J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

POLA MAKAN SEIMBANG, PERTUMBUHAN OPTIMAL: GIZI DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA

Oleh
Juminten Saimin[1], Nina Indriyani Nasruddin[2], Arimaswati[3], Saidah[4], Tien[5]
[1]Prodi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia
[2,3,5]Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia
[3]Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia
E-mail: [2]ninaindriyanin@gmail.com

Article History:
Received: 09-04-2024
Revised: 20-04-2024
Accepted: 14-05-2024

Keywords:
Pola Makan Seimbang;
Pemberian Makanan Tambahan;
Stunting;
Balita.

Abstract: *Kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan program pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada edukasi stunting dan gizi seimbang serta pemberian makanan tambahan bagi anak balita melalui metode dari rumah ke rumah (door-to-door). Metode pelaksanaan melibatkan kegiatan edukasi menggunakan media leaflet, pemberian makanan tambahan langsung kepada balita, serta evaluasi pengetahuan dan sikap para orang tua balita melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan (dari 6,7 menjadi 9,3) dan sikap (dari 7,2 menjadi 9,2) orang tua balita setelah mengikuti program. Program ini juga memberikan contoh konkret dalam pemberian makanan tambahan. Rekomendasi yang diambil adalah kelanjutan program serupa dalam skala lebih luas dengan dukungan pemerintah, lembaga kesehatan, dan kolaborasi ahli gizi.*

PENDAHULUAN

Berisi Stunting menjadi hambatan signifikan dalam meningkatkan kualitas modal manusia di berbagai negara. Stunting mencakup gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang teramati pada anak-anak dalam usia dini, yang muncul akibat kekurangan gizi yang berkepanjangan, episode infeksi berulang, dan kekurangan stimulasi psikososial.[1]

Berdasarkan data yang disediakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat catatan lebih dari 162 juta kasus stunting pada anak-anak di bawah usia lima tahun. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 127 juta anak pada tahun 2025. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia. [1] Dalam konteks Indonesia, terdapat penurunan prevalensi stunting, dengan penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Data yang tersedia juga mengungkapkan bahwa Provinsi Sulawesi

Tenggara memiliki tingkat prevalensi yang cukup tinggi, yakni mencapai 22,7% pada tahun 2022.[2]

Dampak negatif dari stunting sangat signifikan dan memerlukan perhatian segera untuk penanganannya. Selain memengaruhi perkembangan fisik, stunting juga memiliki dampak yang mencolok terhadap kesejahteraan mental dan emosional, serta kecerdasan kognitif. Stunting memiliki potensi untuk menghambat pertumbuhan ekonomi dan mengurangi produktivitas di pasar kerja, sehingga dapat mengakibatkan penurunan sebesar 11 persen dalam Produk Domestik Bruto (GDP). Selain itu, telah terlihat bahwa stunting memiliki potensi untuk menyebabkan penurunan hingga 20 persen dalam pendapatan individu saat dewasa. Ini dapat mengontribusikan pada memperburuk ketimpangan ekonomi dan mengakibatkan pengurangan sekitar 10 persen dalam pendapatan seumur hidup individu yang terkena dampaknya. Selain itu, stunting telah ditemukan terkait dengan kesinambungan kemiskinan melalui generasi.[3]

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi prevalensi stunting pada anak-anak. Faktor-faktor yang berkontribusi pada kejadian stunting antara lain pola pemberian ASI, kebiasaan makan, pemahaman orang tua tentang gizi, status kesehatan ibu dan anak, tingkat partisipasi dalam program posyandu, faktor lingkungan, dan praktik pemberian ASI eksklusif. Menurut Saputri (2019),[4] hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pengaruh berbagai faktor, termasuk riwayat kehamilan ibu, status gizi anak, praktik menyusui, pengetahuan ibu, dan pemberian ASI eksklusif, terhadap prevalensi stunting.[5]

Orang tua yang memiliki pemahaman komprehensif tentang gizi dan mengakui signifikansinya cenderung lebih memprioritaskan dan memantau asupan makanan serta penyediaan nutrisi untuk anak-anak mereka. Kepatuhan yang tidak memadai terhadap pola makan yang benar merupakan faktor kontribusi signifikan terhadap terjadinya stunting. Terjadinya gagal pertumbuhan biasanya diamati dalam seribu hari pertama kehidupan seorang anak. Tantangan gizi yang dihadapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ketersediaan makanan bernutrisi yang mendukung ketahanan pangan, praktik pemberian makan dalam konteks sosial tertentu, aksesibilitas layanan kesehatan untuk pencegahan dan pengobatan, serta kondisi lingkungan yang melibatkan penyediaan air bersih dan sanitasi yang memadai.[6]

Intervensi gizi mencakup berbagai komponen, seperti memastikan konsumsi makanan yang cukup, menerapkan praktik pemberian makan yang sesuai, memberikan perawatan dan pengasuhan yang memadai, serta mengatasi pengobatan infeksi dan penyakit. Inisiatif pemerintah untuk mengatasi stunting pada anak usia dini berfokus pada pemberian sumber protein hewani, seperti telur, ikan, unggas, daging, dan susu, kepada anak-anak usia 6 hingga 24 bulan. Menurut Saputri (2019),[4] Berdasarkan temuan penelitian, dapat dilihat bahwa pemahaman dan persepsi ibu tentang suplemen makanan masih kurang memadai.[7]

Tantangan gizi yang ada dihadapi oleh sebagian besar ibu di Indonesia mencakup asupan gizi yang kurang memadai, anemia, kekurangan nutrisi penting, dan defisiensi zat gizi mikro seperti vitamin A, seng, yodium, kalsium, vitamin D, dan asam folat. Para peneliti dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Abdillah dan Astria Paramashanti pada tahun 2020. Masalah ini secara signifikan berkontribusi pada faktor-faktor yang memengaruhi prevalensi kasus stunting.[8]

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

Implementasi nutrisi untuk mengatasi stunting dapat difasilitasi melalui penggunaan teknik brainstorming atau menggunakan alat bantu leaflet. Peningkatan pengetahuan dan sikap orang tua terhadap pemenuhan nutrisi anak melalui intervensi gizi dapat menjadi pendekatan yang layak untuk mempromosikan perilaku kesehatan dan mengurangi stunting. Menurut Naulia et al. (2021),[9] Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa intervensi yang ditujukan kepada ibu dengan anak yang mengalami stunting dapat berdampak pada sikap dan perilaku ibu dalam merawat anak.[10]

Kepedulian terhadap masyarakat lokal adalah aspek penting dari misi perguruan tinggi, yang memiliki potensi besar dalam membantu orang tua muda mengatasi masalah terkait stunting. Dengan mengintegrasikan kegiatan-kegiatan ini, pendidik dan mahasiswa memiliki kesempatan untuk menunjukkan minat yang tulus terhadap tantangan yang dihadapi oleh masyarakat dan untuk memberdayakan mereka secara efektif dalam meningkatkan kondisi kesehatan mereka secara keseluruhan.

Dalam kerangka ini, tujuan utama dari pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif tentang stunting kepada orang tua pada tahap awal kehidupan berkeluarga. Sejalan dengan itu, itu juga melibatkan penyediaan contoh konkret suplemen yang sesuai dengan prinsip-prinsip dasar gizi yang seimbang untuk individu muda. Fokus pada orang tua muda dalam kerangka ini diharapkan dapat membentuk pemahaman yang lebih menyeluruh tentang stunting dan pentingnya asupan gizi yang seimbang bagi anak-anak selama fase perkembangan mereka. Strategi ini diharapkan akan menghasilkan perubahan positif dalam perilaku orang tua terkait penyediaan asupan makanan yang memadai untuk anak-anak mereka. Akibatnya, hal ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang lebih komprehensif pada upaya yang lebih luas dalam mencegah stunting.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 hingga 20 Agustus 2023, bertempat di Kelurahan Sambuli, Kecamatan Nambo, Kota Kendari. Kegiatan ini berbentuk edukasi yang ditujukan kepada orang tua balita, khususnya mengenai prinsip gizi seimbang pada balita, serta melibatkan pemberian makanan tambahan kepada balita secara langsung dengan metode *door to door* di rumah-rumah masyarakat.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan kepala kelurahan Sambuli untuk izin pelaksanaan kegiatan, berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan data balita di wilayah tersebut, menyusun pre dan post test sebagai alat evaluasi pengetahuan dan sikap orang tua balita, menyusun materi edukasi dan leaflet, serta membeli bahan makanan tambahan untuk balita.

Pada tahap pelaksanaan, tim akan mengunjungi rumah-rumah masyarakat yang memiliki balita berdasarkan data yang ada. Tahap awal kegiatan melibatkan evaluasi pre-test dengan menggunakan formulir pre-test, yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan orang tua balita mengenai stunting serta prinsip gizi yang sesuai bagi anak dalam mencegah terjadinya stunting. Apabila ada orang tua balita yang mengalami kesulitan membaca, bantuan akan diberikan oleh mahasiswa dan dosen sebagai fasilitator.

Kegiatan kedua melibatkan penyampaian materi dengan menggunakan media leaflet yang berjudul "Pedoman Gizi Seimbang: Langkah Penting dalam Mencegah Stunting pada

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

Anak Balita". Melalui leaflet ini, informasi penting dan praktis disajikan kepada orang tua balita untuk memahami secara lebih mendalam tentang pentingnya gizi yang seimbang dalam mencegah kasus stunting, dampak gangguan gizi, dan tips menambah nafsu makan untuk balita. Dengan cara ini, diharapkan peserta dapat memperoleh panduan konkret untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak secara efektif.Kegiatan ketiga adalah kegiatan diskusi yang melibatkan orang tua balita, di mana mereka memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya. Tujuan dari diskusi ini adalah untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam serta mengklarifikasi konsep yang mungkin belum jelas bagi orangtua balita.

Kegiatan terakhir melibatkan evaluasi kembali dengan memberikan lembar post-test. Tujuan dari post-test ini adalah untuk menilai sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyampaian edukasi mengenai stunting dan prinsip gizi yang sesuai untuk mencegah stunting pada anak balita. Dalam situasi di mana orang tua balita mengalami kesulitan dalam membaca, dosen dan mahasiswa akan hadir sebagai fasilitator untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Dengan pendekatan ini, diharapkan akan tercapai pemahaman yang lebih baik dan pemenuhan nutrisi yang lebih tepat bagi anak-anak dalam upaya mencegah stunting.

Gambar 1. Pemberian Materi Edukasi dan Makanan Tambahan

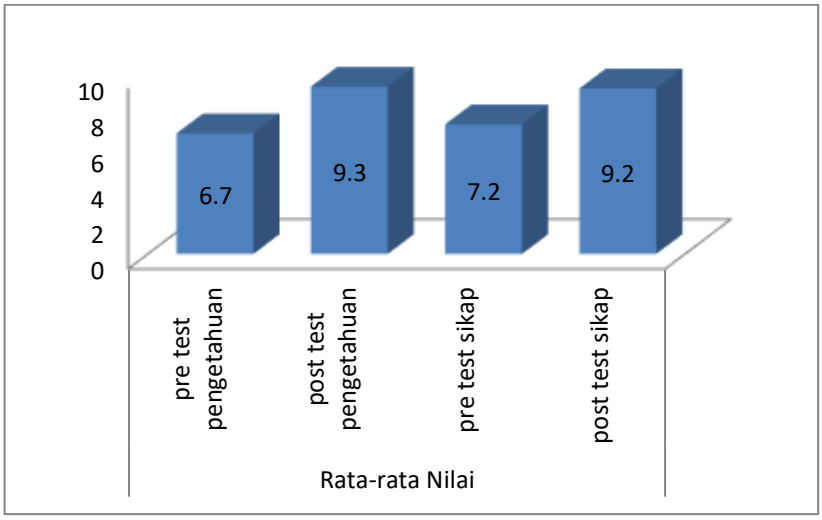
HASIL

Kegiatan ini diimplementasikan dengan pendekatan langsung ke rumah-rumah penduduk yang memiliki anak balita berusia 1-5 tahun. Partisipan dalam kegiatan ini terdiri dari 30 orang tua balita. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan empat tahapan, termasuk pre-test mengenai pengetahuan orang tua balita tentang stunting dan prinsip gizi seimbang sebagai langkah pencegahan stunting pada anak balita. Selanjutnya, dilakukan pemberian materi edukasi mengenai "Pedoman Gizi Seimbang: Langkah Penting dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita". Tahap diskusi dilaksanakan untuk membahas materi yang kurang dipahami oleh orangtua balita. Terakhir, dilakukan post-test untuk mengukur pemahaman orang tua balita tentang stunting dan prinsip gizi yang tepat untuk anak sebagai upaya mencegah stunting.

Dilakukan analisis menggunakan skala penilaian 0-10 untuk mengevaluasi hasil pre-test dan post-test berdasarkan sejumlah pertanyaan yang telah disesuaikan dengan materi edukasi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

sikap para orang tua balita sebesar 100%. Data dari hasil pre-test dan post-test pada kegiatan ini menggambarkan adanya kenaikan tingkat pengetahuan dari nilai rata-rata pre-test sebesar 6,7 menjadi 9,3 pada post-test. Sementara itu, aspek sikap juga mengalami peningkatan dari nilai rata-rata pre-test 7,2 menjadi 9,2 pada post-test. Dengan demikian, hasil dari kedua penilaian ini mengindikasikan peningkatan yang signifikan baik dalam pengetahuan maupun sikap para orang tua balita setelah mengikuti edukasi ini.



Grafik. 1 Rata-Rata Nilai Pre Test dan Post Test

DISKUSI

Evaluasi terhadap respon orang tua balita dalam kegiatan edukasi menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi dalam menerima materi yang disampaikan. Para orang tua balita tampak sangat serius dan fokus saat mendengarkan setiap informasi yang diberikan. Ekspresi wajah mereka penuh perhatian, dan mereka aktif berinteraksi dengan fasilitator melalui sesi tanya jawab. Tingkat keseriusan dan keterlibatan ini mencerminkan minat dan penghargaan yang tinggi terhadap pengetahuan yang disampaikan.

Hasil dari pre-test dan post-test mengungkapkan peningkatan pengetahuan dan sikap orang tua balita setelah mengikuti edukasi gizi seimbang. Ini terlihat dari jumlah jawaban yang benar pada kuesioner post-test yang lebih banyak dibandingkan dengan pre-test. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahya Nadia Istiqomah dan Sugiatmi pada tahun 2021,[12] di mana mereka menemukan bahwa edukasi kepada ibu dengan balita gizi kurang di Posyandu Mekar Jaya 6 RT 03 RW 06 Kelurahan Gondrong Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang juga menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu.

Peningkatan pengetahuan dan sikap orang tua balita setelah edukasi adalah langkah positif dalam mengatasi masalah stunting dan gizi kurang pada anak-anak. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi seimbang dan praktik yang benar dalam memberikan makanan kepada anak-anak mereka, orang tua dapat berperan aktif dalam meningkatkan status gizi anak-anak mereka. Selain itu, peningkatan sikap yang positif terhadap gizi juga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak.

Kegiatan edukasi seperti ini memiliki dampak jangka panjang dalam masyarakat.

Orang tua yang teredukasi tentang gizi seimbang dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka, menyebarkan pengetahuan dan praktik yang baik kepada orang lain. Dengan demikian, upaya ini tidak hanya berdampak pada pengetahuan individu tetapi juga dapat berkontribusi pada perbaikan kondisi gizi di tingkat yang lebih luas.

KESIMPULAN

Dalam upaya pencegahan stunting, program pengabdian masyarakat telah melaksanakan edukasi yang berfokus pada stunting dan pola gizi yang sesuai untuk anak balita melalui media leaflet. Langkah ini merupakan salah satu strategi yang telah diimplementasikan dalam upaya pencegahan stunting yang cukup berhasil. Hasil dari program ini mencerminkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan para orangtua balita sebesar 100%. Peningkatan ini terlihat dari perbedaan skor antara tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) yang digunakan dalam penilaian. Pada tahap pre-test, rata-rata skor pengetahuan sebesar 6,7, dan meningkat secara signifikan menjadi 9,3 pada tahap post-test. Selain itu, perubahan positif juga terlihat dalam sikap para orangtua balita, dengan peningkatan skor dari rata-rata pre-test sebesar 7,2 menjadi 9,2 pada post-test.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan edukasi teoritis, tetapi juga memberikan contoh konkret dalam bentuk pemberian makanan tambahan kepada orangtua balita. Dengan memberikan contoh nyata, diharapkan orang tua balita akan menjadi lebih siap dan percaya diri dalam memberikan makanan tambahan yang sesuai untuk anak-anak mereka. Hal ini merupakan langkah konkret dalam mencegah terjadinya stunting, yang merupakan masalah serius dalam pertumbuhan anak.

Metode door-to-door yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat terbukti efektif sebagai sarana untuk menyampaikan edukasi dan informasi secara langsung kepada masyarakat. Rekomendasi yang dapat diambil dari keberhasilan kegiatan ini adalah perlunya kelanjutan program serupa dalam skala yang lebih luas. Dalam upaya mencegah stunting, dukungan dari pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas sangat penting untuk menjaga keberlanjutan edukasi mengenai stunting dan gizi seimbang ini.

Selain itu, untuk memperkuat dampak program pencegahan stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak balita secara menyeluruh, diperlukan kolaborasi dengan ahli gizi dan profesional kesehatan. Hal ini akan membantu dalam memberikan panduan dan perawatan yang lebih baik kepada anak-anak balita serta meningkatkan efektivitas upaya pencegahan stunting secara keseluruhan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pimpinan, dosen, staf dan civitas akademika Universitas Halu Oleo yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk sebagai langkah awal pencegahan stunting pada balita. Kegiatan ini menjadi bagian dari rangkaian kegiatan KKN Tematik tahun 2022.

DAFTAR REFERENSI

[1] WHO. “Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief (No. WHO/NMH/NHD/14.3).” In World Health Organization. (2023).
[2] Kemenkes RI. “Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4% – Sehat

Negeriku." (2023) .
[3] TNP2K. "*100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting): Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan."* 2 (2017):287.
[4] Saputri, R. A. "Upaya Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Stunting Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung." *Jdp (Jurnal Dinamika Pemerintahan),* no.2 (2019):152–168.
[5] Wardita, Y., Suprayitno, E., and Kurniyati, E. M. "Determinants of Stunting in Toddlers." *Journal Of Health Science, VI(1),* (2021): 7–12.
[6] Kementerian/ Lembaga Pelaksana Program/ Kegiatan Pencegahan Anak. "Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2024. Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia." (2018)
[7] Maharani, M., Wahyuni, S., and Fitrianti, D. "Tingkat pengetahuan dan sikap ibu terkait makanan tambahan dengan status gizi balita di Kecamatan Woyla Barat." *AcTion: Aceh Nutrition Journal,* no. 4 (2019): 81.
[8] Muhammad Abdillah, F., and Astria Paramashanti, B. "Gizi pada ibu oleh kader terlatih meningkatkan asupan energi dan protein pada balita (Maternal nutrition education by trained cadres increased energy and protein intakes among children under-fives)". *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, no.2 (2020): 156–163.
[9] Naulia, R. P., Hendrawati, H., and Saudi, L. "Pengaruh Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat,* no. 10 (2021):95–101.
[10] Munir, Z., and Audyna, L. "Pengaruh Tentang Stunting Terhadap Pemgetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting." *Jurnal Keperawatan Profesional,* no.10 (2022):29–54.
[11] Istiqomah, Nadia, C, and Sugiatmi. "Pemberian Edukasi Kepada Ibu Dengan Balita Gizi Kurang di Posyandu Mekar Jaya 6." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyaraka*t, no. 2 (2021): 6-10.

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN