

Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting

Wulan Murti¹, Yulia Nur Khayati²

¹Universitas Ngudi Waluyo, wulanmurti@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

Korespondensi Email: wulanmurti@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

*Keywords: Health
Education, Balanced
Nutrition, Stunting*

Kata Kunci: Penyuluhan,
Gizi Seimbang, Stunting

Abstract

Stunting is a chronic malnutrition problem caused by chronic nutritional intake caused by insufficient nutritional intake for a long time due to the provision of food that does not meet nutritional needs. Stunting can occur as a result of malnutrition, especially during the first 1000 days of pregnancy, 270 days during pregnancy plus the first year of 365 days and the second year of 365 days. Those thousand days are a golden opportunity to form healthy and smart children. One way to prevent stunting is to fulfill nutrition and services for pregnant women. Malnutrition at an early age increases infant and child mortality rates, causing sufferers to get sick easily and have less than optimal posture as adults. The cognitive abilities of sufferers are also reduced, resulting in long-term economic losses for Indonesia. The purpose of this activity is to provide education to mothers of toddlers on how to prevent stunting in toddlers. The problem that arises is that the results of the KMS growth chart are below the red line (BGM). Community service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage, selecting a group of mothers of toddlers in RT 14 Kampung Pelayaran, Prapatan Village, Balikpapan City. The second stage provides health education on balanced nutrition to prevent stunting. The third stage evaluates the delivery of information about balanced nutrition to prevent stunting. The evaluation results show that there is an increase in the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition to prevent stunting. It is hoped that the community can improve their ability to understand balanced nutrition for toddlers as an effort to prevent stunting.

Abstrak

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 hari pertama kehamilan, 270 hari selama kehamilan ditambah tahun pertama 365 hari dan tahun kedua 365 hari. Seribu hari itu merupakan kesempatan emas untuk membentuk anak yang sehat dan

pintar. Salah satu cara mencegah stunting adalah pemenuhan gizi dan pelayanan pada ibu hamil kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur yang tidak maksimal saat dewasa. Kemampuan kognitif para penderita juga berkurang, sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu balita bagaimana pencegahan stunting pada balita. Masalah yang muncul adalah hasil KMS grafik pertumbuhan berada dibawah garis merah (BGM). Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok ibu balita di RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan. Tahap Kedua memberikan penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kemampuannya dalam pemahaman mengenai gizi seimbang untuk balita sebagai salah satu upaya dalam pencegahan stunting.

Pendahuluan

Periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) didasarkan bahwa hanya pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat. Periode 1000 HPK terdiri dari 270 hari dalam kandungan dan 730 hari setelah lahir (sampai usia dua tahun). Periode ini disebut juga dengan *window of opportunities* atau periode emas (golden period). Kerusakan yang terjadi pada periode ini bersifat irreversible yaitu tidak dapat diperbaiki di fase kehidupan berikutnya. Asupan gizi pada 1000 HPK sangat penting untuk dipenuhi karena kekurangan gizi pada periode ini akan menyebabkan gangguan perkembangan otak, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme tubuh sehingga anak rentan sakit, dan mempengaruhi outcome kesehatan pada masa dewasa (Fitria, 2023).

Stunting merupakan permasalahan gizi yang disebabkan oleh inadeguat asupan gizi kronis pada masa kritis 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang berakibat pada terganggunya pertumbuhan tinggi badan anak menjadi lebih rendah atau pendek dari standar usianya. World Health Organization (WHO) mendefinisikan stunting berdasarkan median dari standar grafik pertumbuhan anak dimana tinggi badan menurut umur (TB/U) berada di bawah minus 2 standar deviasi (<-2 SD) sebagai pendek dan di bawah minus 3 standar deviasi (<-3 SD) sebagai sangat pendek. Stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi dan kurangnya asupan gizi pada bayi (Tjahjo, 2022).

Stunting disebabkan oleh faktor keturunan yang menyumbang 15% dan faktor dominan seperti permasalahan asupan gizi anak, hormon pertumbuhan, rendahnya pengetahuan gizi ibu/pengasuh serta sering mengalami penyakit infeksi berulang. Adapun dampak yang ditimbulkan dari masalah stunting dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek yang sering terjadi adalah imunitas anak berkurang sehingga mudah terserang penyakit infeksi. Sementara dampak jangka panjangnya adalah

menurunnya perkembangan kognitif dan motorik anak berefek panjang dalam mempengaruhi kualitas SDM Indonesia di masa depan (Sari, 2023).

RT 14 Kampung Pelayaran merupakan suatu wilayah yang berada di Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan. Berdasarkan data survey ditemukan kasus stunting di RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan. Salah satu faktor penyebab kejadian stunting salah satunya karena ibu kurang memperhatikan asupan gizi anaknya, sehingga asupannya kurang dari kebutuhan. Oleh karena itu, diperlukan pemberian informasi mengenai gizi seimbang pada ibu balita sebagai salah satu upaya dalam pencegahan stunting.

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah upaya perbaikan gizi. Makan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. Lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak (Sitohang, 2024). Edukasi gizi merupakan salah satu langkah strategis dalam pencegahan balita stunting. Orang tua yang memiliki pengetahuan dan pemahaman gizi yang baik akan memperhatikan pemenuhan gizi dan asupan nutrisi anak-anaknya (Puspitasari, 2023).

Penyebab ibu balita kurang memperhatikan asupan gizi anaknya yang terjadi di RT 14 Kampung Pelayaran didukung oleh berbagai faktor lainnya yaitu kurangnya pengetahuan maupun *awareness* dari ibu mengenai stunting, gizi seimbang balita untuk mencegah stunting. Oleh karena itu, kegiatan ini melakukan intervensi program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang balita untuk pencegahan stunting.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1) deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2) Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok masyarakat di RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan baik kelompok ibu balita, kader ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa. (3) Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat dan Bidan, serta Kader untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan, maka dilakukan pengkajian tiap KK dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu balita (4) study literature yaitu dengan mempelajari data yang ada yang didapat dari wawancara dengan tokoh masyarakat, Bidan dan Kader. Data yang dipelajari berupa data balita yang bermasalah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 November 2024 di Baperkam RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan yang diikuti oleh 28 orang ibu balita dan 3 orang kader. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pretest dengan melakukan tanya jawab secara langsung. Kedua penyampaian materi tentang gizi seimbang pada balita untuk pencegahan stunting. Ketiga penutup dan posttest dengan melakukan wawancara secara langsung. media penyuluhan menggunakan leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dilaksanakan tanggal 6 November 2024 di Balai RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan sebagai berikut yaitu:

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Baperkam RT 14 Kampung Pelayaran yang diikuti oleh 24 orang ibu balita dan 3 orang kader. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan perijinan terhadap mitra yaitu Ketua RT 14 Kampung Pelayaran. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafrudin, 2019).

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 06 November 2024, yang diikuti oleh 24 orang ibu balita dan 3 orang kader. Kegiatan diawali dengan pemberian tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting, materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Menurut Ismail (2018) dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Penyampaian materi dengan pemberian pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang pada balita untuk mencegah stunting.



Gambar 1 Pemberian Materi Gizi Seimbang

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan tanya jawab kepada ibu balita setelah dilakukan penyuluhan.

Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yaitu menggunakan media yang menarik serta metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan ibu balita untuk mencerna materi yang diberikan.

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 hari pertama kehamilan, 270 hari selama kehamilan ditambah tahun pertama 365 hari dan tahun kedua 365 hari. Seribu hari itu merupakan kesempatan emas untuk membentuk anak yang sehat dan pintar. Salah satu cara mencegah stunting adalah pemenuhan gizi dan pelayanan pada ibu hamil kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur yang tidak maksimal saat dewasa. Kemampuan kognitif para penderita juga berkurang, sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia (Nugraheni, 2024).

Stunting adalah tinggi badan anak lebih pendek jika dibandingkan dengan anak seusianya atau panjang/tinggi badan menurut usia kurang dari $-2SD$. Kejadian stunting masih menjadi permasalahan global, meskipun di Indonesia angka kejadian stunting terus mengalami penurunan namun angka kejadiannya masih tergolong tinggi. Banyak faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada anak di Indonesia diantaranya yaitu pengetahuan dan sikap ibu terhadap asupan nutrisi baik selama hamil maupun setelah anak lahir terutama saat awal kehidupan anak. Faktor lain yang juga menjadi penyebab stunting yaitu usia ibu, praktik pengasuhan yang kurang baik, keamanan makanan, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu (Suryani, 2023).

Makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari disebut gizi seimbang. Pemenuhan kebutuhan gizi balita adalah sinyal penting dari proses tumbuh kembangnya. Anak-anak di bawah lima tahun (balita) mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga mereka membutuhkan jumlah gizi yang paling banyak per kilogram berat badannya. Salah satu masalah gizi balita adalah pemenuhan gizi yang tidak seimbang. Hal ini terjadi karena para ibu belum mengetahui apa yang harus dimakan untuk anaknya di masa pertumbuhan (Wahyuningsih, 2023).

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media power point tentang gizi seimbang pada balita, terjadi peningkatan pengetahuan dari para ibu. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu proses komunikasi antara pemberi informasi dengan penerima informasi terkait gizi balita. Salah satu metode yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan ini diantaranya adalah metode ceramah. Metode ceramah dengan leaflet dapat dikatakan sebagai satu-satunya metode paling ekonomis untuk menyampaikan informasi dan paling efektif dalam mengatasi kelangkaan literatur atau rujukan yang sesuai dengan jangkauan daya beli serta daya paham peserta.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting dilakukan di Balai RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan yang diikuti oleh 24 orang ibu balita pada tanggal 6 November 2024. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang untuk pencegahan stunting.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terutama tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting untuk menunjang tumbuh kembang balita dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada Masyarakat di RT 14 Kampung Pelayaran Kelurahan Prapatan Kota Balikpapan yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan gizi seimbang untuk pencegahan stunting.

Terima kasih kepada dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan membimbing sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Dyah Wahyuningsih. 2023. Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang pada Balita di Dusun Sorogem, Pojoksari, Ambarawa. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/343>
- Eko Digidoprihasto Tjahjo. 2022. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stunting Pada Balita di Desa Sepanyul, Blimbing Gudo, Jombang. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 2 No. 2 (2022). <https://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/article/view/343>.
- Fariza Yulia Kartika Sar. 2023. Menu Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita Di Desa Kabupaten Kudus. *Jurnal Abdimas Indonesia*, Volume 5 Nomor 1 (2023). <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JAI/article/view/2029>.
- Feni Amelia Puspitasari. 2023. Edukasi Gizi yang Tepat Dalam Mencegah Stunting dengan Menggunakan Media Booklet dan Poster. *Sigdimas: Publikasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 01, No. 01, April, 2023. <https://jurnalpkm.akperrscikini.ac.id/index.php/sigdimas/article/view/4>.
- Fitria. 2023. Cegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Menyusui. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan (JARAS)*. Vol 1, No 2 (2023). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JARAS/article/view/18423>.
- Ketut Suryani. 2023. Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(1). <https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/article/view/112>.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rizki Fitria Nugraheni. 2024. Pendidikan Kesehatan 1000 HPK untuk Cegah Stunting. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* Volume 3 No (1) 2024. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/798>
- Tiur Romatua Sitohang. 2024. Edukasi “Gizi Seimbang” sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Volume 7 Nomor 9 Tahun 2024. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/15932>.