



Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa dalam Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Kreasi Bekal Makanan Sehat Untuk Pencegahan Stunting Anak Usia Dini Di Kelurahan Sangkrah

Rizqi Hanadya¹, Dina Pertiwi², Dewi Nupiyanti³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini,
Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Indonesia
Email: rizqihanadya12@gmail.com

Abstrak—Stunting merupakan ancaman serius terhadap anak di Indonesia saat ini. Saat ini stunting di Indonesia adalah 37,2% atau 8 juta anak mengalami pertumbuhan tidak maksimal. Bahaya stunting mengancam anak-anak Indonesia. Indonesia mempunyai masalah gizi yang sangat buruk yang ditandai dengan banyaknya kasus gizi kurang. Jika situasi tersebut dibiarkan, anak akan menjadi generasi yang hilang. Stunting dapat terjadi sejak anak atau bayi dalam kandungan seorang ibu dan pada masa awal setahun anak lahir serta akan terlihat saat berusia 2 tahun. Stunting adalah terhambatnya pertumbuhan akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan kekurangan stimulasi psikososial. Stunting juga dapat diartikan ketika balita lebih pendek dari umurnya, disebabkan karena kekurangan gizi yang lama di 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) dari janin sampai usia 2 tahun. Wilayah Kelurahan Sangkrah, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta memiliki penduduk dengan kepadatan yang tinggi. Penduduk Kelurahan Sangkrah didominasi oleh ekonomi menengah kebawah dan berada ditengah perkotaan. Orang tua yang sibuk bekerja, lupa dengan jam makan anak. Tak sedikit orang tua yang menyediakan makanan cepat saji atau instan agar lebih mudah dan menghemat waktu dan tidak memperhatikan kandungan gizi. Hal tersebut menjadi pemicu terjadinya stunting pada anak usia dini. Stunting sangat berdampak pada perkembangan otak dan tumbuh kembang anak, anak dengan stunting menjadi lebih cepat malas dan cepat bosan. Stunting dapat dicegah oleh orang tua agar tidak terjadi kepada anak, dengan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh pihak puskesmas, pihak kelurahan maupun pihak yang memiliki pengetahuan mengenai bahaya stunting. Pengetahuan masyarakat merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan stunting. Dengan demikian, pemberian informasi tentang stunting merupakan kegiatan penting yang perlu dilakukan dalam rangka pencegahannya. Kegiatan ini bertujuan untuk berbagi informasi tentang stunting dan cara pencegahan dengan kreasi bekal makanan sehat. Pencegahan stunting dilakukan dengan cara 1. Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, 2. ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup, 3. Memantau pertumbuhan balita di posyandu, 4. Meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Kata Kunci : Makanan Sehat, Stunting, Anak Usia Dini

Abstract—Stunting is a serious threat to children in Indonesia today. Currently stunting in Indonesia is 37.2% or 8 million children experiencing growth that is not optimal. The danger of stunting threatens Indonesian children. Indonesia has a very poor nutrition problem which is marked by the many cases of malnutrition. If this situation is allowed to continue, children will become a lost generation. Stunting can occur since a child or baby is in the mother's womb and in the early years a child is born and will be seen when he is 2 years old. Stunting is stunted growth due to malnutrition, recurrent infections, and lack of psychosocial stimulation. Stunting can also be interpreted when a toddler is shorter than his age, caused by prolonged malnutrition at 1000 HPK (First Day of Life) from the fetus to the age of 2 years. The area of Sangkrah Village, Pasar Kliwon District, Surakarta City has a population with a high density. The population of Sangkrah Village is dominated by the lower middle class and is in the middle of the city. Parents who are busy working, forget about their children's meal times. Not a few parents provide fast or instant food to make it easier and save time and do not pay attention to nutritional content. This is a trigger for stunting in early childhood. Stunting greatly impacts brain development and child development, children with stunting become lazy and bored quickly. Stunting can be prevented by parents so that it does not happen to their children, by participating in counseling held by the puskesmas, village administration and parties who have knowledge about the dangers of stunting. Community knowledge is one of the main factors influencing the growth of stunting. Thus, providing information about stunting is an important activity that needs to be done in the framework of its prevention. This activity aims to share information about stunting and how to prevent it by creating healthy food supplies. Prevention of stunting is carried out by 1. Fulfilling the nutritional needs of pregnant women, 2. Exclusive breastfeeding until 6 months of age and after 6 months of age given sufficient complementary food for ASI (MPASI), 3. Monitoring toddler



growth at posyandu, 4. Increasing access towards clean water and sanitation facilities, as well as maintaining environmental hygiene.

Keywords: *Healthy Food, Stunting, Early Childhood*

1. PENDAHULUAN

Indonesia mempunyai masalah gizi yang cukup tinggi yang ditandai dengan banyaknya kurang gizi pada anak usia dini baik laki-laki maupun perempuan. Stunting pada anak memang harus menjadi perhatian dan perlu diwaspadai. Kondisi ini dapat menandakan bahwa nutrisi anak tidak terpenuhi dengan baik. Jika dibiarkan tanpa penanganan, stunting dapat menimbulkan dampak jangka panjang kepada anak. anak tidak hanya mengalami hambatan pertumbuhan fisik, tetapi nutrisi yang tidak mencukupi juga mempengaruhi kekuatan daya tahan tubuh hingga perkembangan otak anak. Masalah gizi pada anak usia dini menyebabkan rendahnya kualitas tingkat pendidikan. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak usia dini akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun.

Pangan merupakan salah satu hal yang diperlukan manusia untuk bertahan hidup. Ketahanan pangan mengacu pada kemampuan individu dalam pemenuhan akses pangan yang cukup baik dari segi ekonomi maupun fisik, aman dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan agar dapat hidup dengan sehat. Penyakit yang terjadi pada anak tetap menjadi masalah yang berpengaruh terhadap status gizi di Indonesia. Masalah stunting terjadi karena asupan energi dan zat gizi yang tidak memadai, serta penyakit infeksi. Wilayah Kelurahan Sangkrah, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta memiliki penduduk dengan kepadatan yang tinggi. Penduduk Kelurahan Sangkrah didominasi oleh ekonomi menengah kebawah dan berada ditengah perkotaan. Orang tua yang sibuk bekerja, lupa dengan jam makan anak. Tak sedikit orang tua yang menyediakan makanan cepat saji atau instan agar lebih mudah dan menghemat waktu dan tidak memperhatikan kandungan gizi. Hal tersebut menjadi pemicu terjadinya stunting pada anak usia dini. Stunting sangat berdampak pada perkembangan otak dan tumbuh kembang anak, anak dengan stunting menjadi lebih cepat malas dan cepat bosan. Stunting dapat dicegah oleh orang tua agar tidak terjadi kepada anak, dengan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh pihak puskesmas, pihak kelurahan maupun pihak yang memiliki pengetahuan mengenai bahaya stunting.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang kita laksanakan pertama adalah praktek di Kelurahan Sangkrah. Kita akan lebih menerapkan kesukarelaan dan pengabdian terhadap masyarakat dalam kegiatan ini. Dalam pelaksanaannya kita akan terus menerapkan metode pembaharuan agar terus berkembang ide-ide pengajaran yang tepat dan efektif dalam membantu masyarakat dalam memperoleh pengetahuan.

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan program pengabdian kepada warga Kelurahan Sangkrah sebagai upaya untuk pencegahan Stunting
2. Rancangan Kegiatan
 - a. Tahap Persiapan
Persiapan yang dilakukan meliputi :
 - i. Sosialisasi
Tahapan pertama yang dilakukan adalah mensosialisasikan program yang akan dilaksanakan.
 - ii. Pengurusan perijinan
Dalam pelaksanaan kegiatan ini memerlukan tempat untuk mengadakan penyuluhan. Tempat yang akan dipakai yaitu di Kelurahan Sangkrah
3. Persiapan Sarana dan Prasarana Penunjang Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan praktek, ada beberapa hal yang harus dipersiapkan untuk menunjang terlaksananya kegiatan dengan baik. Di antaranya yaitu mempersiapkan bahan-bahan yang akan digunakan praktek.

4. Tahap Pelaksanaan

a. Penyediaan alat dan bahan

Peralatan dan bahan yang akan kami sediakan diantaranya : MMT, Lcd Proyektor, Laptop

b. Pelatihan

Pelatihan dilakukan untuk menjelaskan hubungan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita. Mengetahui apa saja yang menjadi resiko stunting pada balita. Mengetahui gambaran upaya pencegahan stunting. Mengetahui akses pelayanan kesehatan yang kurang memadai merupakan faktor resiko kejadian stunting pada anak usia dini.

3. PEMBAHASAN

Akibat dari kekurangan gizi kronis kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Stunting baru nampak pada anak usia 2 tahun. Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Faktor gizi buruk yang dialami ibu hamil dan anak balita maupun faktor multi dimensi juga dapat menyebabkan stunting. Untuk dapat mengurangi stunting oleh karena itu perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab stunting dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Praktek pengasuhan yang kurang baik, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan. Contohnya: anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan Air Susu Ibu secara eksklusif dan 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima Makanan Pendamping ASI. Makanan Pendamping ASI mulai diperkenalkan anak usia diatas 6 bulan. Selain berfungsi untuk mengenalkan jenis makanan baru, juga dapat mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh bayi yang tidak lagi dapat disokong oleh ASI, serta membentuk daya tahan tubuh dan perkembangan sistem imunologis anak terhadap makanan maupun minuman.
2. Masih terbatasnya layanan kesehatan untuk ibu hamil selama masa kehamilan. Contohnya ibu hamil belum mengkonsumsi suplemen zat besi yang memadai serta masih terbatasnya akses kelayanan pembelajaran dini yang berkualitas.
3. Masih kurangnya akses rumah tangga / keluarga ke makanan bergizi. Penyebabnya karena harga makanan yang bergizi di Indonesia masih tergolong mahal.
4. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi. Peran sanitasi dalam mempengaruhi kejadian stunting, karena sanitasi yang buruk akan meningkatkan kejadian sakit.

Banyak faktor yang banyak menyebabkan stunting pada balita, namun karena mereka sangat tergantung dengan orang tua/ keluarga, maka kondisi keluarga dan lingkungan yang mempengaruhi keluarga akan berdampak pada status gizinya. Pengurangan status gizi terjadi karena asupan gizi yang kurang dan sering terjadi infeksi.

Intervensi yang dilakukan pemerintah kelompok menjadi intervensi sensitif dan intervensi spesifik. Intervensi gizi spesifik dilakukan oleh sektor kesehatan melalui Pusat Kesehatan masyarakat (Puskesmas) dan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu).

Pencegahan stunting harus dilakukan sejak dini, bahkan sejak masa kehamilan. Pencegahan stunting yang dapat kita lakukan adalah sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil.

- Ibu yang sedang hamil agar selalu mengonsumsi makanan sehat, suplemen dengan anjuran dokter, Rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.
2. Beri ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan
ASI dapat mengurangi stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tetap memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Karena mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi yang terbilang rentan.
 3. Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat
Ketika bayi menginjak umur 6 bulan, maka ibu bisa memberikan makanan pendamping. Makanan yang dipilih adalah makanan yang memenuhi gizi mikro dan makro untuk mencegah stunting.
 4. Terus memantau tumbuh kembang anak
 5. Selalu menjaga kebersihan lingkungan

4.KESIMPULAN

Stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas manusia Indonesia, juga ancaman terhadap kemampuan daya saing bangsa. Hal ini dikarenakan anak terhambat, bukan hanya mengganggu pertumbuhan fisiknya saja, melainkan juga mengganggu perkembangannya, yang mana tentu akan sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah.

REFERENCES

- Sulastris, D. (2012). Faktor Determinan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 39. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p39-50.2012>
- Sulastris D. Faktor determinan kejadian stunting pada anak usia dini sekolah di kecamatan lubuk kilangan Kota Padang. *J Kesehatan-Maj Kedot Andalas*. 2012;36(1):39-50
- Safitri CA, Nindya TS. Hubungan ketahanan pangan dan penyakit diare dengan stunting pada balita 13-48 bulan di Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya. *J amerta Nutr*, 2017;1(2):52-61. doi:10.20473/amnt.v1i2.2017.52-61
- Aridiyah FO, Rohmawati N, Ririanty M. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak balita di wilayah pedesaan dan perkotaan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2015;3(1);163