



Optimalisasikan Peran Mahasiswa Dalam Pencegahan Stunting Melalui Inovatif Makanan Sehat *Gimbab* Isi Sayuran Dan Telur

Optimizing the Role of Students in Stunting Prevention Through Innovative Healthy Food Gimbab Filled with Vegetables and Eggs

Bunari¹, Gilang Arihta², Imelda Purnama³, Indah Yuliza⁴, Nurvitasari⁵, Jones Angga⁶, Puthi Nadia⁷, Fitri Salsabila R⁸, Salsabila Ramadhani⁹, Mifthaurriadh El Ihsani¹⁰, Budi Gunawan¹¹

^{1,8,9,10,11} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

^{2,3,4,5} Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Universitas Riau

⁶Fakultas Matematika Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Riau

⁷Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Riau

Email : bunari@lecturer.unri.ac.id¹, gilang.arihta377o@student.unri.ac.id²

Article History:

Received: 15 Agustus, 2023

Revised: 25 September, 2023

Accepted: 30 September, 2023

Keywords : *Stunting, Gimbab, Healthy Food*

Abstract: *Real work lectures are a synergistic learning program as a form of student service to society. The real work lecture raised the theme of stunting prevention. One of the real work college programs carried out is making innovative food that is healthy and easy for all ages, especially toddlers, to enjoy. An innovative food with basic ingredients of rice, vegetables and eggs is kimbap. Stunting prevention outreach and demonstrations were carried out once at the Village Pendopo targeting toddlers and mothers. The result of this activity is the formation of local kimbap products that toddlers like.*

Abstrak

Kuliah kerja nyata merupakan program pembelajaran yang sinergis sebagai wujud pengabdian mahasiswa kepada masyarakat. Kuliah kerja nyata ini mengangkat tema pencegahan stunting. Salah satu program kerja nyata perguruan tinggi yang dilakukan adalah dengan membuat inovasi makanan yang sehat dan mudah dinikmati oleh segala usia, terutama balita. Makanan inovatif dengan bahan dasar nasi, sayur mayur dan telur adalah kimbap. Sosialisasi dan demonstrasi pencegahan stunting dilakukan satu kali di Pendopo Desa dengan sasaran balita dan ibu-ibu. Hasil dari kegiatan ini adalah terbentuknya produk kimbap lokal yang disukai balita.

Kata Kunci : Stunting, Gimbab, Makanan Sehat

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi buruk dan stunting merupakan permasalahan yang saling berkaitan dan memberikan dampak yang signifikan terhadap individu. Stunting, yang mengacu pada gangguan tumbuh kembang anak akibat kekurangan nutrisi selama seribu hari pertama kehidupannya, menyebabkan gangguan fisik dan kognitif jangka panjang yang tidak dapat diperbaiki. Hal ini tidak hanya mempengaruhi keterampilan motorik dan kemampuan kognitif mereka tetapi juga menghambat kinerja kerja mereka secara keseluruhan. Selain itu, anak yang mengalami stunting cenderung memiliki rata-rata nilai IQ sebelas poin lebih rendah dibandingkan anak normal. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak yang

* Bunari, bunari@lecturer.unri.ac.id

disebabkan oleh malnutrisi harus diatasi sejak dini, karena jika tidak segera dilakukan intervensi, masalah ini akan terus berlanjut hingga dewasa.

Indonesia menghadapi masalah stunting yang signifikan, dan menduduki peringkat kelima tertinggi di dunia dalam hal prevalensi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi stunting secara nasional mencapai 37,2 persen. Angka ini mencakup prevalensi 18,0 persen pada stunting dan 19,2 persen pada perawakan sangat pendek. Bila prevalensi stunting mencapai kisaran 30-39 persen, maka hal tersebut dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius. Hal ini menyoroti bahwa Indonesia saat ini sedang bergulat dengan krisis kesehatan masyarakat tingkat sedang hingga parah terkait dengan terhambatnya pertumbuhan anak-anak.

Salah satu strategi yang diterapkan untuk memerangi stunting pada anak-anak adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat umum untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka mengenai pencegahan stunting, termasuk pemberian nutrisi tambahan melalui penggunaan bahan makanan seperti sayuran dan telur yang dibentuk menjadi kimbap.

Kimbab, juga dikenal sebagai gimbab, memiliki posisi penting sebagai makanan khas yang dicintai dan banyak dikonsumsi di Korea Selatan. Meskipun beberapa orang mengaitkan asal usulnya dengan sushi Jepang, kenyataannya kimbab telah memantapkan dirinya sebagai hidangan yang terjangkau dan mudah didapat, dibuat dari bahan-bahan sederhana. Komponen inti kimbab adalah nasi yang digulung dengan cermat di dalam lembaran rumput laut kering, yang biasa disebut kim atau gim. Namun, keindahan kimbab yang sebenarnya terletak pada keserbagunaannya, karena isinya bisa sangat bervariasi, mencakup pilihan lezat seperti daging, acar, sosis, atau bahkan telur dadar. Kuliner unggulan ini telah mendapatkan popularitas yang luar biasa, hingga terpilih sebagai hidangan favorit di antara 100 hidangan Korea oleh orang asing, memperkuat statusnya sebagai bagian masakan Korea Selatan yang dicintai dan disayangi.

Kimbab terkenal dengan nilai nutrisinya yang mengesankan, menjadikannya pilihan yang sangat baik bagi mereka yang mencari makanan yang sadar akan kesehatan. Satu porsi hidangan lezat ini mengandung total 295 kalori, 22% berasal dari lemak, 64% dari karbohidrat, dan 14% dari protein. Keputusan untuk terjun ke bisnis pembuatan kimbab didorong oleh fakta bahwa hidangan ini tidak hanya sederhana tetapi juga kaya akan nutrisi penting. Setiap gulungan kimbab memberikan perpaduan harmonis antara karbohidrat yang bersumber dari nasi, protein yang diperoleh dari daging dan omelet, serta serat yang berasal dari acar dan rumput laut. Oleh karena itu, menikmati satu gulungan kimbab tidak hanya meningkatkan tingkat energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari tetapi juga memenuhi kebutuhan

nutrisi tubuh. Mengingat sifat-sifatnya yang meningkatkan kesehatan, kimbab menghadirkan peluang bisnis yang menguntungkan. Selain itu, persiapan hidangan lezat ini hanya memerlukan peralatan minimal dan tidak memerlukan keahlian kuliner khusus.

METODE PENERAPAN

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan inovatif pembuatan makanan sehat berupa *kimbap* merupakan salah satu bentuk program kerja KKN yang bertujuan sebagai upaya optimalisasi masalah stunting. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Pendopo Desa Parit Kebumen, Dusun Mentumai, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau. Sasaran dari kegiatan ini yaitu kalangan ibu-ibu dan anak balita.

Metode dan Rancangan Kegiatan

Adapun metode yang dipergunakan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu:

- a. Metode ceramah: yaitu suatu metode guna menjelaskan atau menyampaikan informasi terkait mater yang akan diberikan, yaitu mengenai masalah dan penanganan kondisi stunting pada anak.
- b. Metode demonstrasi: dilakukan dengan mendemonstrasikan atau mempraktikkan langkah pembuatan menu sehat yaitu *kimbap*.

Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan secara random sampling sebanyak 12 responden dari seluruh ibu-ibu yang hadir. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan metode *pre-test* (dilakukan sebelum penyuluhan untuk mengukur pengetahuan peserta) dan *post-test* (dilakukan setelah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kimbab

Kegiatan diawali dengan pengumpulan data antara lain pengukuran berat badan, panjang badan bayi dan balita, serta pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas ibu hamil. Pendataan ini dilakukan pada tanggal 8 hingga 14 September 2023 di Desa Parit Kebumen. Selain melakukan registrasi dan melakukan pengukuran untuk menilai status gizi, juga diberikan edukasi mengenai stunting.

Tujuan dari inisiatif pendidikan ini adalah untuk menyebarkan informasi penting kepada masyarakat setempat mengenai stunting. Edukasi tersebut meliputi pembahasan mengenai pengertian stunting, ciri-ciri anak stunting, proses terjadinya stunting, berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stunting, dampak buruk stunting, dan strategi pencegahan stunting. Selain aspek-aspek tersebut, program penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat setempat mengenai stunting, dengan menekankan bahwa stunting tidak hanya sebatas permasalahan perbedaan tinggi badan dengan usia anak.

Stunting adalah suatu kondisi kekurangan gizi jangka panjang yang dimulai sejak masa kehamilan dan mulai terlihat saat anak mencapai usia 2 tahun. Stunting ini terutama disebabkan oleh gizi yang tidak mencukupi dalam 1.000 hari pertama kehidupan, kondisi tempat tinggal yang tidak sehat, terbatasnya akses terhadap air bersih, dan kurangnya kebersihan lingkungan, yang semuanya dapat menghambat kemampuan anak dalam menyerap nutrisi yang diperlukan. Stunting ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan fisik dan terhambatnya tumbuh kembang pada anak. Menurut UNICEF, stunting didefinisikan sebagai persentase anak berusia 0 hingga 59 bulan yang tinggi badannya berada di bawah ambang batas tertentu (menunjukkan stunting sedang dan berat) atau turun tiga standar deviasi di bawah rata-rata (menunjukkan stunting kronis) sebagaimana ditentukan oleh standar pertumbuhan yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia.

Stunting dapat terjadi karena kurangnya konsumsi nutrisi yang tepat. Selain faktor lingkungan, juga dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan hormonal; Namun, sebagian besar kasus stunting disebabkan oleh kekurangan gizi. Oleh karena itu, peningkatan edukasi mengenai pemberian makanan bernutrisi dengan makanan inovasi berupa *kimbap* sederhana yang benar sangat penting dalam mencegah stunting.

Tujuan diadakannya pembuatan makanan inovasi *kimbap* ini adalah untuk memperkenalkan ragam pangan baru yang berbahan dasar lokal, guna memenuhi kebutuhan gizi dengan cara pembuatan yang mudah dan disukai oleh balita karena cara konsumsi yang mudah. Selain memberikan informasi mengenai stunting, sesi penyuluhan ini juga diisi dengan demonstrasi praktik pembuatan *Kimbap* dengan menggunakan bahan-bahan lokal. Contoh bahan lokal yang akan dimanfaatkan dalam demonstrasi adalah nasi, telur, sayuran dan nori.

Adapun cara pembuatan *kimbap* :

Bahan :

1. 4 lembar rumput laut kering (nori)
2. 120 gram bayam
3. 1 buah mentimun potong memanjang
4. 2 butir telur yang dikocok
5. 120 gram wortel, iris memanjang halus
6. 400 gram beras, masak jadi nasi
7. 2 sdm minyak wijen, sisakan juga untuk mengolesi kimbab
8. Garam halus sejumput

Cara pembuatan :

1. Tumis bayam sebentar, cukup sampai layu. Sisihkan. Tumis wortel, sisihkan. Bikin telur dadar, potong memanjang. Sisihkan.
2. Campur nasi, minyak wijen, dan garam.
3. Siapkan selembar nori di atas bamboo mat, beri nasi secukupnya dan rata. Beri semua isian, rapikan.
4. Gulung menggunakan bamboo mat. Kalau tidak ada bamboo mat, bisa menggunakan plastik
5. Iris kimbab.
6. Sajikan dengan sausocolan sesuai selera.



Gambar 2 Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Makanan Inovatif Kimbab

KESIMPULAN

Kuliah kerja Nyata (KKN) merupakan kuliah kerja sinergi pemberdayaan masyarakat dimana KKN ini adalah suatu kuliah kerja dengan misi mengembangkan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya Dharma pengabdian pada masyarakat. Program inti berupa pemberdayaan masyarakat stunting dengan pembuatan produk inovatif *kimbap* harapan terjadinya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap masalah stunting dan penanggulangannya sehingga tercipta kondisi lingkungan yang mendukung program penguatan 1000 HPK sebagai pencegahan stunting.

REFERENSI

- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis faktor-faktor risiko terhadap kejadian stunting pada balita (0-59 bulan) di negara berkembang dan asia tenggara. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247-256.
- Asriadi, A. A., Firmansyah, F., & Husain, N. (2022). Pendampingan dan Pembuatan Kimbab (Korean Food) Pada Kelompok Usaha Kemandiriaan Masyarakat Sebagai Alternatif Peluang Bisnis Kuliner di Desa Kalukuang Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar. *Madaniya*, 3(4), 861-870.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225-229.
- Suriyanti, S., Arfah, A., & Wahyuni, N. (2022). Alternatif Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) sebagai Produk Olahan Makanan Padat Gizi Kimbab Pada Kelompok Mitra Desa Tana Toa Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba. *Celebes Journal of Community Services*, 1(1), 36-46.