

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi “Gizi Seimbang” Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabalang Tahun 2023

Community Empowerment Through "Balanced Nutrition" Education as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers in the Working Area of the utabalang Community Health Center Year 2023

Ramlan Nasution¹, Esrina Sinaga², Herawati Harahap³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Korespondensi penulis : ramlan@gmail.com

Article History:

Received: 20 Agustus 2023,

Revised: 15 September 2023,

Accepted: 25 Oktober 2023

Keywords: Stunting, Knowledge, Pregnant women and toddlers

Abstract: *Abstract: Community service for the D-III Nursing Study Program in Central Tapanuli, Medan Ministry of Health Polytechnic, is carried out in the form of education about community empowerment through balanced nutrition education as an effort to prevent stunting. The target of service activities is 40 pregnant women and mothers with early childhood children who are in the working area of the Hutabalang Community Health Center. The aim of this Community Service is to realize community service as one of the Tri Darma activities of higher education, increase the knowledge of pregnant women and mothers with early childhood regarding stunting and balanced nutrition and provide training on how to make naget as an effort to minimize the occurrence of stunting in the work area. Hutabalang Health Center, Lack of Knowledge about Stunting is caused by multi-dimensional factors and is not only caused by poor nutrition experienced by pregnant women and toddlers. Several factors that influence the incidence of stunting include maternal factors, home environmental factors, low food quality, inadequate feeding, food and drink safety, breastfeeding (breastfeeding phase), infection, political economy, health and health services, education, social and culture, agricultural and food systems, water, sanitation and the environment. Community service activities carried out in the working area of the Hutabalang Health Center, Badiri District, Central Tapanuli Regency by providing education to participants by means of lectures and question and answer/discussion, succeeded in increasing the knowledge of pregnant women and mothers with early childhood. Before the education was carried out, the level of knowledge in the good category was 40% and after the education was carried out it increased to 85%.*

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan dilakukan dalam bentuk edukasi tentang pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Sasaran kegiatan pengabdian adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia dini yang berada di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang berjumlah 40 orang. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia dini mengenai stunting dan gizi seimbang serta memberi pelatihan cara membuat naget sebagai upaya meminimalkan terjadinya stunting di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang, Kurangnya Pengetahuan tentang Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian stunting antara lain faktor maternal, faktor lingkungan rumah, kualitas makanan yang rendah, pemberian makan yang kurang, keamanan makanan dan minuman,

* Ramlan Nasution, ramlan@gmail.com

pemberian ASI (fase menyusui), infeksi, ekonomi politik, kesehatan dan pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial dan budaya, system pertanian dan pangan, air, sanitasi dan lingkungan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah dengan memberikan edukasi kepada peserta dengan cara ceramah dan tanya jawab/diskusi, berhasil meningkatkan pengetahuan Ibu hamil dan Ibu yang memiliki anak usia dini. Sebelum dilakukan edukasi, tingkat pengetahuan dengan katagori baik sebesar 40% dan setelah dilakukan edukasi meningkat menjadi 85%.

Kata Kunci: Stunting, Pengetahuan, Ibu hamil dan balita

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting sebesar 24,4% pada 2021. Artinya, hampir seperempat balita Indonesia mengalami stunting pada tahun 2021. Namun, demikian, angka tersebut lebih rendah dibanding 2020 yang diperkirakan mencapai 26,9%. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021 angka stunting secara nasional mengalami penurunan sebesar 1,6 persen per tahun dari 27.7 persen tahun 2019 menjadi 24,4 persen tahun 2021. Hampir sebagian besar dari 34 provinsi menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2019 dan hanya 5 provinsi yang menunjukkan kenaikan. SSGI 2021 yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan tidak hanya memberikan gambaran status gizi balita saja tetapi juga dapat digunakan sebagai instrumen untuk monitoring dan evaluasi capaian indikator intervensi spesifik maupun intervensi sensitif baik di tingkat nasional maupun kabupaten/kota yang telah dilakukan sejak 2019 dan hingga tahun 2024. Saat ini, Prevalensi stunting di Indonesia lebih baik dibandingkan Myanmar (35%), tetapi masih lebih tinggi dari Vietnam (23%), Malaysia (17%), Thailand (16%) dan Singapura (4%) (Kemkes, 2021).

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai (*World Health Organization*, 2015). Kondisi Stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor gizi buruk, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, masih terbatasnya layanan kesehatan, masih kurangnya akses kepada makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Haryani, 2021). Faktor penyebab stunting dapat dikelompokkan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Praktik pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi yang diderita anak menjadi faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi anak dan bisa berdampak pada stunting. Sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah akses dan ketersediaan bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan

lingkungan (Rosha *et al.*, 2020). Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting diantaranya adalah jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Haryani, 2021).

Stunting juga berdampak pada perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak menjadi tidak optimal. Di masa mendatang, anak-anak stunting memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dan penyakit lainnya. Selain itu, kapasitas belajar dan performa anak serta produktivitas dan kapasitas kerja juga menjadi tidak optimal. Dampak buruk stunting juga berimbas pada kesehatan reproduksi (Pusdatin, 2018). Prevalensi balita yang mengalami stunting di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2019 mencapai 30,11%. Pada tahun 2020, prevalensi mengalami sedikit penurunan menjadi 27,7% dan pada tahun 2021 turun lagi menjadi 25,8%. (Dinkes Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Naibaho & Aritonang (2022) terdapat 36 orang yang mengalami stunting di kecamatan yang ada di Kabupaten Tapanuli Tengah, ada 5 balita yang masuk kategori sangat pendek (13,9%), 31 balita diantaranya balita yang pendek (86,1%), kemudian hasil pengetahuan Ibu tentang gizi berada pada kategori kurang sebanyak 58,8%, pada hal salah satu upaya pencegahan stunting adalah upaya perbaikan gizi.

Menurut Fikar (2019), Memakan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. Sebab lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak, oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan ibu tentang bagaimana gizi yang seimbang dalam pencegahan stunting pada anak dan balita. Dari data tersebut memberikan gambaran kondisi masalah kesehatan di Kabupaten Tapanuli Tengah, terutama permasalahan stunting yang masih cukup besar sehingga harus segera diatasi. Selain dengan edukasi tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada balita juga dilakukan pelatihan pembuatan nugget ikan serai yang kaya akan asam lemak omega-3 DHA (Docosahexanoic acid) yaitu, sejenis asam lemak untuk perkembangan otak dan mata juga relatif murah dan sebagai salah satu cara untuk meminimalisir terjadinya stunting.. Selama trimester terakhir kehamilan, otak janin dan sistem sarafnya berkembang pesat, membutuhkan sekitar 65 mg/hari DHA. Kebutuhan DHA yang tinggi ini terus berlanjut hingga anak berusia dua tahun. Selain ikan serai jenis ikan kembung juga dapat membantu memenuhi kebutuhan omega-3. Hasil

penelitian *Journal of Nutrition and Food Science* tahun 2016, salah satu kandungan penting lainnya yang terdapat pada ikan serai adalah selenium, dimana kandungan ini dapat membantu mencegah komplikasi pada ibu hamil. Selenium juga berperan menurunkan risiko berat badan lahir rendah dan risiko stunting (Iriani *et al.*, 2022). Berdasarkan uraian di atas, maka, diperlukan langkah untuk pencegahan stunting dengan kegiatan melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), melalui Pemberdayaan Masyarakat Melalui edukasi “Gizi Seimbang “ sebagai upaya pencegahan stunting pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabalang Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

1.2. Tujuan

- 1.2.1. Mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi
- 1.2.2. Meningkatkan pengetahuan masyarakat (ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia dini) mengenai gizi sebagai upaya pencegahan stunting.
- 1.2.3. Melakukan pelatihan cara pembuatan nugget ikan sebagai salah satu cara efektif dalam pencegahan stunting pada anak usia dini serta ibu hamil.

1.3. Manfaat

Dengan adanya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, maka masyarakat (Ibu hamil dan Ibu yang memiliki anak usia dini) dapat mengetahui tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting dan melakukan pelatihan pembuatan nugget ikan serei yang relatif murah sebagai salah satu cara untuk meminimalisir terjadinya Stunting.

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun maka target yang diharapkan setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 80% peserta meningkat pengetahuannya ketingkat pengetahuan “baik” tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting pada anak dan balita.

2.2. Luaran

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun maka target yang diharapkan setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 80% peserta meningkat pengetahuannya ketingkat pengetahuan “baik” tentang gizi seimbang dalam menghadapi

stunting pada anak dan balita.

METODOLOGI PELAKSANAAN

3.1. Metode Pengabdian

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan adalah memberikan edukasi dengan cara ceramah dan tanya jawab/diskusi serta melaksanakan *pre test* dan *post test* terkait kesiapsiagaan pelayanan kesehatan dalam menghadapi stunting.

3.2. Khalayak Sasaran

Sasaran dari kegiatan Pengabdian ini adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia dini (0-6 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah sebanyak 40 orang.

3.3. Keterlibatan Mahasiswa

Dalam pelaksanaan kegiatan ini ikut dilibatkan 7 (tujuh) orang Mahasiswa tingkat tiga Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah yang ikut berperan aktif pada saat pelaksanaan kegiatan dengan membagikan kuesioner kepada responden hingga turut serta dalam pengolahan data hasil kegiatan dengan melakukan tabulasi data.

Waktu dan Tempat

a. Waktu

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini pada tanggal 22 Juni tahun 2023

b. Tempat Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian ini di laksanakan di Balai Desa Aekhorsik Kecamatan Badiri.

3.4.Rancangan Evaluasi

a. Cara evaluasi

Melakukan *pre test* dan *post test* dengan kuesioner pengetahuan stunting.

b. Waktu evaluasi

Pre-test dilaksanakan sebelum kegiatan edukasi dan post-test dilakukan setelah kegiatan edukasi dengan alokasi waktu masing-masing 20 menit.

c. Kriteria evaluasi

Memberikan kuesioner pengetahuan tentang stunting.

d. Indikator pencapaian target

1. Kuesioner yang diberikan terdiri dari 10 pertanyaan yang berhubungan dengan materi edukasi tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting. Jawaban yang benar diberikan skor 1 dan yang salah diberikan skor 0. Total skor pengetahuan tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 0. Berdasarkan tipe jawaban di atas maka dapat dikategorikan tingkat pengetahuan responden dengan kriteria sebagai berikut (Arikunto, 2013) :

- a. Tingkat pengetahuan baik, apabila nilai yang diperoleh responden $\geq 80\%$ dijawab dengan benar, dengan total nilai ≥ 12 .
- b. Tingkat pengetahuan cukup, apabila nilai yang diperoleh responden antara 60%-80% dijawab dengan benar, dengan total nilai 9-12.
- c. Tingkat pengetahuan kurang, apabila nilai yang diperoleh responden lebih kecil dari $\leq 60\%$ dijawab dengan benar, dengan total nilai ≤ 9

2. Alat ukur yang digunakan nilai hasil pre-test dan post-test.

3. Kegiatan Monitoring dan evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting dan gizi seimbang pada anak dan balita.

HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

4.1. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada

- 1) Distribusi Usia Peserta Masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dalam upaya pencegahan stunting pada balita dan anak-anak di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang terlaksana sesuai rencana dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1. Distribusi peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabalang berdasarkan tingkat usia

Usia	Jumlah	Persentase
Usia Muda (15-24 thn)	11	27
Usia Pekerja Awal (24-34 thn)	22	55
Usia Paruh Baya (35-44 thn)	7	17

Ditinjau dari segi karakteristik usia, peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang termasuk kategori usia muda sebanyak 27%, usia pekerja awal sebanyak 55% dan usia paruh baya 17%. Karakteristik usia peserta menggambarkan bahwa usia muda di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Hutabalang lebih banyak dari pada usia pekerja awal dan usia paruh baya.

2) Hasil Pre Test dan Post Test pengetahuan responden kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang Tahun 2023

Tabel 4.2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan responden tentang gizi seimbang terhadap stunting di wilayah kerja puskesmas hutabalang.

Kriteria Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	Persentase	<i>Post Test</i>	Persentase
Baik	19	47	30	75
Cukup	12	30	7	17
Kurang	9	22	3	7

Data dari tabel diatas menggambarkan tingkat pengetahuan responden terhadap gizi seimbang terhadap stunting sebagai berikut:

a. *Pre Test*

Hasil *Pre Test* menunjukkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang terhadap stunting berada pada katagori pengetahuan baik sebanyak 19 orang (47%), pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (30%) dan pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (22%).

b. *Post Test*

Hasil *Post Test* menunjukkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang terhadap stunting berada pada katagori pengetahuan baik sebanyak 30 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (17%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (7%).

Hasil *Pre Test* dan *Post Test* menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi kepada peserta, terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang terhadap stunting dengan katagori pengetahuan baik sebesar 45%, yang semula tingkat pengetahuan dengan katagori baik sebesar 10% menjadi 75%.

4.2. Luaran

Luaran yang dicapai dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting sebesar 75%. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini akan dipublikasikan melalui jurnal

pengabdian kepada masyarakat yang terakreditasi nasional. Dengan demikian luaran kegiatan ini tercapai sebagaimana yang direncanakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Edukasi tentang Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabalang Tahun 2023 diperoleh beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

5.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik usia ibu perawat dengan katagori Ibu memiliki usia muda di wilayah kerja Puskesmas Hutabalang lebih banyak daripada ibu usia pekerja awal dan paruh baya.
- b. Upaya Edukasi kepada Ibu dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang terhadap stunting dengan katagori pengetahuan baik yang semula 47% menjadi 75%.

5.2 Saran

- a. Perlu mendekatkan dan mempermudah ibu untuk mengakses pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap stunting.
- c. Materi edukasi yang disampaikan disesuaikan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu.
- d. Metode edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa dijadikan referensi untuk kegiatan yang sama di waktu dan tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, Tahun 2022. [Dinkesprov.sumut.go.id](http://dinkesprov.sumut.go.id)
- Fikar, A. Z. (2019). Kecukupan Gizi Pada Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Penanggulangan Dan Pencegahan Stunting Di Desa Tenggela. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Second Edition. Oxford University Press Inc, New York.
- Haryani, S. A. A. P. S. K. (2021). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 30.
- Iriani, D., Yuliana, F. I., Mubarak, A. R., Azzahra, D., Monika, R., Nabilah, A., Sukma, W., Yandri, P., Atika, N., Riau, U., & Riau, U. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Nugget Ikan Sebagai Salah Satu Cara Efektif Dalam Pengentasan Stunting Pada Anak Usia Dini Serta Ibu Pendahuluan. 2(2), 152–156.
- KemenKes. RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta. Halaman 12-22
- M.C.A. Stunting dan Masa Depan Indonesia.2013.Diakses tanggal 25 September 2018, dari [mca-indonesia:](http://www.mcaindonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/Backgrounder-Stunting-ID.pdf)
<http://www.mcaindonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/Backgrounder-Stunting-ID.pdf>
- Naibaho, E., & Aritonang, E. Y. (2022). Hubungan Pendapatan Dan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Ketahanan Pangan Keluarga Di Kabupaten Tapanuli Tengah. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.32734/Trophico.V2i1.8654>
- UNICEF (2010). *Undernutrition contributes to nearly half of all deaths in children under 5 and is widespread in Asia and Africa*.
<https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/> - Diakses Januari 2018.