



Stunting Prevention Through Family Education About Food Modification in the Puuweri Health Center Work Area

Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Keluarga Tentang Modifikasi Makanan di Wilayah Kerja Puskesmas Puuweri

Verayanti Albertina Bata^{1*}, Petrus Belarminus², Maria Mencyana Pati Saghu³

^{1,2,3} Prodi Keperawatan Waikabubak, Poltekkes Kemenkes Kupang

*Email Koresponding: vera.bata87@gmail.com

ABSTRACT

The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) showed that the prevalence of stunting in Indonesia was 30.8%. Linear growth impairment or often referred to as stunting occurs mainly in the first 2- 3 years of life. It is a manifestation of the interaction effect between the lack of energy and nutrient intake and the incidence of infection. The program aims to empower families and communities and expand the reach of basic health services to accelerate the reduction of maternal and infant mortality. Translated with DeepL.com (free version) The causes are lack of food intake, presence of infectious diseases, mother's lack of knowledge about stunting, wrong parenting, poor sanitation and low health services. In addition, the community has not realized stunting children as a problem, because stunting children in the community are seen as children with normal activities. By looking at the problem of these partners, this community partnership program aims to provide knowledge and information to the community in order to prevent and overcome stunting problems. The results achieved in this community partnership program, namely, participants have knowledge about: (a) the meaning and characteristics of stunting; (b) the factors that cause stunting; (c) the impact of stunting; (d) how to prevent and overcome stunting; and (e) how to improve the quality of nutrition services for children.

Keywords: Prevention, Family Education, Stunting

ABSTRAK

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 30.8%. Gangguan pertumbuhan linier atau yang sering disebut sebagai stunting terjadi terutama dalam 2- 3 tahun pertama kehidupan. Hal tersebut merupakan manifestasi dari efek interaksi antara kurangnya asupan energi dan gizi serta kejadian infeksi. Program ini bertujuan untuk pemberdayaan keluarga dan masyarakat dan memperluas jangkauan pelayanan kesehatan dasar untuk percepatan penurunan angka kematian ibu dan bayi. Faktor penyebabnya adalah kurangnya asupan gizi, penyakit infeksi, kurangnya pengetahuan ibu tentang stunting, pola asuh yang salah, sanitasi dan hygiene yang buruk dan rendahnya pelayanan kesehatan. Selain itu masyarakat belum menyadari anak stunting sebagai suatu masalah, karena anak stunting ditengah-tengah masyarakat terlihat sebagai anak dengan aktivitas yang normal. Dengan melihat permasalahan mitra ini, maka program Kemitraan Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat agar dapat mencegah dan mengatasi masalah *stunting*. Hasil yang dicapai pada kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini, yaitu, peserta memiliki pengetahuan tentang: (a) pengertian stunting dan ciri-cirinya; (b) penyebab terjadinya stunting; (c) dampak stunting; (d) cara mencegah dan mengatasi stunting; dan (e) cara meningkatkan kualitas pelayanan gizi pada anak.

Kata Kunci: Pencegahan, Pendidikan Keluarga, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting atau kondisi badan anak lebih pendek dibanding tinggi badan anak seusianya merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi dunia khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Di Indonesia, masalah stunting masih menjadi masalah kesehatan. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Berdasarkan data yang didapatkan pada pengkajian awal, kelompok mitra adalah termasuk salah satu daerah dengan jumlah anak stunting terbanyak di Kabupaten Sumba Barat. Puskesmas Puuweri yang menaungi kelompok mitra tersebut hanya mempunyai program konsultasi gizi dan promosi kesehatan kepada ibu hamil dan ibu sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting.

Gangguan pertumbuhan linier atau yang sering disebut sebagai stunting terjadi terutama dalam 2- 3 tahun pertama kehidupan. Hal tersebut merupakan manifestasi dari efek interaksi antara kurangnya asupan energi dan gizi serta kejadian infeksi. Secara teori dijelaskan bahwa pada usia tersebut efek berat badan lahir terhadap stunting terbesar adalah pada usia 6 bulan awal dan akan menurun hingga usia 2 tahun. Selain itu, sanitasi lingkungan yang kurang baik, faktor sosial ekonomi keluarga juga merupakan salah satu faktor risiko kejadian stunting. Terkait dengan faktor demografi ternyata data menunjukkan bahwa stunting terjadi di desa maupun di kota, dan tidak hanya pada masyarakat miskin tetapi juga terjadi pada 29% kelompok masyarakat kaya. Program ini bertujuan untuk pemberdayaan keluarga dan masyarakat dan memperluas jangkauan pelayanan kesehatan dasar untuk percepatan penurunan angka kematian ibu dan bayi.

Stunting, disamping berisiko pada hambatan pertumbuhan fisik dan kerentanan anak terhadap penyakit, juga menyebabkan hambatan perkembangan kognitif yang akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan. Penghambat perkembangan anak berdampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya. Anak-anak pendek menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Oleh karena itu, anak pendek merupakan prediktor buruknya kualitas sumberdaya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang

Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian stunting pada Bajita. Penyebab langsung adalah kurangnya asupan makanan dan adanya penyakit infeksi. Faktor lainnya adalah pengetahuan ibu yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan hygiene yang buruk dan rendahnya pelayanan. Selain itu masyarakat belum menyadari anak pendek merupakan suatu masalah, karena anak pendek di masyarakat terlihat sebagai anak-anak dengan aktivitas yang normal, tidak seperti anak kurus yang harus segera ditanggulangi. Demikian pula halnya gizi ibu waktu hamil, masyarakat belum menyadari pentingnya gizi selama kehamilan berkontribusi terhadap keadaan gizi bayi yang akan dilahirkannya kelak. Dengan melihat permasalahan mitra, maka tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat setempat agar dapat mencegah terjadinya stunting. Diharapkan melalui kegiatan ini, anggota keluarga dapat berpartisipasi dalam penurunan angka stunting di Puskesmas Puuweri.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman tentang stunting serta demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal untuk

balita stunting. Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah yang dikemas secara sistematis sehingga menarik bagi peserta. Pemateri berusaha menyampaikan materi sesuai dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Setelah pemberian materi, kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan diskusi antara peserta dan pemateri dan juga demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal untuk balita stunting. Diskusi ini dilakukan dalam suasana yang hangat agar peserta dapat memahami materi dengan baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan

Pelaksanaan kegiatan ini maka tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat merancang langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menentukan tempat atau ruangan yang akan digunakan dalam penyampaian pengetahuan dan informasi pencegahan stunting.
- b. Menentukan jumlah peserta
- c. Menyiapkan bahan-bahan tertulis yang berisi materi tentang stunting

2. Pelaksanaan

Langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah

- a. Mempersiapkan ringkasan materi dan bahan-bahan yang digunakan untuk pengolahan pangan lokal oleh tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat.
- b. Mengundang calon peserta (ibu rumah tangga) yang ada di lokasi tersebut, berdasarkan data rumah tangga yang memiliki bayi dan balita stunting dari Kepala Puskesmas Puuweri
- c. Tim pelaksana kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat menjelaskan materi tentang: pengertian stunting dan ciri- cirinya, penyebab terjadinya stunting, dampak yang ditimbulkan stunting, cara mencegah dan mengatasi stunting, dan cara meningkatkan kualitas pelayanan gizi pada anak melalui demonstrasi pengolahan pangan lokal.
- d. Pelatihan Modifikasi Makanan Setelah penyuluhan, keluarga diajak mengikuti pelatihan cara memodifikasi makanan sehari-hari menjadi lebih bergizi. Beberapa modifikasi yang diajarkan antara lain:
 - 1) Modifikasi menu sarapan: Menggantikan nasi putih dengan nasi merah atau jagung sebagai sumber karbohidrat yang lebih sehat. Menambahkan sayur bayam atau wortel sebagai sumber vitamin A dan serat.
 - 2) Modifikasi camilan anak: Mengganti camilan yang mengandung gula tinggi dengan camilan sehat seperti buah segar, yoghurt, atau olahan kacang-kacangan.
 - 3) Modifikasi lauk pauk: Mengolah ikan, telur, dan tahu tempe dengan cara yang lebih menarik bagi anak-anak, misalnya membuat tahu sakura sendiri dengan tambahan sayur dan telur.

3. Hasil Kegiatan

- a. Peningkatan Pengetahuan Keluarga Berdasarkan hasil survei yang dilakukan setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman keluarga terkait stunting dan pentingnya gizi seimbang. Sebagian besar keluarga mulai mengaplikasikan pola makan sehat dan memperhatikan asupan gizi anak mereka.
- b. Modifikasi Makanan yang Mudah Diterapkan Dari hasil pelatihan, banyak keluarga yang mampu

menerapkan modifikasi makanan yang diajarkan, terutama dalam hal penyediaan sarapan sehat dan camilan bergizi. Hal ini terlihat dari meningkatnya variasi menu yang disiapkan oleh keluarga untuk anak-anak mereka.

- c. Perbaikan Pelayanan Gizi Peningkatan kualitas pelayanan gizi juga terlihat dari partisipasi aktif kader posyandu dalam memantau pertumbuhan anak secara berkala. Penggunaan alat pengukur yang lebih akurat membantu dalam mendeteksi anak-anak yang berisiko mengalami stunting lebih dini.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan peserta memiliki pengetahuan tentang stunting dan ciri-cirinya, peserta memiliki pengetahuan tentang penyebab terjadinya stunting, peserta memiliki pengetahuan tentang dampak yang ditimbulkan stunting, peserta memiliki pengetahuan cara mencegah dan mengatasi stunting dan peserta memiliki pengetahuan cara meningkatkan kualitas pelayanan gizi pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Program Kemitraan Masyarakat ini dapat terwujud berkat adanya bantuan, kerjasama dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu tim pelaksana seyogyanya menyampaikan ucapan terima kasih tak terhingga kepada (1) Irfan, SKM., M.Kes., yang telah mengalokasikan dana pengabmas dan memberi kesempatan kepada tim untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Puskesmas Puuweri Kabupaten Sumba Barat; (2) Kepala Puskesmas Puuweri yang telah memberi izin dan kesempatan kepada tim untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan; (4) Tim pelaksana yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah menunjukkan kerjasamanya yang sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452-477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(s3), 5-18. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250-265. <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: How can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536-551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- Victora, C. G., de Onis, M., Hallal, P. C., Blössner, M., & Shrimpton, R. (2010). Worldwide timing of growth faltering: Revisiting implications for interventions. *Pediatrics*, 125(3), e473-e480. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-1519>
- World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>

- World Health Organization. (2020). *Malnutrition*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Walker, S. P., Wachs, T. D., Gardner, J. M., Lozoff, B., Wasserman, G. A., Pollitt, E., & Carter, J. A. (2007). Child development: Risk factors for adverse outcomes in developing countries. *The Lancet*, 369(9556), 145-157. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60076-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60076-2)
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)