

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Stunting dengan Pendampingan Ibu Hamil di Kelurahan Plamongansari Kecamatan Tembalang Kota Semarang

Rita Andini

ritaandini007@gmail.com

Sri Praptono

sri_praptono@yahoo.com

Universitas Pandanaran Semarang

ABSTRAK

Tingkat stunting di Indonesia mencapai 24,4%. Angka tersebut cukup tinggi diatas batas toleransi WHO yakni 20%. Stunting menjadi salah satu permasalahan gizi yang memerlukan perhatian khusus di Indonesia. Stunting merupakan kondisi dimana panjang/tinggi badan anak yang tidak sesuai atau kurang dibandingkan tinggi seusianya. Anak dapat dikategorikan stunting apabila panjang/ tinggi badan kurang dari minus dua standar deviasi (-2 SD). Salah satu upaya pencegahan stunting dapat dimulai dari fase kehamilan. Pada fase ini perlu adanya pemberian pendampingan dan edukasi kepada ibu hamil dalam mencegah stunting. Tujuan dari kegiatan adalah mengetahui perbedaan pengetahuan tentang stunting dan gizi sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi dan penyuluhan. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan menjadi beberapa tahap yaitu Tahap pertama : Kegiatan ini dilakukan dengan metode *door to door* untuk menumbuhkan kesadaran pada masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting* dengan berbasis pada akar penyebab *stunting* pada kelurahan plamongansari kecamatan tembalang kota semarang. Tahap kedua : Melakukan sosialisasi dan penyuluhan mengenai pengetahuan masyarakat bagaimana mencegah stunting dengan pendampingan ibu hamil. peserta diberikan buku saku (modul). Ibu-ibu peserta program dilakukan pendataan tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan pengukuran lingkaran lengan atas. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu hamil dapat memperbaiki asupan gizi dan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat sehingga dapat mencegah dan mengurangi stunting di Indonesia. Kemudian Tahap ketiga : program pendampingan ini dilakukan secara rutin setiap seminggu sekali selama 3 minggu. Pelaksanaan program pendampingan ibu hamil terdiri atas pendampingan dengan diawasi kader posyandu, pendampingan mandiri, dan dilakukan edukasi terkait gizi dalam rangka mencegah *stunting*.

Kata Kunci: Pengetahuan, Stunting dan Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Stunting terjadi akibat kurangnya asupan dari gizi dalam waktu yang cukup lama. Kondisi ini mengakibatkan gangguan pertumbuhan seperti tinggi badan anak yang lebih rendah dari standart usia (Sulistianingsih & Yanti, 2016).

World Health Organization menyebutkan Indonesia termasuk ke dalam negara dengan angka stunting yang besar yaitu 36,4%. Angka prevalensi stunting di Indonesia masih di atas 20% yang mana artinya belum mencapai target WHO (Pusdatin, 2018). Faktor penyebab stunting adalah kekurangan gizi dalam waktu lama yaitu terjadi sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1000 Hari Pertama Kelahiran) (Atiksh Rahayu, Rahman, & Marlinae, 2018). Pemicu kekurangan gizi sejak dalam kandungan dapat terjadi akibat rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin, mineral, dan buruknya keragaman pangan (Alamsyah, Mexitalia, Margawati, Hadisaputro, & Setyawan, 2017).

Selain itu stunting juga dapat terjadi pada ibu yang terinfeksi, terjadinya kehamilan pada usia remaja, ibu dengan gangguan mental, jarak kelahiran anak dalam waktu yang pendek, serta ibu dengan penyakit hipertensi (Ratmana, 2019). Kondisi ini dapat terjadi akibat rendahnya akses ibu pada pelayanan kesehatan dan kurangnya penggunaan akses sanitasi air bersih (Olo, Mediani, & Rakhmawati, 2020).

Ibu dengan pola asuh yang kurang baik akan menjadi penyebab anak stunting, hal ini akibat dari perilaku pemberian asupan gizi makan. Kondisi ini dapat terjadi apabila ibu tidak memberikan asupan gizi yang cukup dan baik. Selain itu kondisi Ibu yang pada masa remajanya kurang nutrisi, dilanjutkan kekurangan gizi selama kehamilan, dan laktasi akan mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan otak anak yang dilahirkan (Sari, 2020). Kejadian stunting merupakan masalah pada anak dan ibu. Baik ibu selama mengandung ataupun ibu sangat mengasuh anak yang telah dilahirkan. *Stunting* harus dicegah, karena stunting dapat berdampak jangka panjang. Stunting akan menyebabkan terhambatnya perkembangan anak. Pada anak dengan stunting berisiko terjadinya gangguan sistem pembakaran hingga terjadi penurunan fungsi kognitif (Atikah Rahayu, Yulidasari, Putri, & Anggraini, 2018).

Stunting yang sudah mempengaruhi fungsi kognitif dan perkembangan fisik anak akan mengurangi produktif dan mempengaruhi masalah kesehatan seperti diabetes mellitus (Rianti, 2017). Stunting yang terjadi pada anak usia kurang dari 2 tahun berdampak pada rendahnya kognitif dan prestasi (Yadika, Berawi, & Nasution, 2019). Salah satu indikator kemiskinan suatu daerah juga dapat dilihat dari stunting (Mitra, 2015).

Upaya mengatasi stunting telah menjadi program pemerintah, yang mana pemerintah wajib memberikan perlindungan kepada anak. Hal ini telah ada pada UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas UU No. 23 Tahun 2002. Undang-undang ini berisi Perlindungan Anak dengan lima pilar penanganan *stunting* yaitu kepemimpinan yang memiliki visi dan komitmen, edukasi secara nasional, program yang terintegrasi di semua tingkat pemerintahan, pangan dan gizi yang baik, serta monitoring dan evaluasi secara berkelanjutan (Widianto, 2018).

Stunting atau pendek merupakan salah satu masalah gizi kronis yang dialami anak balita di Indonesia. Gambaran prevalensi *stunting* pada anak balita secara nasional dapat dilihat dari hasil riset kesehatan dasar mulai dari tahun 2007 sampai tahun 2018. Terlihat prevalensi *stunting* dengan kisaran di atas 30% yaitu tahun 2007 (36,8%), tahun 2010 (35,6%), tahun 2013 (37,2%), dan tahun 2018 (30,8%) (Kementerian kesehatan RI, 2019).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang diakibatkan oleh banyak faktor antara lain kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan, anak sering mengalami sakit, kondisi sosial ekonomi dan gizi ibu saat hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Status *Stunting* pada anak balita dapat diketahui dengan membandingkan hasil pengukuran panjang badan atau tinggi badan dengan standar antropometri untuk anak di Indonesia, nilai z-score di bawah -2 SD dikategorikan *stunting*. Standar Antropometri Anak di Indonesia sesuai peraturan menteri kesehatan RI no 2 tahun 2020 adalah mengacu pada WHO *Child Growth Standards* untuk anak usia 0-5 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Anak balita sebaiknya dapat terhindar dari *stunting*. Karena dampak buruk dari *stunting* tidak hanya akan dialami anak dalam jangka waktu yang dekat tetapi juga akan memberikan dampak buruk pada saat anak dewasa. Dampak jangka pendek dari *stunting* antara lain peningkatan kesakitan karena daya tahan tubuh anak menurun, disertai perkembangan kognitif, motorik dan verbal anak tidak optimal. Keadaan ini akan membebani keluarga karena akan meningkatkan biaya kesehatan. Adapun dampak jangka panjang *stunting* antara lain postur tubuh tidak optimal, meningkatkan risiko penyakit tidak menular, kemampuan belajar dan produktifitas kerja tidak optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Upaya pencegahan *stunting* pada anak balita dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan dan asupan gizi yang memadai pada masa seribu hari pertama kehidupan, imunisasi, kebiasaan hidup bersih serta memantau pertumbuhan anak balita di posyandu. Langkah utama perubahan perilaku adalah mengedukasi masyarakat mengenai perbaikan pola pemberian makan, dimulai dari sebelum menjadi ibu (remaja) dan saat hamil, masa bayi dan anak sampai usia dua tahun. Saat bayi baru lahir diupayakan untuk mendapat colostrum dan dilanjutkan dengan ASI eksklusif selama 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan, bayi diberi makanan pendamping ASI yang bergizi seimbang dan dilanjutkan dengan pemberian makanan bergizi seimbang terutama sampai anak berusia dua tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Asupan gizi yang optimal untuk mencegah *stunting* dilakukan melalui gerakan nasional percepatan perbaikan gizi yang didasari komitmen negara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu sarannya adalah kader posyandu melalui kegiatan pelatihan (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Masalah yang sering dihadapi dalam upaya pencegahan *stunting*, masyarakat umumnya menganggap pertumbuhan fisik sepenuhnya dipengaruhi faktor keturunan. Kemudian sering kali terjadi, anak balita yang mengalami *stunting* tidak terlalu kentara secara fisik. Anak balita *stunting* seringkali terlihat normal dan sehat, sehingga keluarga tidak terlalu memperhatikan gangguan yang terjadi dan penanganan yang harus dilakukan (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Dalam upaya pencegahan *stunting* diperlukan pemberdayaan masyarakat dengan meningkatkan peran dan fungsi kader posyandu yang sudah ada (Kusumawati, Rahardjo, & Sari, 2013). Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan *stunting* bagi kader posyandu sangat bermanfaat dalam kegiatan menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat dan pemantauan status *stunting* anak balita, sehingga diharapkan kejadian *stunting* dapat diketahui lebih awal (Maywita, 2018). Pengetahuan dan keterampilan kader posyandi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti frekuensi mengikuti pembinaan, pendidikan formal, kursus kader, keaktifan dan lamanya menjadi kader (Syamsianah & Winaryati, 2013). Hasil penelitian Astriana dan Evrianasari (2019) menunjukkan masih terdapat 23,48% kader yang tidak terampil dalam menimbang bayi dan balita yang terjadi karena masih kurangnya pelatihan kader.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan *Asset Based Community Development* terutama dengan pendekatan pemberdayaan komunitas dengan bertolak dari asset dan kekuatan dari komunitas, dimana komunitas sebagai asset yang positif. Langkah langkah yang dilakukan dimulai dengan koordinasi kader kesehatan di wilayah Kelurahan Plamongsari Kecamatan Tembalang Kota Semarang untuk pelaksanaan penyuluhan pencegahan *stunting* dengan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan menjadi beberapa tahap yaitu Tahap pertama : Kegiatan ini dilakukan dengan metode *door to door* untuk menumbuhkan kesadaran pada masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting* dengan berbasis pada akar penyebab *stunting* pada kelurahan plamongsari kecamatan tembalang kota semarang. Tahap kedua : Melakukan sosialisasi dan penyuluhan mengenai pengetahuan masyarakat bagaimana mencegah *stunting* dengan pendampingan ibu hamil. peserta diberikan buku saku (modul). Ibu-ibu peserta program dilakukan pendataan tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan pengukuran lingkaran lengan atas. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu hamil dapat memperbaiki asupan gizi dan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat sehingga dapat mencegah dan mengurangi *stunting* di Indonesia. Kemudian Tahap ketiga : program pendampingan ini dilakukan secara rutin setiap minggu sekali selama 3 minggu. Pelaksanaan program pendampingan ibu hamil terdiri atas pendampingan dengan diawasi kader posyandu, pendampingan mandiri, dan dilakukan edukasi terkait gizi dalam rangka mencegah *stunting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa pandemic Covid-19 tidak menurunkan semangat menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan membantu program pemerintah mencegah *stunting* sedini mungkin yaitu sejak berada pada kandungan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode *door to door* untuk menumbuhkan kesadaran pada masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting* dengan berbasis pada akar penyebab *stunting* pada kelurahan plamongsari kecamatan tembalang kota semarang.

Berikut ini hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 1. Kegiatan metode *door to door*

Tahap kedua : Melakukan sosialisasi dan penyuluhan mengenai pengetahuan masyarakat bagaimana mencegah *stunting* dengan pendampingan ibu hamil. peserta diberikan buku saku (modul). Ibu-ibu peserta program dilakukan pendataan tinggi badan,

berat badan, tekanan darah, dan pengukuran lingkaran lengan atas. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu hamil dapat memperbaiki asupan gizi dan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat sehingga dapat mencegah dan mengurangi stunting di Indonesia. Kemudian Tahap ketiga : program pendampingan ini dilakukan secara rutin setiap seminggu sekali selama 3 minggu. Pelaksanaan program pendampingan ibu hamil terdiri atas pendampingan dengan diawasi kader posyandu, pendampingan mandiri, dan dilakukan edukasi terkait gizi dalam rangka mencegah *stunting*. Kemudian Tahap ketiga : program pendampingan ini dilakukan secara rutin setiap seminggu sekali selama 3 minggu. Pelaksanaan program pendampingan ibu hamil terdiri atas pendampingan dengan diawasi kader posyandu, pendampingan mandiri, dan dilakukan edukasi terkait gizi dalam rangka mencegah *stunting*.

Berikut ini hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 2. Kegiatan sosialisai dan penyuluhan

Hasil dari kegiatan penyuluhan, seluruh peserta tampak antusias dengan materi yang disampaikan. Peserta mendengarkan dan mengajukan pertanyaan pada penyuluh tentang materi stunting. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan 120 menit termasuk tanya jawab. Kegiatan ini memberika edukasi pengetahuan. Dalam kegiatan ini Ibu hamil sekaligus memberikan contoh jenis makanan yang sehat dan di anjurkan untuk di konsumsi selama hamil. PMT adalah makanan tambahan yang diberikan untuk menambah nutrisi agar mendapatkan gizi yang baik (Kemenkes RI, 2016).

Masalah gizi dapat terjadi pada setiap siklus kehidupan, dimulai sejak janin hingga dewasa sampai usia lanjut. Gizi kurang masih menjadi masalah yang perlu diperhatikan di Indonesia terutama dalam bentuk kurang energy protein, kurang vitamin A, anemia dan gangguan akibat kurang Iodium. Selain itu juga masalah gizi lebih karena dapat berkaitan dengan timbulnya penyakit Diabetes Mellitus, jantung, hipertensi, dll (Kemenkes RI, 2021).

Masalah gizi kurang merupakan salah satu faktor penyebab kematian bayi, sehingga pemerintah mengembangkan program pemberian makanan tambahan (PMT). PMT adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu karena mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran (Wati, 2020). PMT terdiri dari dua macam yaitu untuk pemulihan dan penyuluhan. Meskipun demikian 2 macam PMT ini memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh balita.

SIMPULAN

Kegiatan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Stunting dengan Pendampingan Ibu Hamil di Kelurahan Plamongansari Kecamatan Tembalang Kota Semarang harus tetap dilakukan baik dengan mencari informasi kesehatan dan meningkatkan gizi selama kehamilan. Penggunaan media yang tepat sangat dibutuhkan agar tujuan dari peningkatan kesehatan ibu dan anak tercapai dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D., Mexitalia, M., Margawati, A., Hadisaputro, S., & Setyawan, H. (2017). Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus di Kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.14710/jekk.v2i1.3994>
- Bantul, B. Desa Lokus Prioritas Penanggulangan Stunting Di Kabupaten Bantul Tahun 2021, pub. L. No. Nomor 112 tahun 2021, Keputusan Bupati Bantul Nomor 112 Tahun 2021 (2021). Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2021). *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional Remaja Sehat, Bebas Anemia. Kemenkes RI dan Germas*.
- Kemkes RI. (2020). *Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat 2020-2025. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Tahun 2020 (Vol. 2)*.
- Mitra. (2015). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>
- Olo, A., Mediani, H. S., & Rakhmawati, W. (2020). Fakta-Fakta Penerapan Penilaian Otentik di Taman Kanak-Kanak Negeri 2 Padang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1035–1044. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.521>
- Pusdatin. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 301(5), 1163–1178.
- Pustikayasa, I. M. (2019). Grup WhatsApp Sebagai Media Pembelajaran. *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v10i2.281>
- Rahayu, Atikah, Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). *Study Guide - Stunting dan Upaya Pencegahannya*. (Hadianor, Ed.), *Buku stunting dan upaya pencegahannya*. Yogyakarta: CV Miner.
- Rahayu, Atiksh, Rahman, F., & Marlinae, L. (2018). *Buku Ajar 1000 HPK. Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-1000-HARI-PERTAMAKEHIDUPAN.pdf&ved=2ahUKEwiLioCRytvyAhUUT30KHX6VDQMqFnoECBoQAQ&usq=A0vVaw3T3Vo8fmqsBaq4FaZxjrQD>
- Ratmana, D. (2019). *Hubungan Antara Jarak Kelahiran dengan Kejadian Stunting Pada Remaja Di Desa Gebugan Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo. RI, Kemenkes. Standar produk suplementasi gizi, pub. L. No. Nomor 51 tahun 2016, 14 (2016). Indonesia.

Rianti, E. (2017). Risiko Stunting pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 8(3),455. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.674>

Sari, D. M. (2020). Forum Warga Rembug Stunting Dan penyerahan PMT Ibu Hamil. Retrieved from [https://bintoyo.ngawikab.id/2020/12/forum-warga-rembug-stuntingdan-penyerahan-pmt-ibu-hamil/Sulistianingsih, A., & Yanti, D. A. M. \(2016\). Kurangnya Asupan Makan Sebagai Penyebab Kejadian Balita Pendek \(Stunting \). Jurnal Dunia Kesehatan, 5\(1\), 71–75.](https://bintoyo.ngawikab.id/2020/12/forum-warga-rembug-stuntingdan-penyerahan-pmt-ibu-hamil/Sulistianingsih, A., & Yanti, D. A. M. (2016). Kurangnya Asupan Makan Sebagai Penyebab Kejadian Balita Pendek (Stunting). Jurnal Dunia Kesehatan, 5(1), 71–75.)

Wati, N. (2020). Analisis Program Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Terhadap Status Gizi Anak Di Posyandu Kelurahan Sembungharjo Semarang. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 94. <https://doi.org/10.26858/tematik.v6i2.15539>

Widianto, B. (2018). *Upaya Konvergensi Program/Kegiatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Bambang Widianto Rapat Koordinasi Teknis Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting): Konvergensi Program di Wilayah Prioritas*. Retrieved from [http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis_2018/Presentasi_Sekretaris_Eksekutif - Rakornis 2018.pdf](http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis_2018/Presentasi_Sekretaris_Eksekutif_-_Rakornis_2018.pdf)