

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENINGKATAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN MENGONSUMSI MAKANAN BERGIZI DAN SEIMBANG UNTUK MENCEGAH STUNTING

Imran Tumenggung^{1*}, Ayu Bulan Febry KD², Nasar Sembang³

¹Program Studi Sarjana Terapan Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo,
Gorontalo, Indonesia

²Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo,
Gorontalo, Indonesia

³Program Studi Diploma III Farmasi, Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo,
Gorontalo, Indonesia

*E-mail: imrantumenggung@gmail.com

ABSTRACT

The high prevalence of stunting has an impact on the quality of human resources in the future. This can be triggered by low practices of Clean and Healthy Behavior (PHBS) and bad eating habits. The condition of the community related to knowledge about PHBS and consuming nutritious and balanced food is still low. Community service activities are carried out to increase community empowerment about hygiene and healthy living behavior, as well as consuming nutritious and balanced food to prevent stunting. Education for cadres and mothers of toddlers is given by lecture and discussion methods using leaflet media related to stunting ranging from understanding, causes, symptoms to stunting prevention. Education related to healthy living behavior for cadres and mothers of toddlers, the importance of nutrition for infants and toddlers, exclusive breastfeeding, complementary foods and toddler growth and development. The results of community service activities showed that of the 30 participants, all (100%) experienced an increase in knowledge during the post test. The average knowledge score during the pre-test was 59 and the average knowledge score increased to 87.33 during the post test. There was an increase in knowledge by 28.33. This Community Service activity resulted in the achievement of empowerment in the form of increasing the knowledge of cadres and mothers of toddlers. The conclusion of community service activities by providing education through community empowerment has an effect on increasing knowledge.

Keywords: mother of toddlers; health cadres; stunting

ABSTRAK

Tingginya prevalensi stunting berdampak pada kualitas sumber daya manusia dimasa akan datang. Hal tersebut dapat dipicu oleh rendahnya praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan kebiasaan makan yang tidak baik. Kondisi masyarakat terkait pengetahuan tentang PHBS dan mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang masih rendah. Kegiatan pengabdian dilakukan untuk meningkatkan keberdayaan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang untuk mencegah stunting. Edukasi pada kader dan ibu balita diberikan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet terkait stunting mulai dari pengertian, penyebab, gejala sampai dengan pencegahan stunting. Edukasi terkait perilaku hidup sehat bagi kader dan ibu balita, pentingnya gizi bagi bayi dan balita, ASI Eksklusif, MPASI dan tumbuh kembang balita. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan dari 30 peserta, seluruhnya (100%) mengalami peningkatan pengetahuan pada saat *post test*. Rata-rata nilai pengetahuan saat *pre test* adalah 59 dan mengalami peningkatan rata-rata nilai pengetahuan menjadi 87,33 pada saat *post test*. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 28,33. Kegiatan Pengabdian ini menghasilkan ketercapaian pemberdayaan berupa peningkatan pengetahuan kader dan ibu Balita. Kesimpulan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan pemberian edukasi melalui pemberdayaan Masyarakat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan.

Kata Kunci: ibu balita; kader kesehatan; stunting

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan gizi yang penting dan perlu mendapat perhatian khusus adalah stunting. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan fisik berupa penurunan kecepatan pertumbuhan secara linear, sehingga anak gagal dalam mencapai potensi tinggi badan yang optimal. Stunting juga dapat dimaknai sebagai kondisi yang terjadi karena dampak kekurangan gizi kronis selama 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) anak. Dampak yang dapat ditimbulkan akibat kondisi stunting ini dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek mengakibatkan terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sementara untuk jangka panjang, stunting dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar serta menurunnya kekebalan tubuh, sehingga anak mudah sakit. Tidak hanya itu, kondisi stunting yang terjadi di Indonesia turut memengaruhi bidang ekonomi (Trihono et al., 2015).

Masalah stunting / pendek pada balita masih cukup serius. Data Riskesdas 2013 menunjukkan angka nasional 37,2%, bervariasi dari yang terendah di Kepulauan Riau, DI Yogyakarta, DKI Jakarta, dan Kalimantan Timur (<30%) sampai yang tertinggi (> 50%) di Nusa Tenggara Timur. Tidak berubahnya prevalensi status gizi, kemungkinan besar belum meratanya pemantauan pertumbuhan, dan terlihat kecenderungan proporsi balita yang tidak pernah ditimbang enam bulan terakhir semakin meningkat dari 25,5% (2007) menjadi 34,3% (2013). Angka kejadian stunting pada balita di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018 adalah 30,8%, terdiri dari balita sangat pendek 11,5% dan balita pendek 19,3%.

Persentase balita pendek (sangat pendek + pendek) usia 0-59 bulan di Kota Gorontalo tahun 2021 sebesar 3,8%. Jumlah balita Stunting di Kelurahan Tapa adalah 8,5%, masih tinggi dibandingkan angka rata-rata balita stunting di kota Gorontalo (Bappeda Kota Gorontalo, 2022). Masalah lain adalah masih rendahnya pengetahuan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta konsumsi makanan bergizi dan seimbang, dimana hal ini berperan terhadap timbulnya masalah stunting di kelurahan Tapa.

Stunting dapat dicegah dengan adanya kegiatan pemberdayaan masyarakat yaitu keterlibatan masyarakat dalam mendeteksi kejadian dan pencegahan stunting. Kader kesehatan dilibatkan dalam kegiatan karena peranannya yang besar dalam kegiatan posyandu. Demikian pula ibu balita yang setiap hari bertanggung jawab terhadap pemenuhan zat-zat gizi dalam makanan bagi keluarganya khususnya balita. Para kader dan ibu balita menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan harapan ilmu yang mereka dapatkan dapat diteruskan kepada kelompok masyarakat lainnya, paling tidak kepada anggota keluarganya.

Berdasarkan uraian tersebut, sehingga melalui kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kecamatan Sibatana, khususnya di kelurahan Tapa. Dengan melakukan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu masyarakat, meningkatkan perilaku hidup sehat serta mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang untuk mencegah kejadian stunting pada balita. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah pemberdayaan masyarakat.

METODE PENGABMAS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan edukasi pada kader dan ibu balita. Mitra adalah pemerintah kelurahan Tapa dan Puskesmas Sibatana. Jumlah sasaran yang terlibat yaitu 8 orang kader dan 22 orang ibu balita. Adapun

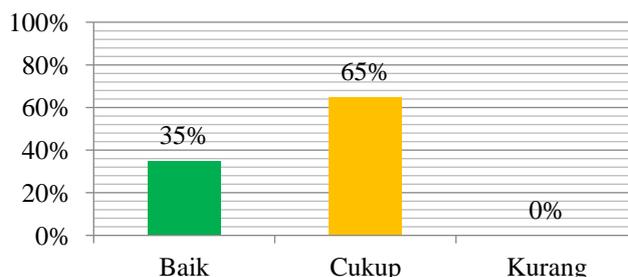
tahapan kegiatan pengabdian masyarakat mencakup pelaksanaan program terdiri dari persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

1. Tahap persiapan mencakup
 - a. Berkoordinasi dengan kepala pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Gorontalo untuk teknis tempat, waktu dan teknis kegiatan.
 - b. Berkoordinasi dengan Pemerintah Kelurahan Tapa untuk teknis dan izin tempat, waktu dan teknis kegiatan.
 - c. Berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas Sibatana untuk teknis penyampaian materi terkait PHBS dan makanan bergizi dan seimbang.
2. Tahap pelaksanaan mencakup
 - a. Memberikan *pre test* sebagai data awal pemahaman kader dan ibu balita tentang stunting, PHBS, dan makanan bergizi dan seimbang.
 - b. Memberikan materi terkait skrining tumbuh kembang dan stunting oleh tim pengabmas.
 - c. Memberikan materi tentang perilaku hidup sehat dan mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang oleh Puskesmas Sibatana.
3. Tahap monitoring dan evaluasi mencakup
 - a. Melakukan evaluasi dengan cara memberikan *post test* pada akhir pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan kader dan ibu balita tentang stunting, PHBS, dan makanan bergizi dan seimbang.
 - b. Monitoring kelangsungan program akan dilakukan oleh pemerintah kelurahan Tapa dan Puskesmas.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan kontribusi mitra. Kontribusi mitra dalam hal ini pihak pemerintah kelurahan menyiapkan peserta, memfasilitasi penyediaan ruang pertemuan, meja dan kursi, serta sound system. Kontribusi Puskesmas Sibatana adalah sebagai narasumber materi Pengabmas. Pemerintah kelurahan dalam hal ini Lurah dan Puskesmas dalam hal ini petugas gizi akan bertanggung jawab terhadap ketercapaian keberlanjutan hasil dari pengabmas ini melalui pemantauan dan pembinaan kader dan ibu balita di posyandu dan kelompok ibu sadar gizi.

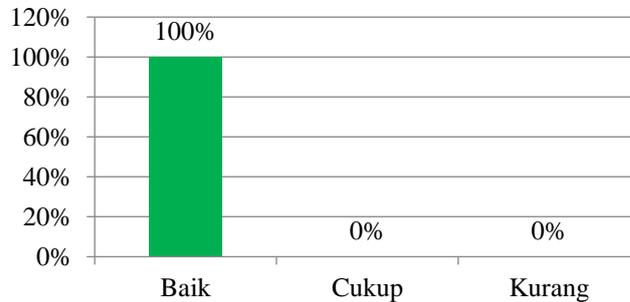
HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi edukasi menggunakan alat bantu berupa *leaflet* yang terdiri dari 5 buah *leaflet* tentang perilaku hidup bersih dan sehat, konsumsi gizi seimbang, ASI eksklusif, makanan pendamping ASI, dan stunting. Pengukuran tingkat pemahaman kader posyandu dan ibu balita terkait materi edukasi diukur melalui kuesioner yang diberikan dalam bentuk *pre test* dan *post test*. Kader Posyandu yang hadir dalam kegiatan pengabmas sebanyak 8 orang kader, dan ibu balita sebanyak 22 orang. Hasil *pretest* ditampilkan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Persentasi Hasil *Pre Test*

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan pengetahuan dasar peserta adalah 65% atau sebanyak 19 orang berpengetahuan cukup dan 35% atau sebanyak 11 orang berpengetahuan baik. Setelah selesai kegiatan edukasi berupa ceramah dan diskusi, dilakukan pengukuran *post test* untuk mengukur seberapa besar peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Hasil *post test* ditampilkan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Persentasi Hasil *Post Test*

Berdasarkan Gambar 2 tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 100% (30 orang) dengan kategori baik, hal tersebut dapat disebabkan penyampaian materi pelatihan melalui metode ceramah dan diskusi cukup efektif kepada peserta dengan menampilkan cukup banyak gambar dalam bentuk *leaflet* yang menarik perhatian dan mudah dipahami.

Tabel 1. Nilai Tes dan Peningkatan Pengetahuan

Nilai rata-rata <i>pre test</i>	Nilai rata-rata <i>post test</i>	Peningkatan pengetahuan (%)
59	87,33	48,02

Gambaran rata – rata perubahan skor pengetahuan ditunjukkan pada Tabel 1. Dari 30 peserta, seluruhnya (100%) mengalami peningkatan pengetahuan pada saat *post test*. Rata-rata nilai pengetahuan saat *pre test* adalah 59 dan mengalami peningkatan rata-rata nilai pengetahuan menjadi 87,33 pada saat *post test*. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 28,33 (48,02%).

Pendidikan kesehatan melalui edukasi gizi kepada masyarakat dalam mencegah stunting ini merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat menjadi lebih sehat. Promosi kesehatan yaitu upaya kegiatan yang diintervensi dengan regulasi pemerintah, namun dibutuhkan juga dukungan sosial dan pemberdayaan masyarakat (Puspitasari, 2022). Regulasi pemerintah masuk dalam Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting) disusun melalui proses penilaian dan diagnosis pencegahan stunting, termasuk identifikasi prioritas kegiatan. Prioritas kegiatan ini yaitu meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan gizi pada kelompok ibu hamil dan anak berusia 0-23 bulan (Kementerian/ Lembaga Pelaksana Program/ Kegiatan Pencegahan Anak, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader dan ibu balita dimana hasil *post test* menunjukkan semua peserta (100%) mengalami peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata 59 menjadi 87,33. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan menjadi bekal bagi kader dan ibu balita dalam meneruskan informasi kepada

masyarakat terutama keluarga yang memiliki ibu hamil, bayi dan balita terkait upaya mencegah stunting di lokasi masing-masing.

DAFTAR REFERENSI

- Bappeda Kota Gorontalo. 2022. Materi Penurunan Stunting Kota Gorontalo. Pemda Kota Gorontalo. Gorontalo.
- Dinas Kesehatan Kota Gorontalo. 2019. Data Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Gorontalo. Dinas Kesehatan Kota Gorontalo. Gorontalo.
- Kemendes RI. 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemendes RI. 2018. Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting. Kemendes RI. Jakarta.
- Lembaga Pelaksana Program Kegiatan Pencegahan Anak. 2018. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2024. Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia. Jakarta.
- Puspitasari FA. 2022. Buku Ajar Komunikasi Keperawatan (1st ed.). Zahir Publishing. Jakarta.
- Rachmi CN, Agho KE, Li M, Baur LA. 2016. Stunting, Underweight and Overweight in Children Aged 2.0–4.9 Years in Indonesia: Prevalence Trends and Associated Risk Factors. *PLoS ONE* 11(5): e0154756. doi:10.1371/journal.pone.0154756.
- Trihono, Atmarita, Tjandrarini DH, Irawati A, Utami NH, Tejayanti T, Nurlinawati I. 2015. Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah, dan Solusinya. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- World Health Organization. 2010. Interpretation Guide Nutrition Landscape Information System (NLIS). sWHO. 1–51.