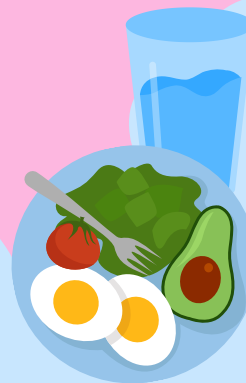




PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025

# DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT)



Dian Pusfita Sari  
Asti Nurhayati, S.ST., M.M.R., FISQua

## Daftar Isi

Daftar Isi.....	1
Definisi Stunting.....	2
Faktor-faktor Penyebab Stunting.....	3
Dampak Stunting.....	8
Upaya Pencegahan Stunting.....	9
Mengapa Tahu Dan Daun Kelor.....	10
Resep Nugget Tahu Daun Kelor Untuk Balita Stunting.....	12
Dashat.....	16
Referensi.....	18



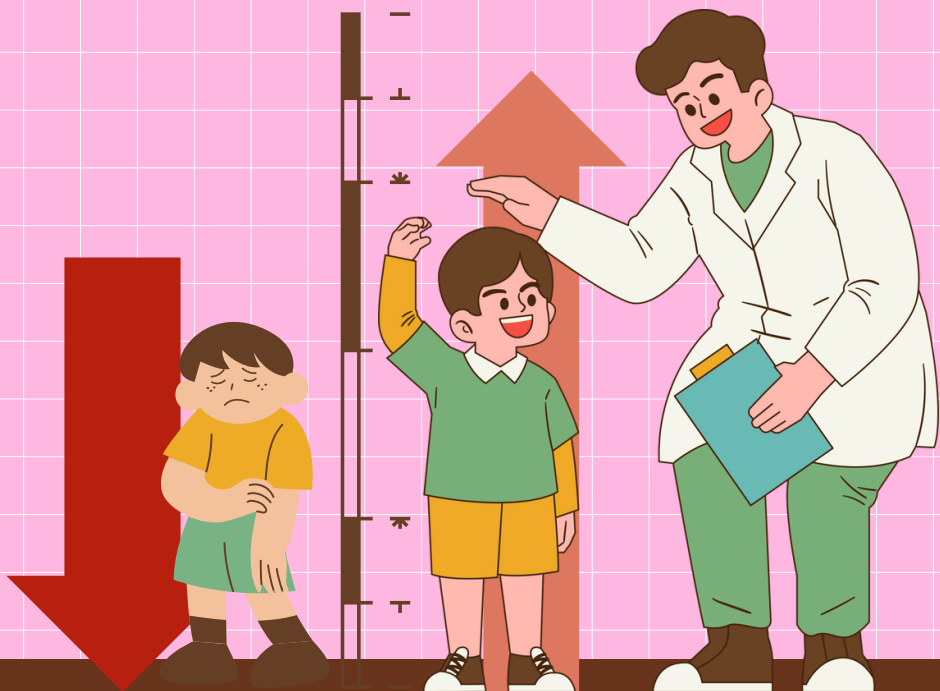
## Apa itu Stunting ???



Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada tubuh dan otak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama sehingga anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berfikir. (Dian et al, 2024)



# Ayo !!! Ketahui Faktor-Faktor Penyebab Stunting



## Asupan Makanan

Asupan yang tidak adekuat dapat berupa pemberian zat gizi yang tidak seimbang dan tidak sesuai. Kebutuhan energi bayi berkisar antara 105-110 kkal perkilogram berat badan antara usia 6 sampai 12 bulan.



## Penyakit Infeksi

Terjadinya infeksi pada anak akan berdampak pada penurunan nafsu makan, sehingga asupan makan anak berkurang. Jika terjadi pengurangan asupan makanan dalam jangka waktu yang lama dan disertai dengan muntah dan diare, maka anak tersebut menderita kekurangan gizi dan cairan.

## Pola Asuh

Pola asuh yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan bisa menyebabkan anak tidak mendapat energi dan nutrisi yang seimbang sehingga mengganggu pertumbuhannya.

## Sanitasi Lingkungan

Buruknya kondisi dan sanitasi lingkungan memungkinkan berbagai bakteri masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan berbagai penyakit seperti diare, parasit usus, demam, malaria, dan lainnya. infeksi dapat mengganggu penyerapan nutrisi, menyebabkan malnutrisi dan pertumbuhan terhambat.



## Ekonomi Keluarga

Dengan pendapatan yang rendah akan kurang mampu memenuhi ketersediaan jumlah dan keanekaragaman makanan, keuangan yang terbatas tidak dapat mempunyai banyak pilihan dalam pemilihan bahan makanan.



## Sosial Budaya

Sikap masyarakat terhadap makanan masih terdapat pantangan, tahayul, bahkan tabu pada makanan tertentu, beberapa jenis makanan yang dipantangkan kepada anak menurut orang tua karena alasan kesehatan seperti gatal-gatal, sehingga orang tua tidak memberikan makanan.



## Pendidikan



Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap gizi makanan sehingga dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup untuk keluarga, serta memiliki kemampuan yang optimal dalam menerima informasi mengenai gizi dan kesehatan anak.



## Lingkungan

Sikap orang tua sangat menentukan tumbuh kembang anak. Orang tua yang menerima kondisi anak, selalu memberi dukungan, serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembang, dapat meningkatkan tumbuh kembang anak yang lebih optimal. Sebaliknya, orang tua yang frustrasi, stres, merasa berdosa atau menolak anak, dapat menghambat tumbuh kembang anak.



# Dampak Apa Saja Yang Terjadi Pada Balita Stunting?

## Jangka Pendek

Pertumbuhan fisik

Metabolisme dalam tubuh

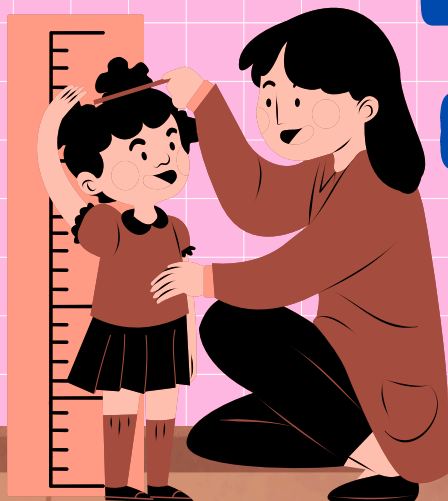
Perkembangan otak

## Jangka Panjang

Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar

Kekebalan tubuh menurun

Resiko tinggi munculnya penyakit



# Upaya Pencegahan

- Memantau perkembangan anak dan membawa ke posyandu secara berkala.
- Upaya Pencegahan Melakukan vaksinasi lengkap semenjak bayi lahir sesuai dengan anjuran dan himbauan IDAI (Ikatan dokter anak Indonesia).
- Menjaga sanitasi lingkungan tempat tinggal yang baik bagi keluarga.

- Memberikan ASI eksklusif pada bayi hingga berusia 6 bulan.
- Mengonsumsi secara rutin Tablet tambah darah (TTD).
- Memberikan MP-ASI yang bergizi dan kaya protein hewani untuk bayi yang berusia diatas 6 bulan.





Mengapa Tahu  
Dan Kelor ???

## Tahu

Tahu adalah sumber protein nabati yang sangat baik dan memiliki nilai biologis yang tinggi, terutama karena tahu mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh (Almatsier, 2021).



## Kelor

Protein dalam tahu mudah dicerna dan diserap oleh tubuh, yang sangat penting bagi balita yang mengalami gizi kurang. Ditambah lagi, daun kelor yang ditambahkan ke dalam nugget kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan, terutama zat besi, kalsium, vitamin A, dan vitamin C (Harmayani & Lestari, 2022).



# Resep Nugget Tahu Daun Kelor untuk Balita Stunting

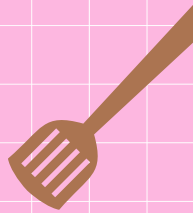
## Bahan-Bahan :

- Tahu putih: 300 gram (dihaluskan).
- Daun kelor muda: 50 gram (cuci bersih di air mengalir, lalu dicincang halus).
- Wortel parut: 50 gram (opsional, untuk tambahan vitamin A).
- Bawang putih: 2 siung (haluskan).
- Tepung roti/tepung panir halus: 3 sdm.
- Tepung terigu: 2 sdm.
- Garam: secukupnya (jika untuk anak kurang dari 1 tahun, jangan diberi garam).
- Merica bubuk: secukupnya (bisa dihilangkan untuk bayi).
- Keju parut: 2 sdm (opsional, untuk menambah protein dan rasa).



### Cara Membuat :

- Haluskan tahu hingga lembut menggunakan garpu atau blender kasar.
- Campurkan tahu dengan daun kelor cincang, wortel, dan bumbu halus.
- Tambahkan tepung terigu, keju parut, dan 2 sdm tepung panir.
- Aduk hingga adonan tercampur rata dan bisa dibentuk.
- Tuang adonan ke dalam loyang yang sudah diolesi sedikit minyak atau dialasi baking paper.
- Kukus selama 20-25 menit hingga matang dan padat.
- Dinginkan, lalu potong-potong berbentuk stik atau kotak kecil.



## Cara Memasak (Menggoreng atau Oven)

### Opsi 1: Goreng

- Gulingkan potongan nugget ke dalam tepung panir kering.
- Goreng dalam minyak panas (gunakan minyak secukupnya, jangan terlalu dalam) hingga warna keemasan.
- Tiriskan dengan tisu dapur agar tidak terlalu berminyak.



### Opsi 2: Oven / Air Fryer (lebih sehat)

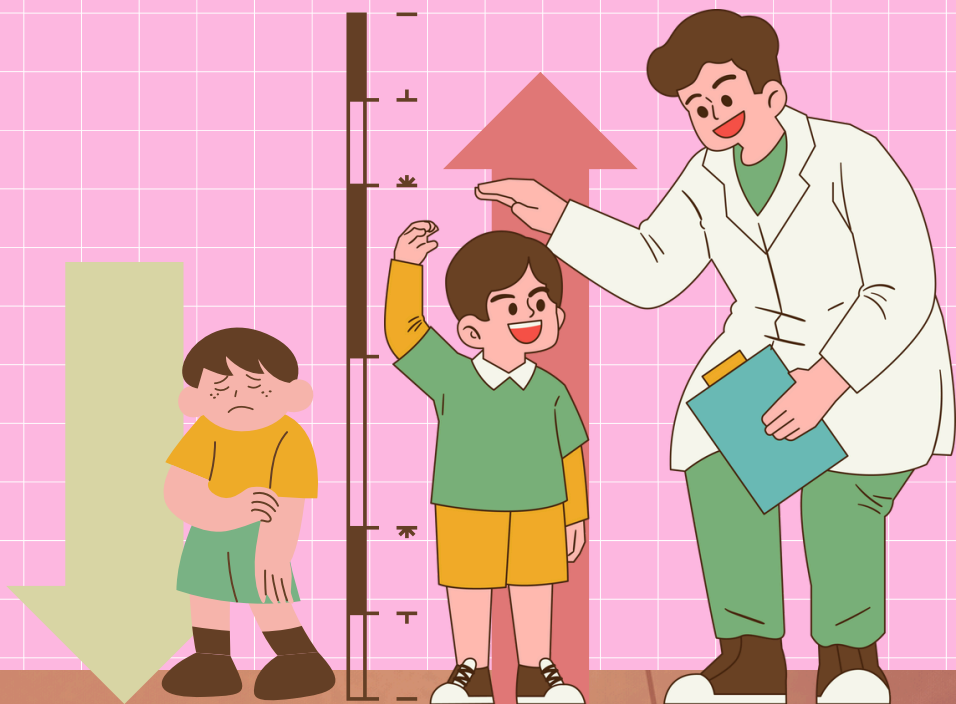
- Letakkan potongan nugget di loyang yang sudah dialasi baking paper.
- Semprot tipis dengan minyak (spray atau oles).
- Panggang suhu 180°C selama 15-20 menit, balik di tengah waktu.

### Tips:

- Untuk bayi di bawah 1 tahun: hindari garam, gula, dan penyedap.
- Nugget bisa dibekukan: simpan di freezer selama 1-2 minggu dalam wadah kedap udara.
- Bisa juga ditambahkan bahan lain seperti tempe kukus untuk variasi.



# Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT)



## Apa itu DASHAT ???



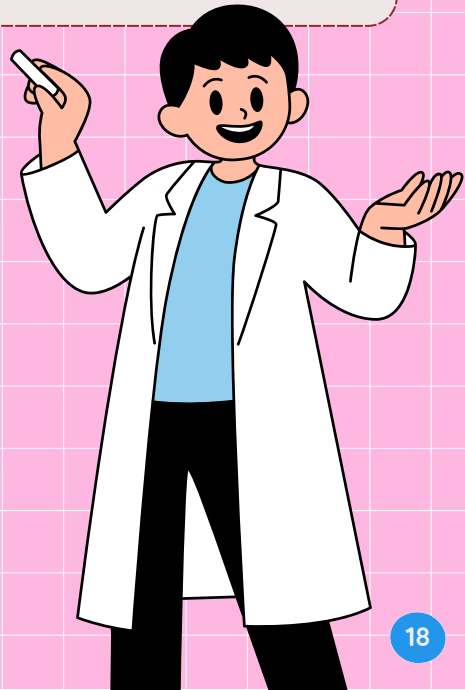
Dashat merupakan singkatan dari Dapur Sehat Atasi Stunting. Program ini bertujuan untuk membantu keluarga cegah stunting lewat makanan bergizi dari dapur sendiri.

Program ini mengajak ibu-ibu cerdas memasak sehat dengan bahan lokal yang murah dan mudah. DASHAT bukan sekadar masak, tapi wujud cinta untuk generasi sehat. Dengan DASHAT, anak tumbuh kuat, cerdas, dan bebas stunting!



## Referensi

1. Almatsier, S. (2021). Prinsip Dasar Ilmu Gizi (Edisi Revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Harmayani, D., & Lestari, R. (2022). Potensi daun kelor (*Moringa oleifera*) dalam penanganan malnutrisi dan stunting. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(2), 115–123.
3. Rahmawati, A., Pramono, J. S., & Suryani, H. (2024). Pemberian Nugget Tahu Daun Kelor terhadap Berat Badan Balita. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), 22–30.
4. Sutarto, R., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2023). Stunting: Faktor risiko dan pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*, 5(1), 540–545.
5. Zulfahmi, A. (2023). Upaya Pencegahan Stunting dengan Nugget Daun Kelor. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 44–51.



**Semua ibu bisa...  
Saya bisa,  
Kamu bisa  
Kita bisa**

