

Optimalisasi pencegahan stunting melalui pendampingan polahidup sehat di Desa Biting Kecamatan Arjasa

Iqshal Sulton Ardhana¹, Thowil Fikri Maulana², Anya Birru Allafa³, Mohammad Wahyu Dimas Saputra⁴, Yesica Melia Rani Suyitno⁵, Ervatamia Syah Devarigata⁶, Siti Aminah⁷, Putri Wulandari⁸, Mohammad Rizky Efendi⁹, Gissela Putri Ivania¹⁰, Faizatul Hasanah¹¹, Eric Dwi Putra^{*12}

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Jember, Indonesia

^{7,8} Poltekes Jember, Indonesia

^{9,10,11} Universitas dr. Soebandi, Indonesia

¹² Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

e-mail: [mail: dwieric454@gmail.com](mailto:mail:dwieric454@gmail.com)

*Corresponding Author.

Received: 5 September 2023; Revised: 7 September 2023; Accepted: 30 September 2023

Abstrak: Stunting merupakan suatu permasalahan kurang gizi kronis yang diakibatkan kurangnya pemenuhan gizi anak dalam jangka waktu yang sangat lama sehingga menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lambat seperti tinggi badan lebih rendah dari tinggi standar pada anak seusianya. Balita yang stunting dan tidak stunting memiliki perbedaan fisik maupun cara berpikir. Metode yang diterapkan melalui 2 tahapan yaitu metode pendekatan dan Metode Sosialisasi dan Pendampingan kepada Keluarga. Pencegahan stunting oleh KKN Kolaboratif 165 melalui pendekatan terhadap kualitas kesehatan melalui konsumsi makanan dan pola hidup bersih dan sehat.

Kata kunci: Stunting, gizi, balita

How to Cite: Ardhana, I., S., Maulana, T., F., Allafa, A., B., Saputra, M., W., D., Suyitno, Y., M., R., Devarigata, E., S., Aminah, S., Wulandari, P., Efendi, M., R., Ivania, G., P., Hasanah, F., Putra, E., D., (2023). Optimalisasi pencegahan stunting melalui pendampingan pola hidup sehat di Desa Biting Kecamatan Arjasa. *Al-Khidmah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 70-75. <https://doi.org/10.55210/khidmah.v3i2.248>

Pendahuluan

Stunting merupakan suatu permasalahan kurang gizi kronis yang diakibatkan kurangnya pemenuhan gizi anak dalam jangka waktu yang sangat lama sehingga menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lambat seperti tinggi badan lebih rendah dari tinggi standar pada anak seusianya (Laili dkk, 2019). Stunting juga diartikan sebagai gagalnya kondisi balita (bayi di bawah lima tahun) untuk tumbuh yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang. Stunting pada balita merupakan salah satu indikator yang menentukan status gizi balita sehingga dapat memberikan suatu gambaran gangguan sosial ekonomi keluarga (Yuliana dan Bawon, 2019).

Stunting dialami mulai dari janin dalam kandungan dan akan nampak perubahannya jika anak berusia 2 tahun, namun apabila tidak diimbangi dengan adanya catch up (tumbuh kejar) akan mengakibatkan penurunan pertumbuhan. Selain itu, stunting dibentuk growth faltering dan catch up growth yang tidak mampu untuk mencapai pertumbuhan optimal. Balita dengan berat badan yang normal saat lahir dapat juga mengalami stunting bila kebutuhan pada fase selanjutnya tidak terpenuhi dengan seimbang (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017). Stunting juga disebabkan oleh faktor keturunan sebesar 10% dan faktor lingkungan sebesar 90%. Faktor lingkungan memberikan pengaruh pada kejadian stunting melalui pemberian asupan gizi yang tidak terpenuhi selama 1000 hari pertama kehidupan bayi (Widanti 2017). Kejadian stunting juga

disebabkan oleh pendapatan dan pendidikan yang ditempuh oleh orangtua tergolong rendah (Ni'mah dan Siti, 2015).

Stunting berdampak buruk bagi balita. Balita yang stunting dapat mengalami penurunan kecerdasan dan IQ dan dapat menurunkan perkembangan kognitif pada balita dibandingkan dengan balita yang tidak mengalami stunting (Ekholuenetale, M et al., 2020). Namun, stunting dapat dicegah dengan pengadaan edukasi kepada masyarakat di lingkungan sekitar balita. Beberapa solusi dalam pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pendekatan terhadap ibu-ibu dalam peningkatan kualitas hidup dengan peningkatan gizi keluarga dan kualitas kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Peningkatan kualitas hidup dengan menjaga asupan makanan bergizi dan menjaga pola hidup sehat.

Angka stunting menurut SSGI (Survei Status Gizi Indonesia) Kemenkes RI (2022) terjadi penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Sedangkan presentasi terjadinya stunting di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021 yaitu 23,5 % mengalami penurunan pada tahun 2022 menjadi 19,2 %. Kejadian stunting pada balita di Kabupaten Jember tahun 2022 adalah 34,9%. Adapun beberapa penyebab stunting di wilayah tersebut adalah anak susah makan, pekerjaan orang tua yang menyebabkan keluarga tidak mampu membeli makanan gizi seimbang, ibu bekerja, kurang PHBS. Berdasarkan angka kejadian stunting yang tinggi pada kabupaten Jember maka kelompok Kuliah Kerja Nyata kolaboratif 165 di Desa biting mengadakan pendampingan pola hidup sehat melalui pendekatan terhadap faktor-faktor yang menyebabkan adanya stunting yaitu pendampingan dalam pemberian asupan makanan bergizi dan penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada keluarga.

Metode

Kegiatan pendampingan dilakukan di Desa Biting, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Pendampingan dilaksanakan dalam dua hari pada Rabu, 2 Agustus 2023 dan Kamis, 3 Agustus 2023. Sasaran kegiatan pengabdian ini yakni balita, ibu hamil dan ibu baru melahirkan. Jumlah responden sekitar 70 balita dan ibu hamil. Kegiatan pendampingan yang dilakukan berupa pendampingan berupa pola hidup sehat untuk mencegah stunting pada balita. Metode kegiatan yang dilakukan yakni secara langsung dengan memberikan pendampingan kepada ibu-ibu dan para ibu hamil. Tahapan metode yang dilakukan yakni antara lain :

a. Metode pendekatan

Metode pendekatan ini tidak hanya dilaksanakan dengan orang atau masyarakat, tetapi dengan kondisi lingkungan sekitar dan situasi pada daerah sekitar. Metode pendekatan ini dilihat melalui beberapa factor seperti umur, pendidikan dan penghasilan keluarga.

b. Metode Sosialisasi dan Pendampingan kepada Keluarga

Metode sosialisasi dan pendampingan merupakan metode atau cara yang dilaksanakan mahasiswa KKN Kolaboratif 165 dalam berinteraksi dengan responden berupa komunikasi secara langsung. Bentuk metode sosialisasi dan pendampingan yang dilakukan sebagai berikut: Pertama, menyediakan materi tentang pola hidup sehat guna mencegah stunting, kedua menyediakan makanan yang bergizi seperti nasi putih, sayur sop dan telur puyuh, ketiga memberikan sosialisasi tentang pengertian, penyebab, resiko dan gejala stunting serta cara dalam mencegah stunting pada balita dan ibu hamil.

Melakukan pendampingan secara tidak langsung maupun langsung mengenai pemberian makanan bergizi kepada balita dan pola hidup sehat pada ibu hamil. Memberi contoh makanan yang sehat untuk dikonsumsi balita dan ibu hamil seperti nasi, sayur sop dan telur.

Hasil dan Pembahasan

Dalam pelaksanaan KKN kolaboratif, kami telah melaksanakan beberapa kegiatan selama 40 hari, dimana kegiatan ini didasarkan pada permasalahan yang ada di Desa Biting sehingga diharapkan memberi manfaat untuk semua warga dan balita di Biting kecamatan Arjasa Jember. Sebelum penerjunan ke lokasi kami melakukan pembekalan pada tanggal 7 Juli 2023. Sebelum melaksanakan kegiatan KKN kolaboratif kami mengadakan rapat koordinasi, pengenalan anggota, pembahasan mengenai struktur anggota KKN Kolaboratif 165 dan mengurus perizinan di balai desa dan membahas tentang pembuatan konten dan platform media sosial yang digunakan selama KKN kolaboratif. Pada tanggal 13 Juli 2023, kami berkunjung ke kantor desa biting arjasa dan menyerahkan surat izin untuk melaksanakan KKN kolaboratif 40 hari kedepan. Pada tanggal 17 Juli 2023 kami seluruh anggota KKN kolaboratif berkumpul di alun-alun Jember untuk melakukan Penerjunan ke tempat KKN.



Gambar 1. Kegiatan apel penerjunan mahasiswa KKN Kolaboratif



Gambar 2. Kegiatan survey permasalahan setiap dusun di Biting

Tanggal 18 Juli 2023 melakukan rapat tentang program kerja yang akan dilaksanakan di desa Biting Arjasa. Keesokan harinya pada tanggal 19 Juli 2023 kami melakukan survei masalah dan potensi setiap dusun di desa Biting Arjasa. Pada tanggal 21 Juli 2023 kami melakukan bersih-bersih di balai desa Biting dan malamnya kami melaksanakan rapat besar di desa Biting Pinggir untuk membahas tentang acara Agustusan. Pada tanggal 22 Juli 2023 Kami mengikuti sosialisasi desa

tanggap bencana untuk membahas cara menghadapi bencana. Pada hari minggu tanggal 23 Juli 2023 kami melakukan gotong royong bersih-bersih di desa Biting Pinggir. Pada tanggal 25 Juli 2023 rapat bersama remaja masjid dusun Biting Pinggir membahas acara yang akan dilakukan pada 17 Agustus 2023. Pada tanggal 26 Juli 2023 mengunjungi bazar UMKM di kecamatan Arjasa. Pada tanggal 28 Juli 2023 kita melakukan malam keakraban bersama anggota-anggota KKN KOLABORATIF. Tanggal 29 Juli 2023 kami membahas perkembangan program kerja kami bersama bapak Rudi selaku RW desa Biting. Tanggal 30 Juli 2023 kami melakukan kegiatan bersih-bersih dan pengecatan di area makam dusun Krajan. Tanggal 31 Juli 2023 kami melakukan pendekatan kepada pemuda-pemudi di desa Biting Pinggir. Pada tanggal 1 Agustus 2023 kami melakukan tahap awal program kerja kita yaitu pembuatan tempat sampah dengan melakukan pengamplasan pada bekas tempat cat.



Gambar 3. Hari pertama pelaksanaan program kerja utama



Gambar 4. Hari kedua pelaksanaan program kerja

Pada hari jumat, tanggal 20 Juli 2023 kelompok kami mengunjungi pustu (puskesmas pembantu) di desa Biting, untuk menemui bidan desa. Beliau mengatakan bahwa di desa Biting terdapat balita yang terkena stunting yaitu 7 balita laki-laki dan 4 balita perempuan. Setelah mendapat data mengenai balita stunting di desa Biting kami berinisiatif melakukan kegiatan pendampingan pola hidup sehat untuk mencegah stunting. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 2-3 Agustus 2023 di posyandu desa Biting pesertanya terdiri dari balita, ibu hamil, dan ibu baru melahirkan. Pada kegiatan tersebut kami memberikan pengetahuan mengenai definisi stunting, faktor dan penyebab stunting, ciri-ciri balita stunting, cara pencegahan stunting. Di akhir acara kami melakukan evaluasi post test secara lisan pada ibu hamil dan ibu baru melahirkan, dengan tujuan apakah ibu hamil dan ibu pasca

melahirkan sudah mengetahui apa itu stunting beserta faktor dan penyebab juga cara pencegahannya. Beberapa pertanyaan yang diberikan sekitar 70% menjawab dengan benar dan 30% jawaban kurang tepat, dikarenakan kurang memperhatikan saat pemateri menjelaskan salah satu faktornya karena balita merengek minta pulang. Kami memberikan contoh makanan berupa telur puyuh dan sup sayur. Menurut Fath (2022), telur puyuh mengandung vitality sebesar 168 kka, meskipun jumlah energi pada telur puyuh tidak sebanding dengan energi yang terkandung pada nasi. Namun, telur puyuh dapat membantu memenuhi kebutuhan energi pada balita. Telur puyuh juga memiliki kandungan protwin yang baik bagi tubuh. Manfaat telur puyuh yaitu dapat meningkatkan sisitem kekebalan tubuh pada anak, kaya akan vitamin dan nutrisi yang dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan.



Gambar 5. Pemberian makanan bergizi kepada balita

Pemberian jumlah telur puyuh pada balita disesuaikan dengan usianya, pada usia memulai MP-ASI 6 sampai 12 bulan diberikan satu butir telur puyuh. Usia 12 bulan hingga usia 3 tahun dapat diberikan dua butir telur puyuh pada setiap harinya. Selain karena kandungan gizinya, bahan-bahan yang digunakan juga sangat mudah ditemukan serta memiliki harga yang terjangkau. Selain telur puyuh kami juga memberikan sayur sup. Menurut Aswatini (2018), ibu balita merupakan orang yang paling bertanggung jawab pada proses terbentuknya pola makan gizi seimbang dari setiap individu anggota rumah tangganya, karena ibu merupakan individu mengambil keputusan terhadap konsumsi makanan dalam rumah tangga setiap harinya. Anak merupakan sasaran yang penting pada pencegahan stunting karena rasa suka dan tidak suka terhadap sayur merupakan bawaan sejak balita lahir, namun perubahan pada suka atau tidak Sukanya terhadap makanan dapat diubah sejak usia dini jika dilakukan proses perubahan oleh ibu. Manfaat balita mengkonsumsi sayur-sayuran terhadap kesehatan serta manfaat komponen gizi dan non gizi yang terkandung didalamnya yang sangat besar peranannya bagi kesehatan. Sayuran merupakan sumber zat gizi yang berperan dalam mengatur pertumbuhan, pemeliharaan dan penggantian sel-sel yang rusak dalam tubuh balita.

Kesimpulan

Setelah melakukan pendampingan pola hidup sehat guna mencegah stunting, dapat ditarik kesimpulan bahwa pencegahan stunting merupakan aspek penting dalam perkembangan dan pertumbuhan balita. Upaya untuk melakukan pendampingan dengan melakukan penyuluhan pada ibu-ibu peserta posyandu. Pada kegiatan tersebut kami memberikan pengetahuan mengenai definisi stunting, faktor dan penyebab stunting, ciri-ciri balita stunting, cara pencegahan stunting. Di akhir acara kami mengevaluasi dengan beberapa post test secara lisan dan peserta mampu menjawab

pertanyaan dengan benar. Tidak lupa kami memberikan contoh makanan dengan gizi seimbang yang mampu mengatasi stunting pada anak dan mudah didapat.

Kegiatan yang telah dilaksanakan telah memberikan dampak yang baik bagi masyarakat di desa Biting, hal ini dibuktikan dengan kemampuan masyarakat memahami materi dan ilmu yang telah disampaikan selama kegiatan ini berlangsung, sebagian besar dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan. Diharapkan melalui kegiatan ini masyarakat dapat lebih peduli terhadap kesehatan ibu hamil dan juga balita dalam rangka pencegahan stunting khususnya di desa Biting, Jember. Program pencegahan stunting harus lebih digiatkan lagi di seluruh daerah di Kabupaten Jember, mengingat angka stunting pada anak yang masih tergolong tinggi. Berdasarkan kegiatan pendampingan tersebut, kami menyarankan agar orang tua tetap memberi gizi seimbang pada anak guna mencegah stunting. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dengan baik.

Daftar Pustaka

- Ekholuenetale, M., Barrow, A., Ekholuenetale, C. E., & Tudeme, G. (2020). Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin: evidence from Demographic and Health Survey. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 68(1), 1-11.
- Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*, 42
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI). 2018. Cegah Stunting dengan Perbaiki Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI).
- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8-12.
- Ni'mah K, Siti RN. Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Media Gizi Indonesia*. 2015; 10(1):14.
- Widanti YA. 2017. Prevalensi, faktor risiko, dan dampak stunting pada anak usia sekolah. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*. 1(1):26
- Yuliana., W dan Bawon N. H. 2019. Darurat Stunting dengan Melibatkan Keluarga. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia