

Penyuluhan Dan Demo Masak Dalam Upaya Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Masyarakat Sebagai Peningkatan Kesejahteraan Dan Upaya Pencegahan Stunting

Counseling And Cooking Demonstrations In Efforts To Empower The Community's Creative Economy To Improve Welfare And Efforts To Prevent Stunting

Muhammad Khoiruddin Al Amin ¹, Sinta Nadziatul Izqia ², Eka Zuni Astuti ³, Miss Nipatimoh Phudaro ⁴, Ninis Mukaromatul Hikmah ⁵, Fashara Fananda Hutami ⁶, Dea Juliana Putri ⁷, Salwa Qotrunnada ⁸, Auliya Husna ⁹, Alfithra Madya Fasa ¹⁰, Sevira Nurhalimah ¹¹, Andi Khairunmin Alfi Syahrin ¹², Febriani Febriani ¹³, Muhammad Isra Oktavianto ¹⁴, Aufaro Wiradzkia Muhammad ¹⁵

¹⁻¹⁵ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Korespondensi penulis : ekazunii19@gmail.com

Article History:

Received: Februari 29, 2024;

Accepted: Maret 28, 2024;

Published: Maret 31, 2024;

Keywords: Community, Empowerment, Counselling, Stunting

Abstract: *Community creative economic empowerment plays an important role in improving welfare, preventing stunting, and enabling the development of creative potential and the uniqueness of local culture. The MAMAH TING-TING counselling and cooking demonstration in Sidorejo Village focused on delivering information on the prevention of wasting and stunting through the utilisation of local food, with interaction of question and answer sessions and quizzes, as well as the practice of making corn pudding as a High Calorie High Protein (TKTP) menu for the prevention of stunting in children, attended by 30 out of 40 invited PKK members. The MAMAH TING-TING counselling and cooking demonstration have successfully delivered important information about wasting and stunting prevention to the community, especially the PKK women of Sidorejo Village. Through a comprehensive explanation of the meaning, differences, causal factors, impacts, prevention and control of wasting and stunting, as well as a cooking demonstration of corn pudding as an example of a TKTP menu, participants are expected to better understand the importance of nutritious food consumption in preventing stunting in children. The interaction of question and answer sessions and quizzes have also contributed to ensuring participants' understanding of the material presented.*

Abstrak

Pemberdayaan ekonomi kreatif masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan, mencegah stunting, dan memungkinkan pengembangan potensi kreativitas serta keunikan budaya lokal. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan MAMAH TING-TING dan Demo Masak di Desa Sidorejo berfokus pada penyampaian informasi tentang pencegahan wasting dan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal, dengan interaksi sesi tanya jawab dan kuis, serta praktik pembuatan puding jagung sebagai menu Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP) untuk pencegahan stunting pada anak, dihadiri oleh 30 dari 40 anggota PKK yang diundang. Penyuluhan MAMAH TING-TING dan Demo Masak telah berhasil menyampaikan informasi penting tentang pencegahan wasting dan stunting kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK Desa Sidorejo. Melalui penjelasan yang komprehensif tentang pengertian, perbedaan, faktor penyebab, dampak, cara pencegahan, dan penanggulangan wasting dan stunting, serta demo masak puding jagung sebagai contoh menu TKTP, peserta diharapkan dapat lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam mencegah stunting pada anak-anak. Interaksi sesi tanya jawab dan kuis juga telah memberikan kontribusi dalam memastikan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Kata kunci: Masyarakat, Pemberdayaan, Penyuluhan, Stunting

* Eka Zuni Astuti, ekazunii19@gmail.com

PENDAHULUAN

Pemberdayaan ekonomi kreatif masyarakat menjadi salah satu strategi yang penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan mencegah stunting. Ekonomi kreatif mencakup berbagai bidang seperti seni, desain, teknologi informasi, kuliner, dan kerajinan. Masyarakat yang terlibat dalam ekonomi kreatif dapat menghasilkan produk dan layanan yang inovatif, meningkatkan nilai tambah, serta menciptakan lapangan kerja baru (Halil, 2022).

Dalam konteks ini, ekonomi kreatif memainkan peran penting dalam memberdayakan masyarakat secara ekonomi. Melalui ekonomi kreatif, masyarakat dapat mengembangkan potensi kreativitas dan keunikan budaya lokal mereka. Misalnya, dalam bidang kuliner, masyarakat dapat mengolah bahan makanan lokal menjadi hidangan yang unik dan memiliki nilai jual tinggi. Selain itu, dengan terlibat dalam ekonomi kreatif, masyarakat juga dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka, sehingga lebih siap menghadapi tantangan global dalam bidang ekonomi dan teknologi (Harjanti dkk., 2023).

Peningkatan kesejahteraan merupakan tujuan utama dari pemberdayaan ekonomi kreatif masyarakat. Kesejahteraan tidak hanya mencakup aspek ekonomi, tetapi juga kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sosial. Dengan meningkatkan pendapatan dan akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan, masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Saputra & Mutiyara, 2023).

Pemberdayaan ekonomi kreatif juga berdampak positif pada aspek-aspek lain dari kesejahteraan masyarakat. Misalnya, dengan meningkatkan pendapatan melalui ekonomi kreatif, masyarakat dapat lebih mudah mengakses layanan kesehatan yang berkualitas. Hal ini dapat mengurangi angka stunting dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Selain itu, pendapatan tambahan dari ekonomi kreatif juga dapat digunakan untuk meningkatkan akses pendidikan bagi anak-anak, sehingga membuka peluang bagi mereka untuk memiliki masa depan yang lebih cerah. Dengan demikian, pemberdayaan ekonomi kreatif masyarakat tidak hanya berdampak pada tingkat ekonomi, tetapi juga secara langsung memengaruhi kesejahteraan secara menyeluruh (Fitri dkk., 2023).

Salah satu dampak negatif yang dapat dicegah melalui pemberdayaan ekonomi kreatif adalah stunting. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan nutrisi pada masa pertumbuhan anak. Dengan meningkatkan kesejahteraan melalui ekonomi kreatif, diharapkan masyarakat dapat lebih mampu memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka, sehingga dapat mencegah stunting (Haryani dkk., 2021).

Salah satu dampak negatif yang dapat dicegah melalui pemberdayaan ekonomi kreatif adalah stunting. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama pada

anak-anak. Pencegahan stunting memerlukan pendekatan holistik, salah satunya melalui pemenuhan gizi seimbang. Penyuluhan dan demonstrasi masak dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan cara memasak yang tepat untuk mencegah stunting (Haryani dkk., 2021).

Penyuluhan dan Demo Masak merupakan kegiatan mendidik individu atau kelompok dengan memberikan pengetahuan, informasi, dan kemampuan untuk membentuk sikap dan perilaku hidup yang sehat. Tema penyuluhan ini adalah "Mari Bersama Cegah Wasting dan Stunting", yang menjelaskan pengertian, perbedaan, faktor penyebab, dampak, cara pencegahan, dan penanggulangan wasting (kekurangan gizi) dan stunting (tinggi badan pendek). Kegiatan ini mencakup sesi tanya jawab dan kuis, di mana peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar berkesempatan mendapatkan doorprize sebagai penghargaan.

Demo masak yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah kegiatan memasak yang mengajarkan proses memasak, pengolahan makanan, dan penyajiannya secara langsung di depan audiens. Menu yang diolah adalah Puding Jagung, sebagai cemilan Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP) untuk pencegahan wasting dan stunting. Pilihan menu ini didasarkan pada ketersediaan jagung manis lokal di Desa Sidorejo. Bahan-bahan yang digunakan antara lain jagung manis, agar-agar, gula, keju, dan susu, yang kaya akan protein dan nutrisi penting lainnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Setiap sajian Puding Jagung (Thin wall 200 ml) mengandung 411,3 kkal energi, 8,5 gram protein, 10,1 gram lemak, 78,2 gram karbohidrat, dan 612 mg natrium.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan MAMAH TING-TING dan Demo Masak berfokus pada penyampaian informasi kepada ibu-ibu PKK Desa Sidorejo tentang pencegahan wasting dan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal, khususnya jagung. Dalam penyuluhan MAMAH TING-TING, informasi disampaikan secara langsung tentang pengertian, perbedaan, faktor penyebab, dampak, cara pencegahan, dan penanggulangan wasting dan stunting, dengan memanfaatkan interaksi sesi tanya jawab dan kuis untuk memastikan pemahaman peserta. Sementara itu, Demo Masak fokus pada mempraktikkan proses pembuatan puding jagung sebagai menu Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP) untuk pencegahan stunting pada anak, dengan tujuan agar peserta dapat memahami dan mempraktekkan resep tersebut di rumah. Keduanya bertujuan mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat, bersih, dan konsumsi makanan bergizi, serta rutin melakukan posyandu untuk memantau pertumbuhan dan

perkembangan anak. Kegiatan ini diadakan pada Hari Senin, 12 Februari 2024, di Gor Balai Desa Sidorejo, dengan jumlah peserta hadir sebanyak 30 orang dari total 40 anggota PKK yang diundang.

Untuk kegiatan penyuluhan MAMAH TING-TING, alat dan bahan yang dibutuhkan meliputi bahan untuk presentasi seperti slide, spanduk atau poster dengan informasi yang relevan, alat penunjang presentasi seperti proyektor, layar proyektor, dan sound system. Selain itu, dibutuhkan juga bahan untuk sesi tanya jawab dan kuis seperti kertas, pensil, dan hadiah doorprize sebagai penghargaan. Sedangkan untuk kegiatan Demo Masak, alat dan bahan yang dibutuhkan mencakup bahan untuk memasak puding jagung seperti jagung manis, agar-agar, gula, keju, dan susu, serta peralatan memasak seperti kompor, panci, spatula, pisau, dan wadah untuk mencampur bahan. Selain itu, diperlukan juga alat dan bahan untuk mempersiapkan tempat dan memandu kegiatan, seperti meja, kursi, perlengkapan makanan seperti piring, sendok, dan gelas untuk menyajikan puding jagung kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wasting adalah kondisi di mana anak mengalami kekurangan berat badan yang signifikan, sering disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai. Sedangkan stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat sehingga tinggi badannya lebih pendek dari rata-rata anak seusianya, biasanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang baik dalam jangka waktu yang lama. Perbedaan utamanya terletak pada indikator yang digunakan, dimana wasting berkaitan dengan berat badan anak yang rendah untuk usianya, sedangkan stunting berkaitan dengan tinggi badan yang pendek untuk usianya. Dalam konteks pencegahan dan penanggulangan, penting bagi peserta untuk memahami perbedaan ini agar dapat mengenali gejala dan risiko kedua kondisi ini dengan lebih baik (Thurstans *et al.*, 2022).

Faktor-faktor penyebab wasting dan stunting pada anak antara lain adalah kurangnya asupan gizi yang memadai, pola makan yang tidak seimbang atau tidak sehat, serta kurangnya akses terhadap makanan bergizi. Kurangnya asupan gizi dapat terjadi karena faktor ekonomi, sosial, dan budaya yang membatasi akses terhadap makanan bergizi. Pola makan yang tidak seimbang, misalnya kurangnya variasi makanan yang mengandung zat gizi penting seperti protein, vitamin, dan mineral, juga dapat menjadi faktor penyebab. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan cara mempersiapkan makanan yang bergizi juga turut berperan dalam terjadinya wasting dan stunting pada anak (Briend *et al.*, 2015).

Demo masak puding jagung merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan contoh praktis dalam menyajikan menu Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP) yang dapat

membantu pencegahan stunting pada anak. Dengan melakukan demo masak, peserta dapat melihat langsung proses pembuatan puding jagung yang mengandung nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, demo masak juga memberikan inspirasi kepada peserta untuk mencoba membuat menu serupa di rumah, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam mencegah stunting.



Sementara itu, interaksi sesi tanya jawab dan kuis telah digunakan untuk memastikan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Dengan adanya interaksi ini, peserta dapat aktif berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan dan memperoleh pemahaman yang lebih baik. Sesi tanya jawab memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan atau meminta penjelasan tambahan mengenai topik yang disampaikan, sehingga memperjelas pemahaman mereka. Sedangkan kuis dapat menjadi sarana untuk menguji pemahaman peserta secara langsung dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan. Dengan demikian, interaksi ini dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan dalam menyampaikan informasi tentang pencegahan stunting kepada peserta.

Dalam konteks kegiatan penyuluhan MAMAH TING-TING dan Demo Masak tentang pencegahan wasting dan stunting, tujuan utamanya adalah untuk mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi. Melalui penyuluhan yang mencakup penjelasan tentang wasting dan stunting, demo masak puding jagung sebagai contoh menu TKTP, serta interaksi sesi tanya jawab dan kuis, diharapkan peserta dapat memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dan mengadopsi pola makan yang lebih sehat. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dalam mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan konsumsi makanan yang lebih bergizi, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya stunting pada anak-anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan MAMAH TING-TING dan Demo Masak telah berhasil menyampaikan informasi penting tentang pencegahan wasting dan stunting kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK Desa Sidorejo. Melalui penjelasan yang komprehensif tentang pengertian, perbedaan, faktor penyebab, dampak, cara pencegahan, dan penanggulangan wasting dan stunting, serta demo masak puding jagung sebagai contoh menu TKTP, peserta diharapkan dapat lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam mencegah stunting pada anak-anak. Interaksi sesi tanya jawab dan kuis juga telah memberikan kontribusi dalam memastikan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Untuk meningkatkan efektivitas program ini, disarankan untuk lebih menekankan pentingnya rutin mengikuti posyandu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak secara berkala. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan dampak positif dalam mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Briend, A., Khara, T., & Dolan, C. (2015). Wasting And Stunting—Similarities and Differences: Policy And Programmatic Implications. *Food and Nutrition Bulletin*, 36(1), 15-23.
- Fitri, M., Indriyani, L. T., & Hidayat, R. (2023). Pengembangan Masyarakat Sebagai Upaya Membangun Desa Mandiri dan Bebas Stunting. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*. 3(3).
- Halil, H. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Ekonomi Kreatif dalam Meningkatkan Kemandirian Ekonomi Masyarakat Desa Kaduara Timur Kecamatan Pragaan Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ibrah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2(2), 99-112.
- Harjanti, A. E., Hakim, C. B., & Salim, N. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Kewirausahaan Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas Indonesia*. 5(1), 14-20.
- Haryani S., Astuti, A. P., & Sari, K. (2021). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Dengan Komunikasi Informasi Dan Edukasi Di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 4(1), 30-39.
- Saputra, R. & Mutiyara, S. (2023). Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Guna Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Kota Banjarmasin. *An-Nuqud: Jurnal of Islamic Economics*. 2(1), 40-47.
- Thurstans, S., Sessions, N., Dolan, C., Sadler, K., Cichon, B., Isanaka, S., & Khara, T. (2022). The Relationship Between Wasting and Stunting In Young Children: A Systematic Review. *Maternal & Child Nutrition*. 18(1), e13246.