

Edukasi Gizi Seimbang dalam Upaya Mengurangi Stunting di Polindes Mikore, Kampung Maibo - Distrik Aimas

Rifki Sakinah Nompo^{1*}, Nurhidayah Amir², Arvia³, Sakinah Sarnia Iriani Lihawa⁴

¹ Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Papua

² Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Medistra Indonesia

³ Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Gadjah Mada

⁴ Program Studi Sarjana Farmasi, STIKES Papua

Email: rifkisakinahnompo@gmail.com

Abstrak

Malnutrisi merupakan istilah yang mengacu pada gangguan ketidakseimbangan nutrisi baik itu kekurangan atau kelebihan nutrisi salah satunya ialah stunting (pendek). Stunting tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, namun juga berdampak negatif pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan kesehatan jangka panjang. Pemberian edukasi sebagai proses pembelajaran dapat disampaikan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan tujuan agar mereka dapat mengubah perilaku yang tidak sehat ke perilaku yang lebih sehat. Intervensi edukasi tentang gizi seimbang merupakan upaya untuk mencegah stunting melalui pemberian informasi nutrisi yang adekuat. Pendekatan ini menekankan pada pemenuhan gizi ibu selama masa kehamilan, pemenuhan ASI eksklusif, dan makanan pendamping ASI. Kampung Maibo menjadi lokus area dalam upaya menurunkan angka kejadian stunting karena setidaknya ditemukan 23 anak yang mengalami stunting. Berbagai upaya dari pemerintah dan tenaga kesehatan dalam proses menurunkan angka stunting ini. Metode edukasi ini menggunakan pre-post test dimana akan melihat tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dalam upaya mengurangi stunting. Terdapat 30 ibu yang hadir dalam kegiatan edukasi yang diberikan. Dari hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum intervensi edukasi mayoritas dalam kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 14 orang (46,7%) dan setelah intervensi edukasi mayoritas dalam kategori pengetahuan cukup sebanyak 17 orang (56,7%). Kegiatan berlangsung dengan sangat antusias dari ibu-ibu kampung, kebanyakan dari mereka memberikan pertanyaan makanan pengganti dari karbohidrat dan protein.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Lokus Area; Malnutrisi; Pertumbuhan; Stunting

Abstract

Malnutrition is a condition characterized by an imbalance of nutrients, which can occur due to either a deficit or an excess of nutrition. One specific manifestation of malnutrition is stunting, which refers to impaired growth and development. Stunting not only hampers physical growth, but also detrimentally affects cognitive development, learning capacity, and long-term health. Education can be imparted to individuals, families, groups, and communities in order to facilitate the transition from unhealthy behaviors to healthier ones. Efforts to educate individuals about balanced nutrition aim to avoid stunting by offering sufficient and accurate nutritional guidance. This method prioritizes the adequate nourishment of mothers throughout pregnancy, the exclusive use of nursing, and the act of breastfeeding itself. To decrease the prevalence of stunting, the village of Maibo emerged as the region's focal point, since it was discovered that at least 23 children were affected by stunted growth. The government and healthcare sectors are currently undertaking several initiatives to decrease the prevalence of stunts. This educational approach employs a pre-post exam to assess the mother's level of understanding on balanced nutrition, aiming to mitigate stunting. A total of 30 mothers participated in the educational sessions provided. The evaluation revealed a significant gain in knowledge before the majority education intervention, with 14 individuals (46.7%) having limited knowledge. Following the intervention, most individuals (56.7%) demonstrated sufficient knowledge in the subject area, with a total of 17 persons. The activity proceeded with fervent participation from the mothers of the village, with the majority of them inquiring about the nutritional composition of carbohydrate and protein derivatives.

Keywords: Impaired Growth; Malnutrition; Optimal Nutrition; Stunting; Targeted Intervention

Article History

Received: 17 Juli 2024

Accepted: 24 Juli 2024



PENDAHULUAN

Permasalahan stunting merupakan salah satu fokus pemerintah di bidang kesehatan. Stunting (gagal tumbuh) adalah kondisi ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang mengakibatkan tingginya ada lebih rendah dari standar seharusnya, kondisi ini terjadi terutama pada 1.000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) sejak konsepsi hingga dua tahun (WHO, 2015). Stunting juga merupakan hasil dari kekurangan gizi kronis, yang biasanya dikaitkan dengan kemiskinan, kesehatan dan nutrisi ibu yang buruk, sering sakit, dan/atau pemberian makan dan perawatan yang tidak tepat di awal kehidupan (WHO, 2024).

Pada tahun 2020, secara global, 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting, 45,4 juta mengalami gizi buruk, dan 38,9 juta mengalami kelebihan berat badan. Jumlah anak yang mengalami stunting menurun di semua wilayah kecuali Afrika (WHO, 2021). Kementerian Kesehatan mengumumkan prevalensi stunting pada tahun 2022 sebesar 21,6 persen. Angka ini lebih rendah daripada angka pada tahun 2021 yaitu sebesar 24,4 persen. Pemerintah menargetkan prevalensi anak balita stunting di Indonesia sebesar 14 persen pada tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Angka stunting di Indonesia pada tahun 2022 telah turun menjadi 21,6% dari 24,4% pada tahun sebelumnya. Menurut data dari Asian Development Bank, tingkat stunting di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 31,8%, menempatkannya di urutan ke-10 di Asia Tenggara. Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi stunting balita di seluruh negeri menurun sebesar 6,4% dalam waktu 5 tahun. Angka stunting ini turun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8% pada tahun 2018. Namun, stunting tetap menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, meskipun ada penurunan yang signifikan (Kementerian Sekretariat RI, 2020; Rokom, 2023).

Meskipun prevalensi stunting di Indonesia telah berkurang, Indonesia masih belum memenuhi standar yang ditetapkan oleh WHO karena batas maksimalnya adalah 20%, atau 1/5 dari semua anak balita. Beberapa penyebab stunting termasuk riwayat Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), penyakit, asupan makanan tidak seimbang (berkaitan dengan asupan zat gizi dalam makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air), dan praktik pengasuhan yang buruk, termasuk kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan gizi sebelum dan selama kehamilan dan setelah melahirkan (Munawaroh et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan mengenai stunting dapat dilakukan dengan pemberian edukasi. Edukasi kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang diberikan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan tujuan untuk mengubah perilaku yang tidak sehat ke perilaku yang lebih sehat. Proses pendidikan kesehatan termasuk beberapa bagian, seperti menggunakan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk belajar tentang apa yang harus dipelajari, dan membuat keputusan untuk belajar apa yang harus dipelajari (Listyarini et al., 2020). Pembelajaran melalui pengalaman dan penguatan positif dalam pendidikan kesehatan dapat membentuk kedisiplinan dan memengaruhi pelatihan serta sosialisasi (Oktavilantika et al., 2023).

Edukasi gizi seimbang memainkan peran krusial dalam mengubah perilaku dan memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang seimbang dari ibu dan keluarga yang merawat. Beberapa program pencegahan stunting menunjukkan bahwa edukasi gizi efektif dapat dilakukan dengan memberikan informasi kepada pihak yang berpengaruh (kader, ibu balita, ibu hamil, dan calon ibu), membentuk kelompok belajar untuk ibu balita, dan memberikan makanan tambahan untuk balita (Fitri et al., 2022).

Menurut Ruwiah et al., (2021), peran pendidikan gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait gizi seimbang. Kebutuhan gizi harus dipenuhi dengan makanan sehari-hari. Kandungan gizi yang terdapat di dalam makanan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang optimal dan mencegah penyakit kekurangan, keracunan, dan penyakit yang dapat mengganggu kelangsungan hidup anak karena pada masa bayi dan anak, pertumbuhan pesat terjadi. Stunting menjadi juga dapat dipengaruhi oleh gizi ibu dan kesehatan mereka. Ibu yang kurang gizi memiliki kemungkinan lebih rendah untuk melahirkan anak yang memiliki gangguan pertumbuhan. Anak stunting lebih sedikit mengonsumsi makronutrien, seperti protein, dan mikronutrien, seperti kalsium dan fosfor, dibandingkan dengan anak yang tidak stunting.

Pemenuhan makro dan mikronutrien yang memadai diperlukan untuk menghindari dan meminimalkan risiko stunting. Anak yang tidak pernah mendapat makanan tambahan susu (ASI) dan tidak menyusui setelah satu tahun menjadi lebih berisiko mengalami stunting. Makanan pendamping ASI (MP-ASI) juga harus dipertimbangkan, meskipun pemberian ASI hanyalah salah satu faktor yang menyebabkan masalah stunting pada anak. Karena MP-ASI mengandung zat gizi makro dan mikro yang membantu pertumbuhan linier, kualitas dan jumlahnya sangat penting untuk diet (Ruwiah et al., 2021).

Berdasarkan hasil data awal dengan cara observasi dan wawancara dengan Kepala Puskesmas Malawili, terdapat 23 kasus stunting di Kampung Maibo dimana kampung ini menjadi area lokus dalam penanggulangan stunting. Terdapat beberapa upaya yang telah dilakukan oleh pelayanan kesehatan yang bekerjasama dengan pemerintah setempat diantaranya: perbaikan sanitasi berupa air bersih, penyediaan layanan kesehatan ibu dan anak, serta wacana peningkatan atau perbaikan gizi. Adapun tujuannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat, meningkatkan

kesadaran tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan dan menyusui serta pemenuhan nutrisi selama dua tahun pertama masa perkembangan anak.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dalam upaya mengurangi stunting di Kampung Maibo. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dalam upaya mencegah stunting.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kampung Maibo Distrik Aimas pada tanggal 15 Juni 2024, adapun tahapan kegiatan pengabdian:

Persiapan

Pada tahapan ini dimulai dengan menyampaikan surat permohonan izin untuk melaksanakan kegiatan di Kampung Maibo yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Malawili. Selanjutnya menyiapkan bahan dan materi yang diperlukan untuk kegiatan berupa *power point* dan brosur/*leaflet* yang berisi mengenai gizi seimbang dalam upaya mengurangi stunting

Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan bertempat di Polindes Mikore Kampung Maibo. Kegiatan pertama dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada anak stunting yang harus diisi terlebih dahulu, dilanjutkan dengan kegiatan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang dalam upaya mengurangi stunting baik pada ibu hamil atau anak-anak.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan cara diskusi dari materi yang telah dipaparkan dan terakhir membangikan kembali kuesioner pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dalam Upaya mengurangi stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi gizi seimbang sangat penting dalam upaya mengurangi stunting. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang sehat, diharapkan prevalensi stunting dapat berkurang secara signifikan. Petugas kesehatan, pekerja posyandu, anggota masyarakat, dan institusi terkait perlu bekerja sama untuk menjalankan program edukasi gizi seimbang dengan baik. Anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan mencapai potensi penuh mereka dengan metode yang komprehensif dan berkelanjutan.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	4	13,0
	SD	12	40,0
	SMP	8	27,0
	SMA	6	20,0
2	Pekerjaan		
	Ibu rumah tangga	7	23,0
	Pemecah batu	14	47,0
	Pemotong kayu	9	30,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa mayoritas karakteristik responden di Kampung Maibo berpendidikan SD sebesar 40% dan memiliki pekerjaan sebagai pemecah batu 47%.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test tentang Edukasi Gizi Seimbang (n=30)

No	Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang	Pre-Test		Post-Test	
		N	%	N	%
1	Baik	9	30,0	10	33,3
	Cukup	7	23,3	17	56,7
	Kurang	14	46,7	3	10

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh tingkat pengetahuan responden saat pre-test sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Setelah diberikan post-test tingkat

pengetahuan peserta meningkat dimana sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 17 orang (56,7%).

Pengetahuan ibu tentang cara mencegah stunting, dan nutrisi gizi seimbang sangat penting (Mardiyati et al., 2022; Sulaiman & Nasral, 2023). Intervensi edukasi mengenai nutrisi seimbang telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Untuk mengurangi stunting, pendidikan nutrisi seimbang, literasi tentang stunting, konseling kesehatan, dan kelas ibu hamil adalah beberapa upaya yang telah dilakukan (Wibowo et al., 2022).

Pemberian edukasi dari mahasiswa, dosen dan petugas kesehatan kepada masyarakat menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan pemahaman orang tentang gizi yang sehat dan seimbang. Edukasi memaparkan tentang gizi seimbang selama proses kehamilan, pemberian ASI eksklusif, dan makanan pendamping ASI (MPASI).

Beberapa ibu sangat antusias untuk bertanya untuk meningkatkan pengetahuan dan juga menanyakan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh anak-anak mereka. Pertanyaan seputar penggantian jenis bahan makanan seperti karbohidrat – nasi bisa diganti dengan singkong, kasbi, betatas atau bete yang memiliki komposisi serupa, sedangkan protein hewani tidak harus dari daging ayam yang tergolong cukup mahal sehingga dapat digantikan dengan ikan, tahu atau tempe. Kondisi demografi Kampung Maibo juga dekat dengan laut sehingga cukup mudah dalam mencari makanan laut.

Peserta juga diberikan ide olahan bahan makanan berdaun hijau seperti sayur gedi, dan sayur pakis. Hal ini penting karena ibu-ibu di Kampung Maibo belum mengetahui ada jenis makanan pengganti yang lebih mudah diolah dan murah didapatkan dilingkungan sekitar. Sebagai tambahan jenis makanan lain kacang-kacangan menjadi pelengkap yang bisa ditambahkan kedalam sayuran atau menjadi makanan pembuka atau penutup.

Ketika para responden ditanyakan kembali mengenai materi yang telah disampaikan, mereka dapat menjawab dengan baik. Pada akhir acara, para ibu-ibu menyampaikan menjadi lebih faham mengenai stunting dan sangat senang sudah mendapatkan banyak ilmu baru.

Lingkungan yang mendukung gizi seimbang, pola makan sehat, partisipasi dan keterlibatan komunitas dalam program edukasi perlu diperkuat. Sehingga memungkinkan perubahan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal. Keberlanjutan program edukasi gizi ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang menjadi kegiatan pendampingan oleh mitra dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu Kampung Maibo sebagai peserta dalam pemberian edukasi.

KESIMPULAN

Edukasi menjadi salah satu peningkatan pengetahuan mengenai stunting. Edukasi kesehatan ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang tidak sehat ke perilaku yang lebih sehat. Dari hasil evaluasi edukasi yang telah dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum sebanyak 14 orang (46,7%) memiliki pengetahuan kurang dan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang meningkat dalam kategori cukup sebanyak 17 orang (56,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2021-2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/19/37ee0674d0e89152b2425e9f/laporan-indeks-khusus-penanganan-stunting-2021-2022.html>
- Fitri, R., Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
- Kementerian Sekretariat RI. (2020). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting)*. <https://stunting.go.id/stranas-p2k/>
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cencikia Utama Kudus*, 3(1), 73–83.
- Mardiyati, N. L., Pristiano, A., Shodikin, A. A., Pangastuti, N. A., Amalia, N. D., & Dewi, N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Untuk Anak Pra Sekolah. *Bengawan : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 61–68. https://doi.org/10.46808/jurnal_bengawan.v2i2.63
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature Review : Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2018), 1480–1494. <file:///D:/doc/ners/kian/6007-Article Text-11375-1-10-20230412.pdf>
- Rokom. (2023). *Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*.

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>

- Ruwiah, R., Harleli, H., Sabilu, Y., Fithria, F., & Sueratman, N. E. (2021). Peran Pendidikan Gizi dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 151–158. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.417>
- Sulaiman, E., & Nasral, P. (2023). *Peningkatan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Masyarakat di Kelurahan Tengah Padang Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu*. <https://www.semanticscholar.org/paper/PENINGKATAN-TINGKAT-PENGETAHUAN-GIZI-SEIMBANG-UPAYA-Sulaiman-Pariyanto/743874e04f0d3c49b8c5284f8d55c12f715db841>
- WHO. (2015). *Stunting In a Nutshell*. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>
- WHO. (2021). *The UNICEF/WHO/WB Joint Child Malnutrition Estimates (JME) group released new data for 2021*. <https://www.who.int/news/item/06-05-2021-the-unicef-who-wb-joint-child-malnutrition-estimates-group-released-new-data-for-2021>
- WHO. (2024). *Malnutrition*. https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1
- Wibowo, A. A., Nabilla, D., Kayla, N. P. A., Zahra, B. A., Grenluisa, T., & Herbawani, C. K. (2022). Upaya Penurunan Kejadian Stunting Pada Masa Pandemi di Indonesia. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.33482/medika.v9i1.175>