurang (Putri, 2020).



Gambar 2. Diskusi Tentang Pola Asuh Anak

2. Kegiatan Demonstrasi

Kegiatan demonstrasi dilakukan setelah selesai kegiatan penyuluhan pukul 13.00 – 14.00 WIT dan peserta yang hadir berjumlah 28 orang ibu.

Jika para orang tua mengolah bahan makanan dengan baik dan benar serta sesuai dengan kebutuhan asupan gizi anak maka anak-anak akan makan dengan senang. Tim PkM memberikan informasi guna meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Desa Tamedan tentang bagaimana cara mengolah makanan yang baik dan benar.

Para ibu menerima edukasi mengenai pemilihan bahan makanan berkualitas tinggi, bahan makanan bergizi,

dan metode pengolahan yang tepat untuk mempertahankan nilai gizi.

Bahan utama yang digunakan dalam demonstrasi pengolahan makanan untuk mencegah stunting adalah semua berasal dari Desa Tamedan.

a. Cara mengolah sayur bayam

- 1) Sayur bayam dicuci sampai bersih pada air yang mengalir.
- 2) Setelah dicuci bayam dipotong-potong
- 3) Iris-iris bawang merah, bawang putih, tomat, dan memarkan sereh masukkan dalam panci yang berisi air secukupnya.
- 4) Dididihkan air. Setelah air mendidih masukkan sayur yang telah dipotong-potong.
- 5) Setelah sayur bayam matang diangkat dan tambahkan garam dan penyedap secukupnya.
- 6) Sayur bayam tidak boleh dimakan atau dikonsumsi lebih dari 5 jam, karena bayam mengandung ferro yang apabila berinteraksi terlalu lama dengan oksigen akan berubah menjadi ferri yang bersifat racun dan berbahaya bagi kesehatan
- 7) Selain itu sayur bayam tidak boleh dipanaskan karena sayur bayam mengandung nitrat. Apabila dipanaskan sayur bayam akan mengeluarkan racun dan jika dikonsumsi akan berbahaya bagi kesehatan.

b. Cara mengolah nugget ikan

Bahan 1: 2 sdm terigu, 1 butir telur, 1 buah wortel (diparut halus), 500 gram ikan tuna, 2 siung bawang merah (dihaluskan), 3 siung bawang putih (dihaluskan), ½ sdt lada halus, garam dan penyedap secukupnya, serta minyak kelapa untuk menggoreng.

Bahan 2 (pencelup): 2 sdm terigu, lada halus secukupnya, garam secukupnya, dan air secukupnya.

Bahan pelapis: tepung panis atau tepung roti

Cara membuat:

- 1) Bersihkan ikan tuna, pisahkan daging dan tulangnya.
- 2) Setelah itu dibender sampai halus.
- 3) Campurkan daging ikan yang telah halus dengan bahan 1. Tambahkan wortel, terigu dan telur diaduk atau campur sampai rata.
- 4) Kemudian masukkan di dalam wadah atau cetakan yang telah tersedia.
- 5) Kukus sampai matang (kurang lebih selama 15 menit)
- 6) Angkat dan dinginkan.
- 7) Setelah dingin potong-potong/ cetak sesuai selera.
- 8) Siapkan bahan 2 yang telah dicampur menjadi satu. Jangan terlalu kental atau jangan terlalu encer.
- 9) Panaskan minyak goreng.
- 10) Masukkan adonan nugget ikan tuna ke dalam bahan 2 sampai tercampur rata.
- 11) Masukkan ke dalam minyak goreng yang telah panas.

- 12) Digoreng sampai warna kuning kecoklatan.
- 13) Siapkan untuk disajikan
- 14) Bahan adonan sisa dapat disimpan dikulkas.

Kegiatan demonstrasi diikuti penuh antusias oleh para ibu di Desa Tamedan. Mereka sangat senang dapat memperoleh banyak pengetahuan tentang cara pengolahan makanan yang baik dan benar yang selama ini mereka tidak ketahui. Khususnya tentang pengolahan sayur bayam. Rata-rata mereka mengatakan selama ini sayur bayam yang dimasak biasanya dipanaskan dan dimakan lebih dari lima jam.

Para ibu sangat bersyukur dan berterima kasih atas kegiatan PkM ini dan mereka meminta agar dilaksanakan lagi di desa mereka.

D. PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat bermanfaat untuk dosen dan masyarakat dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Beberapa hal yang dapat tim PkM sampaikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Simpulan

Simpulan yang dapat diuraikan dari kegiatan PkM ini yakni:

1. Ibu-ibu di Desa Tamedan mendapat tambahan pengetahuan tentang bahaya dan cara pencegahan stunting.
2. Ibu-ibu di Desa Tamedan mengetahui bagaimana cara pola asuh yang baik untuk masa depan anak-anak mereka.
3. Ibu-ibu di Desa Tamedan dapat mengolah sumber daya alam yang dihasilkan dari desa mereka sebagai bahan makanan bergizi yang bermanfaat untuk keluarganya.

Saran

Saran yang dapat tim PkM sampaikan melalui kegiatan ini adalah:

1. Petugas kesehatan Puskesmas Tamedan agar selalu memberikan informasi atau promosi kesehatan kepada warga secara berkala.
2. Tim PKK Kota Tual agar selalu mendukung Puskesmas Tamedan dalam menangani masalah stunting supaya program pemerintah dalam menurunkan stunting dapat terwujud.
3. Kerjasama antar sektor dalam penanganan stunting harus terus dilaksanakan agar program pemerintah dalam penurunan stunting dapat tercapai.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kami sampaikan kepada:

1. Kepala Puskesmas Tamedan dan staff yang telah memfasilitasi kegiatan PkM ini sampai selesai.

2. Tim PKK Kota Tual yang telah bekerjasama dengan tim PkM Prodi Keperawatan Tual Poltekkes Kemenkes Maluku.
3. Kepala Desa Tamedan dan staff serta semua masyarakat Desa Tamedan yang terlibat dalam kegiatan PkM.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M. (2023). Prevalensi Balita Stunting di Maluku. *Databoks*.
<https://databoks.katadata.co.id/index.php/datapublish/2023/02/07/prevalensi-balita-stunting-di-maluku-capai-261-pada-2022-ini-sebaran-wilayahnya>
- Aprizah, A. (2021). Hubungan karakteristik Ibu dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)Tatanan Rumah Tangga dengan kejadian Stunting Correlation of Characteristics Mother and Healthy Living Behavior (PHBS) in The Household with Incidence of Stunting. *Jksp*, 4(1), 2021.
- BPS. (2021). Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2020-2021. In *Badan Pusat Statistik*.
<https://www.bps.go.id/publication/2021/09/08/3b622d713a80363685aef508/laporan-indeks-khusus-penanganan-stunting-2019-2020.html>
- Lynawati. (2020). Hubungan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Terhadap Stunting di Desa Kedung Malang Kabupaten Banyumas. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akutansi)*, 3(1), 41–46.
- Putri, A. R. (2020). Aspek Pola Asuh, Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga pada Kejadian Stunting. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48.
<http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PE-RPUS-PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Sarilinawati, Hasyim, H., & Fajar, N. A. (2020). ANALISIS HUBUNGAN KARAKTERISTIK IBU, PENGETAHUAN DAN SOSIAL BUDAYA DENGAN KEJADIAN STUNTING. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.
- Wiliyanarti, P. F., Israfil, & Ruliati. (2020). Peran Keluarga dan Pola Makan Balita Stunting. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 2020.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>