

## PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK DAN BALITA DI KELUARGA DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Supriati<sup>1</sup>, Rizza Anfhal<sup>2</sup>, Yusrial Tarihoran<sup>3</sup>, Nana Erika<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina  
\*supriati87.riri@gmail.com

### ABSTRAK

Masalah *stunting* adalah salah satu isu penting dalam dunia kesehatan anak-anak yang masih menjadi perhatian besar, khususnya anak-anak di negara terbelakang dan negara berkembang. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), estimasi ada sekitar 149 juta balita yang mengalami *stunting* di seluruh dunia pada tahun 2020, sementara 45 juta anak lainnya diperkirakan memiliki tubuh terlalu kurus atau berat badan rendah. Kurang gizi pada masa balita memiliki akibat yang serius. Anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung mengalami sakit yang lebih parah daripada anak yang tercukupi gizinya. Risiko yang disebabkan oleh kekurangan gizi diantaranya meningkatnya angka kesakitan, gangguan perkembangan (kognitif, motorik, dan bahasa), meningkatnya beban ekonomi untuk biaya perawatan anak dan meningkatkan angka kematian. Kegiatan dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu: Survei pendahuluan, Perijinan, Persiapan alat dan bahan kegiatan, Pelaksanaan kegiatan, monitoring hasil kegiatan, penyusunan laporan, pembuatan jurnal pengabdian. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan efektif dan tidak ada kendala sesuai dengan rencana pelaksanaan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar memberikan informasi kepada masyarakat tentang edukasi dan upaya pencegahan *stunting* pada balita.

**Kata kunci:** Gizi Seimbang, Balita, Stunting, Pengabdian kepada masyarakat

### ABSTRACT

*The problem of stunting is one of the important issues in the world of children's health which is still a major concern, especially for children in underdeveloped and developing countries. Based on a report from the World Health Organization (WHO), an estimated 149 million toddlers experienced stunting worldwide in 2020, while 45 million other children are estimated to have bodies that are too thin or underweight. Malnutrition in toddlers has serious consequences. Children who are malnourished tend to experience more severe illness than children who are well-nourished. The risks caused by malnutrition include increased morbidity, developmental disorders (cognitive, motor, and language), increased economic burden for child care costs and increased mortality. Activities are carried out through several stages, namely: Preliminary survey, Permits, Preparation of tools and materials for activities, Implementation of activities, Monitoring of activity results, Preparation of reports, Making community service journals. The implementation of community service runs effectively and there are no obstacles according to the implementation plan. It is expected that health workers will provide information to the community about education and efforts to prevent stunting in toddlers.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Toddlers, Stunting, Community service*

## PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) (Edi Kurniawan et al., 2022). Masalah *stunting* adalah salah satu isu penting dalam dunia kesehatan anak-anak yang masih menjadi perhatian besar, khususnya anak-anak di negara terbelakang dan negara berkembang. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), estimasi ada sekitar 149 juta balita yang mengalami *stunting* di seluruh dunia pada tahun 2020, sementara 45 juta anak lainnya diperkirakan memiliki tubuh terlalu kurus atau berat badan rendah (Edi Kurniawan et al., 2022).

Kasus *stunting* yang ada di setiap Kabupaten di Bali harus segera mendapat penanganan agar tidak terjadi peningkatan. Kabupaten dengan kejadian *stunting* tertinggi di Provinsi Bali tahun 2021 adalah Kabupaten Karangasem dengan prevalensi 22,9%, Kabupaten Klungkung mencapai 19,4%, Kabupaten Jembrana mencapai 14,3%, Kabupaten Bangli mencapai 11,8% dan Kabupaten Tabanan mencapai 9,2% kasus *stunting* pada balita. Distribusi *stunting* menurut

kelompok usia pada balita yaitu 20,8% pada usia 0-23 bulan dan 24,4 % pada usia 0-59 bulan (SSGI, 2021). Hasil studi pendahuluan pada bulan Oktober-Desember tahun 2022 di Desa Batu Agung, Kecamatan Jembrana menunjukkan jumlah Ibu yang memiliki anak sebanyak 343.

Kurang gizi pada masa balita memiliki akibat yang serius. Anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung mengalami sakit yang lebih parah daripada anak yang tercukupi gizinya (Harahap & Harahap, 2024). Risiko yang disebabkan oleh kekurangan gizi diantaranya meningkatnya angka kesakitan, gangguan perkembangan (kognitif, motorik, dan bahasa), meningkatnya beban ekonomi untuk biaya perawatan anak dan meningkatkan angka kematian (Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian (Yuwanti et al., 2021) jumlah responden balita *stunting* sebanyak 90 orang dengan status sangat pendek sebanyak 26 orang (28,9%), dan pendek sejumlah 64 orang (71,1%). Usia balita yang menjadi responden 0-5 tahun dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 44 orang (48,9%), dan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 46 orang (51,1%). Status gizi responden diketahui gizi buruk sejumlah 17 orang (18,9%), gizi kurang sejumlah 16 orang (17,8), dan gizi baik sejumlah 57 orang (63,3%).

Pengetahuan ibu mengenai gizi

merupakan kemampuan ibu dalam memahami segala informasi yang berhubungan dengan bahan makanan yang mengandung zat gizi untuk balita. Pengetahuan pemberian makan pada anak dapat berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anaknya karena proses pembentukan perilaku merupakan evolusi dari pengetahuan yang dapat membentuk sikap dan kemudian dapat mempengaruhi terciptanya perilaku. Pengetahuan gizi yang baik pada ibu diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan usia pertumbuhan anak sehingga anak dapat tumbuh secara optimal dan tidak mengalami masalah dalam masa pertumbuhannya (Amalia et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian (Murti et al., 2020) responden yang mengalami stunting 28 (68,3%) memiliki pengetahuan kurang tentang gizi balita dan 12 (30,8%) memiliki pengetahuan baik tentang gizi balita.

Upaya perbaikan ataupun peningkatan gizi dilakukan dengan cara memenuhi kebutuhan gizi anak salah satunya melalui pengaturan pola makan (Mentari & Hermansyah, 2019; (Harahap, 2024). Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak.

Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis dan jumlah prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh (Suriany Simamora & Kresnawati, 2021). Asupan gizi makanan yang baik terdapat pada makanan empat sehat lima sempurna yaitu seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan dan susu (Efendy et al., 2021).

## **METODE PELAKSANAAN**

Sebelum melakukan pengabdian kepada masyarakat peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Oktober. Studi pendahuluan ini bertujuan untuk mencari informasi keadaan balita yang belum atau sudah mengalami stunting di desa tersebut serta upaya kader untuk meningkatkan pengetahuan Ibu mengenai stunting dalam upaya pencegahan stunting pada balita. Kegiatan dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu: Survei pendahuluan, Perijinan, Persiapan alat dan bahan kegiatan, Pelaksanaan kegiatan, Monitoring hasil kegiatan, Penyusunan laporan, Pembuatan jurnal pengabdian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan berupa persiapan, pelaksanaan dan evaluasi:

1. Tahap Persiapan Tahap persiapan pengabdian dilakukan dengan melakukan survei ke Desa Regemuk Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang, dan sekaligus sosialisasi awal dengan para kader dan tenaga kesehatan yang terlibat dalam program ini.
2. Selanjutnya dilakukan penyusunan rencana dan jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan para kader dan tenaga kesehatan dengan harapan bahwa kegiatan dapat terlaksana lebih terarah dan tujuan kegiatan dapat tercapai serta melakukan pengamatan kebutuhan alat, bahan dan hal lain untuk pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan selanjutnya adalah melakukan penyusunan materi kegiatan berupa modul dan presentasi dan dilakukan perbanyakan dokumen tersebut bagi kebutuhan para peserta.
3. Tahap Pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab pada ibu-ibu yang memiliki balita Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Dan Balita Di Keluarga Dalam Pencegahan Stunting

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan efektif dan tidak ada kendala sesuai dengan rencana pelaksanaan, sasaran antusias dalam penyuluhan yang dilaksanakan terlihat pada evaluasi sasaran antusias dalam bertanya tentang materi yang disampaikan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar memberikan informasi kepada masyarakat tentang edukasi dan upaya pencegahan stunting pada balita.

## REFERENSI

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simamata (eds.); 1 st.ed). Yayasan Kita Menulis.
- Amalia, I. D., Lubis, D. P. U., & Khoeriyah, S. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 146–154.  
<https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.153>
- Amri Yeni Putri, A., Roslita, R., & Roza Adila, D. (2022). Hubungan Tingkat pengetahuan Ibu Tentang Stunting Terhadap Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak usia Prasekolah. *Hang Tuah Nursing Journal*, 2, 51–66.
- Ana, V., Setyawati, V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish Publisher, CV Budi Utama.
- Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi Dilengkapi dengan Standar Penilaian Status Gizi*

*Dan Daftar Komposisi Bahan Makanan* (Cetakan 1). Nuha Medika.

- Ariati, L. I. P. (2019). Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 23-59 Bulan. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 28–37. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.341>
- Arsyati, A. M. (2019). Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual Dalam Pengetahuan Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. *Promotor*, 2(3), 182. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i3.1935>
- Asrari, S., Husna, A., & Khairi, I. (2022). Angka konsumsi ikan, cara pengolahan ikan dan prevalensi stunting Di Desa Kuta Blang, Kecamatan Samadua, Kabupaten Aceh Selatan. *Acta Aquatica: Aquatic Sciences Journal*, 9(2), 116. <https://doi.org/10.29103/aa.v9i2.8130>
- Aryunita, & Harahap, D. (2023). Hubungan Status Gizi Balita Dengan Kejadian Stunting Di Desa Hutabargot Lombang Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*, 2(1), 31–34.
- Damayanti, D., Pritasari, & Nugraheni Tri L. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 1).
- DPR RI. (2022). *Laporan Kunjungan Kerja Spesifik Komisi VI DPR RI KEBNK Tabungan Negara (PERSERO) TBK di Provinsi Bali*
- Dalam rangka Peninjauan PT Bank Tabungan Negara (PASERO) TBK Pada Masa Persidangan II tahun sidang 2022-2023.
- Edi Kurniawan, Setiawan, A. B., & Ervando Tommy Al-Hanif, M.T. Amidi, Mu'arifuddin, Benny Sumardiana, Syaiful Amin, Cahyo Yuwono. (2022). Buku Panduan UNNES GIAT Penanganan Stunting. *Mipa.Unnes.Ac.Id*, 61.
- Efendy, M. P., Setiawan, D., & Abdurrah, U. (2021). Perancangan Aplikasi Makanan Empat Sehat Lima Sempurna. *JOISIE Journal Of Information System And Informatics Engineering*, 5(1), 13
- Harahap, L. J. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 26–33.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.454745>

## DOKUMENTASI KEGIATAN



