



Journal of Human And Education

Volume 3, No. 3, Tahun 2023, pp 137-146

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Pencegahan Stunting Sejak Dini Melalui Produk Olahan Makanan Dan Pemanfaatan Infused Water

Wilasari Arien¹, Primanto Aryo Raharjo², Tiara Aprillia³, Dhea Anggraini Hendrawati⁴, Lideya Gustina⁵, Mey Sry Rejeki Panggabean⁶, Audryvisha Kayla Fadly⁷, Saskia Salsabella⁸, Muhammad Fadhly Pohan⁹, Reza Aulia Yahya¹⁰

Universitas Riau^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}

Email: wilasariarien@lecturer.unri.ac.id¹, primanto.aryo5378@student.unri.ac.id², tiara.aprillia5323@student.unri.ac.id³, dhea.anggraini1812@student.unri.ac.id⁴, lideya.gustina6153@student.unri.ac.id⁵, mey.sry3299@student.unri.ac.id⁶, audryvisha.kayla6101@student.unri.ac.id⁷, saskia.salsabella6528@student.unri.ac.id⁸, mhd.fadhly.pohan5189@student.unri.ac.id⁹, reza.aulia2250@student.unri.ac.id¹⁰

Abstrak

Stunting merupakan kondisi dimana tinggi badan seseorang kurang dari tinggi badan orang lain pada umumnya. Stunting atau pertumbuhan dapat muncul dari beberapa penyebab, yaitu diantaranya mengonsumsi makanan yang tidak seimbang (terkait kandungan gizi makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air), riwayat berat badan ringan, dan riwayat kesehatan (UNICEF, 2007). Untuk membantu pencegahan stunting di Desa Limau Manis, mahasiswa Kukerta Universitas Riau melakukan kegiatan rutin sehari-hari di Pustu dalam produksi produk makanan siap saji kemudian dibagikan kepada keluarga penderita gizi buruk dan stunting. Selain menghasilkan produk pangan olahan, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata juga menghasilkan produk bernama air campur berupa *infused water*. Minuman ini disebut air detoks alami dan bermanfaat bagi kesehatan. Walaupun *infused water* merupakan air yang biasa diinfus dengan berbagai macam buah atau sayur, namun kita juga harus memilih dan memilah jenis buah dan sayurnya (Kusuma Wardana & Astuti, n.d.). *Infused water* yang diproduksi oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI ini dibagikan secara langsung kepada pihak Puskesmas Pembantu (Pustu) yang kemudian *infused water* tersebut akan dibagikan lagi kepada ibu hamil untuk upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: *stunting, olahan makanan, infused water*

Abstract

Stunting is a condition where a person's height is less than the height of other people in general. Stunting or growth can arise from several causes, namely consuming unbalanced food (related to the nutritional content of food such as carbohydrates, protein, fat, minerals, vitamins and water), a history of light body weight, and health history (UNICEF, 2007). To help prevent stunting in Limau Manis Village, Kukerta University of Riau students carry out daily routine activities at Pustu in the production of ready-to-eat food products which are then distributed to families suffering from malnutrition and stunting. Apart from producing processed food products, Real Work Lecture students also produce a product called mixed water in the form of *infused water*. This

Copyright: Wilasari Arien, Primanto Aryo Raharjo, Tiara Aprillia, Dhea Anggraini Hendrawati, Lideya Gustina, Mey Sry Rejeki Panggabean, Audryvisha Kayla Fadly, Saskia Salsabella, Muhammad Fadhly Pohan, Reza Aulia Yahya

drink is called natural detox water and is beneficial for health. Even though infused water is water that is usually infused with various kinds of fruit or vegetables, we also have to choose and sort the types of fruit and vegetables (Kusuma Wardana & Astuti, n.d.) The infused water produced by UNRI Real Work Lecture students was distributed directly to the Community Health Center (Pustu) who then distributed the infused water again to pregnant women to prevent stunting.

Keywords: *stunting, processed food, infused water*

PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu keadaan dimana tinggi badan seseorang kurang dari tinggi badan orang lain pada umumnya (pada usia yang sama). Stunting merupakan suatu kondisi tinggi badan anak terlalu rendah dibandingkan usianya. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak Balita, Anak dikatakan stunting apabila hasil MUAC atau TBC menunjukkan ditemukan <-2 SD (standar deviasi) dibandingkan dengan rata-rata standar pertumbuhan – Rata-rata WHO. Hal ini mungkin disebabkan oleh kekurangan nutrisi kronis. Stunting sering kali dianggap sebagai suatu kondisi di mana anak menjadi pendek seiring bertambahnya usia. Stunting diklasifikasikan 4 tingkatan tergantung pada nilai Z-score yang ditentukan: tinggi dengan nilai >3 SD, stunting normal -2 SD hingga 3 SD, stunting -3 SD, SD hingga -2 SD dan keterlambatan perkembangan berat. . dari <-3 sekolah dasar. Di Indonesia angka stunting tergolong masih cukup tinggi, sehingga pemerintah semakin menggalakkan upaya anti stunting untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. (Sakit & Mallomo, 2022)

Stunting menjadi ancaman serius bagi anak-anak Indonesia saat ini. Di Indonesia sendiri terdapat 8,8 juta anak yang menderita stunting. Keterlambatan tumbuh kembang dapat terjadi pada saat anak atau janin masih dalam kandungan ibu dan pada hari-hari pertama setelah dilahirkan serta akan tampak pada saat anak berusia 2 tahun. (Hitman et al., 2021)

Stunting merupakan malnutrisi yang berhubungan dengan defisiensi nutrisi yang sudah ada sebelumnya. Oleh karena itu, ini merupakan masalah gizi kronis. Stunting dilihat berdasarkan kondisi nutrisi berdasarkan pertimbangan tinggi badan anak, umur dan jenis kelamin. Kebiasaan tidak mengukur tinggi dan panjang badan anak membuat masyarakat sulit mendeteksi lambatnya pertumbuhan dan perkembangan pada anak.

Stunting adalah suatu kondisi dimana tinggi badan seseorang tidak sesuai dengan usianya, ditentukan dengan menghitung Z-score tinggi badan menurut usia. Seseorang dikatakan stunting jika Z-scorenya kurang dari -2 standar deviasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stunting merupakan tanda adanya masalah gizi yang disebabkan oleh kondisi jangka panjang, seperti orang tua yang miskin, tidak berpendidikan atau cadangan makanan yang tidak mencukupi sejak lahir sehingga menyebabkan lambatnya perkembangan atau perawakan pendek. Temuan penelitian lain juga menunjukkan bahwa angka stunting di Indonesia masih tinggi karena kekhawatiran orang tua terhadap kebiasaan makan, pola asuh orang tua, kebiasaan kebersihan dan pelayanan kesehatan yang tidak memadai. (Pengabdian Magister Pendidikan IPA et al., 2023)

Kegiatan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI 2023 bertujuan untuk mencegah stunting dengan mengubah sikap masyarakat melalui kegiatan kesehatan dan memberdayakan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tentang stunting dan gaya hidup sehat. Selain itu, masyarakat masih belum memahami bagaimana cara memberikan makanan yang beragam dan bergizi kepada anak.

Beberapa faktor penyebab terjadinya stunting, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Kurangnya pola asuh orang tua, antara lain minimnya ilmu pengetahuan atau pendidikan ibu terhadap kesehatan dan kandungan nutrisi saat kehamilan dan pasca melahirkan. Beberapa data dan informasi yang ada menunjukkan bahwa 60% anak usia 0-6 bulan tidak diberikan ASI eksklusif (ISA) dan ASI eksklusif lengkap (MP-ASI). MP-ASI diberikan pada bayi di atas usia 6 bulan. MP-ASI bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang tidak dapat dipenuhi melalui ASI, Selain itu MP-ASI juga bermanfaat untuk daya tahan tubuh dan pengembangan daya tahan tubuh anak terhadap makanan dan minuman.
- 2) Minimnya pelayanan medis. Kurangnya pelayanan medis di Indonesia menjadi salah satu faktor penyebab penderita stunting dan anak-anak tidak memiliki akses yang memadai terhadap pelayanan pascapersalinan dan vaksinasi.
- 3) Rumah tangga masih belum mempunyai akses terhadap pangan bergizi. Di Indonesia, harga bahan makanan pokok masih tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan negara lain. Sehingga, dari kenyataan tersebutlah membuat rumah tangga menjadi kesulitan untuk mendapatkan makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Minimnya akses makanan yang bernutrisi juga menjadi faktor anemia pada ibu hamil.
- 4) Minimnya penyediaan terhadap air minum dan kebersihan. Data lapangan menunjukkan bahwa di Indonesia, 1 dari 5 rumah tangga buang air besar di luar ruangan dan 1 dari 3 rumah tangga tidak mempunyai akses terhadap air minum. (Sakit & Mallomo, 2022)

Meskipun pernikahan anak juga diyakini berdampak pada stunting, namun pencegahan stunting berfokus pada layanan dan kesadaran di desa. Petugas puskesmas pembantu akan dibekali pengetahuan tentang pencegahan stunting. Operator posyandu terkadang kurang hati-hati karena hanya memperhatikan berat badan anak sebagai tanda keterlambatan tumbuh kembang. Padahal, stunting ditentukan dengan membandingkan tinggi badan atau panjang badan anak dengan kriteria tertentu. Ketika mereka melihat anak yang besar, mereka tidak mengukur tinggi badannya dengan matanya, sehingga mereka tidak melihat bahwa pertumbuhan anak tersebut lambat. Padahal, jika mereka mengukur tinggi badan anak dengan cermat, pertumbuhan anak tersebut lambat. Perjuangan melawan stunting dapat diatasi melalui peran penyakit beranah dan pelayanan kesehatan sebagai sarana bagi masyarakat. Tenaga kesehatan dan fasilitas sanitasi di puskesmas dan puskesmas desa akan diperkuat untuk memerangi stunting dan penyakit lainnya. Identifikasi stunting dapat dilakukan di tingkat desa. Pengelola posyandu bertanggung jawab untuk menulis laporan bulanan mengenai tanda-tanda gizi buruk dan stunting di wilayah tanggung jawabnya.

Ada beberapa faktor penyebab lambatnya pertumbuhan anak yaitu diantaranya pola makan yang teratur, serta berat badan lahir rendah dan riwayat kesehatan. (UNICEF, 2007). Penyebab terjadinya stunting juga dapat dilihat pada faktor internal maupun eksternal. Faktor internal seperti di dalam rumah tangga kualitas makanan yang kurang bergizi, kurangnya pendapatan serta minimnya kesehatan dasar. (UNICEF, 2007).

“Faktor langsung penyebab terhambatnya pertumbuhan adalah gizi buruk dan adanya berbagai penyakit, terutama penyakit menular,” kata Trihono. Penyebab lainnya adalah kurangnya pangan keluarga, kebiasaan makan orang tua dan keluarga, pelayanan medis dan sanitasi atau kebersihan. Penyebab utama terjadinya stunting adalah kurangnya pendidikan, kurangnya pendapatan, kesenjangan sosial budaya, kebijakan pemerintah dan politik. Kandungan gizi bagi seorang ibu sangat mempengaruhi anak yang dikandungnya. Stunting dapat terjadi sebelum terjadinya pembuahan, saat ibu mengalami gizi buruk, anemia dan pada saat hamil asupan gizi ibu tidak terpenuhi. (Daracantika, n.d.)

Masalah keterlambatan tumbuh kembang pada anak kecil Anak usia 5 tahun membutuhkan perhatian terutama karena dapat menghambat pertumbuhan perkembangan fisik, mental dan kesehatan anak di bawah lima tahun. Berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan hal itu bahwa ada masalah penting di Indonesia mengenai konsumsi makanan hanya memberikan kontribusi kecil sumber makanan yang mengandung protein hewani dalam menu sehari-hari. Berdasarkan data dari Organisasi Pangan dan Pertanian Amerika Serikat Perserikatan Bangsa-Bangsa (FAO), dapat disimpulkan bahwa Konsumsi protein hewani harian di Indonesia hanya sekitar 2030 gram, lebih sedikit dibandingkan dengan negara-negara ASEAN. (Sholikhah & Dewi, 2022)

Indonesia tentu saja merupakan negara yang kaya akan sumber daya alam. Ada banyak kemungkinan sumber protein konsumsi khususnya protein hewani. Melalui karenanya peningkatan konsumsi protein produk hewani dalam upaya mencegah stunting balita telah menjadi kebijakan yang berkembang. Menurut penelitian pendahuluan, rasionya Penduduk Indonesia praktis didominasi oleh sereal, di mana pakan ternak dikonsumsi masih sangat lemah. Sedangkan masakan aslinya Produk hewani mengandung banyak nutrisi penting pertumbuhan dan perkembangan anak dibawah 5 tahun. Secara umum, dari segi kualitas Dari segi kualitas, protein hewani lebih baik dibandingkan dengan protein nabati. Kontribusi Protein hewani merupakan sumber energi internal Indonesia relatif rendah, hanya 4% (Oktaviani et al., 2018). Protein dalam sumber makanan Asal hewan adalah nutrisi penting digunakan untuk membangun sel-sel di dalamnya tubuh diperlukan untuk proses tersebut pertumbuhan dan perkembangan balita. (Sholikhah & Dewi, 2022)

Saat ini, pemerintah masih melakukan upaya untuk menurunkan angka stunting pada anak. Berdasarkan definisi tujuan pembangunan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), yang dikenal dengan Sustainable Development Goals (SDGs), yang salah satunya adalah mengurangi malnutrisi dan stunting pada anak kecil, berikut adalah tujuan internasional terpenting di dunia untuk tahun 2030. Untuk menunjukkan pencapaian ini, WHO dan UNICEF merancang sebuah kinerja yang mengklasifikasikan faktor risiko ke dalam beberapa kelompok, antara lain:

(1) Faktor risiko meliputi politik dan ekonomi, pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial budaya, pertanian, serta sistem pangan dan air; perbaikan lingkungan; (2) Faktor mediasi, khususnya faktor keluarga, meliputi kuantitas makanan dan status kesehatan yang kurang mendukung, sumber daya yang rendah, jumlah dan struktur keluarga, praktik dan layanan kesehatan serta layanan kesehatan yang tidak memadai, air dan sanitasi yang memadai, (3) Faktor langsung meliputi nutrisi, gizi ibu, dan lingkungan serta faktor infeksi. Untuk mengatasi masalah ini, faktor risiko langsung terjadinya stunting dapat diatasi. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan intervensi yang terorganisir untuk mencapai upaya tersebut (Sakit & Mallomo, 2022). Selain itu, cara lain dalam pencegahan stunting adalah dengan mengedukasi para ibu untuk mengubah perilakunya guna meningkatkan kesehatan dan gizi keluarganya (Kesehatan et al., 2023)

Dalam pencegahan stunting, orang tua perlu memfasilitasi kebutuhan gizi anak, memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, dan melakukan penyadaran melalui penyuluhan terhadap kesehatan anak. Anak-anak perlu tumbuh dan berkemabng untuk menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas. Selain itu kerja sama di berbagai bidang pendukung lainnya sangat diperlukan agar anak yang sehat dapat menjadi generasi masa depan yang mampu (Sa et al., 2023)

METODE

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI 2023 kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Limau Manis, Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar. Kegiatan penyuluhan tersebut dimulai pada tanggal 14 Juli 2023. Kegiatan ini ditujukan kepada masyarakat Desa Limau Manis yang meliputi anak-anak, balita, dan orang tua/ibu hamil. Proses pelaksanaannya terdiri atas dua tingkatan, yaitu tingkat persiapan dan tingkat penerapan. Tingkat persiapan diawali dengan meneliti data atau informasi tentang stunting terhadap artikel atau majalah yang relevan, melakukan observasi penduduk mengenai stunting, konsultasi. Setelah mendapat informasi yang cukup maka akan dilakukan tahap implementasi yang meliputi 4 kegiatan antara lain kegiatan peningkatan kesadaran terhadap pencegahan stunting untuk memberikan penjelasan mengenai bahaya gizi buruk stunting, serta membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan stunting dan malnutrisi. Selain itu, kegiatan penyiapan makanan sehat juga dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan bergizi bagi tumbuh kembang anak. Pada saat sosialisasi mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI melakukan beberapa metode dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu dengan cara :

- a) Memberikan edukasi penyuluhan berupa makna stunting, pentingnya stunting, penyebab adanya stunting, cara mencegah stunting serta dampak yang ditimbulkan dari stunting.
- b) Melakukan pendataan masyarakat stunting Desa Limau Manis
- c) Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI memproduksi sebuah olahan makanan yang dapat membantu pencegahan stunting. Bahan olahan makanan tersebut yaitu makanan empat sehat lima sempurna dan *Infused Water*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan peningkatan kesadaran pencegahan stunting yang berlangsung di aula Puskesmas Desa Limau Manis pada Jumat, 14 Juli 2023 ini berfokus untuk memberikan informasi kepada masyarakat terhadap stunting, mengetahui bagaimana ciri-cirinya dan bagaimana cara mencegahnya. Interaksi tersebut dengan dihadiri sekretaris desa, petugas puskesmas pembantu, ibu hamil, orang tua, perwakilan masing-masing desa dan perangkat desa serta Kepala Desa Limau Manis. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung dua tahap, diantaranya membagikan pemahaman berupa pengetahuan sebagai perbekalan kepada masyarakat. Fasilitator sosialisasi hari ini diperkenalkan langsung oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI yaitu Reza Aulia Yahya sebagai mahasiswa kedokteran Universitas Riau. Sosialisasi dilakukan dengan bahasa dimengerti dan dipahami sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima. Dalam hal ini pemateri mengingatkan dan mengajak peserta yang hadir untuk dapat memperhatikan jumlah kandungan gizi yang diterima pada saat masih dalam kandungan maupun yang telah lahir. Narasumber juga menyampaikan bahwa ilmu dan pemahaman yang dimiliki orang tua mengenai stunting diperlukan agar dapat menurunkan angka anak stunting sejak dini. Berdasarkan hal ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah, 2020, pemahaman yang baik dapat berguna untuk menyadarkan sikap masyarakat dalam mencegah stunting. Antusiasme peserta saat mengikuti kegiatan dapat dinilai pada sesi diskusi dengan pembuktian peserta eksekutif perempuan dan generasi muda aktif bertanya dan mengungkapkan kekhawatiran mereka.

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI di Desa Limau Manis melalui kegiatan penyuluhan sosialisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penduduk masih awam terhadap pencegahan stunting. Dengan adanya penyuluhan sosialisasi stunting ini, maka masyarakat Limau Manis menjadi terbuka untuk memahami arti dari pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Melalui kegiatan tersebut, masyarakat Desa Limau Manis sangat menerima dengan *positive* kegiatan pengabdian berupa sosialisasi oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI.



Gambar 1. Sosialisasi Penyuluhan Pentingnya Pencegahan Stunting

Dalam membantu pencegahan stunting di Desa Limau Manis, untuk itu kami juga membantu pihak puskesmas pembantu (pustu) dalam melaksanakan programnya berupa pengolahan atau memproduksi olahan makanan yang dilakukan setiap harinya selama kurang lebih 3 bulan. Dalam hal ini, kami membantu pihak pustu beserta kadernya untuk menyiapkan atau memproduksi produk olahan makanan tersebut yang berupa makanan empat sehat lima sempurna. Kemudian produk olahan makanan tersebut dibagikan kepada masyarakat yang menderita stunting. Melalui data dan informasi yang diperoleh, kenyataannya di Desa Limau Manis terdapat kurang lebih 10 jumlah anak yang menderita stunting. Latar belakang dari penderita stunting di Desa Limau Manis ini berbeda-beda. Ada yang karena kekurangan gizi pada saat masa kehamilan, ada yang kekurangan gizi pasca melahirkan, serta ada pula kurangnya kebersihan yang ada dilingkungan sekitar tempat tinggal. Sehingga faktor-faktor tersebut yang menyebabkan mereka menderita stunting. Desa limau manis yang terdiri dari 3 dusun ini secara merata mendapatkan produk olahan yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata beserta pihak puskesmas pembantu.



Gambar 2. Proses Pembuatan Produk Olahan Makanan

Penelitian lain yang dilakukan oleh Palmania Nenu, Elisabeth Tantiana Ngura dan Dek Ngurah Laba Laksana dengan judul Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil (2022) dan penelitian oleh Mahasiswa KKN Universitas Mataram dengan judul Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pada Masyarakat Guna Terwujudnya Desa Sehat di Desa Tanjung Luar (2023). Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat di Indonesia yang menderita stunting dan kurangnya pemahaman tentang stunting. Pada penelitian lain terhadap pencegahan stunting dikatakan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengolah singkong dan ubi jalar. Dan ibu hamil yang kekurangan gizi dapat memaksimalkan gizinya dengan cara memakan makan rutin sehari-harinya yaitu dapat berupa cemilan atau makanan tambahan, salah satunya yaitu umbi-umbian yang dapat diolah menjadi makanan berupa bubur, nugget, mie ubi ungu, dan cake ubi kayu. Pada ibu hamil trimester kedua, perlu dipastikan nutrisi selama hamil seperti kalori, protein, zat besi dan nutrisi lainnya. Jika ibu hamil kekurangan nutrisi, dikhawatirkan akan berdampak pada kesehatan dan rahimnya. Pakar WHO menyebutkan jika rata-rata asupan energi ibu selama hamil kurang dari 1.800 kalori, maka bayi akan memiliki berat lahir kurang dari 2.500 gram.(Ngura, 2022)

Selain pengolahan makanan di Desa Limau Manis, upaya mahasiswa Karya Nyata UNRI 2023 dalam mencegah stunting antara lain dengan menyiapkan air minum campuran atau yang biasa disebut *infused water*. *Infused water* merupakan minuman yang berasal dari campuran air dan buah-buahan, diseduh selama beberapa jam atau didiamkan semalaman di lemari es. Minuman ini diketahui sebagai air detoks alami yang bermanfaat bagi kesehatan. Walaupun air campurannya merupakan air yang biasanya penuh dengan buah-buahan atau sayur-sayuran, namun kita juga perlu berhati-hati dengan jenis sayur serta buah yang kita gunakan. Sesuai anjuran, jus lemon adalah salah satu pilihan terbaik. Selain lemon, ada beberapa buah lain yang juga cocok untuk dijadikan air, antara lain jeruk, pir, stroberi, anggur, blueberry, dan mentimun. Sedangkan buah-buahan lain seperti semangka, pisang, mangga, alpukat atau pepaya bersifat renyah sehingga sebaiknya tidak digunakan untuk membuat air rendaman.

Untuk penggunaannya air minum *infused water* dapat diminum kapan saja. Namun, selain itu jus lemon tidak dapat dicampur dengan gula atau pemanis karena akan kehilangan khasiatnya. Kandungan yang terdapat dalam buah lemon merupakan vitamin C dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Lemon memiliki kandungan 3,7% asam sitrat dan 40 hingga 50 mg/100 g vitamin C. Meski memiliki banyak manfaat bagi tubuh, lemon mengandung asam sitrat dengan pH rendah, yaitu 2,74. Faktor lainnya yang dapat mengganggu pencernaan tubuh manusia

Copyright: Wilasari Arien, Primanto Aryo Raharjo, Tiara Aprillia, Dhea Anggraini Hendrawati, Lideya Gustina, Mey Sry Rejeki Panggabean, Audryvisha Kayla Fadly, Saskia Salsabella, Muhammad Fadhly Pohan, Reza Aulia Yahya

yaitu dengan adanya pH yang rendah, sehingga dapat berdampak pada lambung. Mengolah buah lemon menjadi minuman bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi rasa asam pada buah lemon. (Kusuma Wardana & Astuti, n.d.)

Proses pembuatan *infused water* adalah sebagai berikut :

1. Peralatan dan bahan

Bahan yang diperlukan:

- Buah lemon
- Basil seeds
- Air mineral

Peralatan yang dibutuhkan :

- Baskom
- Centongan
- Pisau
- Wadah
- Botol

2. Persiapan Lokasi

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan diadakan di Aula Puskesmas dan Kantor Pustu Desa Limau Manis.

3. Langkah dan proses pembuatan *infused water*

- Cuci bersih botol infuser dengan sabun cuci dan sikat botol.
- Bersihkan dan kupas buah lemon / buah yang digunakan dan buang bagian yang layu atau busuk. Buah juga dapat dipotong dengan ukuran kecil-kecil.
- Masukkan potongan buah ke dalam infuser atau botol yang telah diisi air dan tambahkan basil seeds yang sudah direbus sebelumnya.
- Untuk rasa maksimal, diamkan selama 15 sampai 30 menit.
- Infuser dapat dikonsumsi satu hingga dua kali.



Gambar 3. Proses Pembuatan *Infused Water* dan Penyerahan *Infused Water* Terhadap Pihak Pustu

SIMPULAN

Terdapat kurang lebih 10 jumlah anak di Desa Limau Manis yang menderita stunting. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mereka menderita stunting. Ada yang disebabkan oleh kurangnya gizi yang diberikan pada saat hamil dan pasca melahirkan, kurangnya perhatian orang tua terhadap protein dan gizi yang diberikan kepada anak, serta faktor kebersihan atau sanitasi yang berada di sekitar lingkungan sekitar. Dengan latar belakang seperti ini lah yang menjadikan mereka menderita stunting. Berdasarkan permasalahan tersebut, tentu harus diatasi dengan adanya pencegahan stunting yang dilakukan di Desa Limau Manis. Upaya dalam pencegahan stunting yang dapat dilakukan dalam mencegah pertumbuhan stunting di Desa Limau Manis yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Riau 2023 yaitu dengan cara mengadakan kegiatan sosialisasi penyuluhan terkait pencegahan stunting yang dilaksanakan pada hari Jumat, 14 Juli 2023. Selain itu mahasiswa Kukerta Unri juga membantu puskesmas dan pustu dalam memproduksi olahan makanan empat sehat lima sempurna yang rutin dilakukan setiap harinya untuk dibagikan kepada penderita stunting dalam upaya membantu pencegahan stunting di Desa Limau Manis. Kemudian produk olahan makanan tersebut dibagikan langsung kepada pihak atau keluarga yang mengalami stunting di Desa Limau Manis, baik itu di Dusun 1, 2 maupun 3.

Selain upaya pencegahan melalui kesadaran dan pembuatan produk siap santap, mahasiswa Kukerta UNRI 2023 juga memproduksi minuman berupa infused water yang terbuat dari buah-buahan segar yang direndam. Minuman ini dikenal sebagai air detoks alami yang kaya akan manfaat kesehatan. Walaupun air campuran biasanya adalah air yang dicampur dengan berbagai macam buah atau sayur, namun kita juga perlu memperhatikan jenis buah dan sayurnya. (Kusuma Wardana & Astuti, n.d.). Air campuran *infused water* hasil mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI tersebut disalurkan langsung ke Puskesmas Pembantu (Pustu), dimana air campur tersebut kemudian disalurkan kembali ke ibu hamil untuk mencegah terhambatnya tumbuh kembang anak atau stunting.

Berdasarkan kegiatan peningkatan kesadaran terkait stunting, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Limau Manis perlu lebih waspada dalam mencegah stunting agar masyarakat sekitar terlindungi dari penyakit ini. Dalam penanganan stunting, orang tua dapat memenuhi kebutuhan gizi anak baik pada saat masih dalam masa kandungan maupun pasca melahirkan. Pada saat masih dalam masa kandungan, ibu hamil dapat mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi agar pertumbuhan dan perkembangan anak tercukupi. Lalu, pada saat masa pasca melahirkan kandungan gizi anak dapat didukung oleh ASI eksklusif selama 6 bulan serta MP-ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak yang bermanfaat untuk melatih daya tahan tubuh dan perkembangan sistem imun anak. Faktor internal dan eksternal lainnya juga dapat diperhatikan. Pengetahuan serta pendapatan orang tua, tingkat kebersihan lingkungan, fasilitas kesehatan yang mendukung juga harus diperhatikan dalam upaya pencegahan stunting. Sehingga dengan adanya faktor pendukung yang baik itu semua diharapkan akan menghasilkan generasi terampil penerus bangsa yang unggul dan berkualitas. (Sa et al., 2023)

DAFTAR PUSTAKA

- Daracantika, A. (n.d.). *Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak*.
- Hitman, R., Hidayatullah, R., Nurjaya, aradha A., Fitri, A., Mu, S., Masita, minatul, Putri Amanda, E., reskiah, N., & Maming, K. (2021). PENYULUHAN PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK (STUNTING PREVENTION EXPANSION IN CHILDREN). *Communnity Development Journal*, 2(3).

Copyright: Wilasari Arien, Primanto Aryo Raharjo, Tiara Aprillia, Dhea Anggraini Hendrawati, Lideya Gustina, Mey Sry Rejeki Panggabean, Audryvisha Kayla Fadly, Saskia Salsabella, Muhammad Fadhly Pohan, Reza Aulia Yahya

- Kesehatan, J. P., Sugiarti, L., Lina, R. N., Palupi, D. A., Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Wijaya, H. M., Rahmawaty, A., Hidayati, R., Listyarini, A. D., Choiriyah, N., Lusiana, M. O., & Kurniawan, I. (2023). *PEMANFAATAN INFUSED WATER MINUMAN SEHAT SEBAGAI DAYA TAHAN TUBUH BERSAMA PENGURUS PKK DESA PRAMBATAN LOR KUDUS*. 6(2). <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Kusuma Wardana, A., & Astuti, I. W. (n.d.). *PENYULUHAN PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK (STUNTING PREVENTION EXPANSION IN CHILDREN)*.
- Ngura, E. T. (2022). Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 292. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1318>
- Pengabdian Magister Pendidikan IPA, J., Al Idrus, A., Zidane Ramadhan, M., Irmayani, R., Pedang Parawali, L., Zulfa Zahara, A., Zahwa Safitri Utam, A., Yulitia Anggreni, D., Rizky, F., Zhorif Buamona, N., & Author, C. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pada Masyarakat Guna Terwujudnya Desa Sehat di Desa Tanjung Luar. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i1.3427>
- Sa, I., Risa Mariana, E., Kemenkes Banjarmasin, P., Mistar Cokrokusumo No, J., Banjarbaru, A., & Selatan, K. (2023). DESCRIPTION OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING AND STUNTING IN CHILDREN AGED 12-59 MONTHS AT PUSKESMAS BANJARBARU SELATAN. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6891>
- Sakit, H. R., & Mallomo, N. (2022). Pengetahuan orang tua dengan kejadian stunting Parents' knowledge of stunting. *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, 01(2), 31–34. <https://doi.org/10.1234/aacendikiajon.v1i2>
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1), 95. <https://doi.org/10.30595/jrst.v6i1.12012>