

CEGAH STUNTING DARI HATI : PENGENALAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEGIATAN ISI PIRINGKU DI DESA KARANGDOWO PEKALONGAN

PREVENT STUNTING FROM THE HEART: INTRODUCING BALANCED NUTRITION WITH THE FILL MY PLATE ACTIVITY IN KARANGDOWO VILLAGE, PEKALONGAN

**Adinda Rakhmania Putri¹⁾, Hani Ulfiana Maghfiroh²⁾, Hasna Amelia Agustin³⁾, Yenky Andrianto⁴⁾,
Mohammad Irsyad⁵⁾**

¹⁾ Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
adinda.rahmania.putri@mhs.uingusdur.ac.id

²⁾ Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
hani.ulfiana.maghfiroh@mhs.uingusdur.ac.id

³⁾ Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
hasna.amelia.agustin@mhs.uingusdur.ac.id

⁴⁾ Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
yenky.andrianto@mhs.uingusdur.ac.id

⁵⁾ Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
Mohammad.irsyad@uingusdur.ac.id

ABSTRAK

*Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan. Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta penurunan produktivitas di masa depan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karangdowo, Kecamatan Kedungwuni, dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat terkait penyebab, risiko, serta upaya penanganan stunting. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik pengenalan konsep "Isi Piringku" sebagai pedoman gizi seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pemahaman orang tua dan kader posyandu tentang pentingnya asupan gizi, pola asuh yang tepat, serta pemantauan tumbuh kembang anak. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat Desa Karangdowo mampu melakukan pencegahan stunting secara berkelanjutan dengan dukungan keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar.
Kata Kunci: stunting, gizi, anak, penyuluhan*

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a public health challenge in Indonesia, including in rural areas. Children who experience stunting are at risk of physical growth disorders, cognitive development disorders, and reduced productivity in the future. This community service activity was carried out in Karangdowo Village, Kedungwuni District, with the aim of educating the community about the causes, risks, and efforts to address stunting. The methods used included counseling, interactive discussions, and practical introduction to the "Isi Piringku" (My Plate) concept as a guide to balanced nutrition. The results of the activity showed an increase in the understanding of parents and posyandu cadres about the importance of nutritional intake, proper parenting, and monitoring child growth and development. Through this activity, it is hoped that the people of Karangdowo Village will be able to prevent stunting in a sustainable manner with the support of families, health workers, and the surrounding environment.

Keywords: stunting, nutrition, children, counseling

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang terjadi di masyarakat, khususnya negara berkembang seperti Indonesia dikarenakan prevalensi stunting tetap tinggi hingga saat ini. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang cukup lama, umumnya

karena asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Stunting atau kerdil juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana badan anak lebih pendek dibanding tinggi badan anak seusianya. Stunting atau kondisi badan anak lebih pendek dibanding tinggi badan anak seusianya merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi dunia khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Di Indonesia, masalah stunting masih menjadi masalah kesehatan. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun (Gaffar et al., 2021).

Menurut definisi dari Kementerian Kesehatan, stunting adalah kondisi balita yang memiliki nilai z-score kurang dari -2 standar deviasi (stunted) dan kurang dari -3 standar deviasi (severely stunted), sebagaimana dijelaskan dalam Keputusan Menteri Kesehatan No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Status Gizi Anak di 100 Kabupaten/Kota Prioritas Penanganan Stunting.

Stunting terjadi secara kumulatif, disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi, infeksi yang berulang, atau kombinasi keduanya. Kondisi ini bahkan bisa dimulai sejak masa kehamilan akibat kurangnya asupan nutrisi ibu hamil, pola pengasuhan yang buruk, mutu makanan yang rendah, serta tingginya kejadian infeksi, yang semuanya dapat menghambat proses pertumbuhan anak.

Perkembangan anak* sendiri mengacu pada peningkatan kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang semakin kompleks, berlangsung dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi. Perkembangan ini meliputi proses pematangan sel, jaringan, organ, hingga sistem tubuh, agar masing-masing dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Aspek perkembangan anak mencakup perkembangan kognitif, bahasa, motorik, emosi, serta perilaku, yang semuanya dipengaruhi oleh interaksi anak dengan lingkungannya (Hartati & Wahyuningsih, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak usia dini adalah Asi eksklusif asupan energi, berat badan lahir, tingkat pendidikan ibu, tingkat pendapatan keluarga, pola asuh dan keragaman pangan. Intervensi yang dapat dilakukan yaitu : 1. Memberikan asupan energi yang cukup melalui program makanan tambahan. 2. Memberikan asupan zat gizi dan tablet Fe pada ibu hamil agar perkembangan janin optimal dan lahir dengan berat badan normal 3. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan 4. Membuka lapangan pekerjaan sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarga 5. Memberikan penyuluhan tentang pola asuh 6. Memberikan penyuluhan tentang makanan beragam dan pelatihan pemanfaatan pekarangan sebagai kebun sayur

Stunting memiliki dampak, baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang. Dimana dampak-dampak ini sangat mempengaruhi perkembangan anak untuk sekarang maupun yang akan datang. Dampak stunting dibagi dua yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka Panjang (Eka Oktavia et al., 2024).

Jangka Pendek. Dalam waktu dekat, stunting memengaruhi pertumbuhan fisik anak, seperti tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya. Selain itu, perkembangan kognitif anak juga terganggu akibat perkembangan otak yang tidak optimal, sehingga berdampak pada tingkat kecerdasan anak.

Jangka Panjang. Dalam jangka panjang, anak yang mengalami stunting lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, kanker, stroke, bahkan disabilitas di usia tua. Selain masalah kesehatan, stunting juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) karena anak-anak adalah generasi penerus bangsa. Jika tidak segera diatasi, stunting dapat menghambat pembangunan SDM di masa depan.

Pencegahan stunting dapat dilakukan sejak sebelum kehamilan atau periode prakonsepsi, dimana periode ini merupakan tahap penting untuk menentukan kehamilan yang sukses. Sasarannya mulai dari remaja, calon pengantin dan ibu yang menunda kehamilan. Penanggulangan masalah stunting sebaiknya dilakukan sejak dini sebelum seorang anak dilahirkan agar dapat memutus rantai stunting. Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan zat besi melalui pemberian tablet Fe kepada remaja dan calon pengantin.

Remaja dan calon pengantin merupakan kelompok usia subur dapat menjadi sasaran paling strategis untuk program intervensi gizi prakonsepsi, karena mereka adalah kelompok yang siap untuk hamil. Oleh karena itu, akan lebih efektif jika program intervensi untuk mencegah stunting dilakukan pada kelompok remaja dan calon pengantin (Eva Lestari et al., 2023).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting pada balita yakni dengan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi melalui edukasi gizi. Edukasi gizi yang diberikan dapat menggunakan media edukasi seperti buku saku. Fungsi media dalam pendidikan Kesehatan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan. Buku saku merupakan buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk di bawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan yang dapat berisikan tulisan maupun gambar. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi pemberian buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi.

Peran tenaga kesehatan adalah pemberi pesan penting dan bermanfaat bagi masyarakat. Tenaga kesehatan juga memiliki fungsi sebagai motivator kepada masyarakat yaitu memberikan semangat kepada warga agar peduli terhadap kesehatan. Kemudian peran terakhir tenaga kesehatan adalah fasilitator. Fasilitator yang dimaksud adalah kemudahan akses sarana dan prasarana yang ada sehingga masyarakat bisa menjangkau pelayanan kesehatan yang ada. Dengan tingginya peran tenaga kesehatan yang ada akan mempengaruhi pemahaman dan perilaku kesehatan pada masyarakat. Peran tenaga Kesehatan adalah memberikan masukan, pemantauan dan evaluasi dalam aspek menyeluruh kesehatan. Sehingga dapat memberi masukan kepada keluarga atas pemantauan yang dilakukannya. Pemantauan yang dilakukan berupa masalah kesehatan yang terjadi dalam masyarakat desa memberikan masukan kepada masyarakat atas masalah yang terjadi. Pemantauan yang dilakukan dapat berupa kunjungan langsung ke rumah warga. Tenaga Kesehatan yang rutin melakukan interaksi dengan masyarakat yaitu dengan melakukan kunjungan ke rumah warga, dan memberi informasi yang tepat kepada ibu terkait kesehatan keluarga untuk berperilaku hidup sehat. Kunjungan rutin yang dilakukan tenaga kesehatan dengan memberikan informasi yang bermanfaat dapat memberikan dukungan kepada masyarakat untuk berperilaku sehat dan bersih. Dukungan yang ada juga dapat berupa dukungan emosional dan instrumental. Minat masyarakat juga dipengaruhi oleh teknologi dan sikap yang dimiliki oleh tenaga kesehatan. Kemampuan teknologi yang dimiliki akan memunculkan ketertarikan masyarakat. Petugas yang memanfaatkan teknologi akan sejalan dengan kemudahan akses ke teknologi informasi. Kemudian kemudahan pada akses media dan pers. Kemudahan akses ke alat elektronik pada lingkungannya serta akses yang lebih optimal pada pelayanan Kesehatan (Bukit et al., 2021).

Pencegahan Stunting. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting meliputi Menurut Agustina dalam (Oktavia et al., 2024) :

1. Menjaga asupan gizi ibu hamil dan menyusui dengan pola makan yang seimbang dan bervariasi.
2. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi ibu hamil, bayi, dan balita.
3. Mengatasi anak yang susah makan dengan memberikan variasi makanan yang menarik dan bergizi.
4. Menjaga kebersihan dan sanitasi lingkungan tempat tinggal.
5. Memberikan edukasi kepada ibu hamil dan menyusui tentang pentingnya pola asuh yang baik dan informasi mengenai gizi anak.
6. Melengkapi imunisasi bayi sesuai anjuran dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).

Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian stunting pada Balita. Penyebab langsung adalah kurangnya asupan makanan dan adanya penyakit infeksi. Faktor lainnya adalah pengetahuan ibu yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan hygiene yang buruk dan rendahnya pelayanan. Selain itu masyarakat belum menyadari anak pendek merupakan suatu masalah, karena anak pendek di masyarakat terlihat sebagai anak-anak dengan aktivitas yang normal, tidak seperti anak kurus yang harus segera ditanggulangi. Demikian pula halnya

gizi ibu waktu hamil, masyarakat belum menyadari pentingnya gizi selama kehamilan berkontribusi terhadap keadaan gizi bayi yang akan dilahirkannya kelak.

Berdasarkan kenyataan dan hasil wawancara dengan tokoh masyarakat, menyatakan bahwa kondisi stunting masih banyak dialami masyarakat Desa Karangdowo Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Salah satu pilar dalam Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting yang tertuang dalam Perpres No. 72 Tahun 2021 adalah peningkatan komunikasi perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat. Strategi dan kebijakan yang ditempuh Badan Koordinasi Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) untuk penurunan stunting adalah dengan terus memberikan pemahaman yang utuh kepada masyarakat luas mengenai stunting (BKKBN, 2021). Dengan melihat permasalahan mitra, maka tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat setempat agar dapat mencegah terjadinya stunting. Diharapkan melalui kegiatan ini, anggota keluarga dapat berpartisipasi dalam penurunan angka stunting di Desa Karangdowo Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Sasaran pengabdian ini adalah seluruh masyarakat Desa Karangdowo. Peserta yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini sebanyak 15 orang. Semua peserta yang hadir berasal dari warga Desa Karangdowo. Kegiatan ini dilakukan bekerja sama dengan Bidan Desa Karangdowo. Kegiatan ini berlangsung selama 2 jam, dimulai pada pukul 09.00 – 11.00 WIB menggunakan media power point. Pada kegiatan pengabdian ini, masyarakat dikumpulkan yang telah ditentukan sebagai lokasi pengabdian, yaitu berlokasi di Balai Desa Karangdowo. Peningkatan Pengetahuan Tentang Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Stunting. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif lapangan dimana data yang diambil adalah berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Pengabdian yang telah dilaksanakan, hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan gizi seimbang. Kegiatan ini dilakukan dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan sambutan dari Bidan Desa Ibu Rohmah dan dilanjutkan sambutan oleh ketua pengabdian masyarakat saudari Hasna. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu pemberian materi terkait kesehatan tentang stunting apa itu stunting, faktor yang menyebabkan stunting hingga cara pencegahan stunting. Materi disampaikan oleh tim pengabdian yaitu saudari Hani Ulfiana, dibantu oleh rekan pengabdian Adinda Rakhmania. Setelah penyampaian materi tentang stunting dilanjutkan dengan penyampaian materi berupa pengenalan gizi seimbang dengan isi piringku.

Pokok bahasan dalam penyampaian materi penyuluhan ini yaitu:

1) Definisi dan ciri-ciri anak yang mengalami stunting

Pembahasan materi disajikan dengan menguraikan definisi yang terkait dengan pengertian stunting pada anak bawah lima tahun, selanjutnya mengerucut pada penyebab dan cara pencegahan stunting itu sendiri. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan karena kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan. Ciri-ciri anak yang terkena stunting yaitu bertubuh pendek, sering sakit, menurunnya kemampuan kognitif, bertambah gemuk, pertumbuhan gigi terlambat dan anak cenderung lebih pendiam.

2) Penyebab stunting

Konsep dasar mengenai stunting menjadi materi utama dalam penyuluhan ini, karena dengan adanya pemahaman yang mendalam mengenai penyebab stunting diharapkan masyarakat Desa Karangdowo bisa semakin solid dalam rangka saling mengingatkan terhadap

pencegahan stunting. Dalam hal ini diharapkan anggota masyarakat memiliki jiwa kepedulian tinggi, serta tumbuh rasa tanggungjawab mengenai fungsi dan perannya di masyarakat.

3) Cara penegahan stunting

Hal-hal yang dilakukan untuk mencegah stunting yaitu dengan mengenali terlebih dahulu apa itu stunting dan gejalanya. Kemudian memperhatikan kebersihan makanan, pemberian ASI hingga usia 6 bulan. Selain itu, ketika hamil harus mengonsumsi protein dan zat besi. Memberikan MPASI yang akurat dan tepat waktu dan yang paling penting, ketika anak mengalami ciri-ciri yang telah disebutkan di atas, maka bisa dikonsultasikan dengan tim pelayanan kesehatan yang ada di Desa Karangdowo tersebut.

4) Memberikan edukasi mengenai program pemerintah terkait “Isi Piringku”

Dalam program “Isi Piringku” berisikan mengenai jumlah makanan yang dikonsumsi harus seimbang antara nasi (makanan pokok lain), sayur, protein dan sumber vitamin dari buah-buahan. Selain itu juga membahas mengenai pembagian porsi makan antara balita, anak-anak dan orang dewasa. Untuk balita usia 6-23 bulan porsi makanan yang dikonsumsi mencakup 35% makanan pokok, protein hewani 30%, kacang-kacangan 10%, sayur dan buah-buahan 25%. Sesi kedua dalam kegiatan penyuluhan ini diisi dengan diskusi dan tanya jawab.

Kegiatan penyampaian materi gizi seimbang dilakukan dengan praktik langsung dimana tim pengabdian mengajak masyarakat atau audiens untuk praktik isi piringku dengan media yang sudah tim pengabdian siapkan. Para ibu-ibu terlihat sangat antusias dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Kegiatan praktik isi piringku

Masyarakat terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan dengan diadakannya kegiatan ini pengetahuan masyarakat Desa Karangdowo terkait dengan stunting menjadi meningkat. Dan masyarakat pun semakin menyadari pentingnya pencegahan stunting, dan pentingnya pemberian gizi seimbang sejak dini bahkan sejak anak di dalam kandungan.



Gambar 2. Foto Bersama tim pengabdian dengan masyarakat

KESIMPULAN

Pemberian sosialisasi tentang masalah stunting pada masyarakat merupakan strategi penting yang perlu untuk terus dilakukan agar pengetahuan masyarakat tentang stunting dapat terus ditingkatkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian materi efektif dalam meningkatkan pengetahuan Ibu-Ibu tentang stunting. Terbukti tingkat pengetahuan ibu-ibu meningkat dari skor rata-rata dari 60 menjadi 88,57. Oleh sebab itu kegiatan semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya penyebaran informasi tentang stunting kepada masyarakat luas. Pemberian edukasi yang rutin dilakukan di masyarakat dapat menjadi salah satu solusi yang tepat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mengurangi angka kejadian stunting pada anak di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama kepada diucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian, dari mulai pihak pemerintahan desa, pihak Kesehatan, dosen pembimbing dan masyarakat sekitar. Dan tak lupa juga diucapkan terimakasih kepada tim pengabdian dan penelitian ini atas kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2021). BKKBN Mencari Strategi Percepatan Pencegahan Stunting <https://www.bkkbn.go.id/berita-bkkbn-mencari-strategi-percepatan-pencegahan-stunting>
- Bukit, D. S., Keloko, A. B., & Ashar, T. (2021). Dukungan Tenaga Kesehatan dalam Pencegahan Stunting di Desa Tuntungan 2 Kabupaten Deli Serdang. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 67–71. <https://doi.org/10.32734/trophico.v1i2.7264>
- Eka Oktavia, Yulia Vanda Editia, & Mahardika Primadani. (2024). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Di Indonesia Tahun 2024. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 158–168. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.988>
- Eva Lestari, Zahroh Shaluhiah, & Mateus Sakundarno Adi. (2023). Intervensi Pencegahan Stunting pada Masa Prakonsepsi : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 214–221. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- Gaffar, S. B., Muhaemin B, N. N., & Asri, M. (2021). PKM Pencegahan Stunting melalui Pendidikan Keluarga. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021*, 22–25.
- Hartati, L., & Wahyuningsih, A. (2021). Hubungan Kejadian Stunting dengan Perkembangan Anak Usia 24-59 Bulan di Desa Wangen Polanharjo. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 28–34. <https://doi.org/10.61902/involusi.v11i1.173>