

Penyuluhan Penanggulangan Stunting Pada Ibu Hamil dan Yang Memiliki Balita Di Desa Pariksinomba Kecamatan Dolok Sanggul Tahun 2024

Debora Natalia Simamora¹, Helprida Sihite²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baru

ABSTRACT

Keywords:

Stunting, Counseling, Pregnant Women, Mothers of Toddlers

Stunting is a condition of failure to thrive in children due to chronic malnutrition which has an impact on children's physical and cognitive development and threatens the quality of human resources in the future. This counseling on stunting prevention for pregnant women and mothers with toddlers aims to increase understanding and practice regarding providing proper nutrition and health care during pregnancy and the early stages of a child's life. Outreach activities are carried out through interactive lecture methods, group discussions, and the distribution of educational materials covering the importance of balanced nutrition, exclusive breastfeeding practices, and handling diseases in toddlers. The results of this activity show increased knowledge and changes in behavior among mothers to support optimal child growth and development. By increasing education and nutritional awareness among pregnant women and mothers of toddlers, it is hoped that the stunting rate can be reduced significantly and create a healthy and high-quality generation.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Corresponding Author:

Debora Natalia Simamora
SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Baru
Email: debora.simamora@stikeskb.ac.id

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Ibu hamil dan Balita merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan, terutama masalah gizi kurang atau buruk. Hal ini disebabkan karena pada saat fase balita akan terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada masa balita perlu untuk mendapatkan perhatian dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya yaitu selalu melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan dengan pemeliharaan status gizi pada balita (Dwi, 2013).

Usia balita sering disebut periode emas karena dalam periode ini terjadi perkembangan saraf otak khususnya mielinisasi sekaligus periode kritis. Periode emas dapat tercapai apabila kebutuhan gizi balita terpenuhi secara optimal. Sebaliknya apabila bayi dan balita tidak memperoleh makanan sesuai dengan kebutuhannya maka periode emas akan berubah

menjadi periode kritis sehingga terganggu pertumbuhan dan perkembangannya (Diana, 2016).

Status gizi balita adalah keadaan kesehatan balita yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari zat pangan atau makanan yang dampaknya dapat diukur dengan antropometri. Pada balita yang kurang gizi, daya tahan tubuhnya rendah sehingga anak sering terkena penyakit infeksi. Akibatnya anak tersebut tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dimana anak tampak kurus dan pendek, terutama pada masa usia bawah lima tahun (balita) banyak yang menderita Kurang Energi Protein (KEP). Selain itu, anak kurang gizi pertumbuhan dan perkembangan otaknya tidak optimal, sehingga dapat menurunkan kecerdasan (Sari, 2018). Masalah gizi yang sering terjadi pada balita adalah *Stunting*.

Menurut World Health Organization (WHO) *Stunting* adalah kondisi kronis buruknya pertumbuhan linear yang merupakan akumulasi dampak berbagai macam faktor seperti buruknya gizi dan kesehatan sebelum dan setelah kelahiran balita (WHO, 2010). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) Tahun 2018, dampak jangka pendek *Stunting* yaitu terganggunya perkembangan kognitif, emosi, perilaku, pendidikan, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan gangguan sistem pembakaran, hal ini dapat menyebabkan balita memiliki tinggi badan cenderung pendek dibandingkan usianya bahkan gangguan produktivitas dan penyakit ketika dewasa nanti. *Stunting* juga berkaitan dengan Intelligence Quotient (IQ) lebih rendah dibandingkan rata-rata IQ balita normal (Kemenkes, 2018).

Adapun dampak jangka panjang pada masa dewasa, yaitu risiko munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus (DM), jantung koroner, hipertensi, dan obesitas. *Stunting* menjadi permasalahan karena dapat meningkatkan risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak yang tidak optimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental (Rahmawati, 2020).

Orang tua memiliki peranan penting dalam menentukan status gizi anaknya. Tingkat pendidikan orang tua akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan anak, karena hal ini tidak terlepas dari keadaan gizi anak. Ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mempunyai kesempatan yang lebih jelas dalam menyerap informasi jika dibandingkan dengan ibu yang kurang atau tidak berpendidikan. Oleh sebab itu dengan tingkat pendidikan yang cukup diharapkan seorang ibu mau dan mampu untuk berperilaku yang baik dalam rangka memperbaiki keadaan gizi anaknya (Sulastri, 2012).

Tingkat pendidikan ibu rendah berisiko 1,9 kali lebih besar memiliki anak yang *Stunting* dari pada orang tua dengan pendidikan tinggi. Pendidikan ibu akan mempengaruhi pengetahuan tentang praktik kesehatan dan gizi anak sehingga anak-anak berada dalam status gizi yang baik (Handayani et al, 2017). Jika semua ibu memiliki pendidikan menengah, itu bisa mengurangi 26% *Stunting* di negara berpendapatan rendah. Pemberdayaan dan posisi perempuan dalam rumah tangga dan khususnya literasi ibu sangat penting bagi mengurangi risiko anak-anak mengalami masalah gizi (Musbah et al, 2016). Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai upaya menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan ke dalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Pendidikan kesehatan dapat mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Pendidikan gizi atau kesehatan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan (Nuryanto, 2014).

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Karena penyuluhan merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Adanya penyuluhan diharapkan orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi. Pendidikan

dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang didapat seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Semakin tinggi pendidikan orang maka pengetahuan semakin luas, pendidikan gizi dapat dilakukan dengan cara penyuluhan dengan pemberian Bookleat (Nuryanto,2014).

Desa Pariksinomba adalah suatu wilayah yang terletak di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Propinsi Sumatera Utara. Desa Pariksinomba terdiri dari 3 Dusun, jarak antara Desa dengan Kota Kecamatan sekitar 20 KM yang dapat ditempuh sekitar 45 menit dengan menggunakan mobil.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu desa Pariksinomba yang menjadi permasalahan yaitu rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, terdapat 17 orang balita yang *Stunting* dari 92 anak balita dan masih banyak anak balita yang tidak datang ke posyandu secara rutin (D/S) untuk menimbang berat badannya. Frekuensi kunjungan balita keposyandu semakin berkurang sesuai dengan semakin meningkatnya umur anak. Pelayanan posyandu masih banyak dibantu oleh petugas puskesmas. Penyuluhan jarang dilakukan oleh kader karena minimnya alat dan bahan penyuluhan serta kemampuan kader untuk melakukan penyuluhan juga masih rendah.

METODE

Penyuluhan penanggulangan stunting pada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita adalah pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para ibu dalam mencegah stunting pada anak sejak dini. Teori yang melandasi penyuluhan ini mencakup teori perubahan perilaku dan pendekatan promotif-preventif di bidang kesehatan.

Secara umum, stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya asupan nutrisi pada 1.000 hari pertama kehidupan anak (mulai dari kehamilan hingga usia dua tahun). Dalam teori perubahan perilaku, penyuluhan bertujuan untuk memodifikasi pengetahuan, sikap, dan tindakan para ibu terkait pemenuhan gizi, kebersihan, dan perawatan kesehatan. Pendekatan ini mengacu pada *Health Belief Model* (HBM) yang menjelaskan bahwa seseorang akan mengubah perilakunya jika ia memiliki pemahaman tentang risiko dan manfaat dari tindakan tertentu.

Penyuluhan ini mencakup informasi tentang:

1. Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil: Memastikan ibu hamil mendapatkan asupan yang cukup untuk mendukung pertumbuhan janin, mencegah kekurangan gizi yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif bayi.
2. Pentingnya ASI Eksklusif dan MPASI Tepat Waktu: Memberikan informasi tentang pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan makanan pendamping ASI (MPASI) yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak.
3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): Mengajarkan pentingnya kebersihan untuk mencegah infeksi yang dapat menghambat pertumbuhan anak.

Penyuluhan yang efektif dapat membantu meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan yang tepat di kalangan ibu, yang pada akhirnya mendukung upaya penurunan angka stunting di masyarakat.

HASIL DAN ANALISIS

Pemantauan Status Gizi Balita

Berdasarkan pemantauan status gizi balita berguna untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan gizi pada masa balita (Mitra, Septiani, Susmaneli, & Nurlisis, 2019).

Pemantauan status gizi dilakukan setiap bulannya di Posyandu.

Tabel 1. Pengukuran Status Gizi Balita

Indeks Pengukuran	Klasifikasi Status Gizi	n	%
BB/U	Kurus	15	16.30
	Normal	73	79.35
BB/U	Normal	73	79.35
	Lebih	4	4.35
TB/U	Pendek	17	18.48
	Normal	75	81.52
BB/TB	Kurus	12	13.04
	Normal	76	82.61
	Lebih	4	4.35
Total		92	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 92 balita, berdasarkan indeks BB/U sebanyak 73 balita (79.35%) status gizi balita normal tetapi masih terdapat 15 balita (16.3%) mengalami masalah gizi kurus. Berdasarkan indeks TB/U dapat dilihat masih terdapat masalah gizi pendek/ *Stunting* sebanyak 17 balita (18.48%). Berdasarkan Indeks BB/TB didapatkan hasil sebanyak 76 balita (82.61%) status gizi normal dan masih ada 12 balita (13.04%) mengalami status gizi kurus 4.35% mengalami masalah gizi lebih.

Penyuluhan tentang Gizi Seimbang Bagi Balita

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang pengukuran status gizi balita dan gizi seimbang pada balita. Adapun materi yang diberikan kepada ibu balita, (1) balita dan status gizi balita (2) kebutuhan gizi balita, (3) faktor – faktor yang menyebabkan masalah gizi, (4) akibat gizi tidak seimbang untuk balita dan (5) Menu seimbang untuk balita. Adapun kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan status gizi balita dapat dilihat dari gambar dibawah ini.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh Ketua Tim Pengabdian, di bantu oleh Anggota. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta diberikan kuisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita. Setelah itu dilakukan kegiatan penyuluhan selama 30 menit. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan peserta diberikan kuisioner untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu dan pemahaman ibutentang materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Adapun pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan gizi dilaksanakan dapat dilihat dari Tabel di bawah ini:

Tabel 2. Pengetahuan responden sebelum dan setelah Penyuluhan gizi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Rendah	54	58.70	6	6.52
Cukup	36	39.13	39	42.39
Tinggi	2	2.17	47	51.09
Total	92	100	92	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 92 responden, sebelum penyuluhan gizi dilakukan tingkat pengetahuannya berada pada kategori kurang sebanyak 54 responden (58.70%). Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan maka terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 47 responden (51.09%) pengetahuan responden berada pada kategori tinggi.

Analisis

Pemeriksaan Status Gizi Balita

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 92 balita, berdasarkan indeks BB/U sebanyak 73 balita (79.35%) status gizi balita normal tetapi masih terdapat 15 balita (16.3%) mengalami masalah gizi kurus. Berdasarkan indeks TB/U dapat dilihat masih terdapat masalah gizi pendek/ *Stunting* sebanyak 17 balita (18.48%). Berdasarkan Indeks BB/TB didapatkan hasil sebanyak 76 balita (82.61%) status gizi normal dan masih ada 12 balita (13.04%) mengalami status gizi kurus 4.35% mengalami masalah gizi lebih. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak (Supriasa, 2012). Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Febrianti, Wahyuni, & Dale, 2019).





Penyuluhan tentang Gizi Seimbang Bagi Balita

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang pengukuran status gizi balita. Pemberian materi ini dimaksudkan untuk menunjang pengetahuan ibu terkait dengan gizi seimbang pada balita. Adapun materi yang diberikan kepada peserta adalah sebagai berikut (1) balita dan status gizi balita (2) kebutuhan gizi balita, (3) faktor - faktor yang menyebabkan masalah gizi, (4) akibat gizi tidak seimbang untuk balita dan (5) Menu seimbang untuk balita.

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 92 responden, sebelum penyuluhan gizi dilakukan tingkat pengetahuannya berada pada kategori kurang sebanyak 54 responden

(58.70%). Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan maka terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 47 responden (51.09%) pengetahuan responden berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi terhadap ibu balita terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. penyuluhan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping sikap dan perilaku ibu balita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaki bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hampir seluruh peserta (Zaki, Farida, & Sari, 2018). Demikian juga penelitian Utaminingsih & Lestari Tahun 2020 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukn penyuluhan gizi dengan p-value 0.005. Gizi seimbang pada balita mempunyai peranan penting dalam pola makan balita. Hal tersebut karena dalam prinsip gizi seimbang terdapat susunan pangan sehari-hari yang mengandung jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi (Sari & Cahyanto, 2019). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Markus yang menyatakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan responden yang dilihat sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan, termasuk kategori baik sebanyak 70% meningkat menjadi 100% (Markus, Yudiernawati, & Sutriningsih, 2017). Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dapat tercermin pada cara ibu memilih bahan makanan untuk kebutuhan keluarganya. Oleh sebab itu pengetahuan gizi dan keterampilan ibu dalam memilih makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga tersebut sehingga pengetahuan ibu tentang gizi sangat perlu untuk menentukan konsumsi makanan yang baik dalam upaya meningkatkan status gizi balita.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan serta pemeriksaan status gizi balita dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 April 2024. Kegiatan pemeriksaan status gizi balita dan penyuluhan tentang status gizi balita telah meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran. Peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita diharapkan dapat memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam memberikan gizi seimbang kepada balita sehingga status gizi balita berada pada kategori normal. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi dan mencegah masalah gizi di Indonesia, khususnya wilayah Desa Pariksinomba, Kecamatan Doloksanggul, Kabupaten Humbang Hasundutan.

Diharapkan dengan dilakukan kegiatan ini bisa meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang dan pentingnya balita dibawa ke posyandu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ayuningtyas, A., Simbolon, D., Rizal, A. (2018) 'Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kejadian Stunting pada Balita', Jurnal Kesehatan.
- [2] Hadi, M.I., Kumalasari, M.L.F., Kusumawati, E. (2019) 'Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting di Indonesia: Studi Literatur', Journal of Health Science and Prevention
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- [5] Mugiati, S., Mulyadi, A., Anam, A. K., Najah, Z. L. (2018). Faktor Penyebab Anak Stunting Usia 25-60 Bulan Di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. Jurnal Ners Dan Kebidanan, Vol. 5, No. 3. Hal:268-278.
- [6] Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v3i01.162>

- [7] Nurindahsari, Y.A.W. (2019) 'Analisis Determinan Kejadian Stunting Pada Balita', Jurnal kesehatan Madani Medika.
- [8] Raharja, U.M.P., Waryana, W., Sitasari, A. (2019) 'The economic status of parents and family food security as a risk factor for Stunting in children under five years old in Bejiharjo Village', Ilmu Gizi Indonesia.
- [9] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2021). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2021.
- [10] Simamora, D. N., Sihite, H., & Siregar, N. S. N. (2024). Faktor-faktor penyebab kejadian stunting pada balita di Desa Matiti 1 Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2024. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1). <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/IJHTM/article/view/4062>
- [11] UNICEF Indonesia. (2018). *Stunting di Indonesia: Tinjauan Ringkas dan Langkah Percepatan untuk Pencegahan*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- [12] World Health Organization (WHO). (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. Geneva: WHO Press.
- [13] Yulianti, S., & R, D. T. (2020). Stunting dan Perkembangan Motorik Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kemumu Kabupaten Bengkulu Utara. *Journal Of Nutrition College*, 9(1), 1-5.