



PELATIHAN KONSELOR PMBA (PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK) PADA REMAJA PUTRI

Nurul Izzah¹⁾, Rainer Schumacher Rafael Budiawan²⁾, Fany Rahmasari³⁾, Usman⁴⁾

^{1,2,4)} Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

³⁾ Prodi Gizi, Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

e-mail: nurulizzah@gmail.com.

Submitted: 12 Januari 2025, Accepted: 5 Februari 2025, Available online: 9 Februari 2025

Abstract

One of the health problems that needs to be watched out for in Indonesia is cases of stunting in children under five. To prevent stunting, one thing that can be done is infant and young child feeding (IYCF). The aim of the proposed PKM is to provide education/socialization about stunting, risk factors and prevention and provide IYCF training to groups of young women. IYCF education and training activities were carried out in the Hall of the Watang Bacukiki Village Head Office on July 19 2024, which was attended by the PKM Team from Muhammadiyah University of Parepare and the Watang Bacukiki Youth PKK as partners. Educational material was delivered by the team leader (Nurul Izzah) related to stunting and PMBA. IYCF training material delivered by a member of the PKM team (Fany Rahmasari) includes selecting nutritious food ingredients, safe cooking methods, and an introduction to good eating habits. PMBA also teaches how to recognize signs of adequate nutrition in children, as well as dealing with eating problems such as low appetite or food allergies. The conclusion of the activity is that this educational activity can increase the knowledge and understanding of partner group members in efforts to prevent stunting as well as improve the skills of partner group members in providing information to pregnant women so that they can provide IYCF according to their age so that the nutritional needs of babies and children can be met.

Keywords : PMBA; Teenager; Stunting

Abstrak

Masalah kesehatan yang perlu diwaspadai di Indonesia salah satunya adalah kasus stunting pada anak balita. Untuk mencegah stunting, salah satu yang bisa dilakukan adalah pemberian makan bayi dan anak (PMBA). Tujuan PKM yang diusulkan yaitu untuk memberikan edukasi/ sosialisasi tentang stunting, factor risiko dan pencegahannya dan memberikan pelatihan PMBA kepada kelompok remaja putri. Kegiatan edukasi dan pelatihan PMBA dilakukan di Aula Kantor Lurah Watang Bacukiki pada tanggal 19 Juli 2024 yang dihadiri oleh oleh Tim PKM Universitas Muhammadiyah Parepare dan PKK Remaja Watang Bacukiki sebagai mitra. Materi edukasi disampaikan oleh ketua tim (Nurul Izzah) terkait dengan stunting dan PMBA. Materi pelatihan PMBA disampaikan oleh anggota tim PKM (Fany Rahmasari) meliputi pemilihan bahan makanan yang bergizi, cara memasak yang aman, serta pengenalan pada kebiasaan makan yang baik. PMBA juga mengajarkan cara mengenali tanda-tanda kecukupan gizi pada anak, serta mengatasi masalah makan seperti nafsu makan yang rendah atau alergi makanan. Kesimpulan kegiatan yaitu kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota kelompok mitra dalam upaya pencegahan stunting serta meningkatkan keterampilan anggota kelompok mitra dalam membantu informasi kepada ibu hamil sehingga dapat memberikan PMBA sesuai usianya agar kebutuhan gizi bayi dan anak dapat terpenuhi.

Kata Kunci: PMBA; Remaja; Stunting

PENDAHULUAN

Balita Pendek (Stunting) adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) < -2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/ stunted) dan < -3 SD (sangat pendek / severely stunted). Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan catch-up growth (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting dibentuk oleh growth faltering dan catch up growth yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik (Rahmadhita, 2020).

Masalah kesehatan yang perlu diwaspadai di Indonesia salah satunya adalah kasus stunting pada anak balita (Rustamaji GAS, Ismawati R. 2021). Stunting merupakan permasalahan kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan yang lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standard usianya (Ferdian. 2022). Indonesia mempunyai prevalensi cukup tinggi yaitu 30%-39% dan peringkat ke 5 dunia dengan jumlah anak pendek terbanyak (Rikandi M, Lamona A, Sari WK. 2022). Provinsi Sulawesi Selatan termasuk tiga provinsi dengan angka prevalensi stunting tertinggi, yaitu 35,7 persen, berada di atas Sulawesi Tenggara (28,7 persen), Sulawesi Utara (25,5 persen) dan Sulawesi Tenggara (14,3 persen) (Thamrin H, Agustang A, Adam A, Alim A. 2021). Masalah gizi pada anak balita perlu ditangani dengan tepat karena berpotensi terhadap tingginya angka kematian (Rina Nuraeni S. 2021). Prevalensi stunting di Kota Parepare tahun 2022 sebanyak 18%.

Eliminasi stunting (Emas) dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Pengetahuan gizi remaja mengenai stunting sangat penting untuk mencegah terjadinya stunting. Pemberian edukasi mengenai stunting sebaiknya dimulai sejak usia remaja sebagai persiapan memasuki masa prakonsepsi (Wasarak Y. 2021). Diperlukannya edukasi pada remaja terutama dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting lainnya dapat mengeliminasi stunting stunting pada balita. Diharapkan remaja menjadi agen pencegah stunting karena dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang upaya pencegahan stunting harapannya informasi yang diperoleh dapat ditularkan kepada remaja sebayanya (Valeriani D, Prihardini Wibawa D, Safitri R, Apriyadi R. 2022).

Kelurahan Wt. Bacukiki Kota Parepare adalah salah satu daerah terjauh dari pusat keramaian dan merupakan daerah yang kurang fasilitas pendidikan. Selain itu, merupakan salah satu daerah yang masuk lokus stunting di Kota Parepare. Hasil pendataan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare melalui kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) pada Bulan Maret tahun 2022 di Kelurahan Watang Bacukiki Kecamatan Bacukiki menemukan bahwa 37,5% dari 80 balita yang diukur mengalami stunting.

Hasil wawancara kami dengan ketua Kader Posyandu Stunting sekaligus ketua PKK Remaja (Risna) diperoleh informasi bahwa anggota PKK memang sering dilibatkan dalam berbagai kegiatan kelurahan baik kegiatan pendataan, aksi sosial dan kegiatan posyandu serta pembagian makanan untuk intervensi anak stunting, namun mereka hanya ikut membantu dalam setiap kegiatan tersebut. Beberapa kendala yang dihadapi oleh PKK Remaja dalam melakukan kegiatan yaitu 1). Mereka tidak memiliki dana operasional dalam menjalankan

segala aktifitas, 2). Mereka tidak didukung oleh sarana dan parasarana yang memadai, 3). Mereka belum pernah diikuti dalam kegiatan edukasi/ sosialisasi tentang pencegahan stunting, 4). Mereka belum mendapatkan pelatihan pemberian PMBA pada balita. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi/ sosialisasi tentang stunting, factor risiko dan pencegahannya dan memberikan pelatihan PMBA kepada kelompok remaja putri.

METODE

Tahapan persiapan

Beberapa kegiatan persiapan yang dilakukan, antara lain:

1. Melakukan koordinasi dengan Kelurahan dan Kader PKK Remaja Watang Bacukiki terkait rencana pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat. Dengan tujuan mengkomunikasikan tempat kegiatan dan jadwal pelaksanaan.
2. Membuat buku pedoman mitra sebagai luaran wajib juga diharapkan dapat membantu masyarakat dalam melaksanakan program tindak lanjut dari kegiatan ini.
3. Menyiapkan lokasi dan tempat untuk melaksanakan kegiatan serta mempersiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan saat kegiatan berlangsung
4. Mempersiapkan bahan dan alat yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan PMBA

Pelaksanaan kegiatan

Uraian tahapan atau langkah pelaksanaan program diuraikan sebagai berikut:

1. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi dilaksanakan pada awal kegiatan kepada kelompok mitra yaitu PKK Remaja Watang Bacukiki tentang kegiatan PKM yang akan dilakukan, tujuan kegiatan, tahapan pelaksanaan kegiatan, dan jadwal pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan antara tim pengusul dengan mitra. Pelaksanaan sosialisasi diharapkan mampu membuat mitra memahami kegiatan PKM yang akan dilakukan dan berkomitmen untuk mengikuti dan berkontribusi dalam pelaksanaan setiap tahapan PKM

2. Edukasi atau Sosialisasi

Edukasi atau sosialisasi tentang PMBA sangat penting untuk meningkatkan literasi digital masyarakat. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang stunting, factor risiko dan pencegahannya serta prinsip dasar dalam pemberian makan bayi dan anak

3. Pelatihan PMBA (Pemberian makan bayi dan anak)

Pelatihan PMBA adalah pelatihan konseling pemberian makan bayi dan anak. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan PKK Remaja dalam memberikan makan bayi dan anak yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang Stunting dan PMBA

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang meliputi periode kehamilan hingga usia dua tahun. Kekurangan gizi yang dialami ibu hamil dan anak, serta infeksi berulang, dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak, yang berisiko menyebabkan keterlambatan kognitif dan masalah kesehatan jangka panjang. Untuk mencegah stunting, salah satu yang bisa dilakukan adalah pemberian makan bayi dan anak (PMBA). Pemberian Makanan

Berbasis Akhirat (PMBA) adalah pendekatan yang mengedepankan nilai-nilai agama dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi. Melalui pendekatan ini, masyarakat diharapkan lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang. Kegiatan edukasi terkait PMBA dilakukan pada tanggal 19 Juli 2024 yang dihadiri oleh oleh Tim PKM Universitas Muhammadiyah Parepare dan PKK Remaja Watang Bacukiki sebagai mitra di Aula Kantor Lurah Watang Bacukiki, Kota Parepare. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh Ibu Lurah Watang Bacukiki Kecamatan Bacukiki Kota Parepare.



Gambar 1. Foto Bersama setelah pembukaan dan sambutan lurha watang bacukiki

Setelah sambutan Lurah Watang Bacukiki (Nur Muhlisa (SE) dilanjutkan dengan pengantar oleh ketua Tim PKM Universitas Muhammadiyah Parepare (Nurul Izzah). Dalam pengantarnya menyampaikan ucapan terima kasih kepada ibu Lurah atas kesediaan menerima tim untuk melakukan edukasi di wilayah kerjanya.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh ketua Tim PKM (Nurul Izzah)

Setelah kegiatan pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait dengan materi edukasi. Beberapa point penting yang disampaikan antara lain Edukasi tentang stunting dan Penyuluhan Makanan Berbasis Akhirat (PMBA). Stunting, yang merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, sering terjadi pada 1.000 hari pertama kehidupan, mulai dari kehamilan hingga usia dua tahun. Edukasi tentang stunting menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi, serta perawatan kesehatan yang optimal agar anak tumbuh dengan baik. Selain itu, PMBA menawarkan pendekatan berbasis nilai-nilai agama, yang menekankan pentingnya mengonsumsi makanan halal, bergizi, dan tidak berlebihan, sesuai dengan ajaran agama yang menuntut umat untuk menjaga kesehatan fisik dan spiritual. Dalam konteks ini, PMBA juga mengajarkan bahwa pola makan yang seimbang dan bergizi tidak hanya mendukung kesehatan tubuh tetapi juga berkaitan dengan keberkahan dalam kehidupan. Dengan menggabungkan edukasi stunting dan PMBA, masyarakat dapat lebih memahami hubungan antara asupan gizi yang baik, pola makan yang sehat, dan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik maupun spiritual, yang pada akhirnya dapat mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas hidup generasi mendatang.

Pelatihan PMBA (Pemberian makan bayi dan anak)

Kegiatan pelatihan pemberian makan bayi dan anak (PMBA) disampaikan oleh Anggota Tim (Fany Rahmasari). Beberapa hal penting yang disampaikan terkait PMBA seperti tujuan kegiatan yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mitra dalam memberikan makanan yang tepat dan bergizi untuk bayi dan anak. Selain itu, pelatihan ini juga membahas pentingnya pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang kaya akan gizi, sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak. Materi juga ditambahkan terkait dengan cara pengukuran status gizi.



Gambar 3. Pelatihan cara pengukuran status gizi

Materi pelatihan PMBA meliputi pemilihan bahan makanan yang bergizi, cara memasak yang aman, serta pengenalan pada kebiasaan makan yang baik, seperti makan dengan porsi yang tepat dan tidak berlebihan. PMBA juga mengajarkan cara mengenali tanda-tanda kecukupan gizi pada anak, serta mengatasi masalah makan seperti nafsu makan yang rendah atau alergi makanan. Pelatihan ini sangat penting untuk mencegah masalah gizi buruk dan stunting pada anak, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif

mereka. Dengan pelatihan yang tepat, diharapkan orang tua dan pengasuh dapat memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak, memastikan kesehatan anak terjaga, dan mendukung tumbuh kembang mereka secara maksimal. Setelah semua materi diberikan, kegiatan ditutup dengan pemberian perlatatan secara simbolis kepada ketua Tim PKK Remaja Watang Bacukiki (Risna)

Gambar 4. Penyerahan peralatan pelatihan oleh ketua Tim kepada ketua PKK Remaja



SIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi/sosialisasi tentang stunting, pelatihan pengukuran status gizi balita dan PMBA dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota kelompok mitra dalam upaya pencegahan stunting serta meningkatkan keterampilan anggota kelompok mitra dalam membantu informasi kepada ibu hamil sehingga dapat memberikan PMBA sesuai usianya agar kebutuhan gizi bayi dan anak dapat terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1-5.
- Rustamaji GAS, Ismawati R. 2021. Daya Terima Dan Kandungan Gizi Biskuit Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Selingan Balita Stunting. *J Gizi Unesa.*;1(1):31–7.
- Ferdian. 2022. Edukasi dan Pendampingan dalam Pencegahan Stunting di Desa Kace. *J Pengabdian Huk.*;1(November 2021):98–105.
- Rikandi M, Lamona A, Sari WK. 2022. Kejadian Stunting Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Tk ‘ Aisyiyah 6 Padang. 47–58.
- Rina Nuraeni S. 2021. Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Balita Usia 24-59 Bulan. *Syntax Lit J Ilm Indones.* 68(1):1–12.

-
- Thamrin H, Agustang A, Adam A, Alim A. 2021. Disrupsi Modal Sosial Stunting di Sulawesi Selatan , Indonesia (Studi Kasus Pada Keluarga 1000 HPK di Kabupaten Bone dan Enrekang). 352–360.
- Wasarak Y. 2021. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Stunting. *J Keperawatan dan Kesehat.*4(2):244–8.
- Valeriani D, Prihardini Wibawa D, Safitri R, Apriyadi R. 2022. Menuju Zero Stunting Tahun 2023 Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kabupaten Bangka. *J Pustaka Mitra (Pusat Akses Kaji Mengabdikan Terhadap Masyarakat).*2(2):84–8.