

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA BALITA DIKELUARGA DALAM PENCEGAHAN *STUNTING*

Tani Astuti¹⁾, Sri Dhamayani²⁾, Nurhaida³⁾, Widyawati⁴⁾

^{1,2,3,4} STIKES BINALITA SUDAMA MEDAN

email: taniastuti@gmail.com

Abstract

The current problem of malnutrition is caused by, among other things, the inadequate availability of food and certain nutrients but is also influenced by poverty, poor environmental sanitation, and ignorance about nutrition. The level of knowledge about nutrition affects the family's ability to provide nutrition for toddlers, in addition, socio-economic conditions also affect the choice of additional food types and the timing of feeding and healthy living habits. This greatly affects the incidence of stunting in toddlers. (Desi Amalia et al., 2018) This Community Service is located in Rugemuk Village, Pantai Labu District, Deli Serdang Regency. The community invited to this activity according to the title of the activity are housewives, young women and men in Rugemuk Village with a total of 20 people. The method chosen is counseling and brainstorming, so that the community in Rugemuk Village, Pantai Labu District, Deli Serdang Regency is healthy, there are no more children with stunting, children grow and develop according to their age. This activity is divided into three stages, namely preparation, implementation, and monitoring stages. The stages that will be implemented are the preparation stage, the Activity Implementation stage and the Evaluation Stage. The implementation of the counseling went effectively.

Keywords: Counseling, Health, Balanced Nutrition, Toddlers

Abstrak

Masalah gizi kurang yang ada pada saat ini antara lain disebabkan oleh ketidakcukupan ketersediaan pangan dan zat – zat gizi tertentu tetapi juga dipengaruhi oleh kemiskinan, sanitasi lingkungan yang kurang baik, dan ketidaktahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan tentang gizi mempengaruhi kemampuan keluarga untuk mencukupi gizi pada balita, disamping itu keadaan sosial ekonomi juga berpengaruh pada pemilihan jenis makanan tambahan dan waktu pemberian makanan serta kebiasaan hidup sehat. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kejadian stunting pada balita. (Desi Amalia et al., 2018) Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan judul kegiatan adalah ibu rumah tangga, wanita muda dan pria di Desa Rugemuk dengan total 20 orang. Metode yang dipilih adalah penyuluhan dan curah pendapat, sehingga masyarakat di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang sehat, tidak adalagi anak dengan stunting, anak tumbuh kembang sesuai usianya. Kegiatan ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Tahapan yang akan dilaksanakan yaitu tahap persiapan, tahap Pelaksanaan Kegiatan dan Tahap Evaluasi. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan efektif.

Kata kunci : Penyuluhan, Kesehatan, Gizi Seimbang, Balita

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit kehidupan terkecil yang menjadi tempat pendidikan utama anak. Pola kedisiplinan dan pengasuhan dalam keluarga mempunyai pengaruh yang menentukan terhadap perkembangan kehidupan anak di masa depan. Pola asuh (parenting) adalah sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain yang mengenai dengan kedekatan bersama anak, pemberian makan anak, kesehatan, menjaga kebersihan dan sebagainya. Semua itu berkaitan dengan status kesehatan ibu atau pengasuh lainnya dari segi kesehatan fisik dan mental, status gizi pendidikan, penghasilan, keterampilan, pengetahuan yang berhubungan dengan pengasuhan anak (Ramadani et al., 2024)

Keluarga merupakan unit terkecil dalam kehidupan tempat pertama dan utama anak mengenai pendidikan. Pola pendidikan dan pengasuhan dalam keluarga berpengaruh secara dominan dalam perkembangan hidup anak di masa depan. Pendidikan keluarga sebagai pondasi dasar yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi penting dan sebuah keharusan untuk dilakukan. Pendidikan keluarga selalu berkorelasi positif dengan kemampuan orang tua dalam merawat, mendidik dan

mengasuh anaknya sejak dalam kandungan (usia 0 tahun). Kemampuan tersebut diperoleh melalui berbagai media baik Pendidikan formal maupun pendidikan non-formal. (Fredy Daar et al., 2023)

Stunting atau kondisi gagal tumbuh pada balita merupakan kondisi balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur akibat dari kekurangan gizi kronis. Stunting dapat mengakibatkan gangguan dalam perkembangan otak serta dapat meningkatkan gangguan dalam perkembangan otak serta dapat meningkatkan risiko mengalami penyakit degeneratif saat dewasa. Bahaya stunting telah menjadi fokus utama permasalahan gizi nasional di Indonesia, hal ini terlihat dari indikator SDG's Indonesia yang menyebutkan target penurunan stunting sebesar 40%. Hasil penelitian SSGBI 2019 yang terintegrasi Susenas Maret 2019 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia 27,67 persen (27,22%-28,11%). (Wahyuni, 2024) Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai 21,6% pada 2022, turun 2,8% dari tahun sebelumnya yaitu 24,4%. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa jika prevalensi stunting negara mencapai 20% maka kondisi ini dianggap kronis. Di Indonesiasebagian besar kasus stunting ditemukan pada anak rentang usia 3-4 tahun (36-47 bulan) dengan persentase 6% (Romadona et al., 2023).

Faktor lain yang juga menjadi penyebab stunting adalah rendahnya pemahaman ibu dan keluarga mengenai edukasi dan permasalahan kesehatan, pola asuh yang salah, serta kurangnya edukasi dari pihak yang memiliki kewajiban untuk melakukan edukasi seperti puskesmas dan tenaga kesehatan setempat (Alunaza et al., 2023) Peran orang tua sangat penting dalam mencegah keterlambatan tumbuh kembang pada anak. Dengan perawatan yang baik, nutrisi yang tepat, stimulasi yang cukup dan pengetahuan pelaksanaan yang memadai, orang tua dapat berperan penting dalam menjamin tumbuh kembang yang optimal dan mencegah keterlambatan perkembangan. Menciptakan lingkungan yang sehat, memberikan contoh yang baik dan mendidik diri sendiri juga merupakan bagian penting dari peran orang tua. Oleh karena itu, melibatkan orang tua secara aktif dalam upaya mencegah keterlambatan tumbuh kembang merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak. (Eka Putri Agustina & Dwijayanti, 2023)

Parenting yang kurang baik pada kalangan orang tua juga perlu diminimalisasi karena orang tua sebagai elemen terdekat menggunakan anak memiliki pengaruh yg secara umum dikuasai atas perkembangannya. di kenyataannya masih ditemukan di tengah-tengah warga orang tua belum bisa berfungsi secara aporisma pada rangka mengemban menjadi fasilitator perkembangan dan pertumbuhan anak. (Rusmana et al., 2022) WHO melalui sasaran kedua dari Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan bahwa segala bentuk malnutrisi akan diselesaikan pada tahun 2030, termasuk mencapai target internasional 2025 untuk menurunkan stunting dan wasting pada balita (Alunaza et al., 2023) Berdasarkan hal tersebut pengabdian ini perlu untuk dilaksanakan.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang ada 5 keluarga yang anaknya mengalami *stunting* maka permasalahan mitra adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya Pendidikan dan pengetahuan masyarakat khususnya ibu – ibu yang memiliki Balita dalam pengolahan dan memodifikasi makanan untuk keluarga
2. Rendahnya partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan terkait masalah kesehatan yang dilaksanakan di Desa Rugemuk

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan judul kegiatan adalah ibu rumah tangga, wanita muda dan pria di Desa Rugemuk dengan total 20 orang.

Dalam kegiatan ini metode yang dipilih adalah penyuluhan dan curah pendapat, sehingga masyarakat di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang sehat, tidak adalagi anak dengan *stunting* anak tumbuh kembang sesuai usianya. Kegiatan ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Tahapan yang akan dilaksanakan yaitu tahap persiapan, tahap Pelaksanaan Kegiatan dan Tahap Evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan Kegiatan tersebut yaitu :

1. Tahap Persiapan



- Penyusunan program kerja penyuluhan
- Penyusunan program penyuluhan disusun agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).
- Penyusunan materi / slide
- Persiapan sarana dan prasarana penyuluhan.
- Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat penyuluhan.
- Koordinasi lapangan.

Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim pengabdian masyarakat STIKes Binalita Sudama Medan dan tim penggerak PKK serta para kader posyandu yang ada di Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu. Penyuluhan bagi masyarakat ini dilakukan dilokasi kegiatan yaitu sesuai area yang akan disepakati yaitu di Ruang Pertemuan / Balai Desa Rugemuk. Kegiatan penyuluhan ini akan dilakukan 2 (dua) kali kegiatan agar terdapat pemahaman dan persamaan persepsi tentang tujuan kegiatan ini, yang pertama adalah bersifat non formal dengan perangkat desa, dan yang kedua adalah dengan masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan.

Penyuluhan Gizi seimbang pada keluarga Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 Januari 2025 mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 13.00 WIB. Penyuluhan yang kedua bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat Gizi Seimbang pada keluarga dalam pencegahan stunting serta memberikan penjelasan materi penyuluhan. Dalam kegiatan ini masyarakat yang hadir diberikan waktu untuk bertanya dan jangan sungkan untuk mengutarakan atau bertanya tentang gizi seimbang pada keluarga. Bila ada anggota keluarganya yang mengalami stunting untuk segera melaporkan ke kader kesehatan atau perangkat desa tersebut agar segera ditindak lanjuti untuk mendapatkan solusi atau penananan. Kita jangan malu ataupun segan untuk mengutarakan permasalahan yang kita alami. Masyarakat di Desa tersebut sangat antusias mengikuti penyuluhan ini dan ibu – ibu banyak bertanya terkait materi penyuluhan ini. Penyuluhan ini dipermudah dengan membagikan slide/brosur kepada peserta yang hadir. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Desa, Tim penggerak PKK, Kader Posyandu dan masyarakat setempat serta Tim dari Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Binalita Sudama Medan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi.

- Monitoring
Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan.
- Evaluasi
Evaluasi dilakukan pada saat penyajian atau persentase materi, disertai tanya jawab dan diskusi kepada para peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kepada para peserta diberikan waktu untuk bertanya perihal masalah tentang Gizi seimbang dalam pencegahan *stunting* . Tim Pengabdian masyarakat dengan semangat, sabar menjawab setiap pertanyaan yang diajukan para peserta penyuluhan sampai mereka mengerti dan paham tentang materi tersebut.
Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan gizi seimbang pada keluarga secara konsisten dan memaksimalkan posyandu yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian pada kelompok Bayi dan Balita, dengan begitu dapat meningkatkan kesehatan mitra dan mendukung program pemerintah dalam menurunkan angka *Stunting* di Indonesia.



KESIMPULAN

Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis dan jumlah prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh.

REFERENSI

- Alunaza, H., Nuzulian, U., Rohilie, H. F., Almutahar, H., Umniyah, A., Mahesa, G., & Cantika, S. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Keluarga di Desa Punggur Besar Kabupaten Kubu Raya. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(4), 1707–1718. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i4.3382>
- Desi Amalia, I., Putri Utami Lubis, D., Miftahul Khoeriyah, S., & Yogyakarta, S. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Relationship Between Mother's Knowledge On Nutrition And The Prevalence Of Stunting On Toddler*.
- Eka Putri Agustina, E., & Dwijayanti, R. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pencegahan Stunting Melalui Program Sekolah Orang Tua Hebat Di Kelurahan Lakarsantri. *An-Najat*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i4.548>
- Fredi Daar, G., Fariday Dewi, C., & Petronela Janggu, J. (2023). Pencegahan Stunting melalui Parenting Class di Desa Sambi. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(1), 30–35. <https://doi.org/10.22334/jam>
- Ramadani, R. T., Roziqin, K., Sutanti, W. D. J., Fikri, S., Munawara, M., & Jauhar Rahmatullah, M. R. D. (2024). Peningkatan Pengetahuan Parenting Ibu-Ibu Melalui Kegiatan Penyuluhan Dalam Pencegahan Stunting Dusun Jengglong Desa Tegalweru. *JRCE (Journal of Research on Community Engagement)*, 5(2), 88–96. <https://doi.org/10.18860/jrce.v5i2.26118>
- Romadona, N. F., Setiasih, O., Listiana, A., Syaodih, E., & Rudiyanto, R. (2023). Strategi Pencegahan dan Penanganan Stunting Multidimensi melalui Pelatihan Guru PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7241–7252. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5724>
- Rusmana, I. M., Kusuma, J. W., Hamidah, H., Amyati, A., & Nurizki, A. T. (2022). Penerapan Peran Orang Tua dan Guru dalam Pencegahan Stunting melalui Pendampingan Parenting di SDIT Cahaya La Royba. *Batara Wisnu : Indonesian Journal of Community Services*, 2(2), 187–193. <https://doi.org/10.53363/bw.v2i2.83>
- Wahyuni, K. (2024). *This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Parenting pada Masyarakat di Desa Tambak Kecamatan Cimarga Kabupaten Lebak Banten Corresponding Author*. 2(7). <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>