

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PENGOPTIMALAN KEARIFAN LOKAL TANAMAN BERGIZI TINGGI DAN PIJAT TUI NA

**Ratna Wijayatri^{1*}, Eka Sakti Wahyuningtyas², Riza Nur Afifah³, Tisa Fitria⁴,
Saniya Puspa Fasya⁵, Kurnia Uji Hartati⁶, Ermawati⁷,**
^{1,3,4,5}Program Studi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Magelang
^{2,6,7}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Magelang
email: ratna.wijayatri@ummgl.ac.id

Abstract: In October 2022 Barongan Hamlet is in the top position in the number of stunting cases which are part of Donorojo Village, Tegalrejo District, Magelang Regency. The number of cases of stunting was recorded in 8 children out of 15 children aged < 5 years. In addition, there were 2 pregnant women, one of whom was detected to have KEK (chronic energy deficiency), so that they have the potential to give birth to stunted babies. One of the factors causing stunting is the lack of knowledge about fulfilling nutrition during pregnancy and toddlerhood. Seeing that the Barongan area is a rural area, the PPMT Team has a program to optimize the potential for local wisdom of family medicinal plants (toga). This activity was carried out using educational methods for cadres, youth, as well as pregnant women and mothers of toddlers in Barongan Hamlet about risk factors, causal factors, efforts to prevent and manage stunting in the community. Then, the PPMT Team will train cadres, pregnant women and mothers of toddlers in Barongan Hamlet in utilizing highly nutritious plants that are easy to find in the surrounding environment and doing Tui Na massage for toddlers. The results of the education and training activities carried out are increasing knowledge about stunting, and supporting the resolution of stunting cases, preventing the emergence of new stunting cases, increasing skills in empowering highly nutritious plants as a variety of menus for toddlers and skills in doing Tui Na massage for toddlers.

Keywords: Stunting; Toga; Tui Na massage

Abstrak: Pada Oktober 2022 Dusun Barongan berada pada posisi teratas jumlah kasus *stunting* merupakan bagian dari Desa Donorojo, Kecamatan Tegalrejo, Kabupaten Magelang. Jumlah kasus *stunting* tercatat 8 anak dari 15 anak usia < 5 tahun. Selain itu, terdapat 2 ibu hamil yang salah satunya terdeteksi mengalami KEK (kekurangan energi kronis), sehingga berpotensi melahirkan bayi *stunting*. Salah satu faktor penyebab *stunting* adalah kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi di masa kehamilan dan masa balita. Melihat wilayah Barongan yang merupakan wilayah pedesaan, Tim PPMT memiliki program untuk mengoptimalkan potensi kearifan lokal tanaman obat keluarga (toga). Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode edukasi bagi kader, remaja, serta ibu hamil dan ibu balita di Dusun Barongan tentang faktor risiko, faktor penyebab, upaya pencegahan dan tatalaksana *stunting* di masyarakat. Kemudian, Tim PPMT akan melatih kader, ibu hamil dan ibu balita di Dusun Barongan dalam mendayagunakan tanaman bergizi tinggi yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar dan melakukan pijat Tui Na untuk balita. Hasil dari kegiatan edukasi dan pelatihan yang dilaksanakan adalah peningkatan pengetahuan tentang stunting, dan mendukung penuntasan kasus *stunting*, pencegahan munculnya kasus *stunting* yang baru peningkatan ketrampilan dalam pemberdayaan tanaman bergizi tinggi sebagai variasi menu bagi balita dan ketrampilan melakukan pijat Tui Na untuk balita.

Kata kunci: Pijat Tui Na; *Stunting*; Toga



PENDAHULUAN

Stunting adalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan makanan yang tidak mencukupi dalam jangka waktu yang lama karena makanan tidak memenuhi gizi (Rahmadhita, 2020). Stunting dapat terjadi mulai dari janin masih dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun. Menurut *World Health Organization (WHO)*, stunting didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dengan batas (*z-score*) kurang dari -2 SD (Fidian et al., 2022).

Stunting merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang umum dan masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Penyebab stunting terbanyak adalah tingkat konsumsi gizi dan penyebab lain seperti faktor keturunan, penyakit infeksi, hormon, pola asuh, pengetahuan gizi ibu, tingkat pendapatan orang tua dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Dampak stunting antara lain terkait dengan morbiditas dan mortalitas bayi dan anak kecil dalam jangka pendek, rendahnya kemampuan intelektual dan kognitif dalam jangka menengah, serta kualitas sumber daya manusia dan masalah penyakit degeneratif di Indonesia dalam jangka panjang (Efendi et al., 2022).

Desa Donorojo yang terletak di Kecamatan Tegalrejo adalah desa di Kabupaten Magelang yang mempunyai angka stunting yang tinggi. Data kasus Oktober 2022 tercatat dari 105 balita, 24 diantaranya mengalami stunting. Terdapat 8 ibu hamil, 2 diantaranya berisiko melahirkan anak dengan kondisi stunting. Desa Donorojo memiliki 6 posyandu, yaitu Barongan Bougenville, Edelweis Monosari Gemunung, Jengkol, Kempong Dahlia, Klagen Melati dan Klaseman Flamboyan. Dari jumlah

keseluruhan 6 posyandu, diperoleh data berdasarkan BB/U, dengan kategori sangat kurang 4 anak, kurang 13 anak, BB normal 68 anak, dan risiko lebih 3 anak. Berdasarkan TB/U, dengan kategori sangat pendek 5 anak, pendek 24 anak, normal 59 anak, dan tinggi 0. Berdasarkan BB/Tb, dengan kategori gizi buruk 0, gizi kurang 2 anak, normal 74 anak, risiko gizi lebih 9 anak, gizi lebih 2 anak, obesitas 1 anak, stunting 29 anak, wasting 2 anak, dan underweight 17 anak.

Program yang telah dilakukan oleh pihak Desa Donorojo untuk pencegahan dan penanganan stunting yaitu dilaksanakannya posyandu untuk anak yang mengalami stunting maupun tidak stunting dengan waktu yang berbeda. Program yang telah berjalan berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita dengan stunting dan pembekalan parenting seputar pengasuhan untuk orang tua dengan balita stunting. Setiap seminggu sekali pihak desa memasak sendiri makanan untuk diberikan kepada anak yang mengalami stunting dengan memperhatikan nilai gizi dari masakannya, mereka juga memberikan telur untuk dikonsumsi selama satu minggu kedepan. Namun pada kenyataannya saat diberikan makanan yang bergizi untuk anak yang mengalami stunting, terkadang makanan tersebut dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga. Ibu balita dengan stunting juga belum mengetahui alternatif tindakan tambahan lain untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Berdasarkan hasil pengamatan Tim PPMT, masyarakat Desa Donorojo juga kurang dalam memanfaatkan potensi gizi dari lingkungan sekitar untuk pemenuhan gizi balita. Seperti dalam penanaman obat herbal atau tanaman obat keluarga, hanya beberapa warga

yang menanam tanaman obat di sekitar rumah. Tanaman obat keluarga merupakan beberapa tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di pekarangan atau di lingkungan rumah. Jamu yang dipilih biasanya tanaman yang dapat digunakan untuk pertolongan pertama atau untuk meredakan demam dan batuk ringan. Tanaman obat bisa ditanam di pot atau tanah sekitar rumah. Memahami manfaat dan khasiat tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan utama keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Siska Mayang Sari et al., 2019).

Masyarakat Dusun Barongan juga memiliki budaya kesehatan yaitu melakukan pijat bayi. Akupresur merupakan salah satu teknik pengobatan yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada titik meridian tertentu sehingga menimbulkan energi vital untuk memperbaiki kondisi tubuh. Pijat Tui Na termasuk salah satu pengembangan dari teknik akupresur yang berfungsi mengatasi masalah nafsu makan (Putri & Megasari, 2022).

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka diperlukan edukasi, pelatihan dan pendampingan bagi warga Dusun Barongan, khususnya kader, remaja, ibu hamil dan ibu balita mengenai pencegahan dan penanganan stunting serta pelatihan bagaimana mendayagunakan tanaman bergizi tinggi yang ada di lingkungan sekitar dan mengembangkan keterampilan pijat Tui Na.

METODE

Metode penyelesaian masalah mitra yang pertama yaitu pendidikan kesehatan. Edukasi atau pendidikan kesehatan sebagai salah satu intervensi guna meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku. Dalam program ini,

pendidikan kesehatan akan diberikan kepada kader, remaja/pemuda, ibu hamil dan ibu dengan bayi 0-5 tahun. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang penyebab stunting, faktor resiko stunting, faktor penyebab stunting dan tata kelola ketika terjadi potensi/actual stunting. Agar pengetahuan yang diberikan semakin mudah diingat, maka akan dilakukan senam bersama cegah stunting. Senam ini berisi pesan-pesan mengenai cara mencegah stunting yang ditunjukkan dengan gerakan senam yang menarik.

Metode yang kedua yaitu pelatihan, yang ditujukan kepada perwakilan kader Desa Donorojo, ibu hamil Dusun Barongan dan ibu bayi 0-5 tahun (dengan jumlah peserta maksimal 20 orang). Pelatihan yang diberikan berupa terapi komplementer yaitu pijat bayi usia > 1 tahun dan pemanfaatan TOGA sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanganan stunting di masyarakat. Kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka stunting dimasa selanjutnya.

Metode yang ketiga adalah pendampingan, dilakukan agar program yang sudah diajarkan bisa terlaksana dan sesuai dengan yang sudah diajarkan sehingga masyarakat dapat melaksanakannya secara mandiri.

PEMBAHASAN

Edukasi “Bersama Cegah Stunting”

Sosialisasi masalah stunting dan pencegahan stunting merupakan strategi penting yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak dan bahaya stunting pada anak. Berbagi informasi merupakan salah satu strategi perubahan perilaku untuk menyadarkan masyarakat dan pada

akhirnya berperilaku sesuai dengan apa yang diketahuinya. Salah satu cara untuk berbagi informasi adalah dengan mengatur saran dan pelatihan (Fidian et al., 2022).



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting yang diikuti oleh seluruh kader Barongan, 2 perwakilan dari setiap tim kader posyandu wilayah Donorojo, seluruh ibu balita Dusun Barongan, seluruh ibu hamil Dusun Barongan dan 3 perwakilan remaja Dusun Barongan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 30 peserta. Kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, media yang digunakan adalah media power point. Materi dalam kegiatan sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dialami warga Dusun Barongan meliputi pengertian stunting, angka kejadian stunting, tanda dan gejala stunting, dampak serta pencegahan stunting pada anak dengan memperhatikan praktik pemberian makanan berdasarkan rekomendasi oleh WHO.

Pelatihan Pendayagunaan Tanaman Bergizi Tinggi

Kegiatan edukasi tentang tanaman bergizi tinggi dan pelatihan cara pengolahannya bagi kader Dusun Barongan, perwakilan kader dusun lain di wilayah Donorojo, ibu balita Dusun

Barongan, ibu hamil Dusun Barongan dan perwakilan remaja Dusun Barongan yang berjumlah 30 peserta. Kegiatan berupa pemberian materi, pemutaran video dan praktik langsung pembuatan es krim dari labu kuning.

Labu kuning adalah tumbuhan sumber pangan yang memiliki kandungan gizi tinggi dan berserat halus sehingga mudah dicerna. Labu kuning (*Cucurbita moschata*) adalah sumber pangan yang dengan kandungan gizi tinggi berserat halus sehingga mudah dicerna.



Gambar 2. Praktik pembuatan es krim labu kuning

Tumbuhan ini dapat tumbuh di mana saja baik di dataran rendah maupun tinggi (Zulfahmi et al., 2015). Pengetahuan ibu tentang cara pemberian makan yang tepat merupakan langkah awal dalam pemberian makan anak secara adekuat dan bergizi, sehingga dengan bantuan asupan gizi yang baik oleh ibu diharapkan penurunan pertumbuhan anak dapat diminimalisir (Damanik et al., 2021).

Pelatihan Terapi Komplementer Akupresur Pijat Tui Na

Pelatihan pijat Tui Na, dihadiri oleh 29 peserta yang terdiri dari kader Dusun Barongan, perwakilan kader dusun lain di wilayah Donorojo, ibu balita Dusun Barongan, ibu hamil Dusun Barongan dan perwakilan remaja Dusun

Barongan. Kegiatan berupa penjelasan materi tentang Terapi Komplementer: Akupresus Pijat Tui Na untuk mencegah dan membantu mengatasi stunting. Setelah itu peserta menonton video pijat Tui Na dan praktek melakukan pijat Tui Na. Dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta.



Gambar 3. Sosialisasi pelatihan pijat Tui Na

Pijat Tui Na ini merupakan teknik pijat yang lebih spesifik untuk mengatasi kesulitan makan pada balita dengan cara memperlancar peredaran darah pada limpa dan pencernaan, teknik ini menggunakan teknik penekanan pada titik meridian tubuh atau garis aliran energi sehingga relatif lebih mudah dilakukan dibandingkan akupuntur (Arya et al., 2022). Teknik akupresur Tui Na yaitu dilakukan dengan teknik pemijatan meluncur, memijat, mengetuk, gesekan, menarik, memutar, menggoyang dan menggetarkan titik tertentu sehingga akan mempengaruhi aliran energi tubuh dengan memegang dan menekan bagian tubuh tertentu (Munjidah & Anggraini, 2019).

Senam Promosi Pencegahan Stunting

Salah satu upaya menyadarkan masyarakat dapat dilakukan melalui gerak dan lagu. Menyampaikan pesan melalui lagu tidak hanya menarik tetapi

dapat juga membantu masyarakat awam untuk lebih memahami. Diharapkan dengan latihan ini akan menjadi sarana pengajaran untuk stunting. Masyarakat juga dapat menyadari kontribusinya dalam pencegahan stunting dan disorong untuk mempelajari tumbuh kembang anak untuk mencegah stunting.



Gambar 4. Senam cegah stunting

Penanaman TOGA

Kegiatan intervensi yang terakhir pada tanggal 6 Januari 2022 adalah penanaman bibit TOGA dan tanaman gizi tinggi di rumah menggunakan media pot dan polibag. Tim PPMT bersama 12 orang yang terdiri dari kader Dusun Barongan, perwakilan kader dusun lain di wilayah Donorojo, melakukan penanaman yang terdiri dari bibit jahe merah, jahe emprit, temulawak, kencur, kumis kucing dan daun kelor. Sejumlah 25 bibit tanaman ditanam di area halaman rumah Kepala Dusun Barongan, serta beberapa dibawa pulang oleh ibu balita. Dengan harapan Kader dan warga sekitar dapat memelihara dan mengembangkan tanaman tersebut, sehingga dapat dimanfaatkan dikemudian hari dalam mendukung program pencegahan stunting.

TOGA yang ditawarkan dalam pencegahan gizi Buruk Anak Cacat adalah kencur, jahe dan kelor. Pengalaman menunjukkan bahwa tanaman kencur banyak digunakan oleh masyarakat umum karena berbagai khasiatnya, termasuk meningkatkan nafsu makan pada

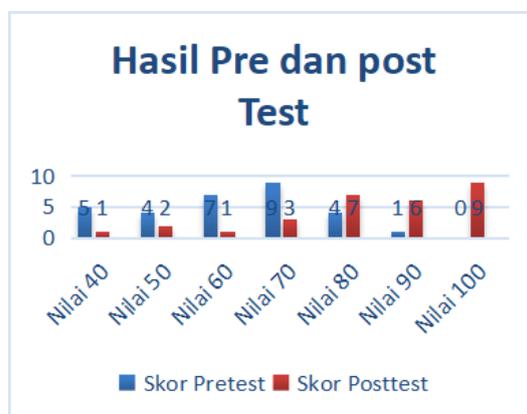
anak-anak, mempunyai efek antibakteri, antitusif, tonik, pereda dingin dan kolik, serta efek antiinflamasi. Tanaman TOGA lain yang efektif adalah temulawak. Manfaat kesehatan temulawak cukup banyak, antara lain memperbaiki nafsu makan, saluran pencernaan, fungsi hati, meredakan nyeri sendi dan tulang, mengurangi lemak darah, efek antikoagulan, efek antioksidan dan pemeliharaan kesehatan (Efendi et al., 2022).



Gambar 5. Penanaman bibit

Kegiatan PPMT ini sudah dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat Dusun Ba-

rongan dalam upaya pencegahan stunting. Hal ini dibuktikan adanya peningkatan skor pengetahuan untuk semua materi pada sesi edukasi. Nilai tertinggi saat pretest sebanyak 6 peserta dengan skor nilai 90, sedangkan nilai tertinggi posttest sebanyak 9 peserta dengan skor nilai 100. Hasil ini menunjukkan pengetahuan peserta bertambah cukup signifikan



Gambar 6. Grafik peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Tabel 1. Hasil lembar pemantauan

Hari	Jumlah Responden : 14 Ibu Balita				
	Karbohidrat	Protein Nabati/ Hewani	Sayur/ Buah	Susu	Pijat Tui Na
Hari-1	13	13	7	6	7
Hari-2	13	11	7	3	4
Hari-3	13	13	9	5	3
Hari-4	13	11	11	5	5
Hari-5	12	12	7	5	4
Hari-6	13	11	8	6	3
Hari-7	12	12	6	5	4
Hari-8	12	13	3	4	2
Hari-9	11	12	5	5	3

SIMPULAN

Berdasarkan pemantauan yang dilakukan tim PPMT setelah pemberian pelatihan tanaman gizi tinggi dan pijat Tui Na, mayoritas ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita selama masa tumbuh kembangnya belum terlaksana secara maksimal. Ibu balita lebih banyak memberikan nutrisi berupa karbohidrat dan protein nabati/hewani, sedangkan pemberian sayur dan buah belum konsisten. Penerapan pijat Tui Na juga belum dilakukan secara konsisten. Setelah dilaksanakan kegiatan edukasi dan pendidikan terjadi penambahan pengetahuan dan pemahaman kepada kader, ibu hamil dan ibu balita pengetahuan tentang penanganan *sunting* yang dilakukan Tim PPMT Universitas Muhammadiyah Magelang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih di ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mendanai dan memberikan kesempatan serta kepercayaan kepada kami untuk dapat melaksanakan program PPMT. Ucapan trimakasih juga kami tujukan kepada Kepala Desa Donorojo beserta staf, Ketua PKK Desa Donorojo, Bidan Desa Donorojo, seluruh kader Donorojo, Kepala Dusun Barongan, serta seluruh peserta PPMT dan segenap warga Donorojo, Tegalrejo, Magelang atas kemitraan dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

Arya, B., Nihayah, F., & Cholifah, S. (2022). Pijat Akupresur dalam

Meningkatkan Nafsu Makan Balita sebagai Penguatan Pencegahan Kurang Gizi dan Stunting *Procedia Of Social Sciences and Humanities*. *Procedia Of Social Sciences and Humanities*, 0672(c), 845–849.

Damanik, S. M., Sitorus, E., & Mertajaya, I. M. (2021). Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *JURNAL Comunitã Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Terkhusus Bidang Teknologi, Kewirausahaan Dan Sosial Kemasyarakatan*, 3(1), 552–560.

<https://doi.org/10.33541/cs.v3i1.2909>

Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>

Efendi, A. P. H., Safitri, S. A., Putra, O. I., Geofani, C., Santoso, F. W., & Septianingrum, N. M. A. N. (2022). Prevention of stunting in children by making processed products from traditional plants. *Community Empowerment*, 7(1), 54–60. <https://doi.org/10.31603/ce.5630>

Fabiana Meijon Fadul. (2019). Sosialisasi pemanfaatan toga sebagai alternatif pengobatan mandiri di desa paya keureuleh kecamatan lembah selawah kabupaten aceh besar. 4(2), 61–65.

Fidian, A., Oftifyani, A., Rahayu, A. S., Fatmawati, N., & Rahmatin, Y. (2022). Education to increase the role of posyandu cadres in efforts to reduce stunting in Krajan Hamlet, Magelang. *Community Empowerment*, 7(5), 894–

898.
<https://doi.org/10.31603/ce.6649>
- Junita, D., Setiawan, B., Anwar, F., & Muhandri, T. (2017). komponen gizi, aktivitas antioksidan dan karakteristik sensori bubuk fungsional labu kuning (*cucurbita moschata*) dan tempe. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(2), 109–116.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.2.109.116>
- Munjidah, A. munjidah, & Anggraini, F. dwi. (2019). Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Status Pertumbuhan Pada Balita Dengan Status Kms T. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 21–29.
<https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.631>
- Putri, N. R., & Megasari, A. L. (2022). Edukasi Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Nafsu Makan. 6(6), 9–11.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat.
- Sutio, D. (2017). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Vol. 28 No, 247–256.
- Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, A. (2022). Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat Optimization the Utilization of Local Food that is Safe and Nutritious in Stunting Prevention Efforts in Ibul Village , West Ba. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(3), 565–577.
- S Letlora, J. A., Sineke, J., & Rudolf Boyke Purba Poltekkes Kemenkes Manado Jurusan Gizi, dan. (2020). Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Puding Kelor Di Desa Kutogirang. *Jurnal.Unsil.Ac.Id*, 12(2).
<http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/view/3511>
- Yulitasari, Y. (2020). Aplikasi Akupresur Tui Na Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Anak Balita. 1–68.
<https://repository.unsri.ac.id/12539/>
- Zulfahmi, Suranto, & Mahajoeno, E. (2015). Karakteristik tanaman labu kuning (*Cucurbita moschata*) berdasarkan penanda morfologi dan pola pita isozim peroksidase. *Prosiding Seminar Nasional Biotik 2015*, 266–273.