

Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Bayi dan Balita

Sainah Sainah^{1,*}, Muhammad Sofyan², Siti Maryam³, Larasati Alyadiva⁴, Uron Fariz⁵

^{1,3,4}Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, Kode Pos 92311

²Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, Kode Pos 92311

⁵Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, Kode Pos 92311

*insainah73@yahoo.com

ABSTRAK

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan salah satu strategi utama dalam pelayanan kesehatan primer di Indonesia, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas. Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Upaya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin, tepatnya dimulai dari masa kehidupan janin. Di Indonesia upaya ini disebut dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan 1000 HPK. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masa Bayi Balita adalah masa setelah dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan, terdiri dari bayi baru lahir usia 0-28 hari, bayi usia 0-11 bulan dan anak balita usia 12 - 59 bulan. Kesehatan bayi dan balita sangat penting diperhatikan karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mentalnya sangat cepat. Upaya Kesehatan bayi dan balita meliputi tata laksana dan rujukan, gizi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, imunisasi, rehabilitasi dan perawatan jangka panjang pada penyakit kronis/langka, pola asuh dan stimulasi perkembangan, serta penyediaan lingkungan yang sehat dan aman. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan status gizi kesehatan bayi dan balita serta ibu dapat memberikan pengasuhan yang baik dan tepat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Di Perumahan Green Nurhidayat Romangpolong, Posyandu Flamboyan Samata Posyandu Flamboyan Wilayah Puskesmas Samata, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan secara langsung serta menggunakan leaflet sebagai media edukasi. Sebanyak 45 orang ibu bayi dan balita.

Kata kunci: Posyandu, gizi, dan Edukasi

ABSTRACT

Integrated Service Posts (Posyandu) are one of the main strategies in primary health services in Indonesia, which aims to improve maternal and child health at the community level. Health problems related to nutritional status in children are still a problem in the world, especially in developing countries. Indonesia is one of the developing countries that has a fairly high nutritional status problem. Efforts to improve nutritional status must begin as early as possible, precisely starting from the life period of the fetus. In Indonesia, this effort is called the First 1000 Days of Life Movement, abbreviated as 1000 HPK. (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). The Toddler Period is the period after birth until before the age of 59 months, consisting of newborns aged 0-28 days, babies aged 0-11 months and toddlers aged 12-59 months. The health of babies and toddlers is very important to pay attention to because at this time their physical and mental growth and development is very fast. Infant and toddler health efforts include management and referral, nutrition, growth and development monitoring, immunization, rehabilitation and long-term care for chronic/rare diseases, parenting and developmental stimulation, and the provision of a healthy and safe environment. This education aims to increase maternal knowledge in an effort to improve the nutritional status of infants and toddlers and mothers can provide good and appropriate care for the

child's growth and development process. At Green Nurhidayat Romangpolong Housing, Posyandu Flamboyan Samata Posyandu Flamboyyan Posyandu Sasma Health Center Area, Somba Opu District, Gowa Regency, South Sulawesi. The method used is direct counseling and using leaflets as an educational medium. A total of 45 mothers of babies and toddlers

Keywords: : *Posyandu, Nutrition, and Education*

1. PENDAHULUAN

Pos pelayanan terpadu (Posyandu) adalah perpanjangan tangan Puskesmas yang memberikan pelayanan dan pemantauan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu. Posyandu merupakan salah satu inovasi dalam upaya pemerintah Indonesia untuk mengurangi angka kematian ibu dan anak serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya di daerah pedesaan dan perkotaan.

Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Upaya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin, tepatnya dimulai dari masa kehidupan janin.

Di Indonesia upaya ini disebut dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan 1000 HPK. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Periode 1000 HPK merupakan masa awal kehidupan saat masih berada dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupan. Masa awal kehidupan ini disebut juga dengan Periode Emas. 1000 HPK sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat, sehingga akan berdampak pada masa yang akan datang. (Sudargo, 2018). Fokus penanganan gizi pada 1000 HPK ini adalah untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang merupakan masalah utama kesehatan pada balita karena dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas anak. Secara umum kekurangan gizi pada anak dibagi menjadi stunting (tinggi badan kurang menurut usia), wasting (berat badan kurang menurut tinggi badan), dan gizi buruk (berat badan kurang menurut usia). Masalah-masalah gizi tersebut akan terjadi apabila pada zat gizi tidak terpenuhi pada periode 1000 HPK. (Black & et al, 2013)

Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. *Stunting* juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya. Tidak jarang masyarakat menganggap kondisi tubuh pendek merupakan faktor genetika dan tidak ada kaitannya dengan masalah kesehatan. Faktanya, faktor genetika memiliki pengaruh kecil terhadap kondisi kesehatan seseorang dibandingkan dengan faktor lingkungan dan pelayanan kesehatan.

Masa Bayi Balita adalah masa setelah dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan, terdiri dari bayi baru lahir usia 0-28 hari, bayi usia 0-11 bulan dan anak balita usia 12 - 59 bulan. Kesehatan bayi dan balita sangat penting diperhatikan karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mentalnya sangat cepat. Upaya Kesehatan bayi dan balita meliputi tata laksana dan rujukan, gizi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, imunisasi, rehabilitasi dan perawatan jangka panjang pada penyakit kronis/langka, pola asuh dan stimulasi perkembangan, serta penyediaan lingkungan yang sehat dan aman.

Kesehatan bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi yang cukup serta perawatan yang baik. Bayi dan balita yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala yang sesuai dengan usianya.

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi dan kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh ketika masih dalam kandungan sampai 3 setelah lahir. Sedangkan faktor lainnya yang bersifat tidak langsung adalah kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi. (A. Azrimaidaliza, Nurmy, & Edison, 2012; Rahmayana, Ibrahim, & Damayanti, 2014) Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi. (Azrimaidaliza, Asri, Handesti, & Lisnayenti, 2017).

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang, tidak memantau status gizi, rendahnya keragaman makan sayur dan buah, gizi kurang pada bayi dan balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan gizi anak agar ibu dapat memberikan pengasuhan yang baik dan tepat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu kegiatan ini memberikan edukasi kepada kader agar nantinya kader dapat melanjutkan kegiatan pemberian edukasi kepada para ibu dalam upaya pencegahan masalah kesehatan dan gizi pada balita.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan gizi anak agar ibu dapat memberikan pengasuhan yang baik dan tepat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian kepada masyarakat.

3. METODE PELAKSANAAN

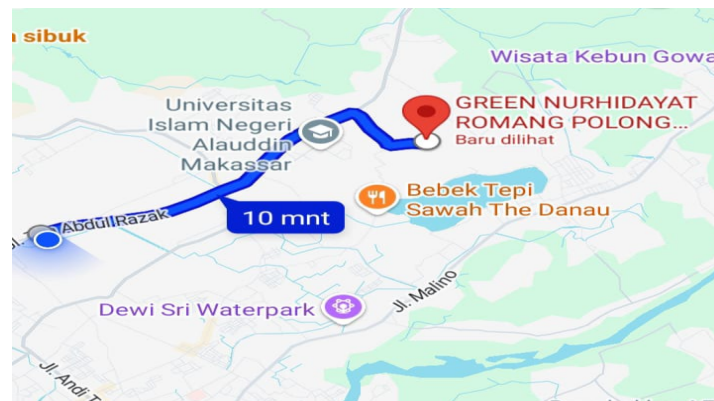
Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 bulan yaitu setiap pada bulan September dan Oktober tahun 2024 setiap hari Sabtu Minggu Ke empat jam 09.00 sampai selesai., di Perumahan Green Nurhidayat Romangpolong Posyandu Flamboyan Wilayah Puskesmas Samata, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain:

1. Melakukan koordinasi dengan Ketua posyandu terkait dengan tema kegiatan yang cocok dan sesuai dengan kebutuhan Kader Posyandu selanjutnya pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Patria Artha mengirim surat Kader Posyandu terkait dengan waktu dan durasi pelaksanaan kegiatan ini.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Patria Artha menugaskan para dosen dan mahasiswa yang akan bertugas sebagai tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat
3. Tim pelaksana melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang Tim pelaksana mengajarkan cara penyanjian gizi seimbang



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian



Gambar 3.2 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu program kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk mendekatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, terutama ibu dan anak. Pengabdian masyarakat adalah suatu gerakan proses pemberdayaan diri untuk kepentingan masyarakat. Pengabdian masyarakat seharusnya bersifat kontinual dan jangka panjang karena dalam membangun sebuah masyarakat dibutuhkan proses yang panjang. Banyak aspek yang harus disentuh untuk menjadikan suatu masyarakat itu baik, karakternya, budayanya, sampai pola pikirnya juga harus kita sentuh untuk benar-benar menciptakan sebuah masyarakat yang beradab.

Dalam menyelenggarakan sebuah bakti sosial sebagai sarana pengabdian masyarakat haruslah dipikirkan cara yang efisien dan efektif mungkin. Walaupun dengan dana seadanya namun haruslah bisa memberikan manfaat yang sedemikian banyaknya, lewat satu pengabdian namun harus menebarkan sejuta manfaat. Untuk itulah kreatifitas dan inovasi benar-benar dibutuhkan dalam mengonsep sebuah bakti sosial. Konten acara, bentuk persembahan, haruslah yang benar-benar dibutuhkan, sesuai dengan suatu wilayah dan mampu memberikan manfaat yang maksimal untuk masyarakatnya.

Gizi buruk merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk. Gizi buruk merupakan kelainan gizi yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan balita. Apabila keadaan ini tidak diatasi akan menimbulkan dampak yang buruk bagi balita. Gizi buruk akan menimbulkan dampak hambatan bagi pertumbuhan anak. Seorang anak disebut gizi kurang bila nilai z-score berat badan menurut umur (BB/U) antara -3 SD sampai dengan -2 SD dan gizi buruk $BB/U \leq 3SD$. (Black & et al, 2013; Wahyudi, Sriyono, & Indarwati, 2015)

Kesehatan bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi yang cukup serta perawatan yang baik. Bayi dan balita yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala yang sesuai dengan usianya.

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi dan kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh ketika masih dalam kandungan sampai 3 setelah lahir. Sedangkan faktor lainnya yang bersifat tidak langsung adalah kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi. (A. Azrimaidaliza, Nurmy, & Edison, 2012; Rahmayana, Ibrahim, & Damayanti, 2014) Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi. (Azrimaidaliza, Asri, Handesti, & Lisnayenti, 2017).

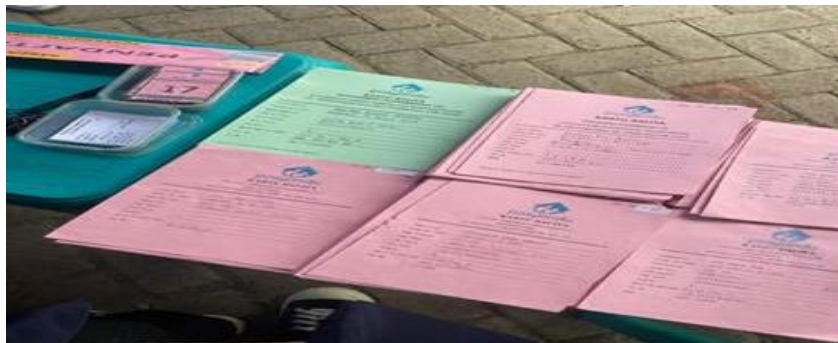
Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. *Stunting* juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya.

Tidak jarang masyarakat menganggap kondisi tubuh pendek merupakan faktor genetika dan tidak ada kaitannya dengan masalah kesehatan. Faktanya, faktor genetika memiliki pengaruh kecil terhadap kondisi kesehatan seseorang dibandingkan dengan faktor lingkungan dan pelayanan kesehatan. Biasanya, *stunting* mulai terjadi saat anak masih berada dalam kandungan dan terlihat saat mereka memasuki usia dua tahun. *Stunting* memiliki gejala-gejala yang bisa Anda kenali, misalnya:

1. Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
2. Pertumbuhan tubuh dan gigi yang terlambat
3. Memiliki kemampuan fokus dan memori belajar yang buruk
4. Pubertas yang lambat
5. Saat menginjak usia 8-10 tahun, anak cenderung lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya
6. Berat badan lebih ringan untuk anak seusianya

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi masyarakat terutama ibu bayi dan balita yang turut ikut pada kegiatan posyandu dan meringankan tugas Nakes Puskesmas dan Kader Posyandu dalam melaksanakan tugasnya serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat gizi seimbang.

Pelaksanaan pengabdian di Posyandu Flamboyan mendapat respon yang sangat positif dari masyarakat setempat terutama para ibu yang hadir dalam kegiatan berlangsung dengan sangat lancar tanpa terkendala sedikitpun. Masyarakat setempat ikut antusias pada saat mendatangi posyandu, hanya saja suasana sedikit tidak kondusif karena banyaknya bayi dan balita yang menangis karena cuaca yang cukup terik matahari walaupun masih pagi.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

5. KESIMPULAN

Melaksanakan atau pun menjalankan kegiatan tidak terlepas dari hambatan dan masalah-masalah. Beragam jenis masalah yang bisa saja timbul dari setiap kegiatannya. Namun, kita harus segera mengatasi masalah tersebut sebelum akhirnya menjadi masalah besar. Setiap program yang dilaksanakan diterima dengan baik, dan para kader setempat juga sangat membantu kami dalam menjalankan kegiatan pengabdian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Posyandu Flamboyan Perumahan Green Nurhidayat Wilayah Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa yang telah menerima tim dosen dan mahasiswa pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana awal dan terima kasih pula kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa baik berupa moril maupun materil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, Juni.2018. *Penuntun Membuat Skripsi dan Menghadapi Presentasi Tanpa Stres*.Bojonegoro: Pustaka Intermedia.
- Hidayat, A. 2007. *Seri Problem Solving Tumbuh Kembang Anak Siapa Bilang Anak Sehat Pasti Cerdas*. Jakarta: PT Elex Media
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lamid, A. (2018). Masalah Kependekan (Stunting) Pada Anak Balita: Analisis Prospek Penanggulangan di Indonesia. Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan
- Suririnah. *Buku Pintar Mengasuh Batita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Priyono, Y. *Merawat Bayi Tanpa Baby Sitter*. Jakarta: PT BUKU KITA KementrianKesehatan. 2017. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Penyelenggaraan Imunisasi.
- http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._12_ttg_Penyelenggaraan_Imu_Nisasi_.pdf . Diunduh pada 17 November 2017.
- Wahyudi, B. F., Sriyono, & Indarwati, R. (2015). Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita. *Jurnal Pediomaternal*, 3, 83-91.
- WHO. 2017. Modul 1 Introduksi Keamanan Vaksin. <http://in.vaccine-safety-training.org/adverse-events-classification.html> . Diakses pada 16 November 2017.
- Departemen Kesehatan. 2016. Situasi Imunisasi di Indonesia.
- Ahyar, Juni.2018. *Penuntun Membuat Skripsi dan Menghadapi Presentasi Tanpa Stres*. Bojonegoro: Pustaka Intermedia.