



Pemberdayaan Ibu-Ibu Dasa Wisma Melalui Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT)

Rosdiana*¹, Della Novita Sari Sanda Rinding², Novia Wardiana³

^{1,2,3}Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

*email: anahanur@gmail.com¹

Abstract

Stunting is the condition of toddlers who have a height or body length lower than their age standard, indicating a lack of nutritional intake and poor environmental health. Based on WHO data in 2020, the global prevalence of stunting reached 22.2%, with Indonesia included in the Southeast Asia region which had a prevalence of 36.4%. In East Kalimantan Province, the prevalence of stunting in 2023 was recorded at 22.9%, while in Kutai Kartanegara Regency it reached 17.6%. In an effort to overcome this problem, BKKBN launched the DASHAT (Healthy Kitchens to Overcome Stunting) program which aims to provide balanced nutrition for families at risk of stunting through the use of local resources. This program involves community empowerment through a series of educational and training activities regarding nutrition and making nutritious food from local ingredients such as Moringa leaves. The results of this activity show an increase in community awareness and skills in preventing stunting, by implementing solutions to process local resources into healthy food.

Keywords: Stunting, DASHAT, Stunting Prevention, Moringa leaves

Abstrak

Stunting adalah kondisi balita yang memiliki tinggi atau panjang badan lebih rendah dari standar usia mereka, mengindikasikan kurangnya asupan gizi dan kesehatan lingkungan yang buruk. Berdasarkan data WHO tahun 2020, prevalensi stunting global mencapai 22,2%, dengan Indonesia termasuk dalam regional Asia Tenggara yang memiliki prevalensi 36,4%. Di Provinsi Kalimantan Timur, prevalensi stunting pada tahun 2023 tercatat sebesar 22,9%, sementara di Kabupaten Kutai Kartanegara mencapai 17,6%. Dalam upaya mengatasi masalah ini, BKKBN meluncurkan program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) yang bertujuan untuk memenuhi gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Program ini melibatkan pemberdayaan masyarakat melalui serangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai gizi dan pembuatan makanan bergizi dari bahan lokal seperti daun kelor. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan stunting, dengan penerapan solusi mengolah sumber daya lokal menjadi makanan yang sehat.

Kata kunci: Stunting, DASHAT, Pencegahan Stunting, Daun Kelor



1. PENDAHULUAN

Stunting adalah ketika balita memiliki panjang atau tinggi badan yang lebih pendek daripada usia mereka.(Junanda et al., 2022). Berdasarkan angka prevalensi balita stunting di seluruh dunia yang dikumpulkan oleh WHO pada tahun 2020 sebanyak 150,8 juta, atau 22,2%, WHO menetapkan lima daerah sebagai sumber stunting, termasuk Indonesia, yang berada di regional Asia Tenggara dengan prevalensi stunting (36,4%) (Panigoro, 2020). Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi stunting di Provinsi Kalimantan Timur pada tahun 2022 sebesar 23,9, pada tahun 2023 sebesar 17,46, dan pada tahun 2024 sebanyak 700 jiwa.

Balita stunting memiliki tingkat kecerdasan yang rendah, menjadikan mereka lebih rentan terhadap penyakit, dan kemungkinan tingkat produktivitas mereka akan menurun di kemudian hari. Stunting dapat disebabkan secara langsung atau tidak langsung. Faktor langsung dapat berasal dari asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung dapat berasal dari kondisi lingkungan yang tidak higienis (Hasanah et al., 2021).

BKKBN meluncurkan program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) di Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB), yang menjadi pusat gizi dan pelayanan untuk anak stunting karena stunting sangat penting untuk diatasi. Program ini bertujuan untuk mendorong masyarakat untuk memberi keluarga berisiko stunting, termasuk keluarga yang sedang hamil, ibu menyusui, baduta atau balita stunting, untuk mendapatkan gizi seimbang. Dengan memanfaatkan sumber daya lokal, seperti makanan lokal, yang dapat dipadukan dengan sumber daya dan kontribusi dari mitra lain (Sugiani et al., 2023)

Pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai edukasi stunting melalui dapur sehat dengan fertifikasi daun kelor menjadi puding untuk pemberian asupan nutrisi yang cukup balita stunting.

2. METODE

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan dalam pemberdayaan masyarakat untuk upaya pencegahan stunting sebagai berikut:

a. Rapat Dengan Tokoh Masyarakat

Adapun agenda rapat dengan ketua RT dan tokoh masyarakat antara lain:

Menyepakati waktu, tempat pelaksanaan edukasi dan praktek dapur sehat dan vertifikasi daun kelor.

b. Edukasi melalui penyuluhan

c. Praktek Pembuatan Puding Dari Daun Kelor

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

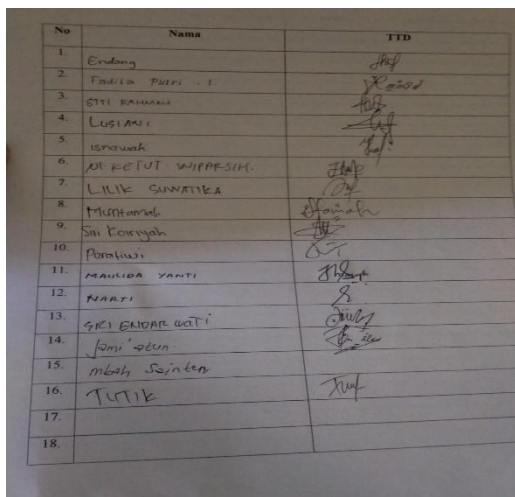
a. Hasil

Hasil pengabdian kepada masyarakat realisasi 3 metode di atas antara lain:

1. Rapat dengan Ketua RT dan Tokoh Masyarakat

Pelaksanaan rapat di laksanakan pada Selasa, 6 Agustus 2024 bertempat di rumah RT.19 dan dihadiri oleh Ketua RT.19, Tokoh masyarakat, Ibu PKK, Dasa Wisma. Adapun hasil rapat sebagai berikut:

1. Ketua RT dan seluruh anggota rapat menyetujui diadakannya edukasi kepada seluruh Ibu PKK maupun ibu Dasa Wisma tentang apa itu dapur sehat kegiatan dalam pencegahan stunting mengedukasi dapur sehat kepada seluruh ibu-ibu PKK dan Dasa Wisma serta bagaimana fertifikasi makanan daun kelor. Hasil kesepakatan pelaksanaan di laksanakan pada hari Jumat, 9 agustus 2024 dan diadakan di rumah ketua RT.19.



No	Nama	TTD
1.	Endang	
2.	Fadila Putri	
3.	STI Rahmawati	
4.	Lusiani	
5.	Isma	
6.	AL FOTUT WIPESIH	
7.	Lilik Sunatika	
8.	Muhammad	
9.	Siti Fatmahan	
10.	Pornia	
11.	MAULIDA YANTI	
12.	NAATI	
13.	GRE BENDAR GATI	
14.	Jani 'glen	
15.	Melody Sainan	
16.	TUTIK	
17.		
18.		

Gambar 1. Absensi Rapat dengan Ketua RT dan Tokoh Masyarakat



Gambar 2. Rapat dengan Ketua RT dan Tokoh Masyarakat

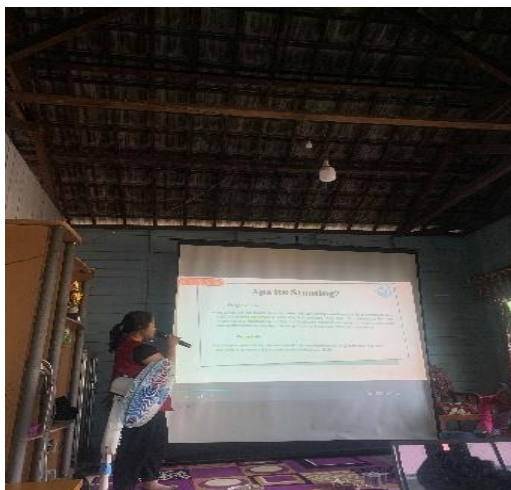
2. Proses edukasi dapur sehat dan fertifikasi makanan daun kelor

Pelaksanaan edukasi melalui penyuluhan dilaksanakan pada hari Jum'at, 9 agustus 2024 dan bertempat di rumah ketua RT.19 dihadiri oleh bukan hanya ibu-ibu PKK dan Dasa Wisma tetapi juga dihadiri oleh seluruh warga yang berdomisili di Desa Manunggal Jaya dan pelaksanaan nya berlangsung selama 2 jam Program Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) disosialisasikan kepada masyarakat RT 19 yang memiliki anak kecil maupun tidak. Sosialisasi dilakukan dengan tema pencegahan stunting yang membahas tentang pengertian, tanda tanda terjadinya stunting, serta dampak dan cara pencegahan stunting, pembuatan puding daun kelor serta manfaatnya, Materi disampaikan melalui Power Point (PPT) yang disertai gambar anak yang

terkena stunting dan ditampilkan, untuk penyampaian materi disampaikan oleh mahasiswa UWGM, Dalam kegiatan ini, masyarakat diberikan edukasi tentang gizi seimbang dan dilatih membuat puding dari daun kelor sebagai upaya meningkatkan asupan gizi bagi keluarga yang berisiko stunting. Pembuatan pudding dari daun kelor yang dikenal memiliki banyak manfaat gizi termasuk protein dan vitamin yang dapat membantu mencegah stunting. Kegiatan ini tidak hanya mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, tetapi juga memberikan keterampilan praktis pada masyarakat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun tahap pelaksanaan sebagai berikut :

1. Edukasi Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT)

Dapur sehat (DASHAT) merupakan program yang fokus pada penanggulangan masalah stunting (gagal tumbuh) pada anak-anak. Stunting dapat terjadi karena kurangnya gizi pada masa pertumbuhan awal anak, yang dapat berdampak serius pada perkembangan fisik dan kognitif mereka.(Sari, Nurmala, 2024)



Gambar 3. Penyampaian materi pencegahan stunting



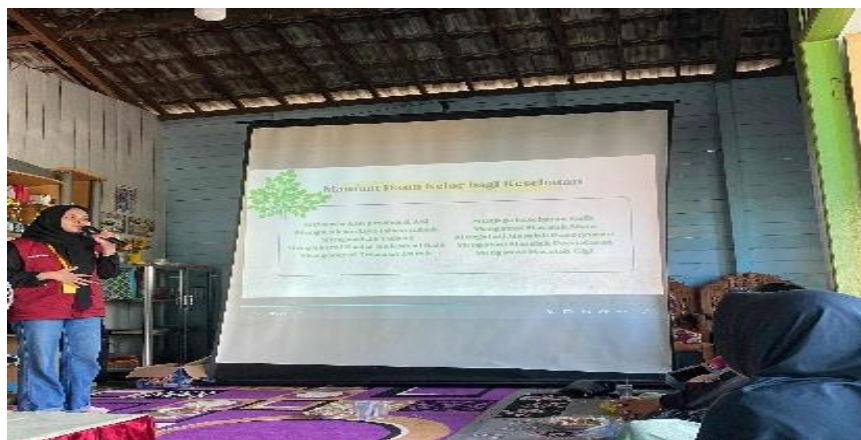
Gambar 4. Penyampaian materi dapur sehat Atasi stunting

2. Edukasi tentang fertifikasi makanan daun kelor dan daun kelor di fertifikasi puding

Pentingnya bahan-bahan yang terkandung dalam daun kelor: Daun kelor kaya akan nutrisi seperti beta karoten, vitamin C, besi, dan potassium. Karena murah dan mudah dikembangkan, daun kelor dapat digunakan sebagai sumber makanan harian keluarga,(Irwan, 2020). Daun kelor mudah didapat dan tanpa mengeluarkan biaya yang tinggi mampu memulihkan malnutrisi pada anak-anak secara cepat. Sedangkan Pengembangan tanaman kelor dapat dilakukan dengan batang stek dan

biji yang ditanami secara langsung di lahan. Adapun resep dalam pembuatan puding daun kelor, sebagai berikut:

1. Daun kelor 100ml
2. Gula pasir 6 SDM (sesuai selera)
3. Agar-agar bening 2 Bks
4. Santan kara 130 ml
5. Garam secukupnya
6. Susu indomilk 1 bks
7. Air 900ml
8. Vanili $\frac{1}{2}$



Gambar 5. Sosialisasi Manfaat Puding Daun Kelor

3. Praktek Pembuatan Daun Kelor

Pelaksanaan ini dilakukan pada hari Jum'at, 9 Agustus 2024 bertempat di rumah ketua RT.19. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sangat aktif dan berpartisipasi dalam menyimak dan memperhatikan dengan baik. Puding daun kelor ini aman untuk anak balita dan orang dewasa karena dapat mencegah stunting, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan daya tahan tubuh, menguatkan tulang, dan mengontrol tekanan darah.

Adapun langkah-langkah pembuatan puding daun kelor:

1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan.
2. Pisahkan daun kelor dengan batangnya lalu cuci bersih.
3. Setelah itu, blender daun kelor dengan air hingga halus lalu disaring.
4. Kemudian masukkan air daun kelor, agar-agar 2 bks, gula pasir 6 SDM (sesuai selera), santan kara, vanili, garam dan air. Aduk hingga tercampur rata dan sampai mendidih.
5. Terakhir masukkan 1 bks susu indomilk masak sedikit dan siap di sajikan
6. Puding siap disajikan.



Gambar 6. Prakter Pembuatan Puding Daun Kelor



Gambar 7. Hasil Pembuatan Puding Daun Kelor

b. Pembahasan

Program pemberdayaan Sosialisasi Dapur Sehat dan Fortifikasi Daun Kelor dalam pembuatan puding adalah salah satu upaya penting dalam mencegah stunting di Masyarakat. Selama pemerintah mengedukasi seluruh multidisiplin pencegahan stunting muncul angka yang signifikan. Sehingga di mana salah satu program penting yang dipahami Masyarakat yaitu melalui edukasi stunting. Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah asupan nutrisi yang kurang seimbang, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, terbatasnya layanan kesehatan dan masih kurangnya akses kepada makanan yang bergizi. Oleh karena itu, pemahaman masyarakat tentang faktor-faktor yang menyebabkan stunting sangatlah penting. (Syiddatul Budury & Fitriarsi, 2022)

Dalam hal ini, dapur sehat berfungsi sebagai sarana edukasi dan pemberdayaan masyarakat, khususnya bagi kelompok yang berisiko stunting seperti calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, serta anak balita. Tujuan utama dari dapur sehat adalah membantu keluarga berisiko stunting untuk mendapatkan gizi seimbang dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang terjangkau dan kaya nutrisi. (Amelinda & Haryani, 2023)

Program ini memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah didapat, salah satunya adalah daun kelor. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi, dan mudah tumbuh dalam berbagai kondisi. Biasanya digunakan sebagai tanaman liar atau sebagai pelindung pekarangan atau kebun. Daun kelor sangat kaya gizi, dengan kandungan protein 22,7%, lemak 4,65%, karbohidrat 7,92%, dan kalsium 350–50 mg. Selain itu, daun kelor segar memiliki asam amino lengkap, antioksidan tinggi, dan antimikroba (Wahyuningsih & Darni, 2021)

Salah satu tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak adalah kurangnya minat mereka untuk mengonsumsi sayuran. Oleh karena itu, daun kelor diolah menjadi bentuk makanan yang lebih menarik bagi anak-anak, seperti puding. Fortifikasi daun kelor dalam pembuatan puding dilakukan untuk



menyiasati kebiasaan anak-anak yang enggan makan sayuran. Puding ini diharapkan menjadi alternatif jajanan sehat yang kaya gizi, namun tetap disukai oleh anak-anak. (Ayu Lestari, 2021)

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting melalui program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) menargetkan keluarga berisiko stunting, dengan fokus pada pemberian edukasi dan pelatihan tentang pentingnya gizi seimbang. Melalui kegiatan ini, masyarakat diajarkan cara memanfaatkan sumber daya lokal seperti daun kelor, yang kaya akan nutrisi, sebagai alternatif bahan pangan bergizi. Edukasi yang diberikan, terutama kepada ibu-ibu Dasa Wisma dan PKK, tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang stunting, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengolah makanan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan daun kelor sebagai bahan utama dalam program ini terbukti efektif dalam meningkatkan gizi keluarga dan mencegah stunting. Daun kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi seperti protein, vitamin, dan mineral yang penting bagi pertumbuhan anak-anak. Kegiatan pembuatan puding daun kelor yang dilakukan dalam program ini memberikan solusi praktis dan murah untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Dengan hasil yang positif ini, program DASHAT berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas sebagai salah satu strategi dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia, terutama di daerah dengan sumber daya lokal yang melimpah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada; (1). Kelapa Desa Manunggal Jaya dan seluruh jajaranya (2) Ketua RT. 17 dan RT.19 (3) Seluruh ibu-ibu PKK dan dasa wisma Desa Mananuggal Jaya, atas partisipasinya dalam mensukseskan acara pelatihan (DASHAT).

DAFTAR PUSTAKA

- Amelinda, A. C., & Haryani, T. N. (2023). Efektivitas Program Dapur Sehat Atasi Stunting di Kampung Keluarga Berkualitas Srikandi Gilingan, Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Wacana Publik*, 3(2), 436–447.
- Ayu Lestari. (2021). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Jajanan Kantin Sekolah dengan Status Gizi Siswa SD Inpres Moutong Tengah. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 87–94. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i1.1657>
- Hasanah, S., Handayani, S., & Wilti, I. R. (2021). Hubungan Sanitasi Lingkungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Indonesia (Studi Literatur). *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 2(2), 83–94. <https://doi.org/10.25077/jk3l.2.2.83-94.2021>



- Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 66–77. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>
- Junanda, S. D., Yuliawati, R., Rachman, A., Pramaningsih, V., & Putra, R. (2022). Hubungan Antara Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Dengan Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Puskesmas Wonorejo Samarinda Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 199–205. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i2.19824>
- Panigoro. (2020). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Tilongkabila. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 79–91.
- Sari, Nurmala, S. H. (2024). Aksi Bersama Dalam Mencegah Stunting Di Kampung Keluarga Berkualitas (KB) Kelurahan Laksamana. *Jurnal Pesat: Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 167–170. <https://ejournal.stia-lk-dumai.ac.id/index.php/pesat/article/download/138/102/598>
- Sugiani, P. P. S., Padiari, I. A. E., & Suiroaka, I. P. (2023). Edukasi Gizi Dan Pendampingan Program Dashat Di Kampung KB Guna Penurunan Stunting Di Desa Penarungan Kabupaten Badung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1738–1743. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i9.421>
- Syiddatul Budury, N. P., & Fitriasisari, A. (2022). Edukasi tentang stunting dan pemanfaatan puding daun kelor dalam mencegah stunting. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (PKM)*, 5(1), 3242–3249. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon-2008-Coaching-d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2021). Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Kudapan Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 2(2), 161. <https://doi.org/10.32807/jpms.v2i2.687>