

MENCEGAH STUNTING DENGAN *CURCUMA DOMESTICA VAL.*

Jacques Jericho Joschka Jose¹, Novena Adi Yuhara^{2*}, Ellsya Angeline Rawar³, Sarah Puspita Atmaja⁴

¹⁻⁴Universitas Kristen Immanuel

*novena@ukrimuniversity.ac.id

Submitted: 29-06-23

Revised: 29-06-23

Accepted: 30-06-23

ABSTRAK

Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada tubuh yang memiliki tanda dengan adanya penurunan kecepatan pertumbuhan dan merupakan dampak akibat dari ketidakseimbangan asupan gizi pada tubuh. Hingga saat ini, stunting merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang belum terselesaikan. Stunting akan menyebabkan dampak jangka panjang yaitu terganggunya perkembangan fisik, mental, intelektual, serta kognitif. Stunting dapat dicegah dengan pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang pada masa pertumbuhan. Gizi yang seimbang dapat diperoleh dengan memanfaatkan konsumsi pangan fungsional. Badan POM menyatakan bahwa pangan fungsional adalah pangan yang tanpa adanya proses maupun telah diproses yang mengandung satu atau lebih senyawa yang telah dilakukan pengkajian secara ilmiah. Pangan fungsional dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis yang bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar orang tua dapat mengetahui tentang gangguan pertumbuhan stunting serta pengolahan kunyit sebagai pangan fungsional. Pengabdian ini diikuti 50 peserta yang merupakan 30 peserta dari Gereja GbdI Hagios Family, 10 peserta dari Gereja Bethany Klaten dan 10 peserta dari Malioboro. Kelompok pembandingan dilakukan posttest pada responden yang tidak dilakukan edukasi yaitu sejumlah 50 peserta. Peserta yang diedukasi memperoleh rata-rata 90 sedangkan yang tidak diedukasi 54 dengan uji t-test, nilai $p < 0,05$ sehingga edukasi yang diberikan signifikan bermanfaat bagi peserta dalam pengetahuan mengenai stunting antara kelompok yang diedukasi dan kelompok tanpa edukasi. Kepuasan yang didapat responden didominasi dengan puas dan sangat puas. Berdasarkan data yang diperoleh, maka penting dilakukan edukasi secara berkala bagi masyarakat dan bagi orang tua secara khusus mengenai stunting dan cara pencegahan dengan pangan fungsional.

Kata kunci : Stunting, Curcuma Domestica Val, pangan fungsional

ABSTRACT

Stunting is a growth disorder in the body which is characterized by a decrease in growth rate and is the result of an imbalance in nutritional intake in the body. Until now, stunting is one of the unresolved nutritional problems in Indonesia. Stunting will cause long-term effects, namely the disruption of physical, mental, intellectual and cognitive development. Stunting can be prevented by fulfilling adequate and balanced nutrition during the growth period. Balanced nutrition can be obtained by utilizing functional food consumption. The BPOM states that functional food is food that is unprocessed or has been processed containing one or more compounds that have been scientifically studied.

This activity aims to let parents know about stunting growth disorders and the processing of turmeric as a functional food. This activity was attended by 50 participants who were 30 participants from the Gbdl Hagios Family Church, 10 participants from the Bethany Klaten Church and 10 participants from Malioboro. The comparison group was carried out on respondents who were not educated were 50 participants. Participants who were educated obtained an average of 90 while those who were not educated had 54 with the t-test, $p < 0.05$ so the education provided was significantly beneficial to participants in knowledge about stunting between the educated and non-educated groups. The satisfaction obtained by respondents was dominated by satisfied and very satisfied. Based on the data, it is important to periodically educate the public and parents specifically regarding stunting and how to prevent it with functional food.

Keywords : Stunting, Curcuma Domestica Val, functional food

PENDAHULUAN

Syarat terpenting untuk melakukan bermacam aktivitas di masa pandemi saat ini adalah kesehatan. Upaya untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat adalah dengan menjaga pola makan [1]. Pola makan yang dikatakan sehat adalah makanan yang mengandung tinggi serat dan lemak yang rendah serta mampu meningkatkan sistem imun tubuh manusia [2]. Pada penelitian lain menunjukkan bahwa indikator gaya hidup, salah satunya adalah pola makan, berpengaruh terhadap sistem imun [3]. Setiap individu menginginkan memiliki kondisi kesehatan yang optimal. Terdapat perkembangan penyakit yang tidak hanya pada penyakit menular tetapi juga penyakit tidak menular. Kesehatan optimal dicapai bukan hanya terbebas dari penyakit menular, namun juga bebas dari penyakit tidak menular. [4], Penyakit tidak menular salah satunya adalah masalah anak pendek (stunting). Stunting merupakan permasalahan keadaan gizi yang terjadi pada masa tumbuh kembang, yang dihadapi di seluruh dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang [5].

Stunting merupakan permasalahan pertumbuhan fisik yang ditandai dengan penurunan kecepatan pertumbuhan. Stunting merupakan dampak dari ketidakseimbangan gizi. Menurut World Health Organization (WHO), standar pertumbuhan pada anak, indikator yang menyatakan terjadinya kondisi stunting didasarkan pada indeks panjang atau tinggi badan dibanding umur dibandingkan dengan umur (TB/U). Di negara berkembang dalam hal ini Indonesia, stunting juga merupakan suatu masalah gizi yang belum terselesaikan. Stunting akan menyebabkan dampak jangka panjang yang tidak diinginkan dalam tumbuh kembang manusia karena terjadi gangguan perkembangan mental, kognitif, intelektual, dan fisik [6]. Manusia yang terkena stunting pada masa pertumbuhan hingga usia 5 tahun akan sulit untuk diperbaiki pertumbuhan optimalnya. Keadaan stunting ini

mempengaruhi kualitas hidupnya karena akan berlanjut hingga dewasa dan dapat meningkatkan risiko keturunan dengan berat badan lahir yang rendah (BBLR) [7]. Stunting dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memenuhi kecukupan. Di kemudian hari, keadaan ketidakcukupan gizi ini menyebabkan ketidakmampuan individu untuk mencapai pertumbuhan yang optimal di kemudian hari. Kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami keadaan stunting bila pemenuhan gizi selanjutnya tidak terpenuhi secara cukup (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Masa balita adalah waktu yang sangat penting terhadap tanggapannya pada lingkungan tumbuh kembang, sehingga diperlukan lebih diperhatikan, terutama pada kecukupan asupan gizi [6]. Masalah gizi stunting balita dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan menjadikan timbulnya dampak negatif yang akan berlangsung dalam tahap kehidupan selanjutnya seperti penurunan intelektual, rentan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah [8]. Hasil Riset Kesehatan Dasar [9] menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 36,8% dan pada tahun 2010, terjadi sedikit penurunan menjadi 35,6%, namun demikian, bahaya stunting pada anak di antaranya adalah menjadi lebih rentan sakit, kemampuan kognitif berkurang, proporsi tubuh tak maksimal saat dewasa, fungsi tubuh tidak berkembang optimal dan ketika masuk usia lansia berisiko terserang penyakit degeneratif yaitu diabetes, hipertensi serta obesitas [10]. Anak yang terhambat pertumbuhannya sebelum berusia 2 tahun memiliki kemampuan yang lebih buruk dalam kontrol emosi serta control perilaku pada masa remaja akhir [8]. Faktor yang menyebabkan tetap tingginya kejadian stunting pada balita terdiri dari penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung adalah kurangnya perolehan makanan yang masuk ke dalam tubuh dan adanya penyakit infeksi [11]. Cara mencegah stunting dapat dilakukan dengan rutin memeriksakan kondisi kehamilan secara berkala, memperhatikan pemenuhan asupan nutrisi yang baik selama kehamilan dengan makanan sehat gizi seimbang dan juga asupan mineral seperti zat besi, asam folat, dan yodium harus terpenuhi [12].

Stunting dicegah salah satunya dengan pemberian nutrisi pada anak, pemberian nutrisi dapat dengan pangan fungsional. Menurut Badan POM, Pangan fungsional [13] adalah pangan yang secara alamiah maupun telah melalui proses, mengandung satu atau lebih senyawa yang berdasarkan kajian-kajian ilmiah dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu yang bermanfaat bagi kesehatan [14]. Pangan fungsional dikonsumsi sebagaimana layaknya makanan atau minuman lainnya serta memiliki karakteristik sensori berupa penampakan, warna, tekstur dan cita rasa yang dapat diterima oleh konsumen [12]. Pangan fungsional tidak memberikan kontra indikasi dan tidak memberi efek

samping pada jumlah penggunaan yang dianjurkan terhadap metabolisme zat gizi lainnya [15].

Tanaman berkhasiat yang biasa digunakan sebagai pengobatan tradisional salah satunya adalah rimpang kunyit [16]. Rimpang kunyit bermanfaat sebagai obat tradisional. Manfaat tanaman yang dimaksud adalah dalam membantu proses penyembuhan luka, sebagai zat antibakteri, pengurang motilitas usus, penghilang bau badan, penurun demam, pereda diare, dan lainnya. Hal ini karena adanya kandungan senyawa fitokimia pada kunyit tersebut [4]. Rimpang kunyit memiliki kandungan kimia yaitu zat kurkuminoid yang menunjukkan warna kuning pada kunyit [17]. Kurkuminoid dapat bersifat sebagai antioksidan yang dapat mencegah kerusakan sel-sel yang diakibatkan oleh radikal bebas. Kurkuminoid juga terkenal digunakan menjadi zat anti inflamasi [18]. Berdasarkan latar belakang, maka pelaksana pebdian masyarakat melalui kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tentang gangguan pertumbuhan stunting serta pengolahan kunyit sebagai pangan fungsional.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode kegiatan dalam bentuk edukasi kepada orang tua anak-anak sekolah Minggu. Kegiatan edukasi ini dilakukan secara offline, di Gereja GPdI Hagios Family, Gereja Bethany Klaten dan Titik 0 km Yogyakarta hari Minggu, 19 Juni 2022 pukul 10.00 WIB. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan edukasi, informasi serta wawasan terhadap Stunting dan mengolah bahan makanan menjadi pangan fungsional. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa memberikan *flyer* sebagai informasi edukasi yang akan disampaikan. *Flyer* atau brosur itu berisi edukasi tentang penanganan hepatitis misterius sejak dini dan juga pembuatan jelly permen yang terbuat dari kunyit yang bisa dicoba di rumah masing-masing. Selain *flyer* atau brosur, pelaksana juga membagikan sampel *jelly* permen ke anak-anak sekolah minggu dan voucher kepada orang tua. Pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan survei lokasi pengabdian. Survei ini bertujuan untuk melihat jumlah peserta serta lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pengabdian. Kemudian dilakukan persiapan kegiatan pengabdian berupa persiapan *flyer*, *jelly* permen, posttest, kuisioner kepuasan, materi yang akan disampaikan serta surat izin pelaksanaan pengabdian dari pihak kampus ke lapangan.



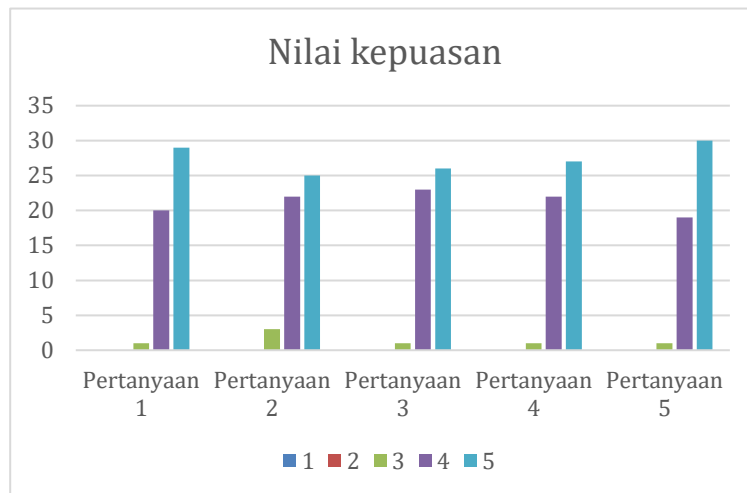
Gambar 1. Metode pelaksanaan kegiatan

Pada hari pelaksanaan, pelaksana memberikan edukasi dengan membagikan *flyer* yang berisikan informasi mengenai penyakit Stunting, cara penanganan, gejala yang ditimbulkan serta proses pembuatan jelly permen. Setelah pelaksana mengedukasi orang tua anak-anak sekolah minggu, pelaksana meminta data dari orang dengan mengisi plate google form yang sudah disediakan oleh panitia. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui respon dan antusias para peserta saat panitia melakukan penyuluhan tentang mencegah Stunting dengan *Curcuma Domestica Val*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran kuantitatif dan kualitatif dengan teknik analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

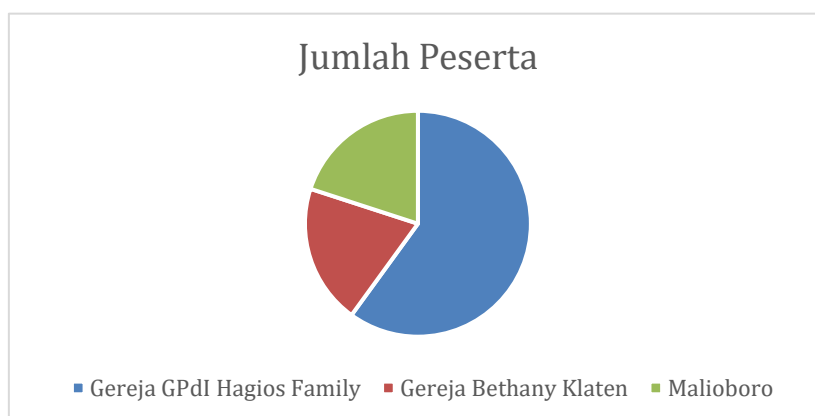
Pengabdian kepada Masyarakat berjudul “Mencegah Stunting dengan *Curcuma Domestica Val*” ini dilaksanakan secara *offline* pada tanggal 19 Juni 2022 pukul 10.00 WIB. Acara dibuka dengan doa dan pengenalan panitia kepada peserta setelah itu dilakukan penyampaian materi edukasi dengan menggunakan *flyer* yang sudah disiapkan oleh panitia. Setelah selesai penyampaian edukasi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan panitia, setelah itu peserta diberikan kertas yang berisikan soal-soal posttest dari edukasi yang sudah disampaikan. Posttest ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai edukasi yang disampaikan. Pada Evaluasi pengetahuan yang dilakukan dengan menggunakan posttest yang dikerjakan oleh peserta. Di dapatkan nilai dengan rata-rata 90, dimana nilai terendah 80 dan nilai tertinggi 100 untuk 50 peserta dari 3 lokasi. Untuk melihat perbandingan dalam pengabdian ini, pelaksana memberikan posttest kepada 20 orang yang tidak diberi edukasi terlebih dahulu. Di dapatkan nilai dengan rata-rata 54, dimana nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 60 untuk 50 peserta yang tidak dilakukan edukasi. Berdasarkan uji statistik untuk melihat perbandingan hasil posttest yang diedukasi dengan yang tidak diedukasi menggunakan uji t-test didapatkan $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa peserta mengerti dan memahami akan edukasi yang disampaikan pemateri.

Evaluasi lainnya dilakukan dengan nilai kepuasan yang diisi oleh peserta sebagai penilaian untuk kegiatan pengabdian ini. Nilai kepuasan ini ada 5 pertanyaan yang dijawab oleh 50 peserta yang sudah diedukasi. Untuk bentuk jawaban diberikan pilihan rentang jawaban dari 1-5 yaitu untuk nilai 1= sangat tidak puas; nilai 2= tidak puas; nilai 3= lumayan puas; nilai 4= puas; nilai 5= sangat puas. Untuk hasil yang didapat dari 5 pertanyaan tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Bagan Nilai Kepuasan

Dari bagan diatas dapat disimpulkan bahwa peserta menerima pengabdian ini dengan baik dan peserta juga didominasi dengan puas dan sangat puas atas kegiatan pengabdian masyarakat ini. Khalayak sasaran yang diharapkan dapat tercapai pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu bagi seluruh orang tua yang mempunyai anak di bawah usia 10 tahun kebawah yang sudah mengikuti/hadir dalam edukasi mengenai stunting yang sering terjadi kepada anak-anak usia 10 tahun ke bawah. Oleh sebab itu, melalui edukasi ini bertujuan untuk memberi arahan dan motivasi bagi orang tua yang mempunyai anak usia 10 tahun kebawah agar mengetahui gejala apa yang terjadi jika anak-anak terkena stunting untuk segera mengatasinya dan memberikan ide pengolahan kunyit agar disukai anak-anak.



Gambar 3. Diagram Jumlah Peserta

KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan data yang didapat yaitu pengetahuan orang tua yang telah diberi edukasi lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan responden tanpa edukasi tentang pencegahan Stunting. Kepuasan orang tua yang telah diberi edukasi didominasi oleh puas dan sangat puas

terhadap kegiatan pengabdian dengan pemberian edukasi khasiat *Curcuma domestica val* menjadi pangan fungsional sebagai pencegah Stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Soraya, D. Sukandar, and T. Sinaga, "Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP," *J. Gizi Indones. (The Indones. J. Nutr.*, vol. 6, no. 1, pp. 29–36, 2017, doi: 10.14710/jgi.6.1.29-36.
- [2] K. Ramadhani and H. Khofifah, "Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19," *J. Kesehat. Glob.*, vol. 4, no. 2, pp. 66–74, 2021, doi: 10.33085/jkg.v4i2.4853.
- [3] W. Mustika and D. Syamsul, "Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu," *J. Kesehat. Glob.*, vol. 1, no. 3, p. 127, 2018, doi: 10.33085/jkg.v1i3.3952.
- [4] M. Dewi, M. Aries, Hardinsyah, C. Meti Dwiriani, and N. Januwati, "Pengetahuan Tentang Manfaat Kesehatan Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*.) Serta Uji Klinis Pengaruhnya pada Sistem Imun Humoral pada Dewasa Obes," *J. Ilmu Pertan. Indones. (JIPI), Desember*, vol. 17, no. 3, pp. 166–171, 2012.
- [5] D. Sutio, "Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita," *J. Dep. Gizi Fak. Kesehat. Masyarakat*, vol. Vol. 28 No, pp. 247–256, 2017.
- [6] K. K. R. Pusat Data dan Informasi, "Situasi dan Analisis Hepatitis di Indonesia," *Pusat Data Dan Informasi Kemenkes RI*. pp. 1–8, 2014.
- [7] A. J. Boucot and G. O. Poinar Jr., "Stunting," *Foss. Behav. Compend.*, pp. 271–272, 2020, doi: 10.1201/9781439810590-39.
- [8] Z. Zurhayati and N. Hidayah, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita," *JOMIS (Journal Midwifery Sci.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–10, 2022, doi: 10.36341/jomis.v6i1.1730.
- [9] Riskesdas, "Laporan Nasional Riskesdas 2007," *Lap. Nas. 2007*, pp. 1–384, 2007.
- [10] Kemenkes RI, "Cegah Stunting, itu Penting.," *Pus. Data dan Informasi, Kementerian. Kesehat. RI*, pp. 1–27, 2018.
- [11] UNICEF, "Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak," *Unicef Indones.*, pp. 8–38, 2020.
- [12] Khairani, "Situasi Stunting di Indonesia," *Jendela data dan Inf. Kesehat.*, vol. 208, no. 5, pp. 1–34, 2020.
- [13] D. A. Candra MKes(Epid), *Pencegahan dan Penanggulangan Stunting*. 2020.

- [14] N. Winarti, C., & Nurdjanah, “Peluang tanaman rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional Related papers,” *Peluang Tanam. rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional*, vol. 24, no. 2, pp. 47–55, 2005.
- [15] I. K. Suter, “Pangan Fungsional Dan Prospek Pengembangannya,” *Pentingnya Makanan Alamiah (Natural Food) Untuk Kesehat. Jangka Panjang*, pp. 1–17, 2013.
- [16] C. Yuan Shan and Y. Iskandar, “Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.),” *J. Farmaka*, vol. 16, no. 2, pp. 547–555, 2018.
- [17] N. et al Kristina, “Tanaman Kunyit Dan Temulawak,” *Balai Penelit. Tanam. Obat dan Aromat. Abstr.*, pp. 1–12, 1989.
- [18] D. Cahya and H. Prabowo, “Standarisasi Spesifik dan Non-Spesifik Simplisia dan Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica* Val.),” *J. Farm. Udayana*, vol. 8, no. 1, p. 29, 2019, doi: 10.24843/jfu.2019.v08.i01.p05.