

PENDIDIKAN KESEHATAN MAKANAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA PIJI KABUPATEN KUDUS PROVINSI JAWA TENGAH

Dewi Hartinah¹, Sukarmin², Ashri Maulida Rahmawati^{3*}

¹Fakultas keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: arahmawati@umkudus.ac.id

Abstrak

Stunting menjadi salah satu manifestasi malnutrisi yang paling umum pada anak-anak, terutama di negara miskin dan berkembang. Indonesia menempati peringkat ketiga dengan kasus stunting tertinggi mencapai 36,4% di Asia Tenggara. Di Kudus sebanyak 2.871 balita ditemukan menderita stunting dimana salah satu desa yang mengalami kejadian stunting tertinggi adalah desa Piji di kecamatan Ndawe. Salah satu faktor yang paling menyebabkan terjadinya stunting adalah rendahnya pengetahuan ibu terkait gizi anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait pemberian makanan sehat dan gizi seimbang untuk mencegah terjadinya stunting pada 1000 hari kehidupan pertama anak. Melalui pemberian edukasi makanan sehat dan gizi seimbang pada Ibu dapat memberikan pemahaman, peningkatan motivasi dan mengubah pola pikir tentang makanan sehat dan gizi seimbang pada 1000 hari pertama kehidupan anak. Berdasarkan hasil evaluasi banyak peserta yang antusias untuk bertanya dan mengalami peningkatan pengetahuan terkait makanan sehat dan gizi seimbang.

Kata Kunci : makanan sehat, gizi seimbang, & stunting

Abstrac

Stunting is one of the most common manifestations of malnutrition in children, especially in poor and developing countries. Indonesia ranks third with the highest stunting cases reaching 36.4% in Southeast Asia. In Kudus, as many as 2,871 children under five were found to be stunted where one of the villages experiencing the highest incidence of stunting was Piji village in Ndawe sub-district. One of the factors that most caused stunting is the low knowledge of mothers regarding child nutrition. The purpose of this community service activity is to increase mother's knowledge regarding the provision of healthy food and balanced nutrition to prevent stunting in the first 1000 days of a child's life. Through the provision of education on healthy food and balanced nutrition, mothers can provide understanding, increase motivation and change mindsets about healthy food and balanced nutrition in the first 1000 days of a child's life. Based on the evaluation results, many participants were enthusiastic to ask questions and experienced an increase in knowledge related to healthy food and balanced nutrition.

Keywords: healthy food, balanced nutrition, & stunting

I. PENDAHULUAN

Analisis situasi

Stunting tetap menjadi bentuk malnutrisi yang paling umum pada anak-anak, terutama di negara miskin dan berkembang (Wulandari et al., 2022). Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang dimanifestasikan oleh tinggi badan kurang dari -2 standar deviasi dari referensi global WHO untuk anak-anak dibandingkan dengan anak lain seusianya. Stunting adalah gangguan pertumbuhan linier yang ditandai dengan kurangnya kualitas gizi selama 1000 hari pertama kehidupan (Titaley et al., 2019)

Stunting pada anak masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian lebih karena dapat meningkatkan resiko

gangguan pertumbuhan dan perkembangan hingga kematian (Manggala et al., 2018). Indonesia menempati posisi kelima di seluruh dunia sebagai negara dengan angka penderita stunting tertinggi pada anak usia kurang dari lima tahun. Di Asia Tenggara berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), Indonesia menempati peringkat ketiga dengan kasus stunting tertinggi mencapai 36,4% dalam kurun waktu 2005-2017 (Beal et al., 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018), penderita gizi buruk pada balita usia 0-59 tahun di Jawa Tengah sebesar 3,7 % dan gizi kurang sebesar 13,68%. Berdasarkan data profil kesehatan kabupaten/kota tahun 2019 Presentase gizi

kurang di Kabupaten Kudus sebesar 3,6%, balita pendek sebesar 4,7%, balita kurus sebesar 2,9%. Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Kudus, sebanyak 2.871 balita ditemukan menderita stunting (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Tingginya prevalensi stunting tentunya membutuhkan penanganan yang serius. Balita dengan stunting akan tumbuh menjadi stunting dewasa dengan berbagai dampak yang akan ditimbulkan. Selain melahirkan bayi dengan masalah gizi yang sama atau bayi berat lahir rendah dan masalah pertumbuhan lainnya, juga dapat terkait erat dengan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular di masa depan (Ariantjelangi, 2020).

Indonesia saat ini melakukan upaya pencegahan stunting melalui tim percepatan pengurangan stunting, yang terus melakukan upaya intervensi gizi yang spesifik dan sensitif untuk mengatasi stunting. Dalam hal ini, pencegahan stunting tidak hanya menjadi tanggung jawab sektor kesehatan tetapi juga melibatkan konvergensi upaya lintas sektoral (Setiawan et al., 2018). Upaya ini sangat penting, mengingat 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa emas tumbuh kembang anak, dimana terjadi peningkatan jumlah dan kapasitas sel dengan sangat cepat. Nutrisi yang cukup sangat penting untuk mencapai pertumbuhan optimal saat ini (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018)

Beberapa kebijakan dikeluarkan oleh pemerintah melalui kebijakan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan yang menginstruksikan kementerian terkait untuk menangani masalah stunting, seperti: Kementerian Keuangan yang telah mengalokasikan anggaran penanganan Stunting tahun 2018, dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah melakukan intervensi gizi khusus pada 1000 hari pertama hidup termasuk suplementasi gizi makro dan mikro (pemberian tablet Fe, Vitamin A, suplemen Taburia), ASI eksklusif dan MP-ASI, fortifikasi, kampanye gizi seimbang, gendong keluar kelas ibu hamil, pemberian cacing obat-obatan, penanganan gizi buruk, dan Asuransi Kesehatan (Sugiyanto et al., 2020)

Faktor yang berhubungan dengan stunting terdiri dari faktor dasar seperti faktor ekonomi, pendidikan ibu dan pengetahuan ibu, kemudian faktor perantara seperti jumlah anggota keluarga, tinggi badan ibu, usia ibu, dan jumlah anak ibu. Berikutnya adalah faktor proksimal seperti ASI eksklusif, usia anak dan berat badan lahir rendah (Carolin et al., 2021). Penelitian menemukan bahwa faktor dasar merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kejadian stunting. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang dilakukan ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga, pendidikan ibu, dan pengetahuan ibu dengan kejadian stunting pada balita (Haris et al., 2019).

Melihat pentingnya pengetahuan Ibu dalam pemberian makanan sehat dan gizi yang seimbang dalam pencegahan stunting. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait pemberian makanan sehat dan gizi seimbang untuk mencegah terjadinya stunting pada 1000 hari kehidupan pertama anak.

Permasalahan

Pelaksanaan Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting pada 1000 hari pertama kehidupan anak merupakan suatu kegiatan yang harus diterapkan disetiap keluarga, karena anak dibawah 3 tahun (BATITA) sangat rentan terhadap status gizi buruk. Untuk mencapai upaya pencegahan yang optimal perlu adanya sinkronisasi antara tenaga kesehatan dan kader kesehatan, dan keluarga dalam melakukan usaha pencegahan stunting pada anak. Permasalahan yang ditemukan di Desa Piji, Kecamatan Ndawe, Kabupaten Kudus adalah terdapat anak BATITA yang mengalami stunting, dan banyak keluarga yang belum memahami tentang stunting, cara menyiapkan makanan sehat dan gizi yang seimbang pada anak serta ketiadaan media yang mudah dipahami oleh ibu-ibu yang mempunyai BATITA yang memuat edukasi terkait makanan sehat dan gizi yang seimbang

Solusi yang ditawarkan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Piji Kecamatan Ndawe Kabupaten Kudus dengan memberikan Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting pada 1000 hari pertama kehidupan anak, cara menyajikan makanan yang baik, pembuatan media promosi yang menarik tentang seimbang dan makanan sehat supaya lebih mudah dipahami.

Targer Luaran

Hasil yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Terdapat kader kesehatan yang berfokus pada makanan sehat dan gizi seimbang untuk pencegahan stunting
2. Booklet dan video edukasi kesehatan terkait makanan sehat dan gizi seimbang pada anak
3. Hasil skrining tumbuh kembang anak
4. Menu sehat untuk BATITA
5. Banner, Video

II. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah keluarga yang mempunyai BATITA di Desa Piji Kecamatan Ndawe Kabupaten Kudus

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi dan demonstrasi kepada masyarakat terkait gizi seimbang dan makanan sehat untuk pencegahan stunting dengan menggunakan media yang komunikatif dan mudah dipahami. Sebelum pelaksanaan penyuluhan dilakukan koordinasi dengan bidan desa, dan tokoh masyarakat, melakukan seleksi kader gizi seimbang dengan kriteria, komunikatif dan mempunyai kemampuan untuk menjadi kader Gizi Anak.

Realisasi Pemecahan Masalah

Dalam menyelesaikan masalah yang ada yang berhubungan dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang gizi, perkembangan dan pertumbuhan anak serta skrining perkembangan anak.

Pembentukan Kader Gizi Anak di Posyandu-Posyandu bersama bidan Desa Setrokalangan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan puskesmas Ndawe, Kepala desa, dan tokoh masyarakat Desa Piji untuk kelancaran kegiatan dan mengoptimalkan partisipasi warga terhadap kegiatan penyuluhan.

Melalui pemberian edukasi makanan sehat dan gizi seimbang pada Ibu dapat memberikan pemahaman, peningkatan motivasi dan mengubah pola pikir tentang gizi anak. Kondisi ini didukung dengan adanya pernyataan dari bidan desa yang menyatakan bahwa dalam menyediakan MPASI kebanyakan warga hanya mempertimbangkan apa makanan yang mudah disiapkan tanpa memikirkan kebutuhan gizi dan cara pengolahan yang benar. Pola pikir yang demikian dapat menimbulkan distorsi pemahaman tentang gizi anak. Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang dan makanan sehat pada anak dapat meningkatkan pemahaman dan implementasi yang lebih baik bagi ibu-ibu tentang pemenuhan gizi anak untuk pencegahan stunting.

Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi cara menyediakan makanan sehat dengan gizi yang seimbang untuk 1000 hari pertama kehidupan anak dilakukan evaluasi pengetahuan Ibu terkait makanan sehat dan gizi seimbang. Berdasarkan hasil evaluasi banyak peserta yang antusias untuk bertanya dan mengalami peningkatan pengetahuan terkait makanan sehat dan gizi seimbang. Selain itu, dalam kegiatan penyuluhan ini juga diberikan resep-resep makanan sehat untuk batita.

Selain memberikan edukasi terkait makanan sehat dan gizi seimbang, dalam kegiatan penyuluhan ini juga dilaksanakan skrining pertumbuhan dan perkembangan anak menggunakan menggunakan buku KMS dan KPSP dan akan mendapatkan tindak lanjut oleh bidan desa jika terdeteksi batita

yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Untuk memantau pertumbuhan serta perkembangan anak, setiap ibu diberikan rapor gizi anak.



Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik tentunya tidak terlepas dari adanya dukungan dari kader kesehatan, bidan desa, kepala desa, dan tokoh masyarakat yang telah ikut memfasilitasi pelaksana untuk berkomunikasi dengan warga desa Piji kecamatan Ndawe kabupaten Kudus, sehingga warga dapat berpartisipasi dengan optimal dan kegiatan bisa berjalan dengan lancar. Namun dalam pelaksanaan kegiatan ini juga tidak lepas dari adanya kendala seperti peserta kesulitan focus

pada materi dikarenakan anak – anaknya yang mulai rewel.

III. PENUTUP

Simpulan dan Saran

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut:

5. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait makan sehat dan gizi seimbang pada 1000 hari kehidupan pertama anak.
6. Prioritas masalah berdasarkan hasil pendataan yaitu menurunnya angka stunting
7. Perlu adanya evaluasi dan tindak lanjut setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantjelangi, L. (2020). Clean and healthy living behavior with the stunting events in children in central Java, Indonesia. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 127–133.
<https://doi.org/10.31838/srp.2020.12.21>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10.
<https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Carolin, B. T., Siauta, J. A., & Novelia, S. (2021). Analysis of Stunting among Toddlers at Mauk Health Centre Tangerang Regency. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(2), 118–124.
<https://doi.org/10.53713/nhs.v1i2.56>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
<https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf>
- Haris, A., Fitri, A., & Kalsum, U. (2019). Determinan Kejadian Stunting Dan Underweight Pada Balita Suku Anak Dalam Di Desa Nyogan Kabupaten

- Muaro Jambi Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*, 3(1), 41–54.
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v3i1.7598>
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. *Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting, November*, 1–51.
<https://www.bappenas.go.id>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Manggala, A. K., Wiswa, K., Kenwa, M., Me, M., Kenwa, L., Agung, A., Dwinaldo, G., Jaya, P., Agung, A., & Sawitri, S. (2018). *Paediatrica Indonesiana*. 58(5), 205–212.
- Setiawan, E., Machmud, R., & Masrul, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 275.
<https://doi.org/10.25077/jka.v7.i2.p275-284.2018>
- Sugiyanto, Sumarlan, & Hadi, A. J. (2020). Analysis of Balanced Nutrition Program Implementation Against Stunting in Toddlers. *Unnes Journal of Public Health*, 9(2), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ujph.v0i0.34141>
- Titaley, C. R., Ariawan, I., Hapsari, D., Muasyaroh, A., & Dibley, M. J. (2019). Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia basic health survey. *Nutrients*, 11(5).
<https://doi.org/10.3390/nu11051106>
- Wulandari, R. D., Laksono, A. D., & Kusrini, I. (2022). *The Targets for Stunting Prevention Policies in Papua , Indonesia : What Mothers ' Characteristics Matter ?* 1–10.