

EDUKASI MAKANAN BERAGAM BERGIZI DAN BERIMBANG UNTUK MENCEGAH STUNTING PADA SISWA KELAS 3 DAN 4 DI SDN 4 KABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2023

Surti Anggraeni.S.Kep, M. Kes¹, Nurayuda,SST, M. Kes², Rita Kamalia S.Pd.,M Kes³,Miskiyah,SKM.,M.Bmd⁴,Rosdiana,S.Pd.,M.Kes⁵

¹Poltekkes kemenkes Palembang (Kebidanan ,Poltekkes kemenkes Palembang)

²Prodi DIII Kebidanan Muara Enim(Kebidanan,Poltekkes kemenkes Palembang)

Email : (surtianggraeni@poltekkespalembang.ac.id)

Abstrak : Edukasi Makanan Beragam Bergizi Dan Berimbang Untuk Mencegah Stunting Pada Siswa Kelas 3 Dan 4 Di Sdn 4 Kabupaten Muara Enim Tahun 2023. Stunting adalah kondisi dimana anak mengalami gagal tumbuh dan berkembang yang berasal dari interaksi berbagai faktor seperti gizi yang tidak adekuat, infeksi berulang dan kurangnya stimulasi psychosocial. Sampai saat ini, masyarakat belum menganggap stunting sebagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kesehatan anak dalam jangka pendek maupun kualitas hidup anak di masa depan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan stunting dan upaya pencegahannya melalui pola makan gizi seimbang. Kegiatan edukasi dilakukan pada anak sekolah dasar di SD N 4 Muara Enim. Media yang digunakan adalah leaflet yang diisi dengan pesan-pesan sederhana terkait stunting dan pola konsumsi gizi seimbang. Edukasi dengan menggunakan media ini mampu meningkatkan literasi siswa terkait stunting dan pola konsumsi gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Kata Kunci : Stunting, gizi seimbang, isi piringku, Pola makan

Pendahuluan

Latar belakang

Stunting merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas utama baik pada level global maupun nasional. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dimana seseorang gagal mencapai potensi genetic dalam hal tinggi badan, seorang anak dengan kondisi stunting tidak hanya mengalami gangguan pertumbuhan fisik namun mmmengalami hambatan dalam perkembangan. Kondisi ini merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor baik dari rumah tangga, lingkungan, sosial ekonomi dan juga budaya.

Berdasarkan data studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 Prevalensi stunting atau tengkes Sumatera Selatan turun signifikan. Sumsel mematok target nasional pada tahun 2024 sebesar 14,3% dapat dicapai pada tahun 2023. hanya masih ada beberapa kabupaten yang aka stunting-nya diatas angka nasional diantaranya Muara Enim (22,8%), Musi Rawas (25,\$), Banyuasin (24,8) dan Ogan Ilir (24,9%) kabupaten ini masih menjadi perhaian agar segera mendekati target nasional. Pemerintahan telah melakukan percepatan penurunan stunting sedang dikumpulkan untuk melaporkan seluruh kendala yang dialami di lapangan dan mencari solusinya. Ada beberapa faktor penyebab stunting misalnya lingkungan, sarana dan parasarana, falisitas kesehatan, pola asuh, pola makan.

Apabila kasus stunting tidak ditangani dengan serius maka akan berdampak pada kualitas generasi mendatang sebab anak pada periode golden age (1000 hari pertama) membutuhkan gizi berimbang untuk menunjang pertumbuhan perkembangannya. Stunting juga meningkatkan risiko terjadinya gangguan kognitif dan perkembangan pada anak, serta menyebabkan obesitas dan penyakit metabolik. Dampak stunting tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi kualitas generasi bangsa. Upaya promosi kesehatan masyarakat diperlukan untuk mencegah terjadinya stunting pada anak (Dorsey et al., 2018). Rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin dan mineral, kebersihan air minum, dan buruknya keragaman pangan dan sumber protein hewani menjadi



faktor utama penyebab stunting (Beal et al., 2018) . Faktor ibu dan pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik pemberian makan kepada anak juga menjadi penyebab anak stunting apabila ibu tidak memberikan asupan gizi yang cukup dan baik. Ibu yang masa remajanya kurang nutrisi, bahkan di masa kehamilan, dan laktasi akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh dan otak anak (Rahayu et al., 2016).

Menurut Sriwahyuni & Khairunnas., (2020) Munculnya berbagai permasalahan kurang gizi disebabkan oleh tidak tercapainya ketahanan gizi sebagai dampak dari ketahanan pangan rumah Open access article under the CC-BY-SA license. Copy right © 2023, Hayati et al., 605 tangga yang tidak terpenuhi. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan meningkatkan pemahaman tentang makanan bergizi & seimbang. Prioritas pembangunan nasional di bidang kesehatan adalah upaya perbaikan gizi yang berbasis pada sumber daya, kelembagaan, dan budaya lokal. Kurang gizi akan berdampak pada penurunan kualitas SDM yang lebih lanjut dapat berakibat pada kegagalan pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasan, serta menurunkan produktivitas (Rahmanindar et al., 2020).

Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) adalah aneka ragam bahan pangan baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral, yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan. Konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman merupakan suatu pola konsumsi yang harus diterapkan oleh semua orang tua di dalam suatu keluarga, sebab setiap individu membutuhkan makanan yang sehat dan berkualitas untuk dapat hidup sehat dan produktif (Muriyanti et al., 2022: 176).

Kenyataan yang ada saat ini, masyarakat lebih menggemari makanan yang kekinian yang dianggap kurang sehat seperti makanan cepat saji yang lebih menarik ketimbang makanan sehat atau makanan dari daerahnya sendiri, hal itu yang menjadi masalah karena dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi masyarakat itu sendiri, seperti timbulnya penyakit-penyakit yang diderita, kurangnya nutrisi, stunting dan sebagainya karena masyarakat kurang peduli atau tidak adanya edukasi mengenai pangan yang mereka konsumsi. Kenyataan bahwa kebutuhan nutrisi manusia yang beragam tidak bisa hanya dipenuhi oleh satu macam makanan namun haruslah diperhatikan variasinya demi memenuhi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi seimbang. Anak sekolah dasar (SD) belum seluruhnya mendapatkan dampak dari kebijakan, dikarenakan penerapannya belum optimal dan terdapat berbagai masalah pada perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit yang berkaitan dengan gizi sehingga diperlukan penyelenggaraan gizi seimbang berupa sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, praktik gizi seimbang dan edukasi gizi.

Edukasi gizi merupakan suatu metode srta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal (Brun 1985; Ho et al. 2012).

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting diantaranya ada dua yaitu dampak 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 kekebalan tubuh sehingga mudah sakit dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke dan disabilitas pada usia tua.

Kasus kejadian stunting telah banyak menyita perhatian berbagai kalangan, diantaranya yaitu kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di sekolah dasar Kabupaten Muara Enim tentang Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting.kegiatan edukasi merupakan salah satu upaya preventif untuk menekan peningkatan kejadian stunting.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang bahwa Kasus kejadian stunting telah banyak menyita perhatian berbagai kalangan, diantaranya yaitu kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di SDN 4 Kabupaten Muara Enim, maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting pada siswa kelas 3 dan 4 di SDN 4 Kabupaten Muara Enim” Tahun 2023.

Tujuan

1. Tujuan Umum

tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting pada siswa kelas 3 dan 4 di SDN 4 Kabupaten Muara Enim” Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

Meningkatkan pengetahuan para guru dan anak-anak sekolah dasar tentang Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting

Menganalisis pengaruh Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang pada anak-anak sekolah dasar dalam pencegahan stunting

3. Manfaat Program

a) Bagi Para Guru

Dapat mengetahui dan memahami pentingnya Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang pada anak-anak sekolah dasar dalam pencegahan stunting

b) Bagi Anak-anak Sekolah Dasar

Dapat mengetahui pentingnya Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang pada anak-anak sekolah dasar dalam pencegahan stunting

c) Bagi Prodi D-III Kebidanan Muara Enim

Mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi bagi Dosen berupa pengabdian kepada masyarakat terutama pada Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang pada anak-anak sekolah dasar dalam pencegahan stunting.

Metode

A. KHALAYAK SASARAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak-anak sekolah dasar kelas 3 dan 4 di SDN 4 kabupaten muara enim yang menjadi pilihan tim pengabdian kepada masyarakat karena melalui observasi dan komunikasi didapatkan info bahwa para anak-anak tersebut belum mengetahui bagaimana Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting. Hasil yang diharapkan selain meningkatnya pengetahuan anak-anak sekolah tersebut dapat menerapkan secara langsung.

B. METODE PENGABDIAN

Tahapan yang akan kami lakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

1. Tahap persiapan

a. Persiapan bahan administrasi (surat menyurat)

b. Perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

c. Pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan

d. Persiapan materi kegiatan, lembar kuisioner pretest dan posttest

e. Persiapan media (LCD, laptop, powerpoint)

f. Persiapan pembuatan buku saku Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting

- g. Keterlibatan mahasiswa secara aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - h. Memastikan jumlah anak sekolah dasar kelas 3 & 4 yang akan ikut edukasi untuk mencegah stunting
2. Tahap pelaksanaan
- a. Pembukaan kegiatan
 - b. Pretest
 - c. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan Tanya jawab
 - d. Praktik pelaksanaan
 - 1) Praktik oleh tim pengabdian kepada masyarakat termasuk oleh mahasiswa
 - 2) Simulasi oleh masing-masing peserta
 - 3) Posttest tentang Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting.

MASALAH :
Kurangnya Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting

SOLUSI :
Kegiatan penyuluhan dan Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting dengan cara memberikan materi dan demonstrasi

C. WAKTU DAN TEMPAT KEGIATAN

1. Lokasi
Lokasi kegiatan program kemitraan masyarakat ini dilaksanakan di SDN 4 Kabupaten Muara Enim
2. Jangka waktu pelaksanaan
Jangka waktu pelaksanaan kegiatan ini selama 7 (Tujuh) Bulan

D. KETERKAITAN

Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hendaknya memiliki kebermanfaatannya antara pihak-pihak yang terkait. Selain memiliki manfaat secara langsung bagi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga memiliki manfaat secara tidak langsung bagi anak-anak, pihak sekolah maupun Puskesmas Muara Enim.

Adapun antara lain kebermanfaatannya yang didapatkan adalah :

1. Diperolehnya data para anak kelas 3 & 4
2. Menjadi perhatian lebih bagi semua sektor terhadap anak-anak agar dapat pencegahan stunting.

E. PIHAK YANG TERLIBAT

Pihak yang ikut terlibat adalah Kepala Sekolah SDN 4 Kabupaten Muara Enim selaku penanggung jawab wilayah. Selain itu siswa juga ikut terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Adapun siswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa kelas 3 & 4. Dengan demikian diharapkan dapat berkontribusi nyata pada saat pelaksanaan kegiatan. Selain berperan di saat pelaksanaan, siswa juga sangat berperan aktif pada tahap persiapan pra pelaksanaan, pelaksanaan dan juga saat melakukan evaluasi pada proses kegiatan..

F. RANCANGAN EVALUASI

Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-masing kegiatan. Sebagai bentuk penilaian terhadap hasil pelaksanaan yang telah kami lakukan maka kami melakukan evaluasi dalam bentuk :

1. Evaluasi Struktur

- a. 57 Orang siswa kelas 3 & 4 beserta para dosen dan mahasiswa hadir dalam acara penyuluhan
 - b. Media dan alat serta bahan tersedia
 - c. Peran dan fungsi masing-masing pelaksanaan kegiatan tersedia
 - d. Setting tempat tersedia
2. Evaluasi Proses
 - a. Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan jadwal
 - b. Peserta dapat mengikuti kegiatan sampai selesai
 - c. Peserta mengikuti proses kegiatan dengan aktif
 3. Evaluasi Hasil
 - a. 90% peserta memahami isi dari materi
 - b. 90% peserta dapat mempraktikkan

Hasil Dan Pembahasan

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat baik pada individu, kelompok, dan masyarakat. Edukasi merupakan suatu proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, dan pembelajaran merupakan upaya menambah pengetahuan baru, sikap, serta keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Potter & Perry, 2009). Edukasi kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat (Mubarak dan Chayatin, 2009). Pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Maulana, 2009). (Menurut Sriwahyuni & Khairunnas., 2020). Munculnya berbagai permasalahan kurang gizi disebabkan oleh tidak tercapainya ketahanan gizi sebagai dampak dari ketahanan pangan rumah tangga yang tidak terpenuhi. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan meningkatkan pemahaman tentang makanan bergizi & seimbang. Dalam penanganan stunting, diperlukan sinergitas dari banyak pihak mulai dari tingkat terendah yaitu orang tua balita itu sendiri sampai dukungan pemerintah melalui program-program pemberdayaan masyarakat.

Pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang menentukan kesehatan masyarakat. Secara umum, pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan perilaku individu, kelompok maupun masyarakat agar mereka meningkatkan perilaku hidup sehat. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu yaitu melalui pendidikan atau edukasi kesehatan (Rehena, Hukubun and Nendissa, 2020)

Untuk mengatasi permasalahan gizi pada anak seperti stunting pada balita sudah banyak kebijakan dan program yang dicanangkan oleh pemerintah seperti, posyandu, DDTK (Deteksi Dini Tumbuh Kembang) pada balita dan anak (Maywita, 2018). Presiden RI menargetkan angka stunting turun menjadi 14% pada tahun 2024. Untuk mengejar target tersebut penanganan stunting pada 2 tahun ke depan harus turun sebesar 3-3,5% per tahun (Kemenko, 2021). Salah satu upaya untuk mencegah dan mengatasi angka stunting yaitu menerapkan konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah pemenuhan kebutuhan makanan yang di konsumsi sehari- hari dan mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh (Fajriani, Aritonang and Nasution, 2020).

Untuk mengenalkan makanan yang bergizi kepada anak selain dengan memberikan penjelasan arti gizi, sumber-sumber zat gizi serta manfaat dari masing-masing sumber zat gizi, sekolah juga memperlihatkan video terkait gizi seimbang kepada anak, serta penyakit- penyakit yang timbul apabila kekurangan salah satu zat gizi, sebelum kita mengenalkan masing- masing sumber zat gizi, kita melakukan senam gizi seimbang atau gemari serta menyanyikan lagu isi piringku untuk ice breaking,

sehingga anak akan lebih tertarik dan mudah memahami pembelajaran yang kita sampaikan (Asri Aryani, 2021).

Teori makan beragam bergizi dan berimbang

Pola makan seimbang adalah kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan semua zat gizi, seperti zat tenaga (karbohidrat dan lemak), zat pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Pola makan seimbang haruslah bervariasi dan seimbang dari kuantitas maupun kualitas makanan itu sendiri. Bervariasi yang dimaksud yaitu di dalam porsi makanan ada semua zat gizi dan kuantitasnya seimbang, sehingga tidak ada satu jenis zat gizi yang berlebihan dalam porsi makanan.

Makanan yang dikonsumsi secara seimbang zat gizinya oleh anak usia sekolah sesuai kebutuhan dan kecukupan dapat membuat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal, peningkatan kecerdasan intelektual dan menurunkan resiko penyakit degeneratif di masa mendatang. makanan seimbang adalah setiap makanan yang dimakan oleh anak terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah yang jadwal makannya tiga kali sehari makanan utama, dua kali selingan dan susu cukup dua kali sehari. gizi seimbang untuk anak usia dini (PAUD) harus memenuhi zat gizi makro dengan karbohidrat 45-65 persen total energi, protein 10-25 persen total energi dengan perbandingan protein hewani dan nabati = 2:1, lemak 25-40 persen total energi, selain itu harus memenuhi kebutuhan zat gizi mikro seperti halnya vitamin dan mineral (devi, 2012).

beberapa zat gizi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal :

1. energi dan protein dapat diperoleh dari makanan pokok seperti nasi, mi, roti dan biskuit, sedangkan protein dapat diperoleh dari lauk pauk seperti ikan, daging, ayam, telur, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. dengan tercukupinya kebutuhan energi dan protein sesuai kebutuhan dapat mencegah terjadinya gizi kurang dan kegemukan pada anak.
2. vitamin a, c, b1 dapat diperoleh dari sayuran, buah dan kacang-kacangan. dengan terpenuhinya zat gizi tersebut dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, mencegah kebutaan dan meningkatkan konsentrasi belajar.
3. kalsium dapat diperoleh dari susu, ikan, kacang-kacangan. zat besi dapat diperoleh dari ikan, ayam, daging, tempe, oncom, kacang-kacangan, sayuran hijau yang dapat membantu pertumbuhan tulang dan mencegah anemia. Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kebiasaan kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam, dan sebagainya.

Sejak zaman dahulu kala, makanan selain untuk kekuatan/pertumbuhan, memenuhi rasa lapar, dan selera, juga mendapat tempat sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran, kekuasaan, ketentraman dan persahabatan. Semua faktor di atas bercampur membentuk suatu ramuan yang kompak yang dapat disebut pola konsumsi (Santoso dan Ranti, 2004). Pangan beragam dan bergizi artinya terdapat lebih dari satu macam jenis pangan dalam piring sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi secara lengkap. Seimbang artinya pangan mengandung komponen-komponen yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh. Gizi seimbang bisa dimulai dengan pola makan yang baik. Gizi seimbang diperlukan karena tidak ada satu makanan yang mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, kita perlu memperoleh semua zat gizi dari berbagai macam makanan yang berbeda agar tubuh mendapatkan gizi yang cukup dan dapat menjalankan fungsinya tanpa masalah.

Pengolahan makanan sehat perlu di tingkatkan dengan dilakukan pemberdayaan agar masyarakat dapat dengan mandiri memenuhi kebutuhan pangan. Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) adalah aneka ragam bahan pangan baik sumber karbohidrat, protein, maupun vitamin dan mineral, yang bila dikonsumsi dalam jumlah seimbang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan dan tidak tercemar bahan berbahaya yang merugikan kesehatan. Konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman merupakan suatu pola konsumsi yang harus diterapkan oleh semua orang tua di dalam suatu keluarga, sebab setiap individu membutuhkan makanan yang sehat dan berkualitas untuk dapat hidup sehat dan produktif (Muriyanti et al., 2022: 176).

Pola konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) adalah penerapan cara mengkonsumsi makanan/pangan mencakup kaidah pemenuhan kualitas dan kuantitas keragaman jenis pangan yang dikonsumsi melalui pemilihan makanan dan penyusunan menu yang penting untuk dilakukan sosialisasi kepada masyarakat dimulai dari tingkatan terkecil yaitu keluarga sampai tingkatan masyarakat yang lebih luas (Sanjaya et al., 2022: 475).

Stunting

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia. Dampak stunting tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya, tetapi juga berdampak terhadap roda perekonomian dan pembangunan bangsa. Hal ini karena sumber daya manusia stunting memiliki kualitas lebih rendah dibandingkan dengan sumber daya manusia normal. Stunting menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan menurut WHO (Margawati & Astuti, 2018). Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Saat ini, stunting merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas utama baik pada level global maupun nasional. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dimana seseorang gagal mencapai potensi genetic dalam hal tinggi badan, seorang anak dengan kondisi stunting tidak hanya mengalami gangguan pertumbuhan fisik namun juga mengalami hambatan dalam perkembangan.

Menurut World Health Organization (WHO) stunting adalah gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Apabila seorang anak memiliki perbandingan tinggi badan berdasarkan umur kurang dari minus 2 (-2) standar deviasi median pertumbuhan anak yang telah ditetapkan oleh WHO, maka ia dikatakan mengalami stunting (Beal et al., 2018).

Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, hal ini menyebabkan adanya gangguan di masa yang akan datang yakni mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Anak dengan stunting mempunyai Intelligence Quotient (IQ) lebih rendah dibandingkan rata-rata IQ anak normal (Kemenkes RI, 2018).

Tingkat sosial ekonomi keluarga memiliki dampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi sosial ekonomi yang mencakup sanitasi dan sumber air minum yang tidak memiliki akses yang tidak sesuai berisiko besar terhadap terjadinya stunting (Rahayu et al., 2018).

Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Saat ini, stunting merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas utama baik pada level global maupun nasional. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dimana seseorang gagal mencapai potensi genetic dalam hal tinggi badan, seorang anak dengan kondisi stunting tidak hanya mengalami gangguan pertumbuhan fisik namun juga mengalami hambatan dalam perkembangan.

Menurut World Health Organization (WHO) stunting adalah gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Apabila seorang anak memiliki perbandingan tinggi badan berdasarkan umur kurang dari minus 2 (-2) standar deviasi median pertumbuhan anak yang telah ditetapkan oleh WHO, maka ia dikatakan mengalami stunting (Beal et al., 2018).

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Depkes dalam Supriasa, 2014). Tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Jika tujuan penyuluhan kesehatan ruang lingkupnya lebih luas, namun tujuan penyuluhan gizi khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Secara umum, tujuan

penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya pada golongan rawan gizi dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip-prinsip gizi.

Pencegahan stunting

Salah satu bentuk upaya dalam pencegahan stunting, adalah melalui pendidikan yang ditujukan kepada anak sekolah dasar yang diharapkan dalam perubahan perilaku peningkatan kesehatan dan gizi keluarga (Kemenkes RI,2018). Pencegahan stunting akan berhasil apabila kelompok sasaran prioritas mendapatkan layanan secara simultan. Oleh karena itu, konvergensi perlu segera dilakukan untuk mempercepat upaya pencegahan stunting.

Dalam rangka mempermudah fasilitasi konvergensi pencegahan stunting, maka kegiatan-kegiatan intervensi spesifik maupun sensitif bagi sasaran rumah tangga 1.000 HPK sebagaimana di atas dikelompokkan dalam 5 (lima) paket layanan intervensi sebagai berikut:

1. Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)
2. Konseling Gizi Terpadu
3. Air Bersih dan Sanitasi
4. Perlindungan Sosial
5. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

Selanjutnya dalam setiap paket layanan tersebut ditetapkan indikator-indikator yang akan dipantau untuk memastikan sasaran 1000 HPK mendapatkan layanan intervensi yang sesuai. Proses pemantauan akan dilakukan dengan menggunakan score card atau formulir penilaian konvergensi Desa. (PPMD, 2018) Namun demikian, dalam fasilitasi ini juga memperhatikan kegiatan intervensi sensitif dan spesifik lainnya, seperti ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), perilaku hidup bersih dan sehat, peningkatan akses pangan dan lain-lain. Indikator-indikator pemantauan pada 5 (lima) paket layanan pencegahan stunting yang harus didukung oleh pelaku lintas sektor dalam konvergensi pencegahan stunting.

Intervensi juga dilakukan mempersembahkan karya lengkap pada anak, menyediakan obat cacing, pemberian suplementasi zink, menyediakan fortifikasi zat besi pada makanan, melakukan perlindungan pada penyakit seperti malaria dan diare. Intervensi gizi sensitif adalah intervensi yang dilakukan untuk sasaran masyarakat umum dan kegiatannya dilakukan di luar sektor kesehatan. Intervensi ini dilakukan dengan cara berkolaborasi dengan lintas sektor yang berkaitan dengan masalah stunting serta berkontribusi sekitar 70%. Beberapa kegiatan termasuk intervensi gizi spesifik, yaitu sebuah:

- a. Peningkatan penyediaan akses sanitasi
- b. Peningkatan penyediaan air bersih dan aman
- c. Penyediaan akses pelayanan kesehatan dan Keluarga Berencana(KB)
- d. Penyediaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)
- e. Penyediaan pendidikan pengasuhan orang tua
- f. Penyediaan pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)
- g. Melakukan pendidikan gizi masyarakat
- h. Peningkatan ketahanan pangan dan gizi
- i. Penyediaan bantuan dan jaminan sosial untuk keluarga miskin

Mencegah stunting dapat dilakukan dengan berbagai cara, menggunakan segala kemungkinan yang ada pada diri sendiri, keluarga dan lingkungan KPM. Untuk mencegah stunting, diri, Idris 60 keluarga, dan lingkungan keluarga yang disukai memiliki banyak kemungkinan atau kemampuan yang mungkin belum diketahui atau dimanfaatkan secara optimal. Beberapa contoh kemampuan diri dan keluarga dalam pencegahan dan penanganan stunting yaitu:

- a. Kemampuan memasak makanan yang bergizi sesuai dengan menu gizi seimbang
- b. Kemampuan memberikan ASI eksklusif
- c. Mampu membawa anak ke layanan
- d. Kesehatan untuk memantau perkembangan anak
- e. Mampu menghindari paparan asap rokok
- f. Mampu memberikan pengasuhan yang baik pada anak



KERANGKA MASALAH

Teori didapatkan dari hasil wawancara dengan para guru dan anak-anak sekolah dasar bahwa belum pernah dilakukan penyuluhan tentang Edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting pada siswa kelas, oleh karena itu, kami mengangkat permasalahan ini untuk dijadikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

PEMECAHAN MASALAH

Berdasarkan uraian permasalahan yang dialami oleh mitra maka tim pengabdian kepada masyarakat perlu melakukan penyuluhan edukasi makanan beragam bergizi dan berimbang untuk mencegah stunting pada siswa kelas 3 dan 4 di SDN 9 Kabupaten Muara Enim, upaya tersebut dilakukan dengan cara memberikan materi (teori) dan demonstrasi (praktik).

Menjelaskan tentang hasil atau luaran pengabdian bisa berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan atau berupa produk. Hasil juga mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan. Jika berupa benda perlu ada penjelasan spesifikasi produk, keunggulan dan kelemahannya. Penulisan luaran perlu dilengkapi foto, tabel, grafik, bagan, gambar dsb. Pembahasan berurut sesuai dengan urutan dalam tujuan, dan sudah dijelaskan terlebih dahulu. Pembahasan disertai argumentasi yang logis dengan mengaitkan hasil PkM dengan teori, hasil PkM yang lain dan atau hasil penelitian.

Simpulan Dan Saran

Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Saat ini, stunting merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas utama baik pada level global maupun nasional. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dimana seseorang gagal mencapai potensi genetic dalam hal tinggi badan, seorang anak dengan kondisi stunting tidak hanya mengalami gangguan pertumbuhan fisik namun juga mengalami hambatan dalam perkembangan.

Makanan yang bergizi sangat penting bagi tumbuh kembang anak dan mencegah agar tidak terjadinya stunting, program dari kemenkes isi piringku pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi

Daftar Rujukan

- Fajriani, F., Aritonang, E. Y. and Nasution, Z. (2020) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), pp. 1–11. doi: 10.33221/jikm.v9i01.470
- Indah Budiastutik and Muhammad Zen Rahfiludin (2019) 'Faktor Risiko Stunting pada anak di Negara Berkembang', *Amerta Nutrition*, 3(3), pp. 122–129. doi: 10.2473/amnt.v3i3.2019.122-129.
- Ulfah. (2021). Orang Tua Anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Kembaran. In Wawancara oleh Peneliti dirumah Ibu Ulfah
- Sriwahyuni, S., & Khairunnas. (2020). SOSIALISASI DAMPAK STUNTING PADA BALITA DI DESA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Darma Bakti Teuku Umar*, 2(2), 227–235. <https://doi.org/10.35308/baktiku.v2i2.2206>.



- N. Salim and B. Effendi, “Pelatihan Pembuatan Sale Pisang Untuk Menumbuh Kembangkan UMKM,” vol. 1, no. 3, pp. 222–226, 2022.
- A. Murtani, “Sosialisasi Gerakan Menabung,” Sindimas, 2019.
- Prayoga, D. 2018. Masalah Gizi Tanggung Jawab Siapa?. <http://kesmas-id.com/masalah-gizi-tanggung-jawab-siapa/n> . 23 Agustus 2023 (14:00)
- Nur Hadibah Hanum. (2019). Hubungan Tinggi Badan Ibu dan Riwayat Pemberian MP-ASI dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Amerta Nutrition*, 3(2), 78–84.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.78-84>
- World Health Organization. 2019. Target Penurunan Angka Kejadian Stunting Tahun 2025. Switzerland: WHO Press. Diakses pada tanggal 2 Desember 2019, Pukul 12.00 WIB.
- Anindita P. 2019. Hubungan tingkat pendidikan ibu, pendapatan keluarga, kecukupan protein & zinc dengan stunting (pendek) pada balita usia 6-35 bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *J Kesehat Masyarakat*. 2019;1(2):617–26.