

PENYULUHAN PENCEGAHAN STUNTING UNTUK IBU HAMIL DAN BALITA

Sarah Fajriyatulhuda¹, Aris Riswandi Sanusi²

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi

fm21.sarahfajriyatulhuda@mhs.ubpkarawang.ac.id1 arissanusi@ubpkarawang.ac.id2

ABSTRAK

Anak-anak yang menderita stunting mengalami pertumbuhan yang terhambat sebagai akibat dari kekurangan asupan gizi kronis yang berkelanjutan. Karena prevalensi stunting yang masih cukup tinggi di Indonesia, maka program prioritas nasional berfokus pada masalah ini. Tujuan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Posyandu Cempaka 5 adalah untuk membantu pemerintah dalam mengurangi stunting dan mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Tujuan utama dari program ini adalah untuk memberikan informasi kepada para ibu hamil dan anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat dengan gizi seimbang, kebutuhan air bersih, dan gaya hidup sehat. Teknik audiovisual, seperti ceramah, diskusi panel, dan presentasi, digunakan untuk memberikan penyuluhan. Sesi ini didukung oleh referensi ilmiah yang relevan. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa ibu hamil dan anak-anak lebih sadar akan pentingnya pencegahan stunting, yang diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stunting di masyarakat. Informasi yang diberikan juga mendorong penerapan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan dari program ini menekankan pentingnya kerja sama antara masyarakat, layanan kesehatan, dan pemerintah dalam membina generasi yang bebas dari stunting. Untuk mencapai penurunan prevalensi stunting yang lebih signifikan, disarankan agar edukasi tentang pencegahan stunting dilaksanakan secara rutin dan diperluas ke daerah-daerah lain.

Kata Kunci: Stunting, Edukasi Gizi, Pencegahan Stunting

ABSTRACT

Children who suffer from stunting experience stunted growth as a result of chronic, sustained undernutrition. Due to the high prevalence of stunting in Indonesia, national priority programs focus on this issue. The goal of the Posyandu Cempaka 5 community service program is to assist the government in reducing stunting and achieving the Sustainable Development Goals (SDGs). The main objective of this program is to provide information to pregnant women and children about the importance of a healthy diet with balanced nutrition, the need for clean water, and a healthy lifestyle. Audiovisual techniques, such as lectures, panel discussions, and presentations, were used to provide counseling. The sessions were supported by relevant scientific references. The results of this program show that pregnant women and children are more aware of the importance of stunting prevention, which is expected to reduce the incidence of stunting in the community. The information provided also encouraged the adoption of a balanced diet and healthy lifestyle in daily life. The conclusion of this program emphasizes the importance of collaboration between the community, health services, and government in fostering a stunting-free generation. To achieve a more significant reduction in stunting prevalence, it is recommended that education on stunting prevention be carried out regularly and expanded to other areas.

Keywords : *Stunting, Nutrition Education, Stunting Prevention*

PENDAHULUAN

Ketika anak-anak mengalami kesulitan pertumbuhan karena masalah gizi kronis, seperti kekurangan gizi yang berkepanjangan, tinggi badan mereka menjadi tidak normal untuk anak seusianya, Kondisi ini dikenal sebagai stunting (Kemenkes RI, 2020). Pemerintah Indonesia baru-baru ini menetapkan penanganan kasus stunting sebagai program prioritas nasional yang membutuhkan penanganan terpadu untuk membatasi peningkatan jumlah kasus. Kasus stunting di Indonesia masih menjadi masalah serius yang perlu ditangani secara serius oleh seluruh pemangku kepentingan (Rahman et al., 2023). Asia Tenggara terus memiliki tingkat prevalensi stunting terbesar (31,9%) di dunia, setelah Afrika (33,1%), menurut data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO) dan diterbitkan pada tahun 2019. Data ini berkaitan dengan prevalensi stunting di antara anak-anak di bawah lima tahun. Dengan angka 36,4%, Indonesia berada di urutan keenam di kawasan Asia Tenggara, setelah Bangladesh, Bhutan, Timor Leste, Maladewa, dan India (Nirmalasari, 2020). Stunting merupakan salah satu Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) untuk dunia. Dua tujuan SDGs lainnya-mencapai ketahanan pangan dan peningkatan gizi, mempromosikan pertanian berkelanjutan, dan mengakhiri kelaparan-sedang dilaksanakan di Indonesia (Juniantari et al., 2024). Tujuan ini mencakup pencegahan stunting, yang diperkirakan akan menurun pada tahun 2025. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, 30,8% penduduk Indonesia mengalami stunting. Dibandingkan dengan target 19% yang ditetapkan oleh Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) pada tahun 2024, angka ini masih sangat tinggi. Dalam hal masalah gizi, stunting lebih sering terjadi dibandingkan dengan kurus, obesitas, dan gizi kurang (Nirmalasari, 2020). Penyebab stunting pada anak adalah asupan gizi yang tidak memadai atau bermasalah, yang dapat terjadi selama masa kehamilan atau sesaat setelah lahir. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, termasuk ekonomi keluarga, tinggi badan orang tua, jumlah anggota keluarga, dan apakah ibu menyusui bayinya secara eksklusif.

Semua hal tersebut dapat berdampak besar pada seberapa baik tumbuh kembang anak selama periode 1000 HPK (Setiyawati et al., 2024). Melalui penelitian dan edukasi di Posyandu Cempaka 5, program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan untuk membantu pemerintah dalam mengurangi stunting dan mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya makanan bergizi bagi pertumbuhan anak-anak dan untuk mendidik masyarakat tentang kebiasaan makan yang sehat. Dalam teknik ini, nutrisi ditangani dengan mengedukasi ibu hamil dan anak usia dini yang berisiko stunting tentang nilai gizi yang cukup dan menyusui. Dengan mengintegrasikan pengetahuan akademis mereka ke dalam tindakan praktis, para mahasiswa secara laten meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan membantu pencapaian SDGs setempat. Hal ini membantu memastikan bahwa generasi mendatang akan lebih sehat.

METODE

Program ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Posyandu Cempaka 5 yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pencegahan stunting pada ibu hamil dan balita. Teknik audiovisual, seperti ceramah, lokakarya, dan presentasi powerpoint serta pamflet, digunakan dalam sesi penyuluhan. Referensi dari berbagai sumber ilmiah yang ditemukan antara tahun 2014 dan 2024 dan yang dapat ditemukan menggunakan Google Scholar dan PubMed digunakan untuk mendukung penyampaian materi. “Pendidikan dan Pencegahan Stunting” adalah istilah yang digunakan dalam pencarian jurnal, yang membantu menjamin bahwa data yang digunakan benar dan sesuai dengan topik penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini merupakan salah satu dari banyak inisiatif pengabdian masyarakat di Posyandu Cempaka 5 yang berpusat pada penelitian stunting pada ibu hamil dan anak-anak. Pernyataan pembukaan yang menguraikan tujuan dan jadwal program penyuluhan mengawali program ini. Setelah itu, para peserta belajar tentang stunting, dampaknya, dan pentingnya pola makan bergizi pada masa balita dan kehamilan. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab. Pelatihan diakhiri dengan pidato penutupan yang menggarisbawahi pentingnya menggunakan pengetahuan yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Posyandu Cempaka 5 dilaksanakan pada bulan Juni 2024 dengan tujuan untuk mendukung program nasional ini. Kegiatan ini difokuskan untuk menciptakan kesadaran tentang pencegahan stunting bagi balita dan ibu hamil. Program ini, yang memiliki 84 balita sebagai target audiens (46 anak laki-laki dan 38 anak perempuan), mencoba untuk mengedukasi orang tua tentang pentingnya gaya hidup sehat, air bersih, dan pola makan yang seimbang dalam mencegah stunting. Balita adalah anak-anak di bawah usia lima tahun, dan selama masa ini, mereka akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Balita lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan karena sistem kekebalan tubuh mereka yang belum berkembang selama masa tumbuh kembang. Demam, diare akibat campak, dan masalah kesehatan akibat kekurangan gizi yang berkepanjangan, seperti stunting, merupakan beberapa penyakit yang umum menyerang anak di bawah lima tahun (Kemenkes RI, 2015). Perhatian lebih harus diberikan pada stunting karena hal ini dapat memengaruhi kehidupan anak hingga dewasa, terutama dalam hal kemungkinan masalah perkembangan fisik dan kognitif jika tidak ditangani. Banyak variabel, termasuk keadaan sosial ekonomi, nutrisi ibu selama kehamilan, penyakit bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi, yang dapat berkontribusi pada stunting pada balita. Berbagai penyebab tersebut biasanya terjadi dalam jangka waktu yang lama, sehingga menjadi kronis (Nirmalasari, 2020).

Dampak jangka pendek dari stunting dapat berupa penurunan kapasitas belajar sebagai akibat dari perkembangan kognitif yang tertunda. Sementara itu, dalam jangka panjang, stunting dapat menurunkan kualitas hidup anak ketika dewasa karena akan ada lebih sedikit pilihan untuk meningkatkan pelatihan, peningkatan karier, dan stabilitas keuangan. Selain itu, obesitas juga meningkatkan peluang terkena sejumlah penyakit tidak menular, termasuk diabetes, hipertensi, kanker, dan lainnya (Rahman et al., 2023). Stunting bukan hanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi pada balita atau ibu hamil, tetapi juga disebabkan oleh beberapa faktor lain yang saling berkaitan. Faktor-faktor risiko stunting telah menjadi subjek dari berbagai penelitian yang dilakukan di Indonesia. Risiko stunting dapat berasal dari saat pembuahan, khususnya dari komponen ibu. Stunting pada bayi yang lahir dari ibu yang tidak peduli dengan kesehatan dan gizi selama kehamilan dan setelah melahirkan merupakan faktor utama penyebabnya. ANC-Ante Natal Care (layanan kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan), Post Natal Care (perawatan pasca melahirkan untuk ibu), dan pendidikan dini merupakan hal yang sangat penting selama masa kehamilan. Hal ini berkaitan dengan konsumsi suplemen zat besi yang cukup saat hamil, menyusui secara eksklusif, dan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) (Fauziah et al., 2023). Segala sesuatu yang diketahui oleh orang atau responden tentang kesehatan dan penyakit, seperti penyebab, tanda, dampak, tindakan pencegahan, status gizi, kebersihan, dan aspek-aspek lain dari stunting, disebut sebagai pengetahuan. Perilaku seseorang akan menjadi lebih positif jika mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik. Usia, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan, semuanya dapat berdampak pada pemahaman ibu tentang gizi. Akibatnya, konsumsi makanan untuk balita menjadi tidak tepat dan dapat berdampak pada status gizi mereka jika seorang ibu memiliki pemahaman yang cukup tentang gizi (Juniantari et al., 2024). Demikian pula, seorang ibu dengan pengetahuan gizi yang kuat akan dapat menggunakan informasi tersebut untuk memilih dan menyiapkan makanan dengan cara yang dapat meningkatkan keamanan asupan makanan anaknya (Hasnawati et al., 2021). Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan ibu merupakan salah satu cara untuk memperbaiki stunting pada balita.

Stunting pada balita dapat dihindari jika ibu yang memiliki pemahaman gizi yang memadai dapat memenuhi kebutuhan gizi anak, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Syabania et al., 2022). Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Posyandu Cempaka 5 merupakan langkah nyata untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat akan pentingnya pencegahan stunting, terutama di kalangan ibu hamil dan anak balita. Diharapkan dengan mempromosikan penerapan gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang, informasi yang diberikan selama kegiatan ini akan berkontribusi pada penurunan prevalensi stunting di masa depan. Diyakini bahwa dengan meningkatnya pemahaman, para ibu akan lebih berhati-hati dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal. Program ini juga menyoroti betapa pentingnya masyarakat, tenaga medis profesional, dan pihak-pihak terkait lainnya untuk bekerja sama dalam rangka membesarkan generasi yang bebas dari stunting dan sehat. Kami berupaya untuk mengurangi dampak stunting melalui upaya berkelanjutan, sehingga anak-anak Indonesia memiliki masa depan yang lebih baik dan berkualitas.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Melalui pengajaran mengenai pola makan seimbang dan gaya hidup sehat, Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Posyandu Cempaka 5 berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan stunting bagi ibu hamil dan balita. Diharapkan penyuluhan ini dapat menurunkan angka kejadian stunting di wilayah tersebut dan meningkatkan kerja sama antara masyarakat dan tenaga medis untuk mewujudkan generasi yang lebih sehat. Disarankan agar edukasi mengenai pencegahan stunting dilakukan secara rutin dan diperluas ke lokasi-lokasi lain untuk memastikan keberlanjutan program. Untuk menurunkan prevalensi stunting secara signifikan, perlu adanya koordinasi yang lebih baik antara pemerintah, tenaga medis, dan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2023). Stunting: Penyebab, Gejala, dan Pencegahan. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i2.220>
- Juniantari, P. M., Triana, K. Y., Sukmandari, N. M. A., & Purwaningsih, N. K. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Abang I *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 58–69. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/50064>
- Kemendes RI. (2020). Strategi Nasional Penanggulangan Tuberkulosis di Indonesia 2020-2024. Pertemuan Konsolidasi Nasional Penyusunan STRANAS TB, 135.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Rahman, H., Rahmah, M., & Saribulan, N. (2023). Upaya Penanganan Stunting Di Indonesia Analisis Bibliometrik dan Analisis Konten. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa (JIPSK)*, VIII(01), 44–59.
- Setiyawati, M. E., Ardhiyanti, L. P., Hamid, E. N., Muliarta, N. A. T., & Raihanah, Y. J. (2024). Studi Literatur: Keadaan Dan Penanganan Stunting Di Indonesia. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 179–186. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2.3113>
- Syabania, R., Yuniar, P. A., & Fahmi, I. (2022). Faktor-Faktor Prenatal Yang Mempengaruhi Stunting Pada Anak Usia 0-2 Tahun Di Wilayah Asia Tenggara: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 188–196. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32285>