

Membangun Kesadaran Gizi Seimbang: Upaya Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi di Desa Muncung

Building Awareness of Balanced Nutrition: Efforts to Prevent Stunting Through Community Outreach in Muncung Village

Devi Ayu Kurniawati^{1*}, Nazwa Sabrina Fatihah², Sri Damayanti³, Muhamad Zaidan Numan Hakim⁴, Ayu Novianti⁵, Apriyani⁶

¹⁻⁶ Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

Alamat : JL Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No. 1B, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten 42124, Indonesia

Korespondensi penulis : deviayu.official@gmail.com

Article History:

Received: Juni 15, 2024;

Revised: Juli 27, 2024;

Accepted: Agustus 25, 2024;

Published: Agustus 27, 2024;

Keywords: Outreach, Stunting, Nutrition.

Abstract: This community service activity highlights the serious issue of stunting in Indonesia, specifically in Muncung Village, Kronjo District, Tangerang Regency, Banten. The program aims to raise public awareness about the importance of balanced nutrition in preventing stunting. The method used involves a series of steps: planning, preparation, and implementation. The outreach event held on July 22, 2024, engaged 30 participants from the village and 7 students from the Community Service Program (KKM) of Universitas Bina Bangsa. The results indicated an increased understanding among participants of the critical role of nutrition in child development, especially during the first two years of life. The community became more aware of how to select and prepare nutritious foods readily available in their environment. This outreach is expected to promote healthy eating habits and support optimal child growth.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menyoroti masalah serius stunting di Indonesia, khususnya di Desa Muncung, Kec. Kronjo, Kab. Tangerang, Banten. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Metode yang digunakan melibatkan serangkaian Langkah yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan. Acara sosialisasi yang diadakan pada tanggal 22 Juli 2024 melibatkan 30 peserta dari desa dan 7 mahasiswa dari kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) dari Universitas Bina Bangsa. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman di antara peserta tentang peran penting gizi dalam perkembangan anak, terutama selama dua tahun pertama kehidupan. Masyarakat menjadi lebih sadar tentang cara memilih dan menyiapkan makanan bergizi yang mudah ditemukan di lingkungan mereka. Kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat mendorong kebiasaan makan sehat dan mendukung pertumbuhan anak yang optimal.

Kata Kunci: Sosialisasi, Stunting, Gizi

1. PENDAHULUAN

Indonesia mempunyai masalah gizi yang cukup berat yang ditandai dengan banyaknya kasus kurang gizi pada anak balita, usia masuk sekolah baik pada laki-laki dan perempuan. Masalah gizi pada usia sekolah dapat menyebabkan rendahnya kualitas tingkat pendidikan,

tingginya angka absensi dan tingginya angka putus sekolah. Indonesia menduduki peringkat kelima dunia untuk jumlah anak dengan kondisi stunting. Lebih dari sepertiga anak berusia di bawah lima tahun di Indonesia tingginya berada di bawah rata-rata (Sulastris, 2012).

Stunting, juga dikenal sebagai kondisi gagal tumbuh pada balita, adalah ketika balita memiliki panjang atau tinggi badan yang lebih rendah daripada umurnya karena kekurangan gizi yang berkelanjutan (Rahayu, 2018). Stunting dapat menyebabkan gangguan dalam perkembangan otak dan meningkatkan risiko mengalami penyakit degeneratif saat dewasa (Tanoto Foundation, 2021). Indikator SDG Indonesia menetapkan target penurunan stunting sebesar 40%, yang menunjukkan bahwa stunting telah menjadi perhatian utama masalah gizi nasional di Indonesia (Yoto, 2020).

Stunting memiliki konsekuensi yang cukup serius. Efek jangka pendeknya terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi dan balita, efek jangka menengah dikaitkan dengan penurunan intelektualitas dan kemampuan kognitif, dan efek jangka panjang dikaitkan dengan kualitas sumber daya manusia dan masalah penyakit degeneratif pada orang dewasa (Aryastami & Tarigan, 2017). Untuk saat ini, anak-anak adalah aset negara untuk masa depan. Dengan banyaknya anak Indonesia yang stunting saat ini, sulit untuk membayangkan bagaimana kondisi sumber daya manusia Indonesia di masa mendatang. Negara ini tidak akan mampu bersaing dengan negara lain dalam menghadapi tantangan dunia. Jadi, masalah stunting harus segera diatasi secara serius untuk mencegah hal ini terjadi (Teja, 2019).

Stunting juga terkait dengan kondisi sosial ekonomi dan sanitasi tempat tinggal. Kemampuan untuk memenuhi asupan gizi dan pelayanan kesehatan untuk ibu hamil dan balita terkait erat dengan kondisi ekonomi (Pratiwi et al., 2020). Sementara sanitasi dan keamanan pangan dapat meningkatkan risiko infeksi. Penyakit infeksi seperti diare dan kecacingan yang disebabkan oleh sanitasi dan kebersihan yang buruk dapat mengganggu penyerapan nutrisi pada proses pencernaan. Bayi dapat kehilangan berat badan karena beberapa penyakit infeksi.

Jika kondisi ini terjadi selama waktu yang cukup lama dan tidak disertai dengan pemberian stunting dapat terjadi karena kekurangan asupan yang cukup untuk proses penyembuhan (Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat dan Sekretaris Percepatan Perbaikan Gizi-Bappenas, 2018). Faktor lain yang menyebabkan stunting termasuk kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan, postur tubuh ibu yang pendek, jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang terlalu muda, terlalu tua, atau terlalu sering melahirkan. kurangnya asupan gizi selama kehamilan, ketidakmampuan untuk memulai menyusui dini (IMD), penyapihan dini, dan kekurangan air susu ibu (ASI), Jumlah, kualitas, dan keamanan MPASI dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan stunting

(Permadi et al., 2016) (Direktorat Kesehatan dan Gizi Sekretaris Percepatan Perbaikan Gizi dan Masyarakat (Bappenas, 2018).

Tinggi badan biasanya tumbuh bersamaan dengan bertambahnya umur, tetapi pertumbuhan tinggi badan relative sensitif terhadap kekurangan nutrisi dalam waktu singkat jika ada masalah pertumbuhan tinggi badan balita, selanjutnya untuk mengejar tinggi badan Maksimal masih dapat dicapai, sedangkan Jumlah anak dari usia sekolah hingga remaja relatif kecil. kemungkinan besar untuk Pencegahan stunting harus dimulai secepat mungkin, dengan menghindari faktor risiko gizi buruk pada wanita usia subur (WUS), ibu baik saat hamil maupun saat bayi masih kecil. Selain itu, menjaga balita yang berat dan tinggi badan rendah yang memiliki risiko stunting yang lebih tinggi, juga untuk balita stunting agar (UNICEF Indonesia, 2012). Dampak jangka pendek termasuk peningkatan kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal yang buruk pada anak-anak, dan peningkatan biaya kesehatan. Dampak jangka panjang termasuk postur tubuh yang tidak ideal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan dengan orang lain), peningkatan risiko obesitas dan penyakit lainnya, penurunan kesehatan reproduksi, penurunan produktivitas dan kapasitas belajar di sekolah, dan peningkatan biaya kesehatan.

Mengurangi kemampuan untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik dan kehilangan peluang untuk pekerjaan yang lebih menguntungkan adalah dua contoh efek jangka panjang. Stunting tidak hanya berdampak pada orang yang mengalaminya; itu juga mempengaruhi perbedaan ekonomi dan kemiskinan antar generasi. Dalam jangka pendek, stunting menyebabkan gangguan metabolisme tubuh dan pertumbuhan yang tidak ideal pada anak-anak. Dalam jangka panjang, stunting menyebabkan postur tubuh yang tidak ideal saat dewasa, peningkatan risiko obesitas dan penyakit menular, penurunan produktivitas dan kemampuan bekerja (Kemenkes RI, 2016). Solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi stunting di Desa Muncung adalah dengan meningkatkan partisipasi masyarakat melalui sosialisasi dan edukasi tentang stunting sebagai upaya penanggulangan stunting. Psikoedukasi, juga dikenal sebagai sosialisasi dan edikasi, adalah proses memberikan pemahaman atau pendidikan psikoogis kepada individu atau kelompok (Sujarwo et al., 2021).

Peran aktif dari masyarakat sangat diperlukan dalam pencegahan stunting terutama dalam menjalankan perilaku hidup sehat serta konsumsi makanan bergizi seimbang. Solusi tersebut dipilih karena diharapkan dapat menyadarkan masyarakat dalam penanggulangan stunting terutama untuk calon ibu. Dengan adanya sosialisasi dan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai stunting, penyebab, hingga akibat dari stunting ini.

2. METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini secara umum menggunakan prosedur yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dalam tahap perencanaan dilakukan perizinan kepada beberapa pihak seperti Sekretaris Desa dan Ketua Kader Posyandu yaitu Ibu Lilis, sebagai mitra kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Dari tahap perencanaan ini kemudian dilanjutkan dengan tahap persiapan meliputi persiapan materi yang akan digunakan yaitu materi seputar stunting, pemateri, tempat pelaksanaan serta sarana, waktu pelaksanaan, dan sasaran kegiatan yaitu ibu-ibu dan bapak-bapak di Desa Muncung.

Pelaksanaan kegiatan stunting ini diselenggarakan pada hari Senin, 22 Juli 2024 di Balai Desa Muncung, Kec. Kronjo, Kab. Tangerang, Banten. Kegiatan ini melibatkan Ibu-ibu dan Bapak-bapak dengan total peserta 30 orang serta 7 orang Mahasiswa KKM Kelompok 76 Universitas Bina Bangsa 2024. Adapun pelaksanaannya, narasumber berasal dari salah satu dosen Universitas Bina Bangsa, berupa pemberian materi menggunakan power point dan layar proyektor kepada ibu-ibu dan bapak-bapak sebagai sasaran kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan dari materi, pemateri, dan seputar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

3. HASIL

Kegiatan sosialisasi gizi seimbang dalam mencegah stunting di Desa Muncung berhasil dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu-ibu dan bapak-bapak, serta didukung oleh 7 mahasiswa dari Kelompok 76 Universitas Bina Bangsa. Materi disampaikan oleh seorang dosen Universitas Bina Bangsa dengan menggunakan presentasi PowerPoint yang ditampilkan melalui proyektor.

Tabel. 1 Peserta Sosialisasi

NO	Peserta	Jumlah
1.	Ibu-ibu	16
2.	Bapak-bapak	14
3.	Anggota KMM Kelompok 76	7

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sosialisasi. Mereka berpartisipasi aktif dalam diskusi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pemenuhan gizi anak serta cara-cara praktis untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Materi yang disampaikan meliputi penjelasan mengenai dampak stunting pada

pertumbuhan anak, penyebab utama stunting, dan pentingnya pemantauan perkembangan anak secara rutin di Posyandu.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang

4. DISKUSI

Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam hal kesehatan gizi. Menurut Kemenkes (2020), stunting adalah kondisi di mana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan anak seusianya. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang berkualitas, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan anak. Dalam konteks ini, sosialisasi yang dilakukan menekankan pentingnya asupan gizi yang tepat sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun anak, yang dikenal sebagai periode emas pertumbuhan.

Penggunaan media visual seperti PowerPoint dan proyektor dalam penyampaian materi terbukti efektif dalam membantu peserta memahami informasi yang kompleks. Hal ini didukung oleh kajian teori dari Mayer (2009) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan dapat meningkatkan retensi dan pemahaman informasi. Materi yang disajikan secara visual membantu peserta untuk lebih mudah mengingat dan memahami konsep gizi seimbang dan dampaknya terhadap pertumbuhan anak. Namun, pelaksanaan kegiatan ini juga menghadapi tantangan, terutama terkait keterbatasan waktu untuk mendalami setiap subtopik secara rinci. Mengingat luasnya cakupan materi dan pentingnya isu stunting, durasi satu sesi dirasakan kurang memadai untuk membahas semua aspek secara mendalam. Sesuai dengan teori pendidikan orang dewasa yang dikemukakan oleh Knowles (1984), pembelajaran yang efektif bagi orang dewasa harus bersifat interaktif dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk menggali informasi lebih dalam. Oleh karena itu, untuk kegiatan serupa di masa depan, disarankan agar sosialisasi dilakukan dalam beberapa sesi yang terstruktur.

Keterlibatan kader Posyandu, seperti Ibu Lilis, sebagai mitra kerja sama juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Kader Posyandu memiliki peran strategis dalam mendukung program kesehatan di masyarakat karena mereka lebih mengenal kondisi lokal dan memiliki kedekatan dengan masyarakat. Dengan demikian, kolaborasi ini tidak hanya mempermudah komunikasi, tetapi juga memperkuat penerimaan materi oleh peserta. Evaluasi yang dilakukan pasca kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa puas dengan materi yang disampaikan dan memperoleh pengetahuan baru yang dianggap bermanfaat. Mereka juga menyatakan komitmen untuk lebih memperhatikan pola makan anak-anak mereka dan untuk memanfaatkan layanan Posyandu secara rutin.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. Keberhasilan ini diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan angka stunting di Desa Muncung dan sekitarnya, serta menjadi model bagi pelaksanaan kegiatan serupa di wilayah lain.

5. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi mengenai gizi seimbang dalam upaya mencegah stunting yang dilaksanakan di Desa Muncung berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi yang tepat bagi anak-anak. Melalui metode penyampaian yang efektif, menggunakan presentasi visual dan melibatkan dosen Universitas Bina Bangsa sebagai narasumber, peserta yang terdiri dari ibu-ibu dan bapak-bapak memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dampak stunting dan langkah-langkah pencegahannya.

Antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta menunjukkan bahwa intervensi edukatif seperti ini dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait kesehatan gizi. Kendati demikian, kegiatan ini juga mengungkapkan perlunya penambahan durasi dan pembagian materi ke dalam beberapa sesi untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif. Kolaborasi dengan kader Posyandu, yang memiliki kedekatan dengan masyarakat setempat, juga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan sosialisasi ini. Kesimpulannya, kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran tetapi juga diharapkan dapat berkontribusi secara nyata dalam menurunkan angka stunting di Desa Muncung dan sekitarnya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi gizi seimbang di Desa Muncung. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Ibu Lilis, Ketua Kader Posyandu Desa Muncung, yang telah membantu dalam perizinan dan koordinasi kegiatan ini, serta kepada Sekretaris Desa Muncung atas kerjasama yang diberikan. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada Novita Sari, M.Pd, yang telah berperan sebagai pemateri dalam kegiatan ini, dan kepada Devi Ayu Kurniawati, M.Pd, dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada mahasiswa KKM Kelompok 76 Universitas Bina Bangsa 2024 yang telah berpartisipasi aktif dalam mendukung pelaksanaan sosialisasi ini. Tidak lupa, kami juga menghargai antusiasme dan partisipasi dari para ibu-ibu dan bapak-bapak Desa Muncung yang dengan penuh semangat mengikuti kegiatan ini. Semoga upaya bersama ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di Desa Muncung)

DAFTAR REFERENSI

- Aryastami, N K; Tarigan, I;. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 233-240.
- Bappenas;. (2018). Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting.
- Kemendes RI;. (2016). Infodatin (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI) Situasi Balita Pendek. Jakarta:Buletin Jendela Data dan Informasi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Stunting: Masalah Kesehatan yang Harus Ditangani Segera. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>.
- Knowles, Malcolm S. *The Adult Learner: A Neglected Species*. 3rd ed. Houston, TX: Gulf Publishing, 1984.
- Mayer, Richard E. *Multimedia Learning*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
- Permadi, M R; Hanim, D; Kusnandar; Indarto, D;. (2016). Risiko Inisiasi Menyusu Dini dan Praktek Asi Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak 6-24 Bulan (Early Breastfeeding Initiation and Exclusive Breastfeeding As Risk Factors Of Stunting Children 6-24 Months-Old). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 39(1), 9-14.

- Pratiwi, W R; Hamdiyah; Asnuddin;. (2020). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Reproduksi Melalui Pos Kesehatan Remaja. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(1), 87-94.
- Rahayu, A. et al. (2018). *Stunting dan Upaya Pencegahannya*, Stunting dan. Bantul: CV MIne.
- Sujarwo et.al;. (2021). Psikoedukasi Protokol Kesehatan dalam Mencegah Penyebaran Covid-19 di Desa Banding Agung. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128-145.
- Sulastrri , D;. (2012). Faktor determinan kejadian stunting pada anak usia sekolah di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 3950.
- Tanoto Foundation;. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genteng Peran Remaja dalam pencegahan stunting*.
- Teja, M;. (2019). *Stunting Balita Indonesia dan Penanggulangannya*. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, XI(November), 13-18.
- Yoto M. et.al;. (2020). *Determinan Sosial Penanggulangan Stunting: Riset Determinan Sosial Penanggulangan Stunting: Riset Stunting, Health Advocacy*. Surabaya: HEALTH ADVOCACY.