J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4, No.9, Februari 2025

PENYULUHAN NUTRISI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK DI BANJAR JAGATAMU, DESA MELILING, TABANAN

Oleh
I Gusti Ayu Prema Yani Sidemen[1], Ida Ayu Mirah Agung[2], I Made Benni Labba P.[3]
Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati, Denpasar, Indonesia
Email: [1]prema@unmas.ac.id

Article History:
Received: 18-12-2024
Revised: 10-01-2025
Accepted: 21-01-2025

Keywords:
Balanced Diet, Community Service, Health Education Program, Nutrition, Stunting

Abstract: *Stunting is still one of the unresolved child health problems in Indonesia. Education related to providing balanced nutrition is one of the critical keys to preventing stunting in children. We conducted a pediatric health education program regarding "Balanced Nutrition to Reduce Stunting" in Banjar Jagatamu, Meliling Village, Kerambitan, Tabanan on November 17, 2024. This education involved residents of Banjar Jagatamu. We used an educational approach and involved various interactive activities during counseling. During counseling, we provided education regarding nutritional needs according to the child's age, the importance of a high-protein diet for children aged 6 to 24 months, and the importance of routine monitoring of child growth and development at primary health care for early detection of stunting. During the counseling, participants listen enthusiastically and actively ask questions during the discussion session. In addition to increasing participants' insight, this education regarding a balanced diet for children could be a sustainable stunting prevention strategy so that the community and health workers can work together to accelerate reducing stunting in Indonesia*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi malnutrisi kronis pada anak yang ditandai oleh adanya tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usia anak. Anak dengan stunting berisiko mengalami gangguan tumbuh kembang dan cenderung memiliki gangguan imunitas tubuh sehingga lebih berisiko mengalami infeksi, morbiditas, serta mortalitas.[1,2] Stunting menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan terdapat 22,9% atau 154,8 juta anak berusia kurang dari 5 tahun yang mengalami stunting di seluruh dunia. Asia merupakan benua dengan prevalensi tertinggi dengan 34,1% atau setara 87 juta anak mengalami stunting pada tahun 2016. Indonesia merupakan salah satu dari lima negara dengan prevalensi stunting tertinggi di Asia-Afrika. Prevalensi anak yang mengalami stunting di Indonesia juga dilaporkan masih tinggi yakni mencapai 30,8% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan dibutuhkannya perhatian khusus

untuk mengatasi dan menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia.[1,3]

Stunting dapat terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan dan dapat disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari faktor sosioekonomik, asupan nutrisi yang kurang, infeksi, status nutrisi maternal yang buruk, defisiensi mikronutrien, hingga faktor lingkungan.[1,4] Dari berbagai faktor tersebut, literatur menyebutkan bahwa asupan nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan memegang pernanan paling penting dalam terjadinya stunting. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada 1000 hari pertama sangatlah tinggi dan vital untuk tumbuh kembang anak. Asupan nutrisi pada awal kehidupan anak ini berbeda dengan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh individu dewasa di mana diet yang dibutuhkan oleh anak adalah diet dengan densitas nutrisi yang tinggi (makanan bergizi tinggi dengan 100 kcal per makronutrien). Namun, masih banyak orang tua yang mementingkan volume makanan dalam diet anak. Masalah ini terutama lebih tinggi pada negara-negara berkembang dengan status sosioekonomi yang rendah di mana orang tua seringkali memberikan diet yang dengan densitas nutrisi yang rendah dan dianggap mengeyangkan bagi anak, seperti bubur atau sereal dengan susu saja tanpa tambahan protein lain.[3,5]

Pemerintah Indonesia telah berupaya untuk menurunkan tingkat kejadian stunting di Indonesia dengan membentuk berbagai regulasi serta pedoman untuk tatalaksana stunting di Indonesia. Meskipun demikian, tenaga kesehatan dan petugas gizi lapangan tetap memegang peranan penting sebagai garda terdepan untuk melakukan konseling dan edukasi kepada orang tua.[2,6] WHO juga menekankan pentingnya edukasi berbasis komunitas untuk deteksi dini dan pencegahan stunting di masyarakat. Penyuluhan terkait gizi seimbang untuk orang tua merupakan salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan praktis terkait bagaimana menyiapkan makanan bergizi seimbang yang mampu meningkatkan status gizi anak dan menurunkan risiko stunting bagi anak.[1,4]

Mengingat pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang untuk pencegahan stunting pada anak, kami melakukan penyluhan terkait nutrisi seimbang di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Kerambitan, Tabanan pada tanggal 17 November 2024. Banjar Jagatamu memiliki luas wilayah 50 hektar dengan jumlah penduduk mencapai 676 jiwa. Banjar Jagatamu merupakan salah satu banjar adat yang berada di Desa Meililing yang terletak sekitar 30 hingga 35 kilometer barat laut dari Denpasar. Mayoritas penduduk di Desa Meliling memiliki mata pencaharian sebagai petani padi, jagung, dan sayuran. Oleh karena letaknya yang cukup jauh dari perkotaan, Banjar Jagatamu memiliki akses yang terbatas terhadap fasilitas kesehatan. Literatur menyebutkan bahwa keterbatasan akses kesehatan dan status sosioekonomi yang rendah berperan signifikan terhadap kejadian stunting.[7,8] Dengan demikian, penyuluhan terkait nutrisi seimbang ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dan masyarakat Banjar Jagatamu terkait praktik pemberian makanan yang bergizi seimbang pada anak dan selanjutnya dapat menurunkan kejadian stunting di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Tabanan.

METODE

Sebelum memulai penyuluhan kepada masyarakat, tim pengabdian masyarakat Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati melakukan survei pada masyarakat di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Tabanan. Survei dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui masalah kesehatan utama yang

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4, No.9, Februari 2025

dialami masyarakat Banjar Jagatamu. Informasi diperoleh dengan metode wawancara dengan kepala lingkungan, petugas puskesmas setempat dan dari beberapa warga di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Tabanan. Data yang diperoleh dari proses survei pendahuluan tersebut selanjutnya menjadi bahan untuk penyusunan proposal pengabdian masyarakat yang dituangkan pada bagian analisis situasi dan kelayakan dari pelaksana dan banjar sasaran. Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan ini, meliputi

a. Identifikasi Masalah dan Penentuan Tujuan Pada tahap awal: mengidentifikasi masalah utama terkait kesehatan anak yakni stunting. Selanjutnya disusun sebuah penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemberian makanan dengan nutrisi seimbang untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.
b. Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui wawancara, diskusi serta observasi langsung dilakukan di lapangan untuk memahami kondisi kesehatan mata di Masyarakat.
c. Analisis Data: Hasil analisis data digunakan untuk mengidentifikasi pola masalah dalam masyarakat.
d. Intervensi dan Aksi: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan memaparkan mengenai kebutuhan nutrisi sesuai usia anak, pentingnya pemberian protein hewani pada anak berusia 6 hingga 24 bulan, serta pentingnya melakukan pengukuran tumbuh kembang anak secara rutin di pos pelayanan terpadu (Posyandu) untuk mendeteksi stunting.
e. Evaluasi dan Refleksi: Evaluasi dilakukan untuk menilai pelaksanaan kegiatan dan untuk merencanakan langkah-langkah lanjutan.

Penyuluhan terkait kesehatan anak ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan melibatkan berbagai kegiatan interaktif untuk memastikan peserta penyuluhan tetap fokus dan memahami edukasi yang diberikan. Kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan dan sosialisasi di mana informasi tentang acara disebarluaskan melalui brosur dan pengumuman di komunitas setempat. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengundang peserta dari berbagai kalangan, dengan fokus utama pada para orang tua dengan anak berusia 5 tahun atau kurang yang rentan mengalami stunting. Sosialisasi ini juga mencakup penjelasan mengenai waktu pelaksanaan, materi yang akan disampaikan dan manfaat yang dapat diperoleh peserta.

HASIL

Acara penyuluhan terkait pemberian makanan dengan nutrisi seimbang untuk anak ini dilakukan di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Kerambitan, Tabanan pada tanggal 17 November 2024. Pemaparan materi edukasi dilakukan oleh seorang dokter spesialis anak. Selama acara berlangsung, narasumber menjelaskan pentingnya nutrisi seimbang sebagai faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, berbagai penyakit yang dapat terjadi akibat pemberian nutrisi yang tidak tepat baik kurang maupun berlebih, dan bagaimana kaitan stunting dan pemberian makanan bergizi. Narasumber juga memberikan informasi terkait jumlah nutrisi yang sebaiknya diberikan kepada anak sesuai usianya, termasuk jumlah protein hewani yang harus diberikan untuk anak usia 6-24 bulan, serta makanan pengganti apa yang dapat diberikan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak bila anak tersebut memiliki alergi atau menolak untuk mengonsumsi bahan makanan tertentu.

Terakhir, narasumber juga menekankan pentingnya untuk melakukan pengukuran tumbuh kembang anak secara rutin di Posyandu agar terjadinya stunting dapat dideteksi dan ditangani dengan segera.

Penyuluhan kesehatan anak ini telah berjalan sesuai rencana. Kegiatan ini telah memberikan edukasi serta pedoman praktik ringkas kepada masyarakat terkait pemberian makanan bernutrisi seimbang kepada anak yang merupakan faktor penting untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Peserta yang semula tidak mengenal stunting dan tidak memahami bagaimana pemberian makanan yang tepat pada anak pada awal acara mengaku menjadi lebih paham terkait pentingnya pemberian nutrisi anak sesuai usia yang tidak hanya mengenyangkan namun memenuhi kebutuhan mereka. Setelah materi disampaikan oleh narasumber, dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi. Terdapat banyak peserta yang mengajukan pertanyaan seputar masalah tumbuh kembang anak atau cucu mereka dan contoh makanan sehari-hari yang dapat mereka berikan.

Secara keseluruhan, acara penyuluhan ini dianggap sukses karena telah berhasil mencapai tujuannya yakni untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Banjar Jagatamu terkait pentingnya pemberian makanan dengan nutrisi seimbang untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Keberhasilan ini dapat dilihat dari tingginya partisipasi peserta, respons positif terhadap materi yang disampaikan, serta dampak nyata yang terlihat pada perubahan perilaku mereka setelah acara. Selain itu, penyuluhan kesehatan ini berhasil membangun rasa tanggung jawab bersama dalam mencegah terjadinya stunting pada anak di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Tabanan.

Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Penyuluhan Terkait Nutrisi Seimbang

KESIMPULAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan anak di Inodnesia yang memerlukan perhatian khusus. Edukasi terkait nutrisi seimbang menjadi salah satu intervensi yang harus terus digalakkan untuk menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia. Penyuluhan yang telah dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan stunting untuk anak-anak di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Kerambitan, Tabanan. Penyuluhan ini telah berhasil meningkatkan

wawasan para orang tua terkait pentingnya pemberian makanan dengan nutrisi seimbang untuk tumbuh kembang anak di Banjar Jagatamu. Selain itu, melalui penyuluhan ini, diharapkan dapat memupuk rasa tanggung jawab masyarakat untuk bersama-sama dengan tenaga kesehatan mencegah terjadinya stunting. Kami berharap di masa mendatang dapat dilakukan monitoring, evaluasi, dan edukasi secara berkala dan berkelanjutan terkait nutrisi seimbang untuk anak di Banjar Jagatamu, Desa Meliling, Kerambitan, Tabanan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim penyuluhan kesehatan anak mengucapkan terima kasih kepada Kepala Kepala Lingkungan dan seluruh warga masyarakat Banjar Jagatamu, Meliling, Kerambitan, Tabanan atas ijin, waktu, serta fasilitas yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan pemberian nutrisi seimbang dalam rangka pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih sebesar besarnya kepada Rektor Universitas Mahasaraswati Denpasar dan Ketua LPPM atas dana dan dukungan yang diberikan terhadap pelaksanaan penyuluhan yang menjadi bagian dari Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

[1] World Health Organization. Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025. 2018.
[2] Kemenkes RI. Kemenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting. *Kementeri Kesehat Republik Indones*. 2022;1–52.
[3] Mediani H.S., Hendrawati S., Pahria T., Mediawati A.S., Suryani M. Factors Affecting the Knowledge and Motivation of Health Cadres in Stunting Prevention Among Children in Indonesia. *J Multidiscip Healthc*. 2022;15:1069–82.
[4] Balanced nutrition education to prevent stunting in children. *Abdimas Polsaka*. 2024;3(2):100–8.
[5] Dewey K.G. Reducing stunting by improving maternal, infant and young child nutrition in regions such as South Asia: Evidence, challenges and opportunities. *Matern Child Nutr*. 2016;12:27–38.
[6] Sa`diyah H., Syarafina A.L., Firdaus D.A., Murti M.D. Stunting prevention: balanced nutrition education, fill my plate, and complementary food variations for breast milk. *Abdimas J Pengabdi Masy Univ Merdeka Malang*. 2024;9(2):271–82.
[7] Yunitasari E., Lee B.O., Krisnana I., Lugina R., Solikhah F.K., Aditya R.S. Determining the Factors That Influence Stunting during Pandemic in Rural Indonesia: A Mixed Method. *Children*. 2022;9(8):1–16.
[8] Lameky V.Y. Stunting in Indonesia: Current progress and future directions. *J Healthc Adm*. 2024;3(1):82–90.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN