



## KKN TEMATIK

# UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Jalan Bandung, Lopati, Trimurti, Kec. Srandakan, Kabupaten Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55762

Telp : 081779221772

Nomor : 03/B/SP/KKNT/UAA/II/2025

Lampiran : -

Perihal : Surat Permohonan

Kepada Yth : Ibu Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM

di-Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dengan Hormat

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan Posyandu Dan Sosialisasi dengan tema “Pelatihan Pembuatan Menu Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil dan Anak Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting” maka dengan ini kami mohon kesediaan ibu untuk menjadi narasumber pada kegiatan tersebut, yang direncanakan pada :

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Februari 2025

Waktu : 08.00 WIB - Selesai

Tempat : Paud Mekar Asih

Demikian kami sampaikan. Atas perhatian, kesediaan, dan kehadiran ibu kami ucapkan terimakasih

*Wassalamualaikum Wr.Wb*

**Ketua KKNT**

Universitas Alma Ata Yogyakarta

**Muhammad Said Al-husain**

NIM. 223100299

**Ketua Pelaksana**

**Salma Essary**

NIM. 2200500552

## **SURAT TUGAS**

Nomor: 011a/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 "**Pelatihan Pembuatan Menu Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil dan Anak Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting**". Yang akan dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Kamis/13 Februari 2025  
Waktu : Pukul 09.00 s.d 12.00 WIB  
Tempat : Paud Mekar Asih, Dusun Lopati, Srandakan,  
Bantul.

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2025

Hormat kami,  
**Kepala LP2M Universitas Alma Ata**

  
  
Alma Ata

**Dr. apt. Daru Estiningsih, M. Sc.**

Tembusan yth:

1. Ybs
2. Dir SDM
3. Arsip LPPM

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Hari/tanggal : Kamis/13 Februari 2025

Tempat : Paud Mekar Asih, Dusun Lopati, Srandakan, Bantul





Universitas  
Alma Ata  
The Globe Inspiring University

*Mencetak  
Profesional Muda  
Berakhlak Mulia*



# Pelatihan Pembuatan Menu Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil dan Anak Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting



Wiji Indah Lestari, S. Gz., MKM.  
13 Februari 2025



- 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 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)



- 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

## **GAP Permasalahan Stunting di Indonesia?**

1. 8,3 juta dari 12,1 juta remaja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dan berisiko anemia
2. 2,8 juta dari 4,9 juta Ibu hamil tidak periksa kehamilan minimal 6x
3. Hanya 46.000 dari 300.000 Posyandu aktif beroperasi
4. 6,5 juta dari 22 juta balita tidak dipantau pertumbuhan dan perkembangannya
5. 1.5 juta relawan kader belum memiliki standarisasi kemampuan

# 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



**SALINAN**

PRESIDEN  
REPUBLIK INDONESIA

PERATURAN PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 72 TAHUN 2021

TENTANG

PERCEPATAN PENURUNAN *STUNTING*

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA,

Menimbang : a. bahwa dalam rangka mewujudkan sumber daya

---

# 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



## Layanan Intervensi Sensitif → 11 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 ●

- (%) 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

- Gerakan #AksiBergizi : Membentuk kebiasaan olahraga, sarapan dan konsumsi tablet tambah darah untuk menurunkan anemia pada remaja di sekolah
- Gerakan #BumilSehat : Meningkatkan pemeriksaan dan pengetahuan Bumil untuk meningkatkan kesehatan bumil
- Gerakan #PosyanduAktif : Meningkatkan cakupan tumbuh kembang balita di Posyandu untuk deteksi dini dalam mencegah balita gizi kurang dan stunting
- Gerakan #JamboreKader : Meningkatkan kapabilitas kader dalam memberikan pelayanan
- Gerakan #CegahStuntingituPenting : Mengedukasi masyarakat tentang stunting dan pencegahannya melalui pesan ABCDE



# Bebas Stunting



**A**ktif minum Tablet Tambah Darah    **C**ukupi konsumsi protein hewani  
**B**umil teratur periksa kehamilan    **D**atang ke Posyandu setiap bulan  
**E**ksklusif ASI 6 bulan

**#CegahStuntingItuPenting**

# SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

## Ibu Hamil

**PROTEIN HEWANI**  
Ikan, telur, ayam, dan lainnya.  
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.  
1 porsi = 50gr atau 1 potong sedang ikan.  
1 porsi = 55gr atau 1 butir telur ayam.

**PROTEIN NABATI**  
Tepung, tahu, dan lainnya.  
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.  
1 porsi = 50gr atau 1 potong sedang tepung  
1 porsi = 100gr atau 2 potong sedang tahu.

**BUAH**  
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.  
1 porsi = 100gr atau 1 buah jeruk.  
1 porsi = 100gr atau 1 potong sedang pisang.

**NASI ATAU MAKANAN POKOK**  
• 5 porsi/hari untuk trimester 1  
• 6 porsi/hari untuk trimester 2 dan 3  
1 porsi = 100gr atau 1/4 gelas nasi.

**SAYUR**  
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.  
1 porsi = 100gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah.

**TABLET TAMBAH DARAH**  
1 Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari.

**AIR PUTIH**

Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani, untuk tubuh mengandung zat-zat.  
Porsi makan lebih banyak, dikonsumsi sedikit tapi sering.  
Konsumsi Tablet Tambah Darah satu butir setiap hari selama kehamilan.  
Air putih 8 - 12 gelas perhari untuk mencegah dehidrasi dan melembapkan persalinan.

sehatprikulaindonesia.go.id | @KesehatanIbuHamil



## APA YANG DIMAKSUD DENGAN ASI EKSLUSIF?



ASI eksklusif artinya bayi hanya diberikan ASI saja, tanpa ada tambahan makanan dan minuman lainnya (kecuali vitamin, mineral dan obat-obatan dalam bentuk sirup), dan diberikan saat bayi berumur 0 hingga 6 bulan

- Pada usia ini, bayi tidak membutuhkan makanan lain, kecuali ASI.



Ingat ya, Bu. **Bayi tidak perlu diberikan air putih atau makanan lainnya selama periode 6 bulan pertama usianya**

## APA ITU KOLOSTRUM DAN MANFAATNYA?



Kolostrum adalah ASI yang pertama kali keluar dari puting ibu setelah melahirkan. Warnanya kekuningan karena kaya akan vitamin A dan agak kental

- Kolostrum biasanya keluar pada hari pertama hingga hari ketiga setelah bayi lahir
- Kolostrum adalah bagian dari ASI yang sangat penting diberikan pada bayi di awal kehidupannya karena mengandung antibodi dan faktor pelindung lainnya bagi tubuh bayi yang mampu melindunginya dari berbagai infeksi
- Kolostrum tidak bisa digantikan dengan susu formula atau susu pertumbuhan lainnya



Ibu, ASI yang pertama kali keluar agar diberikan kepada bayi karena ASI tersebut adalah **kolostrum yang sangat kaya akan vitamin** dan faktor pelindung tubuh yang **dapat melindungi dari berbagai infeksi**



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





BAGAIMANA  
CARA UNTUK  
MELAKUKAN  
STIMULASI  
AGAR ASI  
KELUAR PADA  
IBU YANG BARU  
MELAHIRKAN?

- Ibu menenangkan diri bila ASI belum keluar, ASI dapat keluar dalam waktu 1-3 hari (72 jam) setelah melahirkan, jangan terburu-buru memberikan selain ASI. Perut bayi baru lahir dapat bertahan selama 72 jam setelah kelahiran tanpa asupan apapun.
- Lakukan pijat sekitar area payudara dan punggung bagian belakang serta kompres payudara dengan handuk yang dibasahi dengan air hangat.
- Tetap mencoba menyusui bayi, karena semakin sering bayi menghisap akan merangsang ASI cepat keluar.
- Kontak kulit dengan bayi
- Jika mengalami kesulitan dalam menyusui, segera berkonsultasi ke petugas kesehatan atau konselor menyusui.



- Bayi yang mengonsumsi susu formula lebih mudah terkena penyakit karena di dalam susu formula tidak ada kandungan yang penting bagi sistem kekebalan tubuh bayi



- Saluran pencernaan bayi terutama usia 6 bulan ke bawah masih sangat sensitif. Susu formula lebih susah dicerna, sehingga bisa mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya diare atau sembelit
- Bayi yang diberi susu formula cenderung mengalami obesitas
- Susu formula tidak praktis, karena harus dipersiapkan terlebih dahulu. Selain itu, harganya cenderung mahal.
- Sering kali saat menyiapkan susu formula, terjadi pengenceran yang salah atau ada bakteri masuk karena alat dan botol yang dipakai tidak bersih



## MITOS-MITOS DALAM MEMBERIKAN ASI



Menyusui membuat payudara menjadi kendur

Ibu yang sedang sakit seperti flu dan COVID-19 tidak boleh menyusui

Ibu menyusui tidak boleh mengonsumsi minuman dingin

Ibu menyusui tidak diperbolehkan mengonsumsi sembarangan seperti makan buah durian, terlalu pedas dan terlalu asam

Payudara yang kecil menghasilkan ASI yang sedikit

Payudara kendur terjadi bukan karena proses menyusui. Payudara kendur disebabkan oleh beberapa hal, seperti: usia, frekuensi kehamilan, ukuran payudara yang memang besar sebelum hamil

Ibu yang sedang sakit seperti flu dan COVID-19 tetap dapat menyusui karena ada zat antibodi dalam ASI. Lakukan protokol Kesehatan selama menyusui (mencuci tangan dan pakai masker)

Suhu ASI akan tetap hangat meskipun Ibu mengonsumsi minuman dingin

Jenis makanan yang dikonsumsi ibu tidak mempengaruhi rasa ASI atau menyebabkan bayi menjadi sakit

Ibu Menyusui memerlukan dukungan bersama baik oleh suami dan anggota keluarga lainnya



## 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 jajan 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 memasukkan 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



Universitas  
Alma Ata  
The Globe Inspiring University



**Terima Kasih**



**SCAN QR CODE**  
PMB\_AlmaAta

 (0274) 4342 288 (Telp)  
 0813 9037 4871 (WA only)  
 0813 9200 5034 (WA only)  
 [pmb.almaata.ac.id](http://pmb.almaata.ac.id)

 [universitas\\_almaata](https://www.instagram.com/universitas_almaata)  
 [pmb.uaa@almaata.ac.id](mailto:pmb.uaa@almaata.ac.id)  
 [Alma Ata University](https://www.youtube.com/AlmaAtaUniversity)  
 [Universitas Alma Ata](https://www.facebook.com/UniversitasAlmaAta)