

## PENCEGAHAN STUNTING DENGAN NUTRISI PENTING

### *STUNTING PREVENTION WITH IMPORTANT NUTRITION*

Fitri Yuliana<sup>1)</sup>, Hairiana Kusvitasari<sup>2)</sup>, Sismeri Dona<sup>3)</sup>

<sup>1), 2), 3)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: fitri.yuliana89@gmail.com

#### ABSTRAK

*Stunting* merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Kasus *stunting* di Indonesia masih tinggi yaitu sekitar 30,2% dari keseluruhan balita yang ada di Indonesia, meskipun upaya telah dilakukan untuk menekan angka *stunting*, namun pada kenyataannya angka *stunting* masih tinggi. ASI eksklusif menjadi salah satu faktor penyebab *stunting*, masih banyak balita yang tidak diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, sehingga menyebabkan anak menjadi kurang gizi, maka dari itu perlu diberikan edukasi pemberian ASI eksklusif dan nutrisi yang penting pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan ibu tentang *stunting*, manfaat pemberian ASI eksklusif, menu-menu MPASI yang mudah dan praktis yang dilaksanakan di Puskesmas Sungai Tabuk 1 Desa Gudang Hiranng Kabupaten Banjar selama kurang lebih 2 minggu. Kegiatan dilaksanakan melalui kerjasama bidan dan ahli gizi saat kelas bayi balita, hal ini bertujuan untuk menjaga silaturahmi antar sejawat dan interdisiplin, dapat memecahkan masalah yang ada dengan bersama-sama sesuai dengan bidangnya masing-masing dalam keilmuannya. Media dalam pelaksanaan kegiatan ini menggunakan *leaflet* sebagai alat bantu baca peserta kelas bayi balita pada saat sosialisasi agar peserta mudah memahami maksud yang disampaikan, ditambah demonstrasi memasak oleh Ahli Gizi dari Puskesmas Sungai Tabuk. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi balita yang berada di sekitar Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Desa Gudang Hiranng. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi peningkatan informasi kesehatan untuk ibu yang memiliki bayi dan balita, membuat kesadaran ibu yang memiliki bayi dan balita menjadi meningkat akan pentingnya gizi pada saat pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi dan balita.

**Kata Kunci:** *Kelas Bayi dan Balita, MPASI, Stunting*

#### ABSTRACT

*Stunting is a condition of failure to thrive in children due to long-term malnutrition. Cases of stunting in Indonesia are still high, namely around 30.2% of all toddlers in Indonesia, although efforts have been made to reduce stunting rates, in reality the stunting rate is still high. Exclusive breastfeeding is one of the factors causing stunting, there are still many toddlers who are not given exclusive breastfeeding for the first 6 months of life, causing children to become malnourished, therefore it is necessary to provide education on exclusive breastfeeding and nutrition which is important during the growth and development of infants and toddler. The purpose of implementing this activity is to*

*increase mothers' insights about stunting, the benefits of exclusive breastfeeding, easy and practical MPASI menus which are carried out at the Sungai Tabuk 1 Health Center, Gudang Hiranng Village, Banjar Regency for approximately 2 weeks. This activity is carried out through the collaboration of midwives and nutritionists during toddler classes, this aims to maintain friendship between colleagues and interdisciplinary, to be able to solve existing problems together in accordance with their respective fields of knowledge. The media in carrying out this activity used leaflets as reading aids for toddler class participants during socialization so that participants could easily understand the meaning conveyed, plus a cooking demonstration by a Nutritionist from the Sungai Tabuk Health Center. The targets in this activity are mothers who have babies under five who are around the Work Area of the Sungai Tabuk Health Center 1 in Gudang Hiranng Village. With this activity it can make a significant contribution to improving health information for mothers who have babies and toddlers, increasing the awareness of mothers who have babies and toddlers about the importance of nutrition during growth and development during infancy and toddlers.*

**Keywords:** *Baby and Toddlers Classes, Complementary foods for breast milk, Stunting*

## PENDAHULUAN

Periode kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebut dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan dipengaruhi oleh status gizi ibu pada saat sebelum hamil, kehamilan dan saat menyusui. Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa ini adalah *stunting* (pendek). *Stunting* adalah tinggi badan dibawah standar deviasi WHO. *Stunting* pada anak menunjukkan rendahnya sosial ekonomi keluarga balita tersebut. *stunting* tidak hanya mempengaruhi kognitif tapi juga akan mempengaruhi pertumbuhan dan pembangunan karena berkurangnya sumber daya manusia yang berkualitas. Periode yang sangat kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh status gizi ibu pada saat pra hamil, kehamilan dan saat menyusui. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) atau periode emas (*golden periode*) adalah periode yang dimulai sejak terjadinya konsepsi sampai anak berusia 2 tahun yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Salah satu program yang terdapat dalam Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dalam upaya mencegah *stunting* adalah intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-23 bulan. Intervensi gizi spesifik merupakan kegiatan yang ditujukan langsung pada kelompok sasaran tertentu yaitu balita, ibu hamil, remaja putri dan lainnya. intervensi gizi spesifik telah terbukti dapat mengurangi *stunting* sebesar sepertiga dari prevalensi di dunia yaitu intervensi melalui suplementasi dan fortifikasi,

mendukung pemberian ASI eksklusif, penyuluhan tentang pola makan anak, pengobatan untuk kekurangan gizi akut dan pengobatan infeksi. Untuk mendeteksi adanya *stunting* sangat diapresiasi program pemerintah dalam melaksanakan kelas bayi balita, hal ini bertujuan untuk memantau kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi balita setiap bulan, agar setiap permasalahan bayi balita tetap terpantau dengan baik. Kegiatan kelas bayi balita sangat penting dilaksanakan secara berkala kepada masyarakat langsung menuju kepada objek sasaran yaitu ibu yang memiliki bayi balita agar turut berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan tersebut karena memiliki banyak manfaat terutama untuk melakukan pengecekan kesehatan bayi balita secara gratis dan mendapatkan informasi seputar kesehatan bayi dan balita.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi tentang manfaat ASI Eksklusif dan MPASI pada bayi balita untuk mencegah *stunting* bekerjasama dengan Bidan Desa, Bidan pemegang Program Bayi Balita dan Ahli Gizi. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan di balai Puskesmas Sungai Tabuk 1 Desa Gudang Hirang. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah poster, dan *leaflet* serta pemberian buku saku edukasi yang berisi macam-macam jenis masakan MPASI agar peserta bisa mempraktikkannya di rumah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli sampai dengan 06 Agustus 2022 dengan peserta ibu yang memiliki bayi dan balita sebanyak 15 orang.

Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menjalin kerjasama dengan bidan desa, bidan pemegang program bayi dan balita, ahli gizi, serta kader wilayah setempat.
2. Pemberian edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat di wilayah kerja Kelurahan Sungai Tabuk 1 Desa Gudang Hirang tentang MPASI bergizi untuk bayi dan balita
3. Evaluasi kegiatan melalui diskusi dan demonstrasi tentang pembuatan MPASI pada jadwal kelas bayi dan balita bulan berikutnya

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dimulai dengan memberikan sosialisasi tentang *stunting*, pentingnya ASI eksklusif dan juga macam-macam menu makanan MPASI yang dapat dibuat di rumah dengan bahan yang sederhana namun memiliki nilai gizi yang baik untuk pertumbuhan dan

perkembangan. Kegiatan ini berjalan kurang lebih 120 menit dari jam 08.00-11.00 WITA dengan jumlah peserta ibu bayi balita sebanyak 15 orang, selain itu juga dihadiri kepala desa Gudang hirang, kader KPM, kepala pemegang program bayi balita, bidan desa dan juga ahli gizi yang juga memaparkan materi terkait gizi bayi balita. Kegiatan dilakukan dengan tatap muka secara langsung namun tetap dengan memperhatikan protokol kesehatan karena masih dalam situasi pandemik Covid-19. Kegiatan dilaksanakan terjadwal di hari kerja, dan peserta tidak ada kendala dalam kehadiran, karena mayoritas ibu adalah ibu rumah tangga sehingga bisa meluangkan waktu untuk bisa mengikuti kegiatan dengan baik sampai selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi yang di sampaikan oleh bidan dan ahli gizi dari Pusekesmas Sungai Tabuk dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi memasak, pengenalan menu MPASI, pembagian bingkisan untuk peserta yang berhasil menyebutkan dan membuat menu dengan baik. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan akan di berikan hadiah dari kelompok sebagai evaluasi tolak ukur apakah materi yang sudah di sampaikan dapat di mengerti oleh peserta. Selain itu kelompok memberikan *leaflet* agar ibu bisa membaca materi yang di sampaikan dengan baik.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

Hasil luaran yang diberikan kelompok membuat Buku Saku Edukasi MPASI untuk bayi balita yang nantinya akan sangat bermanfaat untuk ibu dalam mencari referensi menu makanan pendamping ASI di rumah. Ketercapaian tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

dalam menyampaikan materi secara umum sudah cukup baik. Materi yang di sampaikan adalah seputar tentang *stunting*, ASI Eksklusif kemudian dibantu oleh ahli gizi yang mengisi materi tentang gizi bayi balita. Materi disampaikan dengan alokasi waktu yang sudah tersusun dalam SAP kegiatan, secara keseluruhan tujuan dari kegiatan ini tersampaikan dengan baik dan maksimal. Kemampuan peserta dapat dilihat dilihat dari penguasaan materi yang ditangkap oleh peserta, peserta mampu menjawab pertanyaan yang di berikan oleh pemateri dan ahli gizi.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun, meskipun ada beberapa kendala teknis di lapangan, namun peserta menguasai materi berdasarkan tanya jawab yang dilakukan serta peserta mengikuti acara dengan baik dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan tanpa meninggalkan sebelum acara berakhir. Kegiatan ini sangat di dukung dan disambut dengan baik oleh Aparat Desa Gudang Hirang sehingga membuat acara menjadi semakin bersemangat.

### **SARAN**

Diharapkan pada kegiatan berikutnya demonstrasi tim bidan maupun ahli gizi dapat membagikan bingkisan contoh MPASI yang bisa langsung dikonsumsi oleh seluruh peserta agar menjadi contoh nyata bagi ibu yang memiliki bayi dan balita sehingga mudah mengaplikasikannya di rumah.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih kepada kepala Puskesmas Sungai Tabuk 1, TIM Bidan dan Ahli Gizi, kepala desa Gudang Hirang, serta seluruh kader yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan memberikan dukungan penuh untuk pelaksanaan kegiatan ini.

### **REFERENSI**

- [1] Aini, E. N.Nurgaheni, S.A. 2018. *Faktor yang mempengaruhi stunting pada balita usia 24-59 bulan di Puskesmas Cepu Blora: Kesehatan Masyarakat*.
- [2] Hutasoit, Masta. 2019. *Status Pemberian ASI Eksklusif pada balita stunting di Kulon Progo*. Yogyakarta: Kencana Prenada Media Group.
- [3] Adair SL. *How could complementary feeding patterns effect the susceptibility to NCD later in life*. Nutr Metab Cardiovasc Dis, vol.22(10):765-9.
- [4] Jeffrey N Critch. *Canadian Paediatric Society; Nutrition and Gastroenterology Committee*. Vol 19 No. 10 2014
- [5] WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. *Complementary Feeding: Report of the global consultation, and summary of guiding principles for complementary feeding of the breastfeed child 2002*.

- [6] World Health Organization (WHO). 2009. *Infant And Young Child Feeding*  
[Http://Www.Wpro.Who.Int/Nutrition Wpr/Publications/Infantchildfeeding.pdf](http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/publications/infantchildfeeding.pdf).