

Pencegahan Stunting pada Balita melalui Pendidikan Kesehatan tentang Gizi Seimbang di wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air, Bandar Lampung.

Prevention of Stunting in Toddlers through Health Education on Balanced Nutrition in the Gedong Air Health Center Working Area, Bandar Lampung.

Wijonarko^{1*}, Ferry¹, Hendra Jaya Pura¹

¹Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia.

Kata Kunci :

stunting, gizi seimbang, edukasi balita.

ABSTRAK

Stunting adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh balita di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Gedong Air, Bandar Lampung. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam waktu lama, terutama selama masa emas pertumbuhan anak. Salah satu cara pencegahan stunting dengan edukasi tentang gizi seimbang kepada masyarakat atau kelompok khusus ibu dengan balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan bergizi serta perilaku hidup sehat. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, diskusi kelompok. Identifikasi hasil kegiatan menunjukkan nilai rata-rata pre-test peserta 39,2 dan nilai rata-rata sebesar dari post-test di dapatkan rata-rata skor 77,43. Nilai rata-rata peningkatan pengetahuan peserta setelah pendidikan kesehatan adalah 32,6% yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi balita. Diharapkan, kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan membantu menurunkan angka stunting di wilayah tersebut dan menjadi acuan untuk intervensi serupa di daerah lainnya.

Keyword.:

stunting, balanced nutrition, toddler education.

ABSTRACT

Stunting is one of the health problems often experienced by children under five years old in Indonesia, including in the working area of Puskesmas Gedong Air, Bandar Lampung. This condition is caused by chronic malnutrition that lasts for a long time, especially during the golden period of child growth. One way to prevent stunting is by educating about balanced nutrition to the community or special groups of mothers with toddlers. This community service activity aims to increase community knowledge and awareness of the importance of a nutritious diet and healthy living behavior. The methods used include counseling, group discussions. Identification of the results of the activity shows the average value of the participants' pre-test of 39.2 and the average value of the post-test obtained an average score of 77.43. The average value of the increase in knowledge of participants after health education is 32.6% which shows an increase in understanding of the concept of balanced nutrition and the importance of meeting the nutritional needs of toddlers. Hopefully, this activity can increase knowledge and help reduce stunting rates in the region and become a reference for similar interventions in other areas.

Corresponding Author:

Wijonarko^{1*}

¹Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia.
Email: nwjonarko@gmail.com

Article history

Received date : 29 November 2024

Revised date : 16 Januari 2025

Accepted date : 10 Februari 2025

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam waktu lama, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan. Masalah ini menjadi perhatian serius di Indonesia karena dapat memengaruhi perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas anak di masa depan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkannya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengungkapkan bahwa prevalensi stunting pada balita di Indonesia masih relatif tinggi. Meskipun demikian, angkanya telah menurun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8% pada tahun 2018, dan kembali turun menjadi 27,67% pada tahun 2019, angkanya tetap berada di atas ambang batas yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu 20%. Meskipun masih tinggi, penurunan angka stunting ini merupakan langkah positif dalam upaya pencegahan stunting. Program-program pemerintah seperti STRANA Stunting dan implementasi kebijakan pemerintah telah berusaha untuk mengurangi angka stunting ini. Target penurunan prevalensi stunting di Indonesia adalah mencapai 19,4% pada tahun 2024, yang merupakan bagian dari rencana untuk mencapai target global menurunkan prevalensi stunting sebanyak 40% pada tahun 2025, (Hardinsyah & Aries, M. (2020).

Wilayah kerja Puskesmas Gedong Air di Bandar Lampung menghadapi tantangan besar terkait tingginya angka stunting. Beberapa faktor yang berperan dalam kondisi ini antara lain rendahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, pola asuh yang kurang optimal, serta keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi. Edukasi mengenai gizi seimbang menjadi langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu balita, tentang pentingnya pola makan yang mencakup makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita. Dengan pendekatan yang partisipatif, diharapkan

intervensi ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka stunting di wilayah Puskesmas Gedong Air dan menjadi model untuk diterapkan di daerah lain.

Dengan terus melakukan intervensi dan promosi, diharapkan angka stunting di Indonesia dapat semakin menurun, sehingga meningkatkan kualitas kesehatan anak-anak dan generasi mendatang. Pencegahan stunting dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), meliputi pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Selanjutnya, dilanjutkan dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang memiliki kandungan gizi seimbang hingga anak mencapai usia dua tahun. MPASI berkualitas melibatkan penyediaan makanan yang kaya akan energi, protein, zat besi, vitamin, dan mineral. Selain itu, dilakukan suplementasi gizi berupa pemberian suplemen zat besi, asam folat, dan vitamin A untuk ibu hamil dan balita. Edukasi dan Pendampingan Gizi, Penyuluhan Gizi Seimbang: Memberikan edukasi kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga tentang pentingnya pola makan bergizi. Stunting adalah kondisi di mana anak balita mengalami kegagalan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yang dihitung dari masa kehamilan hingga usia dua tahun. Menurut Kementerian Kesehatan, seorang anak dikategorikan stunting jika panjang atau tinggi badannya sesuai umur (PB/U atau TB/U) berada di bawah -2SD (standar deviasi) dibandingkan dengan standar WHO (WHO-MGRS/Multicentre Growth Reference Study). Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak dan kesehatan secara keseluruhan. Menurut WHO, anak yang mengalami stunting berisiko lebih besar mengalami penyakit degeneratif di masa dewasa. Secara global, stunting dan malnutrisi diperkirakan menyebabkan penurunan produk domestik bruto (PDB) sebesar 2%-3% setiap tahun. Di Indonesia, analisis yang dilakukan oleh Lubina Qureshy dari Bank Dunia pada tahun 2013 memperkirakan bahwa kerugian ekonomi akibat stunting mencapai Rp 300 triliun per tahun (Depkes RI, 2020).

Masalah stunting merupakan tantangan global. Laporan "UNICEF, WHO, World Bank Group Joint Malnutrition Estimates, 2021 Edition," yang dirilis pada April 2021, menunjukkan bahwa pada tahun 2020 terdapat 149,2 juta anak balita atau 22% dari total balita di dunia yang mengalami stunting, meningkat dari 144 juta balita (21,3%) pada tahun 2019. Pandemi COVID-19 diperkirakan memperburuk kondisi ini karena pembatasan sosial yang berdampak pada akses gizi dan layanan kesehatan. Di Indonesia, angka prevalensi stunting telah berkurang dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 27,7% pada tahun 2019. Meski begitu, hal ini tetap menunjukkan bahwa satu dari empat balita, atau lebih dari 8 juta anak, masih mengalami stunting. Dampak pandemi COVID-19 sejak awal 2020 diperkirakan menghambat upaya pencegahan stunting dan meningkatkan jumlah anak yang berisiko.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih terfokus untuk mempercepat penurunan prevalensi stunting dengan memprioritaskan faktor penyebab utama di setiap daerah. Program-program harus dirancang berdasarkan data dan analisis situasi yang komprehensif, dilaksanakan secara konsisten, dan diawasi melalui sistem pemantauan serta evaluasi yang kuat. Kerja sama antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat juga menjadi kunci keberhasilan dalam mengatasi masalah ini.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Pencegahan Stunting pada Balita Melalui Edukasi Gizi Seimbang di Area Pelayanan Puskesmas Gedong Air, Bandar Lampung. Upaya pencegahan stunting pada balita di Puskesmas Gedong Air dilakukan melalui berbagai langkah strategis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang. Berikut adalah rincian metode pelaksanaannya:

Identifikasi dan Penilaian Kebutuhan :

a. Survei Awal:

- Wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Gedong Air mengenai prevalensi dan penyebab stunting di wilayah tersebut.
- Observasi kondisi lingkungan yang berpotensi mempengaruhi gizi balita (ketersediaan pangan bergizi, akses air bersih, sanitasi).
- Diskusi dengan kader Posyandu untuk memahami tantangan dalam edukasi gizi.
- Melakukan survei untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan prevalensi stunting di wilayah tersebut.

b. Pengumpulan Data

Mengumpulkan data mengenai status gizi balita melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan, serta wawancara dengan orang tua.

c. Penyuluhan dan Edukasi

Sesi Penyuluhan

Mengadakan sesi penyuluhan yang melibatkan kader dan masyarakat untuk memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan balita.

Materi Edukasi :

Menyediakan materi edukasi yang mencakup:

- Pentingnya asupan protein, vitamin, dan mineral.
- Contoh makanan bergizi yang mudah diakses.
- Cara menyusun menu makanan sehat untuk balita.

d. Penggunaan Media Edukasi.

Leaflet dan Poster:

Membagikan leaflet dan poster yang menjelaskan tentang stunting, penyebabnya, serta cara pencegahan melalui gizi seimbang.

Berikut leaflet yang kami bagikan saat Pengabdian Masyarakat :

Dinas Kesehatan Kota Semarang

YUK, CEGAH STUNTING!

Masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya

STUNTING CIRI - CIRI STUNTING

- Pertumbuhan melambat
- Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
- Pertumbuhan gigi terlambat
- Berat badan anak tidak naik bahkan cenderung menurun

PENYEBAB

- Pola asuh yang kurang baik
- Pola makan yang belum menerapkan gizi seimbang
- Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi
- Sakit infeksi yang berulang
- Anak mengalami kesulitan dalam kemampuan fokus dan memori belajar
- Anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi

Dinas Kesehatan Kota Semarang

DAMPAK STUNTING

Dampak Jangka Pendek

- Terganggunya perkembangan otak
- Kecerdasan berkurang
- Gangguan pertumbuhan fisik
- Gangguan metabolisme dalam tubuh

Dampak Jangka Panjang

- Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar
- Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
- Risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke dan disabilitas pada usia tua

PENCEGAHAN

- Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil
- Memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan
- Membiasakan pola makan sehat
- Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
- Memberikan makanan tambahan untuk balita
- Rutin memantau pertumbuhan dan perkembangan balita

Inspirasi Menu Makanan Tambahan Untuk Balita

TAHU FANTASY

Nilai Gizi

Energi	: 381,2 kkal
Protein	: 15,4 gram
Lemak	: 22,4 gram
Karbohidrat	: 34,4 gram

Bahan

- 20 buah telur puyuh
- 500 gram tahu putih
- 100 gram sosis sapi
- 50 gram wortel
- 20 gram daun bawang
- 3 siung bawang putih
- 1 buah bawang bombay
- 5 butir telur
- 50 gram keju
- Garam, lada dan gula secukupnya

Bahan Lapisan:

- 2 butir telur
- 1 liter minyak kelapa

Topping:

- Mayonaise
- Saus tomat
- Keju parut

Cara Membuat

1. Rebus telur burung puyuh sampai matang, kupas telur puyuh dan sisihkan
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay
3. Hancurkan tahu putih sampai lumat
4. Potong kecil sosis, wortel dan daun bawang
5. Campurkan sayuran, tahu, telur, keju, tumis bawang putih dan bombay serta bumbu
6. Masukkan ke dalam cetakan, letakkan telur puyuh ditengah cetakan
7. Kukus tahu dan telur sampai matang
8. Kocok lepas telur, balurkan pada adonan tahu fantasi yang sudah di kukus
9. Goreng pada minyak panas sampai kecoklatan
10. Tahu fantasi siap disajikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Gizi Seimbang di wilayah kerja Puskesmas Gedong Air yang di ikuti 35 peserta tergambar sebagai berikut:

Tabel Pre dan Post-Test Nilai Pengetahuan Peserta Kegiatan Pengabdian :

No	Nama	Pre Test	Post-Test	Peningkatan (Angka)	Peningkatan (%)
1	Ny. B	45	80	35	35
2	Ny. C	50	80	30	30
3	Ny. F	54	80	35	35
4	Ny. R	50	80	30	30
5	Ny. M	50	80	30	30
6	Ny. A	55	85	30	30
7	Ny. N	45	60	15	15
8	Ny. AT	50	65	15	15
9	Ny. D	45	85	40	40
10	Ny. Fa	50	80	30	30
11	Ny. T	45	85	40	40
12	Ny. E	40	55	15	15
13	Ny. H	40	56	16	16
14	Ny. G	50	90	40	40
15	Ny. H	35	50	15	15
16	Ny. I	45	80	35	35
17	Ny. J	40	50	10	10
18	Ny. K	35	45	10	10
19	Ny. L	50	85	35	35
20	Ny. M	55	85	30	30
21	Ny. O	35	80	45	45
22	Ny. P	50	80	30	30
23	Ny. Bt	45	85	40	40
24	Ny. Ar	35	80	45	45
25	Ny. Th	50	90	40	40
26	Ny. Ms	45	80	35	35
27	Ny. Ti	50	80	30	30
28	Ny. W	45	80	35	35
29	Ny.Zn	40	80	40	40
30	Ny. U	50	85	35	35
31	Ny. Yn	56	80	24	24
32	Ny. Un	50	85	35	35
33	Ny. An	57	94	37	37
34	Ny. Bt	50	90	40	40
35	Ny. Tt	55	85	30	30
Rata - rata		39,2	77,43	32,6	32,6 %

Tabel 2 menunjukkan hasil pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang pada ibu-ibu peserta pengabdian sebelum pemberian materi, sesudah pemberian materi, peningkatan nilai dalam angka dan peningkatan nilai dalam persentase. Rata-rata nilai pre-test /sebelum pemberian materi 39,2; setelah pemberian materi nilai rata-rata 77,43. Dari nilai tersebut terdapat peningkatan nilai angka rata-rata 32,6. Persentasi peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap materi perawatan luka tali pusat menunjukkan peningkatan sebesar 32,6 %. Secara keseluruhan penyuluhan yang di mulai dari pre-test dan post- test memberikan dampak positif.

Hasil evaluasi menunjukkan mayoritas peserta pengabdian masyarakat kooperatif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu-ibu tentang gizi seimbang untuk Balita.

Pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua serta memperbaiki status gizi balita. Edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari Puskesmas sangat penting untuk memastikan keberhasilan program ini. Selain itu, keterlibatan komunitas dalam menyediakan makanan bergizi juga menjadi faktor kunci dalam menanggulangi masalah stunting.

Gambar 1. Suasana Persiapan Pengabdian di PKM Gedong Air.



Gambar 2. Suasana Saat Penyuluhan



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan mengenai kegiatan penyuluhan kepada ibu-ibu tentang gizi seimbang untuk Balita maka disimpulkan bahwa semua dapat berjalan dengan lancar, adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk Balita. Saran untuk kegiatan ini adalah setelah diberikan penyuluhan, peserta diharapkan dapat mengimplementasikan pengetahuan dalam bentuk tindakan untuk menyediakan makanan/ gizi seimbang bagi Balitanya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan RI. (2020). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanganan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hardinsyah & Aries, M. (2020). *Gizi Seimbang dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. Geneva: WHO.
- Yustina, S. (2021). "Peran Edukasi Gizi dalam Menurunkan Angka Stunting pada Balita di Indonesia". *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 101-110.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Laporan Tahunan Pencegahan Stunting di Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Puskesmas Gedong Air. (2023). *Data Prevalensi Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air*. Bandar Lampung: Puskesmas Gedong Air.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Pencegahan Stunting di Indonesia: Apa yang Harus Dilakukan?*. Diakses dari www.unicef.org/indonesia.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Stunting dan Faktor Penentunya di Indonesia*. Diakses dari www.bps.go.id.
- Satuan Tugas Nasional Percepatan Pencegahan Stunting. (2023). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting)*. Diakses dari www.stunting.go.id.