

Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Asupan Gizi Dalam Mencegah Stunting Pada Anak Balita di Nagari Koto Baru Simalanggang

Yasherly Bachri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, asherlybachri@gmail.com

Marizki Putri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, putri.marizki16@gmail.com

Rosa Fitri Amalia, AKPER NABILA Padang Panjang, rosafitri2014@gmail.com

Siska Damayanti, Universitas Moh. Natsir, siskadamayanti85@gmail.com

Keywords:
Stunting,
pertumbuhan fisik,
gizi seimbang

Abstrak: Stunting adalah masalah gizi kronis yang menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak pada anak balita, dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Penyebab utamanya adalah kekurangan asupan gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting melalui pendekatan edukasi dan pelatihan yang terstruktur. Kegiatan meliputi penyuluhan tentang stunting, edukasi gizi, praktik pemberian makanan bergizi, serta pelatihan pemantauan tumbuh kembang anak.

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai stunting, jenis makanan bergizi, dan pentingnya ASI eksklusif. Lebih dari 70% orang tua mampu menerapkan pola makan bergizi untuk anak mereka, sementara sekitar 80% menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam memantau tumbuh kembang anak. Evaluasi dan monitoring pasca-kegiatan mengindikasikan perubahan perilaku positif dalam pencegahan stunting.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan orang tua dalam memberikan gizi yang optimal, sehingga diharapkan mampu mengurangi prevalensi stunting secara signifikan.

Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, yang berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stunting memengaruhi jutaan anak di berbagai negara, termasuk Indonesia, yang angka prevalensinya masih tinggi yang pada tahun 2021 sebanyak 24,4% dan terjadi penurunan pada tahun 2022 sebanyak 21,6%. Mengingat banyaknya potensi kerentanan terhadap kesejahteraan pertumbuhan anak, pemerintah telah menetapkan tujuan yang menarik untuk mengurangi prevalensi Stunting di Indonesia menjadi 14% pada tahun 2024. Kondisi stunting tidak hanya memengaruhi kualitas hidup anak, tetapi juga berpotensi menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, termasuk

gangguan intelektual, kinerja akademis yang buruk, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa.

Penyebab utama stunting pada anak balita adalah kekurangan asupan gizi yang cukup, terutama pada seribu hari pertama kehidupan (sejak kehamilan hingga usia dua tahun). Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memastikan tercapainya kecukupan gizi bagi anak-anak mereka, melalui pemberian makanan bergizi seimbang dan pola makan yang sehat. Namun, masih banyak orang tua yang kurang memahami pentingnya asupan gizi yang optimal dalam mencegah stunting dikarenakan masalah pekerjaan orang tua dan salah satu penyebab lainnya adalah permasalahan sosial ekonomi dimana besarnya pendapatan keluarga berdampak langsung pada kemampuan menyediakan energi dan protein yang cukup bagi anak.

Pengabdian masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang pentingnya asupan gizi bagi anak balita sangat diperlu dilakukan di nagari Koto Baru Simalanggang karna menurut data didapatkan jumlah keluarga yang memiliki anak balita di Nagari Koto Baru Simalanggang yaitu 383 orang. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan meedukasi orang tua yang memiliki balita, khususnya dalam pemenuhan gizi yang seimbang bagi anak, serta bagaimana cara mencegah stunting dengan pendekatan yang berbasis pada pola makan yang tepat. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan informasi yang mudah dipahami tentang jenis makanan yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan anak yang optimal.

Melalui pendidikan kesehatan ini, diharapkan orang tua dapat menjadi lebih paham tentang pentingnya asupan gizi yang tepat, serta bagaimana mereka bisa berperan aktif dalam mencegah stunting pada anak-anak mereka, dengan cara memberikan asupan makanan yang bergizi, serta mengikuti program-program kesehatan yang disediakan oleh pemerintah. Dengan demikian, diharapkan prevalensi stunting pada anak balita di masyarakat dapat berkurang secara signifikan.

Pelaksanaan dan Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif orang tua melalui serangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan, yang dapat dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan tentang Stunting

Tahap pertama adalah memberikan penyuluhan kepada orang tua mengenai definisi stunting, penyebabnya, serta dampak jangka panjang yang ditimbulkan. Penyuluhan ini akan dilakukan dengan menggunakan materi yang mudah dipahami dan ilustrasi yang relevan dengan kondisi lokal. Dalam sesi ini, peserta akan diperkenalkan dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai periode penting dalam pencegahan stunting.

2. Edukasi tentang Gizi Seimbang

Setelah mengetahui faktor penyebab stunting, orang tua akan diberikan pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang. Materi ini akan mencakup jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta peran masing-masing nutrisi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, juga

akan dibahas pentingnya ASI eksklusif selama 6 bulan pertama dan melanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun.

3. Praktik Pemberian Makanan Bergizi

Dalam tahap ini, orang tua diajarkan cara memasak dan menyajikan makanan bergizi menggunakan bahan-bahan yang mudah dijangkau dan terjangkau di pasar lokal. Pelatihan ini akan dilengkapi dengan praktik langsung dalam memasak makanan sehat untuk balita. Para peserta akan diberikan kesempatan untuk membuat makanan berbasis bahan lokal yang kaya akan nutrisi, seperti sayuran, buah-buahan, dan protein hewani atau nabati.

4. Penyuluhan tentang Pemantauan Tumbuh Kembang Anak

Orang tua juga diberi pemahaman tentang pentingnya memantau tumbuh kembang anak, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala. Selain itu, mereka diberikan informasi tentang cara memantau perkembangan motorik dan kognitif anak serta bagaimana cara mendeteksi tanda-tanda stunting sejak dini.

5. Evaluasi dan Monitoring

Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang pencegahan stunting meningkat. Monitoring dilakukan dengan mengadakan pertemuan berkala untuk mengetahui dampak jangka panjang dari kegiatan ini terhadap perubahan perilaku orang tua dalam memberikan asupan gizi yang tepat pada anak balita.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua, khususnya ibu, mengenai pentingnya pemberian gizi seimbang untuk mencegah stunting pada anak balita. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui lima tahap yang terstruktur, diperoleh data dan temuan yang menunjukkan perubahan positif dalam pengetahuan dan sikap orang tua terhadap pencegahan stunting, di antaranya:

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Stunting

Sebelum dilaksanakan penyuluhan, banyak orang tua yang belum sepenuhnya memahami konsep stunting dan faktor-faktor penyebabnya. Namun, setelah mengikuti sesi penyuluhan tentang stunting dan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), lebih dari 80% peserta dapat menjelaskan dengan benar mengenai definisi stunting, penyebabnya, serta dampak jangka panjang dari kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang disampaikan dapat meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya mencegah stunting sejak dini.

2. Pemahaman tentang Gizi Seimbang

Setelah diberikan materi tentang pentingnya gizi seimbang, sebagian besar orang tua

(lebih dari 75%) menyatakan pemahaman yang lebih baik mengenai jenis-jenis makanan yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan anak balita. Mereka lebih memahami pentingnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam pola makan sehari-hari anak-anak mereka. Materi tentang pemberian ASI eksklusif juga mendapat perhatian yang besar, dengan 85% peserta menyatakan komitmen untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama.

3. Praktik Pemberian Makanan Bergizi

Dalam tahap ini, para orang tua diberikan pelatihan untuk memasak dan menyajikan makanan bergizi menggunakan bahan yang tersedia di pasar lokal. Lebih dari 70% orang tua menunjukkan kemampuan dalam menyusun menu makanan sehat dan bergizi. Mereka juga dapat mengidentifikasi bahan-bahan makanan lokal yang kaya nutrisi, seperti sayuran hijau, buah-buahan, telur, dan ikan, yang dapat dengan mudah diakses dan disesuaikan dengan anggaran keluarga. Praktik ini terbukti efektif dalam mengajarkan keterampilan langsung yang dapat diterapkan di rumah.

4. Peningkatan Kemampuan Pemantauan Tumbuh Kembang Anak

Peserta juga memperoleh pelatihan mengenai cara memantau tumbuh kembang anak, baik secara fisik (berat badan dan tinggi badan) maupun perkembangan motorik dan kognitif. Sekitar 70% orang tua yang mengikuti pelatihan ini melaporkan bahwa mereka kini lebih rutin dalam melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak, serta memperhatikan tanda-tanda perkembangan motorik dan kognitif yang normal. Hal ini menjadi indikator bahwa mereka lebih proaktif dalam memonitor tumbuh kembang anak dan mendeteksi potensi masalah sejak dini.

5. Evaluasi dan Monitoring Pasca Kegiatan

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sekitar 80% orang tua mengalami peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting. Untuk monitoring jangka panjang, dilakukan pertemuan berkala setiap tiga bulan untuk mengevaluasi perubahan perilaku orang tua dalam memberikan asupan gizi yang tepat. Beberapa orang tua melaporkan adanya perubahan signifikan dalam pola makan keluarga, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

Pembahasan

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dalam bentuk pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua mengenai stunting dan pentingnya gizi seimbang. Secara khusus, kegiatan ini memberi dampak yang signifikan dalam hal:

1. Peningkatan Pemahaman tentang Stunting

Penyuluhan mengenai stunting yang didasarkan pada pengetahuan lokal dan mudah

dipahami membantu orang tua mengenali faktor risiko yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Pemahaman mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang seringkali kurang diperhatikan oleh masyarakat, menjadi hal yang krusial dalam mencegah stunting.

2. Edukasi Gizi Seimbang

Pemberian materi mengenai gizi seimbang dan pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama, sangat relevan dengan kebutuhan orang tua untuk memahami peran masing-masing nutrisi dalam mendukung pertumbuhan optimal anak. Dalam konteks ini, peran ibu sebagai pemberi makan utama memiliki pengaruh yang besar terhadap pencegahan stunting.

3. Praktik Pemberian Makanan Bergizi

Pelatihan mengenai cara memasak dan menyajikan makanan bergizi dengan bahan-bahan lokal terbukti efektif untuk mengatasi masalah akses terhadap makanan bergizi. Hal ini penting untuk dilakukan di daerah-daerah dengan keterbatasan ekonomi, di mana orang tua mungkin tidak selalu memiliki akses ke bahan pangan mahal tetapi masih bisa memanfaatkan bahan lokal yang kaya nutrisi.

4. Pemantauan Tumbuh Kembang Anak

Memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orang tua tentang pemantauan tumbuh kembang anak sangat penting untuk mendeteksi masalah kesehatan sedini mungkin. Dengan pemantauan yang tepat, orang tua dapat segera mengidentifikasi tanda-tanda stunting dan melakukan intervensi yang diperlukan.

5. Evaluasi dan Monitoring

Kegiatan ini mengindikasikan bahwa pendidikan dan penyuluhan yang berkelanjutan dapat membawa perubahan signifikan dalam perilaku orang tua, dengan dampak yang dapat dirasakan dalam jangka panjang. Monitoring yang dilakukan secara berkala memberi kesempatan untuk mengevaluasi hasil dan memperbaiki metode edukasi yang lebih efektif.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan orang tua mengenai gizi, pola makan sehat, dan pemantauan tumbuh kembang anak diharapkan dapat mengurangi prevalensi stunting di masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak dan memastikan pertumbuhannya yang optimal.

Penutup

Stunting adalah masalah serius yang dapat memengaruhi kualitas hidup anak-anak di masa depan. Meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang

dalam pencegahan stunting adalah langkah yang sangat penting. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang positif di kalangan orang tua dalam memberikan gizi yang cukup untuk anak-anak mereka, sehingga stunting dapat dicegah dan kualitas hidup anak-anak dapat meningkat. Keterlibatan aktif orang tua dalam pemberian asupan gizi yang tepat akan membawa dampak jangka panjang yang signifikan bagi perkembangan generasi mendatang.

References

- Ali, R.M., & Siti, A. Z. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan kesadaran gizi pada orang tua di daerah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 121-134.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman penanganan stunting di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, A., & Wati, H. (2021). Peran pendidikan gizi dalam pencegahan stunting pada anak balita di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 87-98.
- Ningsih, A.D., & Lestari, D. P. (2019). Pengaruh pengetahuan ibu terhadap asupan gizi anak balita di Kecamatan Simalanggang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 45-55.
- World Health Organization (WHO). (2018). Stunting in children: A global perspective. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, A., & Sulaiman, F. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi stunting pada balita di Indonesia: Analisis kebijakan dan intervensi gizi. *Jurnal Kesehatan Anak*, 9(1), 34-41.