



Dapur Sehat Atasi Stunting (DAHSAT) Solusi dalam Menekan Jumlah Stunting di Desa Bandarjo Kabupaten Semarang

Khairun Nisa Puspita Ningrum¹✉

¹Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

kkairunningrum@students.unnes.ac.id

Abstrak. Pengabdian kepada masyarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk kontribusi mahasiswa dalam mengatasi permasalahan yang ada di Masyarakat. Terdapat program Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) di Desa Bandarjo merupakan salah satu solusi yang efektif untuk menurunkan jumlah stunting dengan menggunakan bahan pangan lokal yang harganya terjangkau. Program ini bertujuan untuk mengkaji peran KKN dalam memberikan edukasi meningkatkan kualitas gizi masyarakat melalui edukasi dan penyediaan pangan sehat berbasis sumber pangan lokal yang mudah dijangkau di Desa Bandarjo, Kabupaten Semarang. Program DASHAT ditujukan untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga yang berisiko stunting dengan diberikan pelatihan intensif tentang bagaimana cara menyiapkan makanan yang sehat, bergizi, dan terjangkau. Selain itu, DASHAT juga berupaya untuk memastikan kebutuhan gizi keluarga tercukupi dengan baik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan Masyarakat secara keseluruhan di wilayah Bandarjo, Ungaran Barat. Hasil yang diharapkan setelah program ini antara lain adalah peningkatan kesejahteraan masyarakat dan peningkatan kesadaran terkait pentingnya memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Dengan begitu, Desa Bandarjo diharapkan dapat menurunkan jumlah anak risiko stunting secara signifikan yang dimana dapat menciptakan generasi yang jauh lebih sehat dan memiliki masa depan yang produktif.

Kata Kunci: DASHAT, Stunting, Gizi, Peningkatan

Abstract. Community service through the Community Service Program (KKN) is a form of student contribution in overcoming problems in the community. The Healthy Kitchen to Overcome Stunting (DASHAT) program in Bandarjo Village is one of the effective solutions to reduce stunting by using affordable local food ingredients. This program aims to examine the role of KKN in providing education to improve the quality of community nutrition through education and the provision of healthy food based on local food sources that are easily accessible in Bandarjo Village, Semarang Regency. The DASHAT program is aimed at pregnant women, nursing mothers, and families at risk of stunting by providing intensive training on how to prepare healthy, nutritious, and affordable food. In addition, DASHAT also seeks to ensure that the nutritional needs of families are well met, thereby improving the overall welfare of the community in the Bandarjo, West Ungaran area. The expected results after this program include improved community welfare and increased awareness regarding the importance of meeting family nutritional needs. By doing so, Bandarjo Village is expected to significantly reduce the number of children at risk of stunting, which will create a much healthier generation with a productive future.

Keywords: DAHSAT, Stunting, Nutrition, Improved

Pendahuluan

Tingginya angka stunting di Indonesia tentunya berdampak pada kualitas pegawai tersebut (Afriyani et al., 2024). Pada pertengahan tahun 2023, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%. Sebagai bentuk komitmen, Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan

angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024 melalui Keputusan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Peraturan ini menetapkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (Martony, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan di bawah standar (Rahmatullah et al., 2024). Stunting juga dapat disebabkan dari malnutrisi yang dialami ibu hamil atau anak pada masa tumbuh kembangnya. Kurangnya asupan nutrisi ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti Pendidikan, pengetahuan yang rendah terkait perilaku pemberian makan untuk bayi dan balita, ekonomi, kurangnya protein hewani, dan ketersediaan bahan makanan setempat. Pada anak yang terindikasi stunting memiliki risiko tinggi terkait infeksi penyakit *Tuberkulosis* (TBC) karena berkaitan dengan turunnya sistem kekebalan tubuh pada anak. Selain itu, TBC juga dapat membuat cadangan energi berkurang dan berat badan menurun. Anak yang mengalami stunting memiliki kadar asam amino rendah, yang dimana biasanya didapat dari protein hewani (Dwiloka et al., 2021).

Anak stunting berisiko mengalami morbiditas dan mortalitas, penurunan imunitas tubuh, dan peningkatan risiko infeksi. Stunting juga mempunyai dampak jangka panjang berupa tidak tercapainya potensi anak dalam hal kemampuan kognitif dan kemampuan fisiknya. Hal ini akan berpengaruh pada kapasitas kerja dan status sosial pada anak di masa yang akan datang (Natasha et al., 2024). Selain itu, pada anak stunting mengalami penurunan oksidasi lemak yang seharusnya kuat akan imun tetapi rentan terhadap peningkatan lemak sentral dan resistensi insulin. Sehingga dapat menyebabkan penyakit degeneratif yang mengganggu di masa dewasa seperti diabetes dan hipertensi.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) sebagai ketua tim percepatan stunting di Indonesia ditetapkan berdasarkan Keputusan presiden Joko Widodo tanggal 25 Januari 2021. Sebagai bentuk upaya intervensi stunting di Indonesia, BKKBN mencetuskan program berupa pemberian makanan padat gizi bagi keluarga yang berisiko terindikasi stunting melalui kegiatan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) (Taufikurrahman et al., 2023). Program yang direncanakan oleh BKKBN bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi lokal melalui optimalisasi sumber pangan lokal dan mempercepat penurunan stunting di tingkat desa atau kelurahan. Hasil yang diharapkan seperti; terpenuhinya kebutuhan gizi seluruh masyarakat; meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam menyiapkan pangan sehat dan bergizi yang berbasis sumber daya lokal bagi keluarga yang berisiko stunting (Alamsyah et al., 2024).

Sebagai upaya pencegahan stunting di desa Bandarjo, kecamatan Ungaran Barat, kabupaten Semarang, mahasiswa UNNES GIAT 9 melaksanakan salah satu program unggulan dari BKKBN yaitu Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) dalam upaya memenuhi gizi seimbang bagi keluarga yang berisiko terindikasi stunting kepada ibu hamil, dan balita risiko stunting. Hal tersebut dilakukan sesuai dengan keterjangkauan harga bahan pangan lokal. DASHAT juga mencakup edukasi mengenai perbaikan gizi dan konsumsi pangan bagi masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, dan balita risiko stunting. Pola makan sehat seperti sayur, buah, dan telur lebih mahal secara signifikan daripada pola makan tidak sehat. Selain itu, bahan olahan makanan sehat tidak perlu mahal, dikarenakan kandungan dan manfaat dari bahan olahan sama tidak ada yang berbeda. Fokus dan sasaran kegiatan ini adalah pendamping anak-anak posyandu yang ada di RW 06 Desa Bandarjo. Dalam kegiatan program DASHAT ini kami melakukan sosialisasi dengan cara membagikan brosur dan menjelaskan tentang pentingnya gizi pada makanan yang diberikan pada anak. Kemudian dilanjutkan dengan membagikan makanan yang sudah kami olah

menjadi makanan yang bergizi dan inovatif untuk bisa dicontoh pada ibu-ibu, dan hasil makanannya bisa dicoba oleh anak-anak posyandu (Aisyaroh et al., 2023)



Gambar 1. Bahan Masakan
(Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Bandarjo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Mahasiswa Giat 9 KKN UNNES melakukan kegiatan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) yang dimana kami bersama dengan BKKBN ingin mengatasi stunting di desa Bandarjo. Kami memiliki sasaran target untuk mengajarkan kepada ibu-ibu atau pendamping anak-anak yang posyandu di beberapa RW untuk mengenalkan pentingnya makanan yang bergizi tidak perlu mahal dan praktis dibuat sehingga bisa dipraktikkan di rumah, sehingga anak mereka mengonsumsi makan-makanan yang bergizi, sehat, dan lezat serta tetap memperhatikan kandungan dari bahan masakan tersebut dengan harga yang terjangkau.

Kegiatan ini dilakukan selama tiga kali pertemuan, yang dimana kami melakukan kegiatan ini dengan bekerja sama oleh pihak kader posyandu pada beberapa RW, kegiatan DASHAT yang kami lakukan pada RW 02, 04, dan 06 dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB, sampai selesai. Di sana kami melakukan sosialisasi mengenai pentingnya gizi pada makanan yang diberikan untuk anak. Setelah kami melakukan kegiatan tersebut, kami membagikan brosur berisi barcode yang bisa dipindai oleh ibu-ibu agar dapat mengetahui cara pembuatan masakan dari bahan-bahan dengan harga yang terjangkau.

Hasil Dan Pembahasan

Program dari BKKBN kami lakukan untuk membantu mencegah dan penanganan stunting. Hal ini penting karena stunting merupakan masalah serius yang disebabkan oleh banyak faktor yang saling berkaitan, terutama pada balita atau anak-anak. Oleh karena itu, penyelesaiannya tidak bisa hanya bergantung pada pemerintah saja, meskipun pemerintah memiliki peran penting dalam masalah ini yaitu bertanggung jawab untuk menggerakkan dan mengelola sumber daya yang dibutuhkan (Mahdayeni et al., 2019). Dengan adanya dukungan serta peran pemerintah, diharapkan program-program yang bertujuan untuk menurunkan angka stunting dapat dilaksanakan dengan baik. Akan tetapi, peran pemerintah saja tidak cukup melainkan masyarakat juga berperan penting dalam hal ini (Kurniawan et al., 2020).

Kegiatan ini menitik beratkan pada partisipasi ibu-ibu kader posyandu serta ibu-ibu PKK sebagai indikator keberhasilan. Ibu-ibu kader dan ibu-ibu PKK diharapkan memiliki pengetahuan tambahan dalam mengelola menu dapur sehat dan dapat mempraktikan di rumah. Harapannya, menu dapur sehat ini dapat dikonsumsi oleh anak-anak atau balita agar mereka terhindar dari stunting. Hasil kegiatan ini juga tercatat dalam perpres No. 72 tahun 2021 yang menyatakan tentang percepatan penurunan stunting.

Proses pelaksanaan kegiatan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) ini sendiri dilaksanakan beberapa tahap yaitu; 1) proses diskusi dan observasi; 2) proses belanja; dan 3) proses sosialisasi serta pembagian brosur di ibu-ibu kader posyandu atau ibu-ibu PKK. Dalam tahap awal proses pelaksanaan kegiatan ini, kami melaksanakan diskusi dan observasi mengenai makanan yang akan diberikan kepada anak-anak posyandu serta pendamping posyandu dan kami melakukan sesi diskusi untuk pembahasan lebih dalam lagi mengenai apa saja yang harus dipersiapkan dan diperhatikan dalam penentuan menu tersebut (Harjito et al., 2023). Pada beberapa hal yang kami fokuskan dalam membahas yaitu merupakan bahan-bahan makanan yang informasi gizinya lengkap dari kandungan perubahan serta manfaat dari bahan makanan tersebut. Untuk menjadi titik utama kami dalam pembahasan ini juga mengenai apakah dari menu yang sudah kami diskusikan ini sudah aman untuk MPASI dan bayi dibawah umur 6 bulan. Dengan hasil perundingan menu kami telah memutuskan untuk menggunakan beberapa menu yaitu nasi, sayur bayam, tempe, telur puyuh, buah pepaya, dan ayam untuk campuran *cream soup*. Sehingga menu tersebut yang menjadi pilihan kami dalam kegiatan DASHAT.



Gambar 2. Papaya,Telur,Tempe,Nasi, dan Sayur Bayam
(Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 3. Cream Soup
(Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Penyuluhan Mengenai DASHAT pada Ibu-Ibu Kader

Kegiatan ini dimulai pada tanggal 8 dan 10 Agustus 2024, yang dihadiri kurang lebih 35 orang anak-anak posyandu dan kader posyandu. Penyuluhan ini dilakukan dengan pemberian materi mengenai program DASHAT dan pemberian informasi mengenai kandungan gizi serta manfaat pada makanan yang terdapat pada brosur. Melalui brosur yang sudah dibagikan, kami menjelaskan tentang pentingnya makanan bagi gizi anak. Di dalam brosur tersebut, tercantum bahan-bahan makanan mengandung komplemen yang dibutuhkan oleh tubuh serta manfaat dari makanan tersebut. Untuk melihat cara pembuatannya ibu-ibu dapat memindai kode *barcode* yang tertera pada brosur (Martony, 2023).



Gambar 4. Dokumentasi Brosur dan Scan Barcode
(Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Kegiatan sosialisasi dapur sehat ini mendapatkan antusias yang tinggi dari ibu-ibu PKK. Dengan demikian, melalui kegiatan ini diharapkan ibu-ibu kader posyandu dan ibu-ibu pendamping dapat membuat ulang masakan yang kami demonstrasikan kepada anak mereka di rumah. Hal ini dapat membantu menangani stunting dengan cara menjaga pola makan yang sehat.



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Ibu-Ibu Kader Posyandu
(Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Simpulan

Kegiatan DASHAT merupakan salah satu upaya dalam menekan jumlah anak stunting agar adanya perubahan dan kesadaran mengenai pentingnya masalah serius. Dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi menu-menu yang tinggi gizi dan menggunakan bahan makanan yang terjangkau juga dapat menjadi makanan yang bergizi untuk anak-anak. Kegiatan DASHAT sendiri merupakan salah satu kegiatan yang diharapkan dapat membantu untuk lebih mengerti dan memberikan kesan yang mendalam dengan cara memberikan sosialisasi menu masakan, memberikan contoh makanan yang bergizi, dan opsi menu yang beragam untuk anak-anak yang terindikasi stunting.

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, dapat dipahami bahwa dalam upaya penekanan angka stunting, para orang tua dapat mencoba mengimplementasikan cara serta bentuk masakan yang berbeda-beda untuk anak serta keluarganya. Menu-menu yang didemonstrasikan tidak hanya dapat diimplementasikan kepada anak-anak saja, tetapi juga kepada anggota keluarga lainnya dengan menggunakan pengetahuan dan pemahaman yang mereka dapatkan, sebagai harapan untuk meningkatkan tingkat kesadaran atas pentingnya gizi bagi keluarga.

Referensi

- Afriyani, E., Ayubi, M. W., & Nurlatipah, R. A. (2024). Program Penguatan Kesenian : Pengembangan Kesenian Dogdog Kampung Garogol RW . 06 Desa Margaasih Melalui Publikasi Media Digital dan Publikasi Jurnal. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5(6), 1–13. <http://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/5576/2557>
- Aisyaroh, N., Rosyidah, H., Apriliana, S. D., & Fadhilah, T. S. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Dalam Mendukung 8000 Hpk Dan Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(2), 18–24.
- Alamsyah, R., Sari, S., & Fahrezi, R. (2024). Mewujudkan Kestabilan Ekonomi dan Pencegahan Stunting demi Kesejahteraan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian West Science*, 3(1), 39–60.
- Dwiloka, B., Setiani, B. E., & Karuniasih, D. (2021). Pengaruh Penggunaan Minyak Goreng Berulang Terhadap the Effect of the Use of Repeated Cooking Oil on Oil Absorption , Peroxide Value and Free Fatty Acid in Cooking Chicken. *Sains Teknologi Manajemen Jurnal (STMJ)*, 1(1).
- Harjito, Mutangabidin, T., Fatrisia, I., & Amalia, L. (2023). Pelatihan Kerajinan Ecobrick: Upaya Mengurangi Sampah Plastik Di Desa Kebonagung Sebagai Implementasi Nilai Pancasila. *Jurnal Bina Desa* , 5(3), 297–305. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa>
- Kurniawan, D. T., Fauzan, S., Rozana, K., & Suwanan, A. F. (2020). Pemberdayaan Pemuda Desa Dalam Strategi Promosi Digital Pada Desa Ledokombo Sebagai Desa Wisata Di Kabupaten Jember. *VIVABIO: Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.35799/vivabio.3.1.2021.31303>
- Mahdayeni, M., Alhaddad, M. R., & Saleh, A. S. (2019). Manusia dan Kebudayaan (Manusia dan Sejarah Kebudayaan, Manusia dalam Keanekaragaman Budaya dan Peradaban, Manusia dan Sumber Penghidupan). *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(1), 154–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1125>

- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930> STUNTING
- Natasha, S., Epi, Y., & Hariyanti, I. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Ekonomi Keluarga Di Desa Klumpang Kampung. *Jumas : Jurnal Masyarakat*, 03(01), 48–53.
- Rahmatulah, S., Ummah, A. U. K., Fadilah, A. N. I., & Azizah, T. N. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat dengan Komunikasi Informasi dan Edukasi di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati*, 3(9), 357–367.
- Taufikurrahman, Zulfi, A. N., Irmawati, E. F. F., Winda, Setiawan, P., Azizah, P. N., & Soeliono, F. F. (2023). Sosialisasi Pernikahan Usia Dini dan Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 8(1), 73–88. <https://doi.org/10.32923/sci.v8i1.3379>