

Edukasi Pola Gizi Seimbang dan Pijat Bayi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting

Anggraini Rini¹, Ari Widyaningsih², Wahyuni Sri³, Jayanti Vioni Vista⁴,
Winda Lestari⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo Semarang, riniangraeniborneo@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo Semarang, widyaningsihari89@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo Semarang, sw94573@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo Semarang vistavioni@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo Semarang, winda.rakhaputra1122@gmail.com

Korespondensi Email: winda.rakhaputra1122@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Stunting,
Balanced Nutritional
Patterns, Baby Massage,
Education, First 1,000
Days Of Life (HPK),
Prevention

Kata Kunci: Stunting,
Pola Gizi Seimbang, Pijat
Bayi, Edukasi, 1.000
Hari Pertama Kehidupan
(HPK), Pencegahan

Abstract

Stunting is a serious health problem in Indonesia caused by a lack of nutritional intake during the critical period of child development, namely the First 1,000 Days of Life (HPK), which has an impact on children's physical growth and cognitive development. Even though the prevalence of stunting in Indonesia has shown a decline, this figure is still higher than the target set by WHO. Handling stunting requires a comprehensive approach, including providing education to parents regarding balanced nutritional patterns and simple interventions such as baby massage. This research aims to increase mothers' knowledge about balanced nutritional patterns and the benefits of baby massage in preventing stunting. The method used is an educational approach with outreach involving mothers of toddlers in areas with high stunting prevalence. The evaluation results show a significant increase in knowledge about stunting, its causes, and how to prevent it, including the importance of balanced nutrition and baby massage. This activity succeeded in increasing mothers' awareness of the importance of providing proper nutrition and care that supports optimal child growth. Therefore, continuous education is needed to reduce the prevalence of stunting in Indonesia.

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan serius di Indonesia yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi selama periode kritis perkembangan anak, yaitu 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Meskipun prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan penurunan, angka tersebut masih lebih tinggi daripada target yang ditetapkan oleh WHO. Penanganan stunting memerlukan pendekatan menyeluruh, termasuk pemberian edukasi kepada orang tua mengenai pola gizi seimbang dan intervensi sederhana seperti pijat bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pola gizi seimbang dan manfaat pijat bayi dalam pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dengan sosialisasi yang melibatkan ibu-ibu balita di wilayah dengan prevalensi stunting tinggi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai stunting, penyebabnya, dan cara pencegahannya, termasuk pentingnya gizi seimbang dan pijat bayi. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya pemberian gizi yang tepat dan pengasuhan yang mendukung pertumbuhan anak yang optimal. Oleh karena itu, edukasi berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

Pendahuluan

Stunting merupakan masalah serius yang dialami oleh banyak anak di Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai selama periode kritis perkembangan, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun atau yang dikenal sebagai 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif anak. Anak yang mengalami stunting berpotensi memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah, kesehatan yang buruk, serta produktivitas yang terbatas di masa depan. Hal ini menjadikan pencegahan stunting sebagai prioritas dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting secara nasional telah mengalami penurunan, yaitu dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Namun, prevalensi tersebut masih di atas target yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu kurang dari 20%. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa Kalimantan Utara mencatat penurunan prevalensi stunting dari 21,6% pada tahun 2022 menjadi 17,4% pada tahun 2023, melampaui target 17,5%. Meski demikian, masih diperlukan upaya berkelanjutan untuk menekan angka stunting, termasuk dengan memberikan edukasi kepada orang tua tentang pola gizi seimbang dan praktik pengasuhan yang baik.

Pola gizi seimbang merupakan kunci utama dalam mencegah stunting. Kombinasi pemberian makanan dengan keragaman nutrisi yang mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat mendukung pertumbuhan optimal anak. Selain itu, pijat bayi juga menjadi salah satu intervensi sederhana yang terbukti membantu meningkatkan kesehatan fisik dan emosional bayi. Pijat bayi tidak hanya merangsang sirkulasi darah tetapi juga meningkatkan penyerapan nutrisi, yang pada akhirnya membantu pertumbuhan anak secara keseluruhan.

Program edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pola gizi seimbang dan manfaat pijat bayi dalam pencegahan stunting. Melalui kegiatan ini, diharapkan para ibu dapat memahami penyebab, dampak, dan cara mencegah stunting dengan lebih baik. Selain itu, kegiatan ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan di rumah, seperti teknik pijat bayi yang benar dan tips menyusun menu bergizi untuk anak. Dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan ibu, diharapkan prevalensi stunting dapat terus ditekan hingga mencapai target nasional maupun internasional.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pemberian edukasi kepada orang tua memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan perilaku sehat dan pola pengasuhan anak. Penelitian ini menjadi landasan penting untuk memastikan bahwa intervensi yang dirancang efektif dan dapat memberikan hasil yang berkelanjutan. Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana pola gizi seimbang dan pijat bayi dapat menjadi

alat edukasi yang efektif dalam pencegahan stunting. Hal ini tidak hanya penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak Indonesia tetapi juga sebagai upaya strategis dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari pendekatan edukatif dengan memberikan sosialisasi kepada ibu-ibu mengenai pola gizi seimbang dan pentingnya pijat bayi sebagai langkah preventif untuk mencegah stunting. Kegiatan ini dilakukan di wilayah yang memiliki prevalensi stunting tinggi dan melibatkan peserta yang terdiri dari ibu-ibu dengan balita yang berada dalam rentang usia 0-2 tahun. Sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan Setelah itu, kegiatan dimulai dengan pengisian kuisioner pre-test oleh para peserta untuk menilai tingkat pengetahuan mereka sebelum mengikuti penyuluhan. Setiap sesi dimulai dengan pengantar yang memperkenalkan tujuan kegiatan, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian stunting, penyebab stunting, serta cara pencegahannya melalui pola gizi seimbang dan stimulasi melalui pijat bayi. Dalam pelaksanaannya, metode tanya jawab juga diterapkan untuk mengukur tingkat pemahaman ibu-ibu terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan ini dilakukan selama 1,5 jam dalam satu sesi yang terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu pembukaan, penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan evaluasi akhir. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana ibu-ibu memahami materi yang diberikan, dengan bertanya langsung mengenai langkah-langkah yang akan mereka terapkan untuk mencegah stunting pada anak-anak mereka. Semua data yang terkumpul selama kegiatan, termasuk tanggapan peserta dan hasil evaluasi, dicatat untuk dianalisis lebih lanjut guna mengetahui keberhasilan program ini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dan perawatan yang tepat untuk mencegah stunting serta memberikan mereka keterampilan praktis melalui pijat bayi yang dapat diterapkan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa pihak, yaitu pembawa materi yang bertugas menyampaikan informasi dengan jelas, moderator yang mengarahkan jalannya diskusi, serta fasilitator yang memastikan partisipasi aktif dari peserta. Kegiatan ini berlangsung di tempat yang mudah diakses oleh ibu-ibu yaitu di rumah salah satu responden dengan durasi sekitar 30 menit. Dokumentasi dilakukan selama kegiatan untuk mendukung laporan akhir dan evaluasi keberhasilan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini, hasil yang diperoleh dari kegiatan edukasi mengenai pola gizi seimbang dan pijat bayi sebagai upaya pencegahan stunting akan dijelaskan secara rinci. Hasil dari evaluasi kegiatan ini melibatkan pengukuran peningkatan pengetahuan ibu tentang stunting dan upaya pencegahannya. Berdasarkan data yang dikumpulkan, sebagian besar ibu peserta kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pentingnya gizi seimbang dan perawatan bayi yang tepat. Tabel 1 di bawah ini menggambarkan perbedaan pemahaman ibu sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi mengenai pola gizi seimbang dan pijat bayi.

Tabel 1: Perubahan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

No	Nama Responden	Pengetahuan Sebelum Edukasi	Pengetahuan Setelah Edukasi
1	Ny. A	30%	70%
2	Ny. S	25%	75%
3	Ny.D	40%	80%
4	Ny. L	35%	85%

No	Nama Responden	Pengetahuan Sebelum Edukasi	Pengetahuan Setelah Edukasi
5	Ny. E	50%	90%
6	Ny. DA	30%	90%
7	Ny. AS	25%	85%
8	Ny. DE	40%	80%
9	Ny. LA	35%	75%
10	Ny. ED	50%	90%

(Data Primer, 2024)

Gambar 1 menunjukkan grafik peningkatan pemahaman peserta terkait dengan pengertian stunting, penyebab, dan cara pencegahannya setelah mengikuti kegiatan edukasi. Dalam gambar tersebut, tampak peningkatan yang signifikan pada mayoritas peserta, yang menunjukkan bahwa sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang isu stunting.

Pembahasan

Dari Tabel 1 terlihat bahwa rata-rata tingkat pengetahuan ibu tentang stunting sebelum edukasi berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan persentase berkisar antara 25% hingga 50%. Namun, setelah edukasi diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu, dengan persentase naik menjadi 70% hingga 90%. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang stunting, termasuk pengertian, penyebab, dan cara pencegahannya. Sebagai contoh, Ny. S yang awalnya memiliki tingkat pengetahuan sebesar 25%, setelah edukasi, pengetahuannya meningkat menjadi 75%. Hal serupa juga dialami oleh Ny. DA, yang meningkat dari 30% menjadi 90%. Hasil ini didukung oleh grafik dalam Gambar 1, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam rata-rata pemahaman peserta. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa materi edukasi yang disampaikan relevan dan mampu menjawab kebutuhan informasi peserta terkait stunting. Edukasi ini menjadi salah satu strategi efektif dalam mencegah stunting melalui peningkatan kesadaran ibu. Kegiatan edukasi mengenai stunting memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini penting sebagai upaya pencegahan dini terhadap stunting melalui pemberdayaan ibu sebagai pengambil keputusan utama dalam pemenuhan gizi anak.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan edukasi tentang pola gizi seimbang dan pijat bayi sebagai upaya pencegahan stunting menunjukkan hasil yang positif, dengan meningkatnya pemahaman ibu tentang stunting dan cara pencegahannya. Evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, kegiatan ini berhasil memberikan dampak yang baik dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi yang seimbang sejak masa kehamilan dan perawatan bayi. Metode yang digunakan, yaitu edukasi berbasis informasi yang praktis, terbukti sesuai dengan kebutuhan masyarakat, terutama dalam upaya pencegahan stunting.

Saran Kegiatan edukasi tentang pola gizi seimbang dan pijat bayi sebagai upaya pencegahan stunting menunjukkan hasil yang positif, dengan meningkatnya pemahaman ibu tentang stunting dan cara pencegahannya. Evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, kegiatan ini berhasil memberikan dampak yang baik dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi yang seimbang sejak masa kehamilan dan perawatan bayi. Metode yang digunakan, yaitu edukasi berbasis informasi yang praktis, terbukti sesuai dengan kebutuhan masyarakat, terutama dalam upaya pencegahan stunting.

Demi keberlanjutan program ini, disarankan agar kegiatan edukasi seperti ini dilakukan secara berkala dengan melibatkan lebih banyak ibu dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi. Selain itu, perlu ada pemantauan dan evaluasi jangka panjang untuk melihat dampak dari edukasi ini terhadap prevalensi stunting di masyarakat. Untuk penelitian atau kegiatan selanjutnya, dapat dilakukan studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stunting, serta pengembangan metode edukasi yang lebih inovatif dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam kelancaran penelitian ini. Terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih juga kepada [Nama Pembimbing] atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat.

Simpulan dan Saran
Simpulan

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam kelancaran penelitian ini. Terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih juga kepada Ibu Ari Widyaningsih atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Situasi Balita Pendek. ACM SIGAPL APLQuote Quad, 29(2), 63-76. <https://doi.org/10.1145/379277.312726>
- Rahmadhita, K., 2020. Permasalahan stunting dan pencegahannya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 9(1), pp.225-229.
- Cholih, I., Nasrullah, D. and Mundakir, M., 2020. Pencegahan stunting di Medokan Semampir Surabayamelalui modifikasi makanan pada anak. Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20180524/4125980/penyebab-stunting-anak/> <https://www.alodokter.com/stunting>
- <https://www.halodoc.com/artikel/4-cara-mengatasi-masalah-stunting-pada-balita>
<https://images.app.goo.gl/56tD36ApeuDgMx1k9>
- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-diindonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- <https://diskominfo.kaltaraprov.go.id/keroyokan-turunkan-angka-stunting/>