



## Seminar Kesehatan “Gizi Seimbang dan Pertumbuhan Optimal Melawan Stunting Generasi Mendatang” di Desa Rajeg Tangerang

**Beti Haerani**

*Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang*

email: betihaerani@gmail.com

Editor: YL

Diterima: 19/09/2023

Direview: 24/09/2023

Publish: 28/10/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

### ABSTRACT

**Pendahuluan:** Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan akibat ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan. Periode 0-24 bulan merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas. Periode ini merupakan periode yang sensitive karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan sulit dikoreksi.

**Tujuan:** Memberikan seminar kesehatan gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang kepada kader dan warga di Desa Rajeg Tangerang.

**Metode:** Kegiatan pengabdian ini diberikan dalam bentuk pendidikan kesehatan berupa seminar. Materi edukasi yang diberikan seputar; gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang, materi tersebut disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi.

**Hasil:** Kegiatan pemberdayaan Kader dan warga di Desa Rajeg Tangerang melalui diskusi dan seminar terkait gizi dan penanganan stunting memberikan dampak positif yaitu dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap warga tentang cara penanganan dan pencegahan stunting melalui penerapan gizi seimbang.

**Kesimpulan:** Pengetahuan dan sikap warga tentang cara penanganan dan pencegahan stunting melalui penerapan gizi seimbang meningkat setelah menerima pengabdian Masyarakat ini.

**Kata kunci:** gizi seimbang, stunting

### Pendahuluan

Masalah anak pendek (stunting) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Masalah anak pendek (stunting) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang.<sup>1</sup> Stunting menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak sub optimal sehingga perkembangan motoric terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental.<sup>2,3</sup> Beberapa studi menunjukkan risiko yang diakibatkan stunting yaitu penurunan prestasi akademik, meningkatkan risiko obesitas, lebih rentan terhadap penyakit tidak menular dan peningkatan risiko penyakit degenerative.<sup>4</sup>



Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan.<sup>5</sup> Keadaan ini diperparah dengan tidak terimbangnya kejar tumbuh (*catch up growth*) yang memadai.<sup>6</sup> Indikator yang digunakan untuk mengidentifikasi balita stunting adalah berdasarkan indeks Tinggi badan menurut umur (TB/U) menurut standar WHO *child growth standart* dengan kriteria stunting jika nilai *z-score* TB/U < -2 Standard Deviasi (SD). Periode 0-24 bulan merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas. Periode ini merupakan periode yang sensitive karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi. Untuk itu diperlukan pemenuhan gizi yang adekuat pada usia ini.<sup>4</sup>

Masalah kekurangan gizi diawali dengan perlambatan atau retardasi pertumbuhan janin yang dikenal sebagai IUGR (*Intra Uterine Growth Retardation*).<sup>7</sup> Di negara berkembang, kurang gizi pada pra-hamil dan ibu hamil berdampak pada lahirnya anak yang IUGR dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).<sup>8</sup> Kondisi IUGR hamper separuhnya terkait dengan status gizi ibu, yaitu berat badan (BB) ibu pra-hamil yang tidak sesuai dengan tinggi badan ibu atau bertubuh pendek, dan penambahan berat badan selama kehamilannya (PBBH) kurang dari seharusnya.<sup>9</sup> Ibu yang pendek waktu usia 2 tahun cenderung bertubuh pendek pada saat menginjak dewasa. Gizi ibu dan status Kesehatan sangat penting sebagai penentu stunting. Seorang ibu yang kurang gizi lebih mungkin untuk melahirkan anak terhambat, mengabadikan lingkaran setan gizi dan kemiskinan.<sup>1</sup>

Pemenuhan zat gizi yang adekuat, baik gizi makro maupun gizi mikro sangat dibutuhkan untuk menghindari atau memperkecil risiko stunting. Kualitas dan kuantitas MP-ASI yang baik merupakan komponen penting dalam makanan karena mengandung sumber gizi makro dan mikro yang berperan dalam pertumbuhan linear.<sup>10</sup> Pemberian makanan yang tinggi protein, calcium, vitamin A, dan zinc dapat memacu tinggi badan anak. Pemberian asupan gizi yang adekuat berpengaruh pada pola pertumbuhan normal sehingga dapat mengejar (*catch up*).<sup>11</sup>

Angka stunting di wilayah Kabupaten Tangerang tersebar di beberapa desa. Namun, terdapat 10 desa lokus yang diprioritaskan dalam aksi penekanan angka stunting. 10 desa lokus tersebut yaitu Desa Tegal Angus (Tegal Angus), Desa Muara (Tegal Angus), Desa Rajeg Mulya (Rajeg), Desa Pondok Jaya (Sepatan), Desa Tanjung Pasir (Tegal Angus), Desa Sukasari (Rajeg), Desa Sasak (Mauk), Desa Banyuasih (Mauk), Desa Tanjakan (Rajeg) dan Desa Rancaliat (Kresiek). Berdasarkan observasi mahasiswa KKN UMT tahun 2023 didesa Rajeg ditemukan masih ada balita yang teridentifikasi mengalami stunting. Berdasarkan fenomena latar belakang diatas, maka kami sebagai tim pengmas (pengabdian masyarakat) dalam rangka Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Tangerang berupaya untuk melaksanakan seminar kesehatan Gizi Seimbang Dan Pertumbuhan Optimal Melawan Stunting Generasi Mendatang pada ibu dan balita yang berada didesa Rajeg, Tangerang.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula Balai Desa Rajeg. Adapun pendekatan yang digunakan adalah *Asset Based Community Development*. Pendekatan ini menekankan pada inventarisasi aset yang terdapat di dalam kelompok masyarakat yang dipandang mendukung pada kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan September 2023. Kegiatan diawali dengan survey pendahuluan ke lokasi pengabdian, tahapan ini bertujuan untuk mengurus perizinan dan penilaian awal terhadap sasaran



sebagai mitra. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dari mitra yakni Kepala Desa Rajeg, desa tersebut telah memiliki aset kader Posyandu. Wawancara dilakukan langsung kepada ibu Kader dan ibu yang memiliki balita rata-rata mereka memiliki motivasi belajar yang kuat, hal ini ditunjukkan dengan antusiasme mereka untuk mengikuti kegiatan seminar dan rutin melakukan posyandu serta sudah adanya kader PKK yang aktif dan terorganisir dengan Puskesmas.

Berdasarkan hal tersebut, bersama mitra dari kader posyandu dan Kepala desa Rajeg disepakati untuk dilaksanakan seminar kesehatan terkait gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang. Sasaran kegiatan pemberdayaan dan pelatihan ini adalah kader Posyandu dan warga yang memiliki balita, ibu hamil dan remaja. Konten dan materi kegiatan seminar ini merujuk pada Indonesia KKR. 2018.<sup>12</sup> Kegiatan pengabdian tersebut diberikan dalam bentuk penyuluhan seminar terkait gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang yang diperlihatkan pada gambar 1. Sasaran kegiatan yakni kader Posyandu dan warga yang memiliki balita, ibu hamil dan remaja, materi tersebut disampaikan dalam bentuk ceramah. Akhir sesi kegiatan dilanjutkan dengan proses diskusi dan tanya jawab sehingga kader Posyandu dan warga yang memiliki balita, ibu hamil dan remaja sebagai peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan hal-hal yang belum dimengerti.

**Gambar 1.** Alur pelaksanaan kegiatan



Adapun untuk evaluasi kegiatan secara keseluruhan, kepada para peserta bertanya dan menyimpulkan terkait materi yang disampaikan untuk melihat sejauh mana keberhasilan kegiatan ini dengan melihat indikator tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan dengan strategi model promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mencegah terjadinya stunting di desa Rajeg dilaksanakan pada tanggal 3 September 2023. Kader Posyandu dan warga yang memiliki balita, ibu hamil dan remaja yang terlibat dalam kegiatan ini diharapkan kedepannya dapat menjadi kader (*agent*) untuk dapat menerapkan dan mempromosikan kesehatan dengan menerapkan sadar gizi untuk mencegah stunting pada balita. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kepada para peserta dengan menyampaikan materi seminar terkait gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang yang disampaikan oleh nara sumber Ns. Beti Haerani, M.Kep dan pembukaan acara dilakukan oleh kepala desa Rajeg. Para peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami.



**Gambar 2.** Pembukaan kepala Desa Rajeg dan penyampaian materi seminar terkait gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang.



**Gambar 3.** Diskusi dan penyerahan sertifikat pemateri seminar gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang.



Kegiatan pemberdayaan melalui seminar gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang sangat berdampak positif pada kader dan ibu yang memiliki balita. Tujuan utama dari kegiatan pemberdayaan ini adalah untuk memberikan edukasi kesehatan pada kader dan ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini secara tidak langsung juga akan berdampak terhadap kesadaran warga dalam mencegah terjadinya stunting.

Periode 0-24 bulan usia anak merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas.<sup>13</sup> Periode ini merupakan periode yang sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi masa ini bersifat permanen, tidak dapat dikoreksi. Diperlukan pemenuhan gizi adekuat usia ini.<sup>14</sup> Mengingat dampak yang ditimbulkan masalah gizi ini dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Jangka panjang akibat dapat menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, dan menurunnya kekebalan tubuh.<sup>15</sup>

Sasaran kegiatan pemberdayaan ini adalah kader posyandu dan warga yang memiliki balita, ibu hamil dan remaja dimana kita ketahui Calon ibu yang menderita anemia, kekurangan gizi, atau kehilangan berat badan secara drastis di masa kehamilan akan meningkatkan resiko sang calon bayi untuk mengalami gangguan pertumbuhan. Kondisi ini dapat diperburuk bila sang ibu menolak untuk memberikan ASI kepada bayi, yang membuat kehilangan banyak nutrisi penting yang dibutuhkannya untuk bertumbuh dan berkembang.



Adanya peningkatan pengetahuan dan antusiasme berdasarkan hasil evaluasi mengindikasikan pelatihan ini memberikan dampak yang baik bagi peserta. Untuk meningkatkan pemahaman dan mengasah keterampilan peserta diperlukan pelatihan dan kegiatan sejenis yang dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan. Para kader yang ikut sebagai peserta juga diharapkan dapat berbagi ilmu dengan warga lainnya agar terjadi proses kaderisasi, hal inilah yang menjadi tujuan akhir dari program *Health Promotion* ini untuk meningkatkan kesadaran warga dan kemandirian dalam mencegah kejadian stunting di desa Rajeg Tangerang.

Dampak perubahan sosial secara keseluruhan di lingkungan desa Rajeg dari kegiatan pemberdayaan pada kelompok kader ini tentu belum dapat dinilai secara langsung, namun diharapkan kedepannya para warga ini dapat menjadi agen promosi dengan menerapkan perilaku hidup sehat khususnya pemahaman gizi seimbang dan pencegahan stunting dimanapun mereka berada, karena para peserta yang telah mengikuti kegiatan pemberdayaan telah memiliki pengetahuan.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar gizi seimbang dan pertumbuhan optimal melawan stunting generasi mendatang memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan warga di desa Rajeg Tangerang. Kegiatan sejenis diperlukan untuk dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan guna meningkatkan seluruh kemampuan warga Rajeg untuk meningkatkan derajat hidup sehat dan mencegah terjadinya stunting pada generasi mendatang.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, LPPM UMT, Mahasiswa/I KKN UMT tahun 2023, kepala desa dan staf pengurus Desa Rajeg beserta kader posyandus daneluruh warga Rajeg Tangerang yang telah mendukung kegiatan ini dan kepada kepala desa Rajeg yang telah mengizinkan kegiatan pemberdayaan ini sehingga dapat terlaksana.

### **Daftar Pustaka**

1. Unicef, WHO WB. Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2019 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva World Heal Organ. 2020;
2. Amir N, Djokosujono K. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *J Kedokt dan Kesehat.* 2019;15(2):119.
3. KOMINFO. Bersama Perangi Stunting. In Jakarta: KOMINFO; 2019. p. 71.
4. Picauly I, Toy SM. Analisis determinan dan pengaruh stunting terhadap prestasi belajar anak sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT. *J gizi dan pangan.* 2013;8(1):55–62.
5. Hoffmann H, Rath T. Future bloom and blossom frost risk for *Malus domestica* considering climate model and impact model uncertainties. *PLoS One.* 2013;8(10):e75033.
6. Albertsson-Wikland K, Karlberg J. Natural growth in children born small for gestational age with and without catch-up growth. *Acta Paediatr.* 1994;83:64–70.
7. Mierzynski R, Dluski D, Darmochwal-Kolarz D, Leszczynska-Gorzela B, Kimber-Trojnar Z, Oleszczuk J. Intra-uterine growth retardation as a risk factor of postnatal metabolic disorders. *Curr Pharm Biotechnol.* 2016;17(7):587–96.
8. Badan Pusat Statistik, Badan Koordinasi Keluarga Berencanaan Nasional, Departemen Kesehatan, Macro International. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012.* Sdki. 2013;16.
9. Syah NF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-23 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan Kota Tangerang Selatan Tahun 2018. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES; 2018.



10. Taufiqurrahman T, Hadi H, Julia M, Herman S. Defisiensi Vitamin A dan Zinc Sebagai faktor Risiko Terjadinya Stunting pada Balita di Nusa Tenggara Barat. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat.* 2009;19(3):152719.
11. Bening S. Asupan gizi makro dan mikro sebagai faktor risiko stunting anak usia 2-5 tahun di Semarang. *Medica Hosp J Clin Med.* 2016;4(1).
12. Kemenkes RI. Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Dalam Percepatan Pencegahan Stunting. *Kementeri Kesehat RI.* 2018;11(1):1–14.
13. Dhirah UH, Rosdiana E, Anwar C, Marniati M. Hubungan Perilaku Ibu Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Dengan Status Gizi Baduta Di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Banda Aceh. *J Healthc Technol Med.* 2020;6(1):549–61.
14. Al Rahmad AH. Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap pertumbuhan bayi usia 6–24 bulan. *J Kedokt Syiah Kuala.* 2017;17(1):4–14.
15. Branca F, Ferrari M. Impact of micronutrient deficiencies on growth: the stunting syndrome. *Ann Nutr Metab.* 2002;46(Suppl. 1):8–17.