

# Optimalisasi kader DASHAT untuk meminimalisir risiko stunting di Kabupaten Pandeglang

Neta Ardiyanti<sup>\*1</sup>, Tri Windi Oktara<sup>2</sup>, Nani Alaniah<sup>3</sup>, Putri Novita Sari<sup>4</sup>, Fadilah Ludia Rahmawati<sup>5</sup>,  
Yeni Sulastri<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

<sup>4</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

<sup>5</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

<sup>6</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

[netaardiyanti@gmail.com](mailto:netaardiyanti@gmail.com)

First received:  
06 Oktober 2023

Revised:  
09 November 2023

Final Accepted:  
18 Desember 2023

## Abstrak

Tujuan dalam artikel ini adalah untuk meminimalisir risiko stunting dengan mengoptimalkan kader DASHAT, karena nantinya kader yang akan memberikan penyuluhan kepada Keluarga Risiko Stunting (KRS) terkait dengan pemberian gizi seimbang pada balita/baduta, ibu hamil dan menyusui. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi, stimulasi dan praktik pengolahan menu makanan untuk ibu hamil dan menyusui, bayi 6-8 bulan, bayi 9-11 bulan, bayi 12-23 bulan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader tentang pemenuhan gizi untuk pencegahan stunting. Program DASHAT berdampak positif bagi pengetahuan kader terkait pencegahan stunting dan dapat dijadikan upaya dalam menekan angka stunting di Kabupaten Pandeglang.

**Kata Kunci:** DASHAT, Risiko, Stunting.

## Abstract

*The aim of this article is to minimize the risk of stunting by optimizing DASHAT cadres because later the cadres will provide education to Stunting Risk Families (KRS) regarding providing balanced nutrition to toddlers/small children, pregnant and breastfeeding mothers. The methods used in this community service are education, stimulation and practice of preparing food menus for pregnant and breastfeeding mothers, babies 6-8 months, babies 9-11 months, babies 12-23 months. The results of this activity show an increase in cadres' knowledge and understanding about fulfilling nutrition to prevent stunting.*

**Keywords:** DASHAT, Risk, Stunting

---

## PENDAHULUAN

(Organization) dalam Global Nutrition Targets 2025, stunting dianggap sebagai suatu gangguan pertumbuhan irreversible yang sebagian besar dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang tidak adekuat dan infeksi berulang selama 1000 hari pertama kehidupan. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup

lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak. Seorang anak dianggap mengalami stunting jika tinggi badan mereka lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Syari et al., 2015).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 dalam Rahmadhita 2020 menyatakan bahwa stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Rahmadhita, 2020). Stunting ditandai dengan tumbuh kembang fisik anak yang sangat lambat dibandingkan dengan anak seusianya. Kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan gizi selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik.

Menurut WHO tahun 2016, prevalensi balita stunting di dunia sebesar 22,9% dan keadaan gizi balita pendek menjadi penyebab 2,2 juta dari seluruh penyebab kematian balita di seluruh dunia. Hampir setengah tingkat kematian pada anak-anak di bawah lima tahun di Asia dan Afrika disebabkan oleh kekurangan gizi. Ini menyebabkan kematian tiga juta anak per tahun.

Kampung Keluarga Berkualitas merupakan konsep percepatan pembangunan keluarga yang terintegrasi dan komprehensif dengan menggunakan pendekatan pemberdayaan individu, keluarga, dan masyarakat. Kampung Keluarga Berkualitas diharapkan dapat menghasilkan keluarga berkualitas dengan karakteristik keluarga yang tenteram, mandiri, dan bahagia yang pada akhirnya berkontribusi pada pembangunan negara secara luas. Melalui Kampung KB, pemerintah dapat menanggulangi kesenjangan sosial di kalangan masyarakat. Adapun manfaat yang bisa dirasakan Masyarakat adalah kemudahan akses mendapatkan berbagai layanan.

Keberadaan Kampung KB ini merupakan suatu potensi besar untuk pemberdayaan berbasis masyarakat dan keluarga dalam upaya penurunan stunting. Atas dasar pertimbangan potensi ini, kami membuat sebuah rancangan salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan di Kampung Keluarga Berkualitas yaitu Dapur Sehat Bergizi Atasi Stunting (DASHAT). Dengan menerapkan asah, asih, asuh dalam kemasan 8 fungsi keluarga yang diimplementasikan pula pada tataran sosial setingkat desa, DASHAT ini memiliki nilai kasih sayang, berbagi dengan sesama, menganggap keluarga sasaran menjadi tanggung jawab bersama. Tidak hanya nilai kasih sayang, DASHAT ini juga diharapkan dapat mengembangkan nilai ekonomi yang dapat meningkatkan kesejahteraan kelompok pengelola DASHAT (Kemas et al., 2023).

DASHAT merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting yang memiliki calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita stunting terutama dari keluarga kurang mampu. Melalui pemanfaatan sumberdaya lokal (termasuk bahan pangan lokal) yang dapat dipadukan dengan sumberdaya/kontribusi dari mitra lainnya.

Peran kader terkait dengan Masalah gizi anak Secara teknis, tugas kader yang terkait dengan gizi adalah melakukan pendataan balita, melakukan penimbangan serta mencatatnya dalam Kartu Menuju Sehat (KMS), memberikan makanan tambahan, mendistribusikan vitamin A, melakukan penyuluhan gizi serta kunjungan kerumah ibu

yang menyusui dan ibu yang memiliki balita. Kader diharapkan berperan aktif dan mampu menjadi pendorong, motivator dan penyuluh masyarakat.

Kader diharapkan dapat menjembatani antara petugas/ahli kesehatan dengan masyarakat serta membantu masyarakat mengidentifikasi dan menghadapi/menjawab kebutuhan kesehatan mereka sendiri. Kader juga diharapkan dapat menyediakan informasi bagi pejabat kesehatan berwenang yang mungkin tidak dapat mencapai masyarakat langsung, serta mampu mendorong para pejabat kesehatan di sistem kesehatan agar mengerti dan merespons kebutuhan masyarakat. Kader dapat membantu mobilisasi sumber daya masyarakat, mengadvokasi masyarakat serta membangun kemampuan lokal.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah peran kader mampu menjadi pendorong, motivator dan penyuluh bagi masyarakat untuk penurunan stunting. Adapun yang menjadi tujuan dalam artikel ini adalah untuk meminimalisir risiko stunting dengan mengoptimalkan kader dashat karena nantinya kader yang akan memberikan penyuluhan kepada Keluarga Risiko Stunting (KRS) terkait dengan pemberian gizi seimbang pada balita/baduta, ibu hamil dan menyusui.

Sudah banyak artikel yang membahas tentang hal ini seperti dalam sebuah artikel karya Nunung Cipta Dainy dkk tahun 2023, yang berjudul *"Pembentukan TIM Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Dan Intervensi Gizi Cegah Stunting, dengan hasil "program yang dilaksanakan berhasil meningkatkan keterampilan kader, meningkatkan berat badan bayi sesuai dengan standar usia sehingga dapat mencegah terjadinya stunting"* (Dainy et al., 2023). Artikel karya Ni Komang Tri Dharmayani dkk tahun 2022, yang berjudul *"Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Sosialisasi Hidup Sehat dan Makanan Bergizi di Desa Tritanadi Kecamatan Labuahn Haji"*, mendapatkan hasil *"masyarakat Desa Tritanadi baru menyadari bahwa makanan sehat yang dikonsumsi oleh keluarga tidak harus mahal, dengan memanfaatkan sumber daya alam seperti jagung yang kaya akan kandungan gizi. Masyarakat juga baru menyadari bahwa untuk mencegah atau menanggulangi kasus stunting perlu ditanamkannya sebuah pemahaman mengenai makanan bergizi, pola asuh yang baik, dan pentingnya menjaga kebersihan diri serta lingkungan dimulai sejak usia remaja yang akan menjadi calon ibu hingga kelak akan menjadi seorang ibu"* (Dharmayani et al., 2022). Kemudian artikel karya Muslim Hidayat dkk tahun 2022 dengan judul *"Pencegahan Kasus Stunting Melalui Program Dapur Sehat Stunting (DASHAT) di Desa Tambi"*, artikel ini memperoleh hasil *"Program Dapur Sehat Stunting (DASHAT) memiliki dampak positif dan dapat dijadikan upaya untuk menekan angka stunting di Desa Tambi"* (Hidayat et al., 2022). Yang membedakan artikel ini dengan artikel terdahulu adalah artikel ini lebih menekankan pada Optimalisasi Pelatihan Kader Dashat Untuk Meminimalisir Risiko Stunting.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi, stimulasi dan praktik pengolahan menu makanan untuk ibu hamil dan menyusui, bayi 6-8 bulan, bayi 9-11 bulan, bayi 12-23 bulan. Kegiatan sosialisasi Dapur Sehat Atasi Stunting ini dilaksanakan oleh Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak (DP2KBP3A) Kabupaten Pandeglang berkolaborasi dengan

ahli gizi dan mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, program studi Bimbingan Konseling Islam, semester VII. Program dilaksanakan pada tanggal 23-29 Agustus 2023 yang dibagi ke dalam 4 tim untuk menyebar ke beberapa kecamatan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 9 kader DASHAT kampung KB di semua kecamatan yang ada di kabupaten Pandeglang yang nantinya akan melakukan sosialisasi kembali kepada 14 Keluarga Risiko Stunting (KRS).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Stunting merupakan suatu keadaan dimana anak terlalu pendek sesuai usianya karena mengalami kegagalan pertumbuhan yang disebabkan oleh buruknya gizi dan kesehatan anak sebelum dan sesudah kelahiran (Daracantika et al., 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan tubuh dan otak pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga, anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir. Kekurangan gizi dalam waktu yang lama tersebut terjadi sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1000 hari pertama kelahiran). Penyebabnya karena rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin dan mineral. Faktor ibu dan pola asuh yang kurang baik, terutama pada perilaku dan praktik pemberian makan kepada anak juga menjadi penyebab anak stunting apabila ibu tidak memberikan asupan gizi yang cukup dan baik. Ibu yang masa remajanya atau masa kehamilannya kurang nutrisi, dan laktasi akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh dan otak anak.

Pada tahun 2023 Satuan Tugas Percepatan Penurunan Stunting Kabupaten Pandeglang mencatat terdapat 5.644 orang warga Pandeglang mengalami stunting. Sedangkan menurut data Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (EPGBM) Sebanyak 159.415 orang di Kabupaten Pandeglang berisiko mengalami stunting. Berdasarkan data yang ada dari 5.644 orang warga yang mengalami stunting, sebanyak 3.964 orang balita pendek, dan 1.700 orang balita sangat pendek. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah keluarga berisiko stunting sangat tinggi (News.co.id, 2023).

Menurut WHO tahun 2016 yang dikutip oleh Ramdhani dkk Faktor penyebab stunting dapat di lihat dari beberapa faktor, diantaranya faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yaitu ibu yang kekurangan nutrisi, kehamilan preterm, pemberian makanan yang tidak optimal, tidak ASI eksklusif dan infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung diantaranya pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial budaya, dan lingkungan (Ramdhani et al., 2020).

Masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian, dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental (Jamroni, 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan stunting yaitu dengan perbaikan gizi.

Program pemerintah untuk pengendalian stunting di Indonesia yaitu melalui DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting). DASHAT merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting yang

memiliki calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita stunting terutama dari keluarga kurang mampu. Melalui pemanfaatan sumberdaya lokal (termasuk bahan pangan lokal) yang dapat dipadukan dengan sumberdaya/kontribusi dari mitra lainnya(BKKBN, 2021).

Implementasi program DASHAT di Kabupaten Pandeglang dengan memberi pemahaman DASHAT melalui kader yang berada di setiap kecamatan di Kabupaten Pandeglang. Tujuan dari DASHAT secara umum adalah meningkatkan kualitas gizi masyarakat, dalam rangka upaya percepatan penurunan stunting.

Pelaksanaan kegiatan DASHAT ini dilakukan dengan mengenalkan rekomendasi isi piringku dalam sekali makan, yang merupakan salah satu upaya dalam pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting. Terdapat beberapa makanan isi piringku untuk sekali makan diantaranya adalah karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan. Berikut merupakan kecukupan gizi untuk ibu hamil, menyusui, dan balita :

#### Kecukupan gizi pada ibu hamil dan menyusui

**Tabel 1.** Ibu hamil dan menyusui

Karbohidrat	Protein Nabati	Protein Hewani	Sayuran	Buah-Buahan
600 gram	400 gram	200 gram	400 gram	4 potong

#### Kecukupan gizi 0-6 bulan

Gizi seimbang untuk bayi 0-6 bulan cukup hanya dari ASI (100 % terpenuhi dari ASI) ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya, murah dan bersih. Air Susu Ibu memberikan nutrisi ideal untuk bayi, ASI memiliki campuran vitamin, protein, dan lemak yang hampir sempurna untuk memenuhi nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh (Wijaya, 2019).

#### Kecukupan gizi 6-8 bulan

**Tabel 2.** 6-8 bulan

Karbohidrat	Protein Nabati	Protein Hewani	Sayuran	Minyak
200 gram	10 gram	25 gram	10 gram	5 gram

#### Kecukupan gizi 9-11 bulan

**Tabel 3.** 9-11 bulan

Karbohidrat	Protein Nabati	Protein Hewani	Sayuran	Santan	Minyak
45 gram	10 gram	25 gram	15 gram	25 gram	5 gram

### Kecukupan gizi 12-23 bulan

**Tabel 4.** 12-23 bulan

Karbohidrat	Protein Nabati	Protein Hewani	Sayuran	Minyak	Santan
55 gram	10 gram	25 gram	20 gram	5 gram	50 gram

Salah satu upaya perbaikan gizi adalah melalui edukasi dan perbaikan konsumsi makanan ibu hamil, ibu menyusui dan balita dari berbagai makanan yang tersedia di rumah. Pemberian makanan pendamping ASI adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Tabel di atas merupakan takaran untuk menunjang keberhasilan keseimbangan gizi pada anak dan ibu hamil juga menyusui. (Kuddus, 2019)

Kegiatan sosialisasi untuk meminimalisir risiko stunting melalui program DASHAT ini merupakan suatu wadah agar para kader dapat mempelajari, memahami, dan dapat mempraktikkan penyajian makanan yang sehat dan padat gizi, sehingga nantinya dapat mengedukasi kepada masyarakat sekitar terutama kepada ibu hamil, menyusui, dan ibu yang memiliki balita.



**Gambar 1.** Menu isi piringku



**Gambar 2.** Praktik takaran isi piringku

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader tentang pemenuhan gizi untuk pencegahan stunting. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil praktik penyusunan takaran menu isi piringku. Kader dapat menyusun menu makanan dengan porsi yang telah ditentukan, dengan bahan-bahan makanan yang mudah di dapatkan namun tetap memenuhi standar gizi isi piringku.

### KESIMPULAN

Kegiatan DASHAT yang dilaksanakan di kabupaten Pandeglang merupakan upaya yang dilakukan pemerintah untuk menekan angka risiko stunting. Kegiatan ini dilaksanakan kurang lebih selama satu minggu dengan dibagi menjadi 4 tim untuk menyebar ke seluruh kecamatan yang ada di Kabupaten Pandeglang.

Kegiatan ini diawali dengan sosialisasi mengenai stunting, pencegahan stunting, dan menu makanan sehat untuk pencegahan stunting. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan

praktik mengenalkan rekomendasi menu isi piringku dalam sekali makan, yang merupakan kecukupan gizi untuk ibu hamil, menyusui, bayi usia 6-8 bulan, bayi usia 9-11 bulan, dan bayi berusia 12-23 bulan.

Pada kegiatan ini yang menjadi sasaran adalah kader yang ada dimasing-masing kecamatan, yang nantinya akan melakukan sosialisasi kembali kepada Keluarga Risiko Stunting (KRS). Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meminimalisir risiko stunting di Kabupaten Pandeglang.

## DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2021). *Luncurkan DASHAT, BKKBN Optimis Stunting Teratasi*. <https://www.bkkbn.go.id/berita-luncurkan-dashat-bkkbn-optimis-stunting-teratasi>
- Dainy, N. C., Ardiani, H. E., Fitri, D. A., Puspitasari, E., & Musdalifa, I. (2023). Pembentukan Tim Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Dan Intervensi Gizi Cegah Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 636. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12451>
- Daracantika, A., Ainin, A., & Besral, B. (2021). Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4647>
- Dharmayani, N. K. T., Putra, E. J., Syundari, N. S., Nurmayana, B., Agustina, I., Indrianingsih, N. I. M. ., Rohmati, E., Febriana, D., Christian, K. Y., & Saputra, R. A. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Sosialisasi Hidup Sehat dan Makanan Bergizi di Desa Tirtanadi Kecamatan Labuhan Haji. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v1i2.1482>
- Hidayat, M., Khaki, S., Afifah, N., Agil Azkiya, C., Khasanah, L., Raichatul Janah, F., Rumiati, L., Azkiyati Zahroh, F., Ermanto, H., & Zainurrohaman, A. (2022). Servis : Jurnal Pengabdian dan Layanan Kepada Masyarakat Pencegahan Kasus Stunting melalui Program Dapur Sehat Stunting (DASHAT) di Desa Tambi. *Jurnal Pengabdian Dan Layanan Kepada Masyarakat*, 1(1), 24–30.
- Jamroni. (2021). Optimalisasi Kader Dashat (Dapur Sehat Stunting) Untuk Pengendalian Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Kesmas, S., Pontianak, U. M., & Yani, J. A. (2023). *Program Dahsyat ( Dapur Higienis dan Sehat ) bagi Kader Posyandu Anggrek Bulan untuk Pencegahan Stunting Dahsyat Program ( Hygienic and Healthy Kitchen ) for Cadres of Posyandu Anggrek Bulan for Stunting Prevention*. 5(2), 328–334.
- Kuddus, M. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat*.
- News.co.id, B. (2023). *Tahun 2023 Sebanyak 5.664 Orang di Pandeglang Alami Stunting*. <https://www.bantennews.co.id/tahun-2023-sebanyak-5-664-orang-di-pandeglang-alami-stunting/>

- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Semnas Lppm*, ISBN: 978-, 28–35.
- Syari, M., Serudji, J., & Mariati, U. (2015). Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil terhadap Berat Badan Lahir Bayi di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 729–736. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.355>
- Wijaya, F. A. (2019). Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/498>