

Pentingnya Gizi Seimbang untuk Mencegah Dampak Buruk Stunting pada Kesehatan dan Perkembangan Anak Sejak Dini

The Importance of Balanced Nutrition to Prevent the Bad Impact of Stunting on Children's Health and Development from an Early Age

Karin Ariska¹

Rivana Maharani²

Lisa Nuraini³

¹Department of Early Childhood Islamic Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, UIN Raden Intan Lampung

²Department of Sharia Economics, Faculty of Islamic Economics and Business UIN Raden Intan Lampung

³Department of Sharia Accounting, Faculty of Islamic Economics and Business, UIN Raden Intan Lampung

email: karinariska563@gmail.com

Kata Kunci

Cegah Stunting
Penyuluhan Gizi
Puzzle Isi Piringku

Keywords:

Prevent Stunting
Nutritional Counseling
Puzzle On My Plate

Received: August 2024

Accepted: September 2024

Published: November 2024

Abstrak

Murujuk pada hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka *Stunting* di Indonesia relatif tinggi yakni 21,6%. Meski mengalami penurunan sebesar 24,4% pada 2021 daripada tahun sebelumnya, akan tetapi dinilai tinggi. *Stunting* merupakan kondisi dimana bayi lebih tinggi atau lebih pendek dari usianya. Kondisi ini diketahui berdasarkan tinggi badan yang melebihi minus dua standar deviasi dari standar pertumbuhan rata-rata menurut WHO. *Stunting* yang dialami oleh bayi menjadi permasalahan gizi kronis yang diakibatkan oleh sejumlah faktor, diantaranya: kondisi sosial-ekonomi, pola makan ibu selama kehamilan, asupan gizi yang buruk dan nyeri bayi. Di masa mendatang, bayi *Stunting* akan menghadapi kesulitan guna capai perkembangan baik secara kognitif maupun fisik. Permasalahan ini tentu berdampak pada kesehatan mereka. *Stunting* memungkinkan untuk meningkatkan berbagai risiko dan penyakit dan infeksi tertentu, mengurangi kinerja mental, mengurangi tingkat produktivitas dan memaksimalkan risiko penyakit kronis. Dampak-dampak ini tentunya dialami baik pada jangka pendek maupun jangka panjang.

Abstract

According to result of 2022 Indonesian Nutritional Status Survey, stunting rates in Indonesia is quite high especially at 21.6 %. Eventhough it decreased by 24.4 % in 2021 compared to previous year, this is relatively high score. Stunting is the condition where babies are taller or shorter than their age. It is measured by the the height that exceeded minus two standard deviations from average growth standard of WHO for children. Stunting in the infants is the chronic nutritional problems caused by several factors including socio-economic condition, infant pain and poor nutritional intake and maternal diet during pregnancy. In future, stunted babies will have some difficulties in achieving optimal cognitive and physical development. Stunting had impacts on children's health. Stunting can expand a risk of infection and disease, reduce mental performance, reduce economic productivity and fertility, and increase a risk of chronic diseases. An impact of stunting can be felt in the long and short term.



© 2024 Karin Ariska, Rivana Maharani, Lisa Nuraini. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i11.7954>

PENDAHULUAN

Merujuk pada hasil survei Status Gizi Indonesia pada 2022 silam, tampak angka *Stunting* di Indonesia tergolong tinggi yakni sebesar 21,6 %. Meskipun pernah mengalami penurunan sebesar 24,4 % pada 2021 dibandingkan tahun sebelumnya, namun masih tergolong tinggi. Diperlukan upaya untuk mencapai tujuan penurunan *Stunting* yakni 14% pada 2021 dan 2024. Nilai itu masih dibawah setandar WHO yang semula merupakan nilai aman keberhasilan program prioritas pemerintah untuk kesejahteraan rakyat dan program in masuk dalam Rencana Jangka Menengah Nasional (RJMN). Hal ini menunjukan bahwa seluruh pemerintahan di berbagai tingkat, terutama pemerintah desa sendiri,

How to cite: Ariska, K., Maharani, R., Nuraini, L. (2024). Pentingnya Gizi Seimbang untuk Mencegah Dampak Buruk Stunting pada Kesehatan dan Perkembangan Anak Sejak Dini. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(11), 2038-2043. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i11.7954>

memprioritaskan kasus *Stunting* sesuai arahan pemerintah pusat. *Stunting* disebut sebagai kondisi dimana bayi tampak lebih tinggi atau lebih pendek dari usianya yang diukur baik dari panjang badan maupun tinggi badan yang nilainya melebihi minus dari standar deviasi pertumbuhan rata-rata sebagaimana yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). *Stunting* sebagai bagian dari pencapaian tujuan Pembangunan Berkelanjutan ke-2 SDGs disamping mengatasi masalah kelaparan dan malnutrisi untuk mencapai ketahanan pangan pada 2030 di masa depan. (Rusliani *et al.*, 2022). Di tambah lagi, *Stunting* merupakan jenis gangguan pertumbuhan yang diakibatkan oleh malnutrisi di usia awal tepatnya di bawah lima tahun. (Rahayu *et al.*, 2018).

Stunting memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan. Anak dengan usia dibawah lima tahun sulit mencapai potensi tumbuh kembang secara optimal. Di tambah lagi, *Stunting* memungkinkan untuk meningkatkan risiko infeksi dan penyakit, menurunkan kinerja mental, produktivitas kesuburan dan ekonomi serta meningkatkan risiko penyakit kronis. Dampak itu dirasakan baik jangka pendek atau panjang (Adair *et al.*, 2013). *Stunting* yang dialami secara langsung atau tidak langsung dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya: pengetahuan ibu yang rendah, pola asuh belum tepat, BBLR status gizi yang rendah dan status ekonomi. (Yanti *et al.*, 2020). Meskipun banyak penelitian secara ekstensif mengenai *Stunting* telah dilaksanakan di wilayah-wilayah Indonesia, faktor-faktor yang berkenaan dengan *Stunting* tentu berbeda-beda dimana dapat dipengaruhi oleh kondisi geografis dan komunitas. Adapun faktor-faktor yang dimaksud dalam penelitian ini, diantaranya jenis kelamin, berat dan panjang badan, riwayat pemberian ASI dan MP-ASI, riwayat kesehatan, riwayat imunisasi pertama, usia dan tinggi badan ibu, umur, pendidikan dan pekerjaan serta pendapatan rumah tangga orang tua. (Puspasari 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat mendapatkan hasil yang berkenaan dengan cegah *Stunting*. Dalam hal ini, berada di desa Kresnomulyo Kab. Pringsewu mengenai pencegahan *Stunting* yakni dengan mengonsumsi protein hewani dan *game puzzle* isi piringku. Hal demikian ini dianggap efektif dalam memaksimalkan pengetahuan ibu dan ada perbedaan nilai pengetahuan ibu yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi (Komala *et al.*, 2023). Berikutnya, dari kegiatan pengabdian masyarakat di Tegal, Jawa Tengah yang menemukan bahwa tingkat efektivitas penyuluhan gizi dengan menerapkan program isi piringku pada perbaikan sikap dan perilaku ibu (Rahmanindar *et al.*, 2020).

METODE

Kegiatan pada pengabdian masyarakat sudah dilakukan pada Rabu, 17 Juli 2024 tepatnya di Posyandu Dusun Kampung Masjid, Desa Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan ini dilakukan mulai dari pukul 09.00 WIB hingga selai, dengan di damping oleh Bidan Desa, Kader Posyandu, Ibu Karin Ariska, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan. Dengan narasumber Eka Putri Rahmadhani, S.Gz., M.Gz., Neni Mulya, M.Pd., lalu dihadiri oleh ibu-ibu hamil dan ibu-ibu serta balita dusun kampung masjid Desa Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner terkait pencegahan *Stunting* itu penting. Instrumen ini disebarakan 2x berbentuk *pretest* dan *posttest*. Metode analisis penelitian yakni analisis deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi ibu. Peneliti melakukan analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test* dengan tujuan guna analisis perbedaan pengetahuan gizi ibu baik sebelum maupun sesudah penyuluhan.

Metode pelaksanaan kegiatan selama KKN di Desa Merbau Matram ini mencakup sosialisasi langsung atau *door to door* kepada masyarakat serta pembentukan forum diskusi tanya jawab. Selain itu, diberikan pemahaman untuk mendorong perubahan, seperti pemberian makanan bergizi kepada anak-anak Balita dan *game puzzle* isi piringku, dengan tujuan agar masyarakat Desa Merbau Mataram terbebas dari *Stunting*.

Berikut ialah parafrase dari tahapan yang dilakukan :

1. Tahap pertama, ialah permohonan izin kepada Pemerintah Desa Merbau Mataram dan melakukan observasi terkait sasaran sosialisasi mengenai *Stunting* di Desa Merbau Mataram,
2. Tahap Kedua, ialah pemberian undangan kepada narasumber,

3. Tahap Ketiga, ialah persiapan sosialisasi, seperti membersihkan lokasi acara dan menyiapkan alat serta bahan yang diperlukan, seperti pemasangan *Banner*, penyediaan *snack*, meja, kursi, *sound system*, dan sebagainya.
4. Tahap keempat ialah pelaksanaan sosialisasi mengenai *Stunting* pada anak. Bentuk kegiatan ialah :
 - a) Pemateri 1 menyampaikan materi terkait Cegah *Stunting* Itu Penting, oleh Eka Putri Rahmadhani, S.Gz., M.Gz
 - b) Pemateri 2 menyampaikan materi terkait Pentingnya Mengonsumsi Makanan Bergizi Beragam Berimbang Bagi Anak Usia Dini oleh Neni Mulya, M.Pd.
 - c) Melaksanakan permainan *puzzle* isi piring yang tersusun atas 4 potongan triplek berwarna, diantaranya: 1. potongan *puzzle* merah berukuran 1/3 bagi kelompok makanan pokok; 2. potongan *puzzle* hijau berukuran 1/3 bagi kelompok sayur; 3. potongan *puzzle* kuning berukuran 1/6 bagi kelompok lauk pauk; dan 4. potongan *puzzle* biru berukuran 1/6 bagi kelompok buah. Berikutnya, masing-masing *puzzle* itu mencakup bermacam jenis bahan makanan yang terbuat dari *flannel* yang isinya dakron yang dijahit mirip dengan makanan.
 - d) Mendiskusikan materi yang sebelumnya disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan Cegah *Stunting* yang dilaksanakan pada Rabu, 17 Juli 2024 yang diikuti oleh ibu-ibu kader posyandu, Ibu bidan dan Ibu Karin Ariska M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Lapangan, Dan Ibu ibu Dusun Kampung Masjid Desa Merbau Matram yang Berjumlah 45 orang. Pemateri dalam kegiatan ini yakni Eka Putri Rahmadhani, S.Gz., M.Gz dan Neni Mulya, M.Pd. Penyuluhan ini berlangsung melalui dua sesi materi, diantaranya: pemateri 1 menginformasikan tentang pencegahan *Stunting* itu penting yang kemudian diikuti dengan pembagian *booklet*. (Gambar 1) Pada sesi ini, pemateri menyebutkan bahwa *Stunting* sebagai gangguan dalam tumbuh kembang anak sebagai efek dari kekurangan gizi kronis yang dicirikan seperti tinggi badan bayi berada dibawah standar normal. Pemateri juga menjelaskan bahwa *Stunting* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, diantaranya: status kesehatan ibu hamil, remaja, pola makan bayi, budaya, ekonomi, lingkungan dan akses layanan kesehatan. (Gambar 2)



Gambar 1. Booklet Cegah *Stunting* Itu Penting.



Gambar 2. Dokumentasi sesi pemateri pertama.

Pemateri 2 menginformasikan tentang pentingnya untuk mengonsumsi makanan bergizi berimbang bagi anak usia dini. Pemateri menyampaikan materi (Gambar 3) dan dilanjutkan dengan *Game Puzzle* isi piringku. (Gambar 4).



Gambar 3. Dokumentasi Sesi Pemateri Kedua.



Gambar 4. *Game Puzzle* Isi Piringku.

Ketika penyuluhan berlangsung, pemateri mendistribusikan instrumen berupa pre-test dan post-test menjadi evaluasi seperti yang dicantumkan di (Gambar 5) dimana sebagian besar pengetahuan ibu (83%) mengalami peningkatan. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan melalui penyampaian materi dengan media PPT, *booklet* dan Perizaiki yang dinilai efektif untuk memaksimalkan pengetahuan ibu berkenaan dengan cegah *Stunting* dengan mengonsumsi protein hewani sebagai langkah pencegahan utama.



Gambar 5. Persentase Perubahan Pengetahuan Gizi Respon Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.

Dari SSGI diketahui bahwa nilai prevalensi *Stunting* di wilayah Lampung Selatan pada 2019 sebesar 30,39 %, nilai ini mengalami penurunan pada 2021 yakni 16,3 %. pada 2022 nilai prevalensi *Stunting* kembali menurun menjadi 9,9 %. Nilai itu lebih rendah dari nilai *Stunting* di Provinsi Lampung yakni 15,2 dimana nilai ini berda dibawah target *Stunting* nasional 2024 yakni 14%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan hasil yang selaras dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan di Desa Kresnomulyo, Kecamatan Ambarawa, Pringsewu, Lampung yang menjabarkan ada peningkatan pemahaman ibu kader terkait *tStunting* serta pencegahannya bagi AUD setelah kegiatan penyuluhan gizi. Selanjutnya, Hasil dari kegiatan edukasi gizi pada ibu di Desa Merbau Mataram, Lampung Selatan, Lampung dengan media penyuluhan gizi dapat memperbaiki pengetahuan masyarakat.

KESIMPULAN

Stunting menjadi permasalahan yang tinggi di negara Indonesia dengan angka mencapai 21,6% pada 2022 meskipun telah mengalami penurunan. *Stunting* disebabkan oleh berbagai faktor seperti kondisi sosial ekonomi, pola makan ibu, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Kondisi *Stunting* berdampak buruk pada kesehatan, perkembangan fisik dan kognitif anak, serta produktivitas di masa dewasa. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *Stunting* melalui perbaikan gizi seimbang, terutama konsumsi protein hewani, sangat diperlukan untuk menjamin tumbuh kembang anak yang optimal. Pemerintah juga telah memprioritaskan program penurunan angka *Stunting* hingga 40% pada tahun 2025 sebagai target yang harus dicapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengapresiasi pihak-pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya di Dusun Kampung Masjid, Desa Merbau Mataram yang sudah memberikan izin pengabdian.

REFERENSI

- Adair, Linda S., Caroline H. D. Fall, Clive Osmond, Aryeh D. Stein, Reynaldo Martorell, Manuel Ramirez-Zea, Harshpal Singh Sachdev, Darren L. Dahly, Isabelita Bas, Shane A. Norris, Lisa Micklesfield, Pedro Hallal, and Cesar G. Victora. 2013. "Associations of Linear Growth and Relative Weight Gain during Early Life with Adult Health and Human Capital in Countries of Low and Middle Income: Findings from Five Birth Cohort Studies." *The Lancet* 382(9891):525–34. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)60103-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)60103-8)
- Kemendes RI. BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023.; 2023.
- Komala, Ramadhana, Wiwi Febriani, Erfha Nurrahmawati, and Karin Ariska. 2023. Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Tentang Konsumsi Protein Hewani Untuk Cegah *Stunting* Melalui Penyuluhan Dan Permainan *Puzzle* Isi Piringku. *JPM Rurwa Jurai* 8(1):35–40. <https://doi.org/10.23960/jpm8135-40>

- Puspasari, Heny. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Stunting* Pada Anak Usia 1 – 24 Bulan." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 6(10):5061. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v6i5.5276>
- Ria Muji Rahayu, CSP Wekadigunawan & Eti Poncorini Pamungkasari. 2018. Biopsychosocial Determinants of *Stunting* & Wasting in the Children Aged 12-48 Months. *Journal of Maternal & Child Health* 03(02):105-18. <http://dx.doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.02.03>
- Rahmanindar, Riska Arsita Harnawati & Nora. 2020. Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Dalam Meningkatkan Sikap & Perilaku Ibu Untuk Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes.* (7).2: 259-70. <http://dx.doi.org/10.36743/medikes.v7i2.235>
- Rusliani, Novie, Hariyani Sulistyoningsih & Wuri Ratna Hidayani. 2022. Literature Review: Faktor yang Berkaitan Dengan Kejadian *Stunting* Pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan & Keperawatan* (1)01: 32-40. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i01.39>
- Yanti, Feni Betriana, Nova Dwi & Imelda Rahmayunia Kartika. 2020. Faktor-Faktor Penyebab *Stunting*: Tinjauan Literatur. *REAL in Nursing Journal* (3) 1:1. <http://dx.doi.org/10.32883/mj.v3i1.447>