



**KKN TEMATIK PERIODE I
UNIVERSITAS ALMA ATA 2025**
Alamat : Selo, Sidomulyo, Bambanglipuro
Bantul



Nomor : 002/KKN-UAA/02/2025
Lampiran : -
Perihal : **Undangan Permohonan Narasumber**

Selo, 16 Februari 2025

Kepada Yth.

Ibu Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM.

Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan taufik, rahmat dan hidayah-Nya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk tetap menjalankan segala aktivitas keseharian kita.

Kami Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Alma Ata, dengan senang hati mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri acara **“Edukasi pencegahan stunting melalui pemberian makanan tambahan dengan bahan utama daun katuk dan pemberian leaflet untuk balita di Dusun Selo”**, yang Insyaallah akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 20 Februari 2025
Waktu : 13.00 WIB - Selesai
Tempat : Kediaman Pak dukuh (Dukuh Selo RT 05)

Kami sangat mengharapkan kehadiran serta partisipasi aktif Bapak/Ibu dalam acara tersebut, diharapkan kita semua dapat menjaga kesehatan keluarga dengan lebih baik. Aamiin.

Demikian undangan ini kami sampaikan, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Kami,
Mahasiswa KKN Universitas Alma Ata
Tahun 2025

Ketua

M. Naufal Muflich

Sekretaris

Amelia Hidayah

SURAT TUGAS

Nomor: 014/A/ST/LPPM/AA/II/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih., M. Sc.
Jabatan : Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan
1. Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM.	Dosen Prodi S1 Gizi

Untuk dapat menjadi narasumber dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema "**Edukasi pencegahan stunting melalui pemberian makanan tambahan dengan bahan utama daun katuk dan pemberian booklet untuk balita di Dusun Selo**". Yang akan dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Kamis/20 Februari 2025
Waktu : Pukul 13.00 s.d 14.30 WIB
Tempat : Kediaman Pak dukuh (Dukuh Selo RT 05)

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Februari 2025

Hormat kami,
Kepala LPPM Universitas Alma Ata



LEMBAGA PENELITIAN
& PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS
Alma Ata

Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.

Tembusan yth:

1. Ybs
2. Dir SDM
3. Arsip LPPM

GIZI SEIMBANG CEGAH STUNTING DENGAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG

WIJI INDAH LESTARI, S.Gz., M.K.M.
Prodi S1 Gizi Universitas Alma Ata



Scan me for admission





STUNTING

- Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.



STUNTING

- Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kurang gizi dalam jangka waktu lama, paparan infeksi berulang, dan kurang stimulasi. Stunting dipengaruhi oleh status kesehatan remaja, ibu hamil, pola makan balita, serta ekonomi, budaya, maupun faktor lingkungan seperti sanitasi dan akses terhadap layanan Kesehatan
- Ditentukan berdasarkan hasil pengukuran **tinggi badan menurut umur (TB/U)**

NORMAL VS STUNTING

- Perbedaan antara balita normal dan stunting terlihat dari sisi tinggi badan. Balita stunting terlihat lebih pendek dari balita seusianya.
- Namun, perbedaan yang tidak terlihat antara keduanya adalah otak anak stunting tidak terbentuk dengan baik dan dapat berdampak panjang



- 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting, kurang lebih ada 5 juta anak Indonesia mengalami stunting (Studi Status Gizi Indonesia, 2021)
- Indonesia menargetkan angka stunting turun hingga 14% pada tahun 2024, sementara angka stunting di tahun 2021 mencapai 24%
- 23% bayi lahir sudah stunting, maka intervensi harus dimulai sebelum bayi lahir—bahkan sejak perempuan masih di usia remaja

Kenali Penyebab Stunting Anak

Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu lama.

Sebab

- Stunting diakibatkan oleh banyak faktor, seperti ekonomi keluarga, penyakit atau infeksi yg berkali-kali.
- Kondisi lingkungan
- Masalah non kesehatan

Akibat

- Terganggu pertumbuhan fisiknya (bertubuh pendek/ kerdil) saja, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya, yang tentunya sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif.

dr. Endy Paryanto Prawirohartono, Sp.A(K)
dan Rofi Nur Hanifah P., S.Gz.
RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta



Gejala

- Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya
- Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya
- Berat badan rendah untuk anak seusianya dan pertumbuhan tulang tertunda.

Pencegahan

- Pemenuhan nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan
- Pola hidup sehat
- Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktek pemberian makan bagi bayi dan balita
- Edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja, edukasi tentang persalinan dan pentingnya melakukan inisiasi menyusui dini (IMD)
- Akses terhadap sanitasi dan air bersih yang mudah
- Biasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan
- Imunisasi

5 PILAR STRATEGI PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING



Perpres 72/2021

Dapur Sehat Atasi Stunting



01

Peningkatan Komitmen dan Kepemimpinan Pemerintah Desa/Kelurahan

02

Penguatan dan Pengembangan Sistem, Data, Informasi, Riset dan Inovasi, melalui pemantauan kasus dan tumbuh kembang balita, pengembangan inovasi kegiatan dan kemitraan

03

Komunikasi Perubahan Perilaku dan Pemberdayaan Masyarakat dalam hal Gizi, Perilaku Sehat, Gotong Royong dan Kemandirian

04

Konvergensi Intervensi Spesifik dan Sensitif, melalui pendekatan Kampung Keluarga Berkualitas

05

Ketahanan Pangan di Tingkat Individu, Keluarga dan Masyarakat, melalui optimalisasi pemanfaatan bahan pangan lokal

Sasaran dan Indikator Percepatan Penurunan *Stunting* (Lampiran A Perpres 72/2021)



Layanan Intervensi
Spesifik → 9 Indikator

- (%) ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) yang mendapatkan tambahan asupan gizi. ●
- (%) ibu hamil yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) min. 90 tablet selama masa kehamilan. ●
- (%) remaja putri yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). ●
- (%) bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif. ●
- (%) anak usia 6-23 bulan yang mendapat Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). ●
- (%) anak berusia di bawah lima tahun (balita) gizi buruk yang mendapat pelayanan tata laksana gizi buruk. ●
- (%) anak berusia di bawah lima tahun (balita) yang dipantau pertumbuhan dan perkembangannya. ●
- (%) anak berusia di bawah lima tahun (balita) gizi kurang yang mendapat tambahan asupan gizi. ●
- (%) balita yang memperoleh imunisasi dasar lengkap ●



Layanan Intervensi
Sensitif → 11 Indikator

- (%) pelayanan Keluarga Berencana (KB) pasca persalinan. ●
- (%) kehamilan yang tidak diinginkan ●
- Cakupan PUS yang memperoleh pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari pelayanan nikah. ●
- (%) rumah tangga yang mendapatkan akses air minum layak di kab/kota lokasi prioritas. ●
- (%) rumah tangga yang mendapatkan akses sanitasi layak di kab/kota lokasi prioritas. ●
- Cakupan Penerima Bantuan Iuran Jaminan Kesehatan Nasional dari 40% penduduk berpendapatan terendah. ●
- Cakupan keluarga berisiko Stunting yang memperoleh pendampingan ●
- Jumlah keluarga miskin dan rentan yang memperoleh bantuan tunai bersyarat. ●
- (%) target sasaran yang memiliki pemahaman baik tentang Stunting di lokasi prioritas ●
- Jumlah keluarga miskin dan rentan yang menerima bantuan sosial pangan. ●
- (%) desa/kelurahan stop Buang Air Besar Sembarangan atau *Open Defecation Free* ●

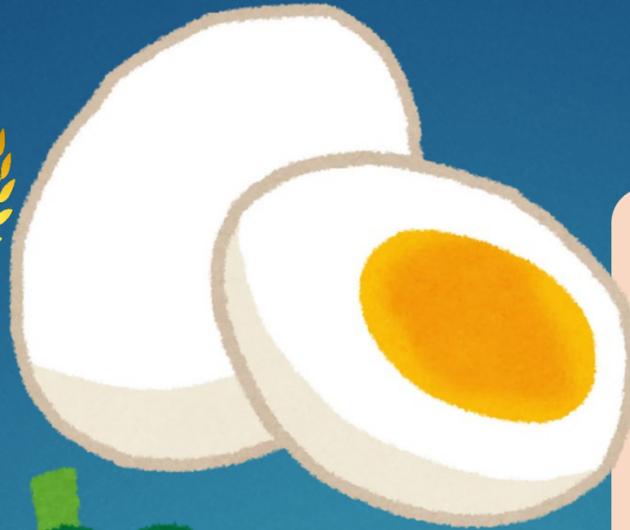
● BKKBN ● KEMENKES
● KEMEN PUPR ● KEMENSOS

Bebas Stunting



Aktif minum Tablet Tambah Darah **C**ukupi konsumsi protein hewani
Bumil teratur periksa kehamilan **D**atang ke Posyandu setiap bulan
Eksklusif ASI 6 bulan

#CegahStuntingItuPenting



Anakberusia
diatas 6 Bulan

Apakah cukup
diberi ASI saja?





APAKAH ASI
SELALU DAPAT
MENCUKUPI
KEBUTUHAN
BAYI?



- ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi untuk 6 bulan pertama. Diatas usia 6 bulan, ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan bayi sehingga perlu diberikan makanan pendamping ASI (MP ASI) dan terus diberikan ASI hingga anak usia 2 tahun atau lebih.
- Kandungan di dalam ASI sudah diciptakan Tuhan sedemikian rupa agar sesuai dengan kandungan yang dibutuhkan bayi di setiap masa pertumbuhannya



APA MAKANAN BAYI SETELAH USIA 6 BULAN?



- Saat bayi berusia 6 bulan, maka bayi sudah boleh diberikan makanan lain selain ASI. Nama makanan ini disebut Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI pada dasarnya adalah makanan seperti orang dewasa yang dilumatkan
- Yang perlu diingat, pencernaan bayi belum sempurna pada usia ini, sehingga masih memerlukan makanan dengan tekstur yang lembut/lunak
- Untuk bayi berumur di bawah 1 tahun, jika MP-ASI dibuat terpisah dari makanan keluarga, maka tidak perlu menambahkan garam atau gula
- Menambahkan minyak tidak dilarang sebagai sumber lemak, tapi lebih dianjurkan untuk terlebih dahulu mencari sumber bahan makanan yang lain seperti santan, kemiri, dan kacang-kacangan

Prinsip Pemberian MP-ASI

Tepat waktu

MP ASI diberikan pada usia 6 bulan

Aman

MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih

Adekuat

Pemberian MP ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/tekstur, dan variasi makanan

Diberikan dengan cara yang benar

seperti terjadwal, menyiapkan lingkungan yang kondusif, memberikan dalam porsi kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut hanya setelah makan selesai



JENIS MAKANAN
YANG SEBAIKNYA
DIHINDARI SEBELUM
ANAK BERUSIA 1
TAHUN



- Hindari menambahkan garam dan gula
- Susu sapi segar dan produk turunannya seperti yoghurt yang tidak di pasteurisasi
- Madu mengandung spora bakteri yang berbahaya untuk anak
- Makanan yang beresiko menyebabkan tersedak seperti kacang dan kismis
- Makanan yang mengandung merkuri tinggi



BAGAIMANA JIKA ANAK SULIT MAKAN?

- Ibu tidak perlu panik dulu jika anak tidak mau makan. Anak tidak mau makan biasanya karena sudah merasa kenyang atau sedang tidak enak badan, sehingga nafsu makannya berkurang
- Coba perhatikan pola makan anak ibu, biasanya kapan dia merasa lapar dan kapan dia sudah merasa cukup kenyang. Beri makan bayi ibu saat ia memang dalam keadaan lapar



Ibu juga perlu memberikan **menu makanan yang bervariasi** ya bu, **siapa tahu anak ibu bosan dengan menu makan itu-itu saja**



Catatan:

- Berikan variasi makanan pada jenis makanan pokok, jenis lauk pauk hewani dan nabati serta sayur dan buah.
- Hentikan pemberian makan jika anak marah atau menolak makan sampai 15 menit. Tawarkan kembali makanan 2-3 jam kemudian dan hindari pemberian jajanan atau susu pada waktu tersebut.
- Kalau anak terlihat lesu, segera bawa ke dokter atau petugas kesehatan terdekat untuk mendapatkan perawatan yang tepat

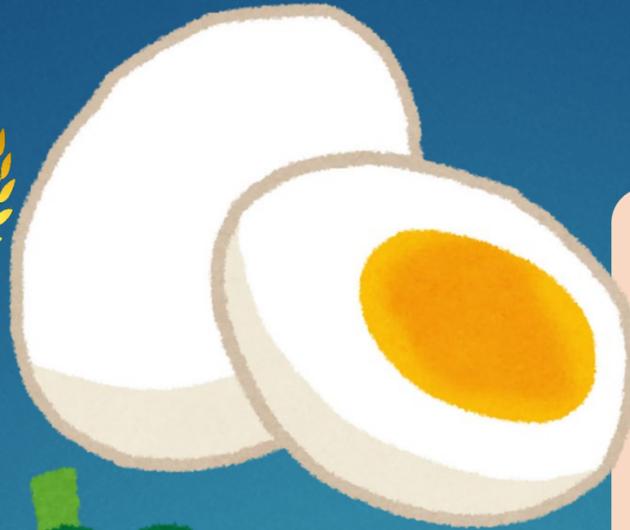


TIPS-TIPS PRAKTIS SAAT ANAK SULIT MAKAN



- Bersabar dan berusaha terus agar anak makan lebih banyak
- Jika anak menolak untuk makan, tetap coba untuk membujuk dengan cara duduk menghadap anak
- Biasakan waktu makan yang konsisten
- Biarkan anak makan dengan mandiri
- Coba tambahkan satu jenis makanan baru pada makanan anak setiap minggunya
- Pastikan ibu berinteraksi dengan anak dan kurangi gangguan-gangguan saat anak diberi makan
- Beri anak makan begitu ia memperlihatkan tanda-tanda lapar
- Tidak memaksa anak untuk makan atau memasukan makanan ke mulut anak

- Gunakan piring tersendiri / perlengkapan makan anak dengan gambar dan warna-warna menarik
- Ajak anak sesering mungkin untuk makan bersama keluarga agar terbangun kedekatan dengan sesama anggota keluarga
- Libatkan anak saat membuat makanan yang dihidangkan
- Hindari untuk memberikan anak terlalu banyak minum sebelum dan sewaktu anak makan
- Setelah mencuci tangannya, anak diperbolehkan memegang atau memainkan makanannya sebagai media pengalaman dan pembelajaran baginya
- Beri pujian ketika anak mau makan
- Konsultasikan kepada petugas puskesmas jika anak masih sulit makan



MP ASI dengan Daun Katuk



Scan me for admission



MANFAAT DAUN KATUK



Tinggi Zat Besi/Fe

- Meningkatkan Kecerdasan Bayi.
- Membantu Pertumbuhan Tulang dan Gigi

Tinggi Vitamin A, B2, B3, C

- Memperbaiki Pengelihan
- Meningkatkan sistem Imun → Tidak Mudah Sakit
- Mempercepat Penyembuhan dari Sakit (Demam/ Batuk/ Flu)

Sebagai Antioksidan

Jangka Panjang (Awet Muda)

Scan me for admission





CONTOH MENU MP-ASI DARI DAUN KATUK



Scan me for admission

Bubur Kentang Hati, Daur Katuk

Bahan-bahan:

- 1/2 buah hati ayam yg sudah dibersihkan, rebus sebentar
- 1/2 buah kentang yang sudah dikupas, rebus dan haluskan
- 10 lembar daun katuk, cuci dan parut
- 1 1/2 sdm keju parut
- 2 sdm nasi putih
- secukupnya air

Cara membuatnya:

1. Cuci bersih dan rebus hati ayam.
2. Ambil sekitar 10 lembar daun katuk dan parut. Kentang kita kupas, rebus hingga matang dan haluskan. Sisihkan.
3. Masak nasi dengan segelas air. Setelah mendidih, masukan daun katuk dan kentang rebus. Masak hingga matang dan menjadi bubur.
4. Masukan hati ayam yang telah dihaluskan. Beri keju.
5. Blender dan saring untuk Mendapatkan tekstur yang sesuai.

Bubur ayam daun katuk

Bahan-bahannya:

- 2 sdm nasi
- 1 sdm tahu
- 1 sdm ayam *fillet* rebus
- 3 lbr daun katuk
- 1 sdm minyak zaitun
- 1/2 siung bawang putih
- 1 lbr daun salam
- 220 ml kaldu ayam

Cara membuatnya:

1. Tumis bawang putih dengan minyak zaitun.
2. Masukkan ayam rebus.
3. Tuang kaldu ayam dan daun salam. Kemudian tunggu hingga mendidih.
4. Tambahkan nasi, tahu, dan daun katuk. Kemudian aduk-aduk hingga menjadi bubur.
5. Atur kekentalan tekstur. Kemudian ambil daun salam.
6. Saring atau blender untuk menyesuaikan tekstur.
7. Siap disajikan untuk si Kecil

Omelette daun katuk dan keju

Bahan-bahan:

- 1.3 butir telur ayam
- 2.1 genggam daun katuk
- 3.Secukupnya air panas untuk merendam daun katuk
- 4.1/2 buah bawang bombai ukuran kecil, iris halus
- 5.1 siung bawang putih, cincang halus
- 6.6 buah jamur kancing, iris halus
- 7.1/2 sdm keju parmesan bubuk
- 8.50 ml susu cair
- 9.1/4 sdt merica bubuk
- 10.1 sdm minyak goreng untuk menumis
- 11.1/2 sdm mentega

Cara membuatnya:

- 1.Iris bawang bombai dan jamur kancing. Rendam daun katuk dalam air panas hingga daun katuk layu. Setelah daun katuk layu, angkat dan tiriskan.
- 2.Panaskan minyak goreng. Tumis bawang putih, bawang bombai dan jamur hingga layu. Masukkan garam, merica bubuk dan mentega, aduk rata. Angkat.
- 3.Blender daun katuk bersama susu .
- 4.Campur telur dan susu daun katuk dalam wadah. Kocok hingga tercampur rata.
- 5.Panaskan minyak goreng dalam pan anti lengket ukuran 20 cm dengan api kecil hingga panas. Masukkan kocokan telur. Aduk-aduk hingga hampir menjadi telur orak-arik (setengah matang). Ratakan di pan. Tuang tumisan jamur dan keju parmesan bubuk di atasnya. Lipat satu sisi omelet lalu gulung. Biarkan hingga matang.
- 6.Setelah matang, Mama dapat menyajikan dengan bubur atau nasi lembek.

TERIMA KASIH



Scan me for admission



DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABMAS

