

EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENCEGAHAN *STUNTING* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN BALITA

Suharmanto^{1*}, Qudus Sabha Adhinugraha², Wartariyus³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Pertanian, Universitas Lampung

³Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

ABSTRAK

Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada anak-anak di bawah 5 tahun yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi berkepanjangan. Pemahaman mengenai *stunting* diperlukan sebagai upaya pencegahan *stunting*. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Segala Mider Lampung Tengah pada bulan September 2024-Februari 2025. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai balita sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi dan diskusi tentang *stunting* dan pencegahannya. Pelaksanaan kegiatan pada Rabu 14 Januari 2025 meliputi pemberian materi dan diskusi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang *stunting* dan penanganannya. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang *stunting* dan pencegahannya. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang *stunting* dan pencegahannya. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya.

Kata kunci: edukasi kesehatan, pencegahan, *stunting*.

***Korespondensi:**

Suharmanto

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-896-3283-2380 | Email: suharmanto@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Stunting pada balita dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kekurangan nutrisi dimana asupan makanan yang tidak memadai, terutama kekurangan protein, vitamin, dan mineral penting. Penyakit infeksi yang sering terjadi, seperti diare dan pneumonia, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan mempengaruhi pertumbuhan. Akses yang terbatas ke air bersih dan sanitasi dapat meningkatkan risiko infeksi dan mempengaruhi kesehatan anak. Ibu yang mengalami malnutrisi atau memiliki kesehatan yang buruk selama kehamilan dapat melahirkan anak dengan risiko *stunting* yang lebih tinggi. Kurangnya perhatian dan perawatan setelah lahir, termasuk inisiasi menyusui yang tepat dan pemberian makanan pendamping yang cukup. Kemiskinan dan ketidakstabilan sosial juga berkontribusi terhadap kondisi *stunting*, karena keluarga mungkin tidak memiliki akses yang memadai kepada makanan bergizi. Setiap faktor ini bisa saling memengaruhi, sehingga penanganan *stunting* memerlukan pendekatan yang komprehensif.¹

Anak yang memiliki perawakan pendek tidak selalu menjadi gejala *stunting*. Balita dapat dikatakan *stunting* apabila tinggi badannya berada di bawah kisaran normal dari standar tinggi badan anak berdasarkan usia pada dua kali pemeriksaan berturut-turut. Selain perawakan tubuhnya yang pendek, adapun ciri-ciri *stunting* lain adalah tumbuh kembangnya lambat, wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, berat badan tidak naik bahkan akan cenderung menurun, kemampuan fokus dan memori belajarnya tidak baik, anak cenderung lebih pendiam,

fase pertumbuhan gigi pada anak melambat, dalam jangka panjang, anak lebih mudah terserang/terinfeksi berbagai penyakit.²

Stunting memiliki dampak yang luas, seperti terganggunya perkembangan fisik, mental, dan kesehatan anak, serta peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Pemahaman ibu tentang *stunting* akan membantu mencegah dampak negatif ini. *Stunting* juga berdampak pada perekonomian negara, karena menurunkan kualitas sumber daya manusia dan produktivitas tenaga kerja. Pemahaman ibu tentang *stunting* dapat membantu mengurangi angka *stunting* dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.³ *Stunting* merupakan gagal tumbuh akibat kurangnya asupan gizi, di mana dalam jangka pendek dapat menyebabkan terganggunya perkembangan otak, metabolisme, dan pertumbuhan fisik pada anak. Sementara, dalam jangka panjang, dampak *stunting* adalah kesulitan belajar, penyakit jantung dan pembuluh darah, kemampuan perkembangan kognitif menurun, meningkatkan risiko obesitas pada anak, daya tahan tubuh melemah sehingga mudah terinfeksi penyakit. Sehingga pemahaman *stunting* menjadi penting sebagai upaya pencegahan terjadinya *stunting*.⁴

Pemahaman ibu tentang *stunting* sangat penting karena ibu berperan utama dalam menjaga kesehatan dan gizi anak, serta dapat mencegah *stunting* melalui perilaku dan tindakan yang tepat. Pemahaman ibu yang baik akan meningkatkan kesadaran akan bahaya *stunting*, pentingnya gizi seimbang, dan cara mencegahnya.⁵ Ibu memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan *stunting* karena anak kecil sangat bergantung pada pengawasan orang tua, terutama ibu. Ibu adalah yang bertanggung jawab atas pemberian makanan, perawatan, dan stimulasi perkembangan anak.⁶ Pemahaman ibu tentang *stunting* akan meningkatkan kesadaran mereka akan bahaya *stunting*, dampaknya terhadap kesehatan anak, serta pentingnya gizi seimbang. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *stunting* akan cenderung lebih peduli terhadap asupan gizi anak, memberikan makanan bergizi yang tepat, serta memastikan anak mendapatkan imunisasi yang lengkap. Pemahaman yang baik, akan memunculkan perilaku yang baik untuk melakukan upaya pencegahan *stunting* sejak dini, misalnya dengan memberikan ASI eksklusif, memberikan MPASI yang bergizi, serta memantau pertumbuhan anak secara rutin.⁷

Ibu yang memiliki pemahaman yang baik akan lebih siap dalam mencegah *stunting* sejak dini, misalnya dengan memberikan perhatian khusus pada kesehatan ibu hamil, memberikan ASI eksklusif, dan memberikan MPASI yang bergizi. Pemahaman ibu tentang *stunting* juga akan memicu peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung upaya pencegahan *stunting*, misalnya dengan memberikan dukungan moral, finansial, dan informasi kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita. Sehingga pemahaman ibu tentang *stunting* adalah fondasi penting dalam upaya pencegahan dan pengurangan *stunting*, karena ibu adalah ujung tombak dalam menjaga kesehatan dan gizi anak.⁸

Kegiatan ini dilakukan di Desa Segala Mider Lampung Tengah. Berdasarkan studi pendahuluan pada keluarga, didapatkan masih ada ibu-ibu yang memiliki balita tidak memahami tentang *stunting* dan pencegahannya, sehingga perlu dilakukan upaya pemberian informasi untuk meningkatkan pemahaman ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya. Hal ini diharapkan dapat membantu upaya untuk mencegah terjadinya *stunting* pada balita dan meningkatkan derajat kesehatan pada balita. Berdasarkan data dan fakta tersebut, pengabdian ingin melakukan kegiatan “Edukasi Kesehatan Mengenai Pencegahan *Stunting* Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Balita di Desa Segala Mider Kecamatan Pubian Lampung Tengah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya, sehingga mencegah terjadinya *stunting*, menurunkan angka kejadian *stunting* dan meningkatkan derajat kesehatan balita.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Segala Mider Lampung Tengah pada bulan September 2024-Februari 2025. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai balita sebanyak 30 orang. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah tersampainya materi tentang *stunting* dan pencegahannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi dan diskusi tentang *stunting* dan pencegahannya. Prosedur kerja yang akan dilakukan adalah Mengumpulkan ibu yang mempunyai balita dan menjelaskan tujuan kegiatan, melakukan pre-test, memberikan materi dan post-test dan pemberian penghargaan pada peserta dengan nilai terbaik. Persiapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi perizinan dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung berupa surat tugas, perizinan lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di desa Segala Mider Lampung Tengah, survei lokasi dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2024, dengan menemui camat Pubian, dan dilakukan kesepakatan tanggal pelaksanaan kegiatan yaitu Rabu tanggal 14 Januari 2025, persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi kegiatan penyuluhan. Evaluasi penyuluhan kepada masyarakat mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada masyarakat tentang pencegahan dan penanganan *stunting* yaitu dengan menanyakan definisi, penyebab, tanda gejala, dan pentingnya pencegahan serta penanganan *stunting*. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman ibu balita tentang pencegahan dan penanganan *stunting*. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama saat *pre-test*. Jawaban *post-test* dibandingkan dengan jawaban *pre-test*. Apabila jawaban *post-test* lebih baik (benar) dibandingkan nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pencegahan dan penanganan *stunting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pada Rabu 14 Januari 2025 pukul 10.00-12.00 WIB, meliputi pemberian materi dan diskusi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi. Edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang *stunting* dan penanganannya. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang *stunting* dan penanganannya. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir.



Gambar 1. Peserta Kegiatan (a) dan narasumber pada kegiatan penyuluhan (b).

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan dan kuesioner kepada seluruh peserta. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai pencegahan dan penanganan *stunting*. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan pertanyaan yang sama.

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 80% peserta tidak mengerti tentang pencegahan dan penanganan *stunting* serta 20% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai pencegahan dan penanganan *stunting*. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat sebesar 70%, yaitu peserta menjadi lebih mengerti tentang pencegahan dan penanganan *stunting*. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan edukasi tentang pencegahan dan penanganan *stunting*. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pencegahan dan penanganan *stunting*.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa edukasi dan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan *stunting* pada ibu yang mempunyai balita. *Stunting* adalah kondisi yang ditandai dengan kurangnya tinggi badan anak apabila dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Sederhananya, *stunting* merupakan sebutan bagi gangguan pertumbuhan pada anak.⁹ Penyebab utama dari *stunting* adalah malnutrisi pada ibu hamil dan kurangnya asupan nutrisi selama masa pertumbuhan anak. Banyak yang tidak menyadari bahwa tinggi pendeknya anak bisa menjadi tanda adanya masalah gizi kronis. *Stunting* merupakan masalah kesehatan yang sudah ada sejak lama. Kondisi ini disebabkan oleh gizi buruk, terserang infeksi berkali-kali, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Namun, penyebab *stunting* yang paling banyak adalah karena kekurangan gizi.¹⁰

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekitar 20% kasus *stunting* terjadi sejak anak berada dalam kandungan. Hal ini dapat terjadi akibat makanan yang dikonsumsi ibu selama hamil kurang bergizi sehingga janin tidak mendapatkan cukup nutrisi. Akhirnya, pertumbuhan janin dalam kandungan mulai mengalami hambatan dan terus berlangsung hingga setelah kelahiran. Maka dari itu, penting memastikan ibu mengonsumsi.¹¹ Kondisi ini bisa terjadi setelah kelahiran, tepatnya di saat anak di bawah usia dua tahun namun kebutuhan asupan gizinya tidak terpenuhi. Asupan yang dibutuhkan tersebut meliputi ASI dan MPASI (makanan pendamping ASI). Selain itu, kurangnya asupan makanan juga bisa menjadi salah satu faktor penyebab *stunting*, khususnya makanan yang kaya akan protein, mineral zinc, serta zat besi yang penting bagi anak di usia balita.

Anak yang memiliki perawakan pendek tidak selalu menjadi gejala *stunting*. Balita dapat dikatakan *stunting* apabila tinggi badannya berada di bawah kisaran normal dari standar tinggi badan anak berdasarkan usia pada dua kali pemeriksaan berturut-turut. Selain perawakan tubuhnya yang pendek, adapun ciri-ciri *stunting* lain adalah sebagai berikut¹², tumbuh kembangnya lambat, wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, berat badan tidak naik bahkan akan cenderung menurun, kemampuan fokus dan memori belajarnya tidak baik, anak cenderung lebih pendiam, fase pertumbuhan gigi pada anak melambat, anak lebih mudah terserang/terinfeksi berbagai penyakit.

Stunting adalah gagal tumbuh akibat kurangnya asupan gizi, di mana dalam jangka pendek dapat menyebabkan terganggunya perkembangan otak, metabolisme, dan pertumbuhan fisik pada anak. Sementara, dalam jangka panjang, dampak *stunting* adalah sebagai berikut¹³: kesulitan belajar, penyakit jantung dan pembuluh darah, kemampuan perkembangan kognitif

menurun, meningkatkan risiko obesitas pada anak, daya tahan tubuh melemah sehingga mudah terinfeksi penyakit.

Penanganan *stunting* dapat disesuaikan dengan mengetahui penyebabnya, misalnya dengan memperbaiki nutrisi, pemberian suplemen, atau menerapkan gaya hidup sehat. Berikut beberapa upaya yang biasa dilakukan dokter dalam menangani *stunting* adalah¹⁴: mengobati penyakit yang mendasarinya, menyarankan dan memberikan nutrisi tambahan, memberikan suplemen, umumnya berupa vitamin A, zat besi, zinc, dan yodium, menyarankan keluarga untuk mengajarkan anak menerapkan perilaku hidup bersih dan memperbaiki sanitasi. *Stunting* adalah suatu kondisi gangguan pertumbuhan pada anak yang dapat dicegah. Ada beberapa cara mencegah *stunting* yang dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa upaya berikut ini¹⁵: memastikan anak makan buah dan sayur yang sehat, mencukupi asupan gizi sejak pembuahan sel telur hingga anak berusia 2 tahun, memberikan ASI eksklusif hingga bayi berumur 6 bulan, mengusahakan anak mendapatkan imunisasi lengkap.¹⁶

SIMPULAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang *stunting* dan pencegahannya. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang *stunting* dan pencegahannya. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu yang mempunyai balita tentang *stunting* dan pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simbolon D, Rahmadi A, Jumiyati J. Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Perubahan Perilaku Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK). *Jurnal Kesehatan*. 2019;
2. Brahmana N, Handini MC, Silitonga EM. Edukasi Kepada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan *Stunting* Pada Balita Di Desa Marbun Tonga Marbun Dolok Kecamatan Baktiraja Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Mutiara*. 2022;3(2).
3. Simanjuntak BY. Early Initiation of Breastfeeding and Vitamin A Supplementation with Nutritional Status of Children Aged 6-59 Months. *Kesmas: National Public Health Journal*. 2018 Feb;12(3):107–13.
4. Rosha BC, Susilowati A, Amaliah N, Permanasari Y. Penyebab Langsung dan Tidak Langsung *Stunting* di Lima Kelurahan di Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor (Studi Kualitatif Kohor Tumbuh Kembang Anak Tahun 2019). *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2020;
5. Soamole S. Hubungan Pengetahuan, Sanitasi Lingkungan dan Peran Petugas Kesehatan Terhadap Pencegahan *Stunting* pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sabatai Kabupaten Pulau Morotai Tahun 2022 Relationshi. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*. 2022;4(2).
6. Mariana R, Nuryani DD. Hubungan Sanitasi Dasar dengan Kejadian *Stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat Kota Metro Tahun 2021. *JOURNAL OF Community*. 2021.
7. Harahap ES, Karjoso TK, Sugianti R, Magister P, Masyarakat K, Masyarakat IK, et al. Analisis Faktor Ibu dengan Kejadian Memiliki Anak Balita. 2019;1–7.
8. Taufiqurrahman, Hadi H, Julia M, Herman S. Defisiensi Vitamin A dan Zinc sebagai Faktor Risiko terjadinya *Stunting* pada Balita di NTB. *Media Penelitian dan Pengembangan*

- Kesehatan. 2019;XIX(2).
9. Victora CG, Villar J, Barros FC, Ismail LC, Chumlea C, Papageorghiou AT, et al. Anthropometric Characterization of Impaired Fetal Growth. *JAMA Pediatrics*. 2015;169(7).
 10. Muthia G, Edison E, Yantri E. Evaluasi Pelaksanaan Program Pencegahan *Stunting* Ditinjau dari Intervensi Gizi Spesifik Gerakan 1000 HPK di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2020;
 11. Anggryni M, Mardiah W, Hermayanti Y, Rakhmawati W, Ramdhanie GG, Mediani HS. Faktor Pemberian Nutrisi Masa *Golden Age* dengan Kejadian *Stunting* pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2021;5(2):1764–76.
 12. Kencanawati NN, Yunara E, Pavita TN, Sipil T, Mataram U, Studi P, et al. Pengurangan Angka *Stunting* di Desa Jenggala Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Abdi Insani Universitas Mataram*. 2020;7(2).
 13. Sumartini E. Studi Literatur : Riwayat Penyakit Infeksi dan *Stunting* pada Balita. *Jurnal Kesehatan Mahardika*. 2022;9(1).
 14. Saraswati A, Pramesona BA, Program M, Magister S, Masyarakat K, Kedokteran F, et al. Pemahaman Kader tentang Penanganan *Stunting*. *Sarwahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2022;19(1):209–19. Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/sarwahita/article/view/24740>
 15. Nining Handayani. Analisis Faktor Determinan *Stunting* di Nusa Tenggara Barat. *Jurnal midwifery update (MU)*. 2021;3(1):1–7.
 16. Nirmalasari NO. *Stunting* Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko *Stunting* di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. 2020;14(1).