

PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PENERAPAN PHBS DAN PENGGUNAAN SENYAWA ALAMI

Maulin Inggriani^{1*}, Elfira Maya Sari²

Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

*Korespondensi: Maulin Inggriani | STIKes Mitra Keluarga | maulin.inggraini@stikesmitrakeluarga.ac.id

Abstract

Stunting is a chronic malnutrition problem caused by a lack of nutritional intake for a long time and not caused by hormonal disorders or diseases. Malnutrition in children can cause children to become sick easily, not optimal body postures, intelligence below normal and increase mortality in infants and children. Stunting can result in long-term economic losses for Indonesia. The purpose of this activity is to provide insight to the community to prevent stunting to thrive in children. This activity is carried out online with the target audience of the general public participating in the webinar. To determine of participants education, an evaluation was conducted using pre test and post test questionnaires to participants, then analyzed descriptively. The result of this activity is that the level of community knowledge based on results of the pre test and post test has increased significantly, which is almost 86,42%. This can be seen from the discussion and questions given to the speakers and the highest score obtained. The highest score after the pre test was obtained up to 100 points while the lowest was 15 points. The highest score after the post test is obtained up to 100 points while the lowest is 30 points.

Keywords : *Stunting ; nutritional status ; clean and healthy lifestyle ; natural compound*

Abstrak

Stunting atau kekerdilan merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama dan bukan disebabkan oleh kelainan hormon atau penyakit tertentu. Kekurangan gizi pada anak dapat mengakibatkan anak menjadi mudah sakit, postur tubuh yang tidak maksimal, kecerdasan di bawah normal serta meningkatkan angka kematian pada bayi dan anak. Hal ini dapat mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan wawasan kepada masyarakat untuk mencegah stunting atau gagal tumbuh pada anak-anak. Kegiatan ini dilakukan secara online dengan sasaran masyarakat umum yang mengikuti webinar. Untuk mengetahui pengaruh edukasi peserta, dilakukan evaluasi dengan kuesioner pre test dan post test kepada peserta, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil dari pengabdian ini adalah tingkat pengetahuan masyarakat berdasarkan hasil pre test dan post test mengalami peningkatan yang signifikan yaitu hampir 86,42%. Hal ini terlihat dari diskusi dan pertanyaan kepada pembicara dan nilai tertinggi yang diperoleh. Nilai tertinggi setelah pre test diperoleh hingga 100 poin sedangkan terendahnya adalah 15 poin. Nilai tertinggi setelah post test diperoleh hingga 100 poin sedangkan terendahnya adalah 30 poin.

Kata Kunci : *Stunting ; status gizi ; PHBS ; senyawa alami*

PENDAHULUAN

Stunting atau kekerdilan merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama dan bukan disebabkan oleh kelainan hormon atau penyakit tertentu (Teja, 2019). Menurut Sutarto (2018) *stunting* dimulai dari 1.000 hari pertama kehidupan atau sering disebut dengan periode emas, yaitu sejak usia kehamilan (270 hari) hingga

anak berusia 2 tahun (730 hari). *Stunting* mulai terlihat pada saat anak usia 2 tahun, ketika tinggi dan pertumbuhan anak tidak sesuai dengan anak seusianya. Kekurangan gizi pada anak dapat mengakibatkan anak menjadi mudah sakit, postur tubuh yang tidak maksimal, kecerdasan di bawah normal serta meningkatkan angka kematian pada bayi dan anak. Hal ini dapat mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia.

Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kemenkes tahun 2021, angka stunting nasional sebesar 24,4%, angka ini mengalami penurunan dari tahun 2019 yaitu sebesar 27,7%. Meskipun terjadi penurunan, Indonesia masih melebihi batas normal dari WHO, yakni < 20%. Prevalensi balita *stunting* pada tahun 2021 terendah adalah Provinsi Bali 10,9%, DKI Jakarta 16,8% dan DI Yogyakarta 17,3%. Sedangkan prevalensi *stunting* tertinggi pada tahun 2021 adalah Provinsi Aceh 33,2%, Sulawesi Barat 33,8% dan Nusa Tenggara Timur 37,8%.

Upaya pencegahan stunting adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil akan pentingnya pola asuh dan pemenuhan gizi seimbang sejak masa kehamilan sampai anak usia 2 tahun. Masyarakat diharapkan mampu memiliki kesadaran untuk melakukan Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta penggunaan senyawa alami untuk pemenuhan gizi anak agar angka stunting di Indonesia dapat menurun. Bayi dan balita sangat rentan untuk terkena penyakit infeksi, sanitasi yang buruk akan sangat berdampak negatif pada anak-anak. Hal ini mengakibatkan sulitnya penyerapan nutrisi ke dalam tubuh, sehingga perkembangan tubuh juga akan terhambat (Ahmadi, 2020). Dalam upaya mendukung pemerintah dalam menurunkan angka *stunting* di Indonesia, maka perlu diadakannya penyuluhan pencegahan *stunting* dengan penerapan PHBS dan penggunaan senyawa alami.

Dalam kejadian stunting, yang kerap terjadi adalah perilaku hidup yang kurang bersih, sanitasi yang kurang baik dan asupan makanan yang kurang bergizi dapat menyebabkan gagal pertumbuhan. Selain itu, kejadian dari sanitasi yang kurang baik dapat menyebabkan penyakit seperti diare akut maupun diare kronis. Efek diare dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, dehidrasi bahkan menimbulkan kematian. Penyakit diare yang menahun dapat mengganggu stabilitas atau absorpsi makanan di dalam tubuh. Untuk itu, penggunaan bahan alami sangat disarankan untuk mencegah resiko tersebut. Senyawa alami tersebut dapat diperoleh dari bahan sayur – sayuran maupun buah. Senyawa itu dinamakan senyawa pektin. Pektin merupakan senyawa polisakarida dimana asam poligalakturonat dengan ikatan linearnya terdiri dari senyawa D-galakturonat yang dihubungkan dengan ikatan alfa glikosida (Yuniarta, 2015).

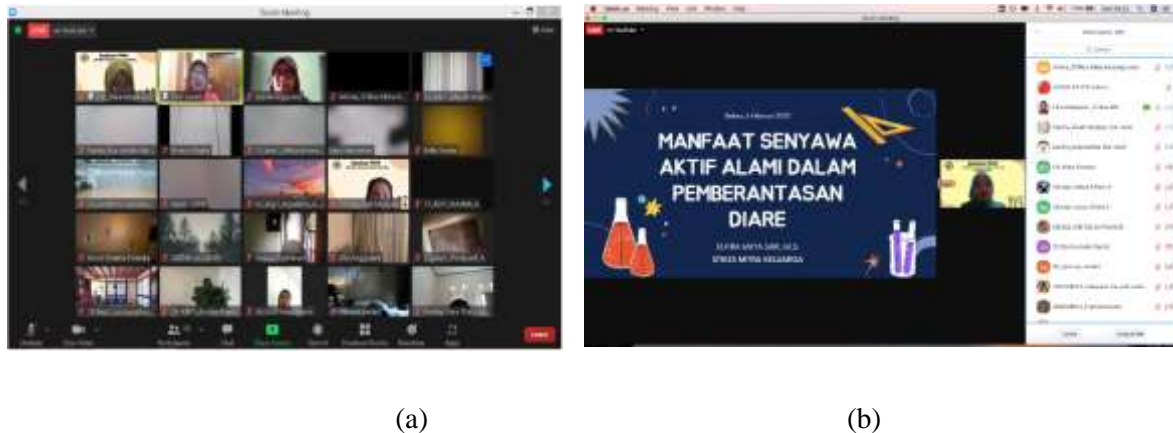
METODE

Kegiatan ini termasuk kedalam rangkaian PKM Generasi Sadar Stunting (GEN DARING) yang dilaksanakan oleh STIKes Mitra Keluarga secara daring / online, melalui ZOOM meeting

dan Live Youtube. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2022. Sasaran penyuluhan ini adalah masyarakat Indonesia secara umum. Jumlah peserta sebanyak 269 orang, yang terdiri dari berbagai wilayah, yaitu Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Lampung, Aceh, DKI Jakarta, Banten, Kalimantan Barat, NTB, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, dan DIY dengan peserta terbanyak berasal dari Jawa barat. Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner *pre* dan *post test* kepada seluruh peserta yang hadir, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan.

HASIL DAN CAPAIAN

Kegiatan penyuluhan mengenai PHBS dan penggunaan senyawa alami untuk memberantas diare dalam pencegahan stunting dilakukan melalui webinar secara daring di STIKes Mitra Keluarga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada khalayak masyarakat untuk mencegah stunting atau gagal tumbuh pada anak-anak. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan berlangsung secara daring dengan topik (a) PHBS pencegahan stunting dan (b) penggunaan senyawa alami

Peserta yang hadir lebih banyak dari wilayah Jawa Barat dan Jawa Tengah. Setiap peserta yang hadir memiliki keberagaman pengetahuan yang berbeda karena mewakili dari berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Peserta yang hadir memiliki rentang usia dari remaja, dewasa dan lansia. Peserta yang hadir didominasi oleh rentang usia 15-20 tahun sekitar 71,7% dapat dilihat seperti tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan usia

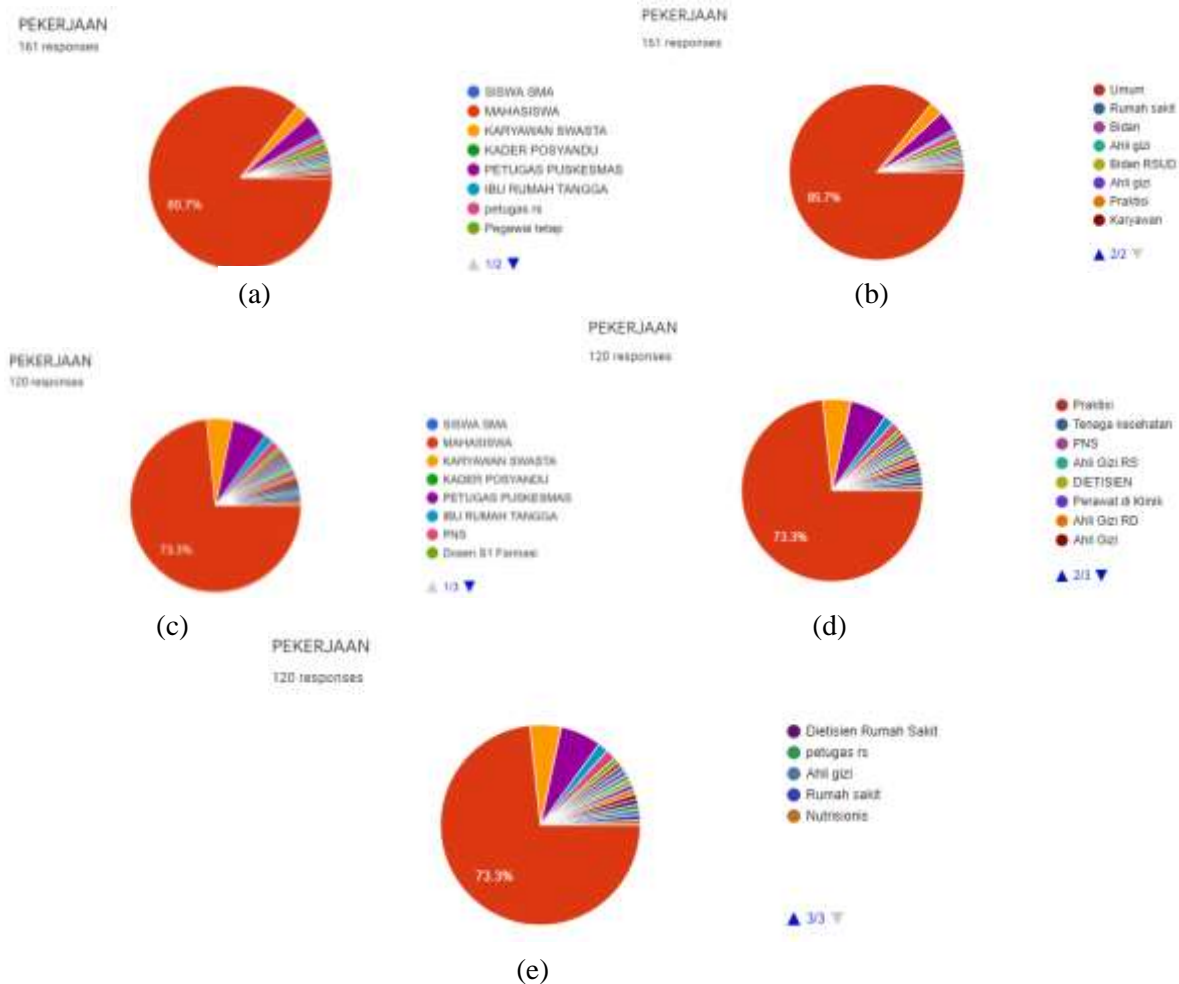
Rentang Usia (thn)	Hari ke 1	Hari ke 2	Rata-rata
15 - 20	77,60%	65,80%	71,70%

Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)

ISSN: 2774-7883 (online)

21- 30	11,80%	9,20%	10,50%
31 - 40	2,50%	8,30%	5,40%
40 - 50	4,30%	10,80%	7,55%
51 - 60	3,70%	5,80%	4,75%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat, antusiasme peserta untuk menambah wawasan mengenai materi yang disampaikan sangatlah baik. Hal ini sangat berkaitan dengan topik karena berkaitan dengan kebersihan, dampak serta penanganan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari – hari. Rerata peserta yang hadir kurang lebih berasal dari mahasiswa ditandai dengan warna merah. Selain itu, peserta yang hadir juga memiliki pekerjaan yang berbeda – beda, yaitu sebagai karyawan swasta, petugas puskesmas/kesehatan, ahli gizi, dan ibu rumah tangga, dapat dilihat pada



Gambar 2. Distribusi pekerjaan peserta pada hari ke 1 ditunjukkan pada (a) dan (b), serta distribusi pekerjaan peserta pada hari ke 2 ditunjukkan pada (c), (d) dan (e)

Sebagian besar yang hadir menurut gambar 2, berlatar belakang memiliki pekerjaan sebagai tenaga kesehatan baik di negeri maupun swasta, dan yang paling sedikit berasal dari siswa maupun ibu rumah tangga. Keingintahuan peserta dalam mengikuti webinar sangat beragam.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Peserta

Hari	Jumlah pertanyaan (soal)	Rerata Tingkat Pengetahuan	
		<i>Pre-test</i>	<i>post test</i>
Hari Ke 1	15	45.65 / 100 points	56.82 / 100 points
Hari ke 2	20	58.21 / 100 points	86.42 / 100 points

Keberhasilan kegiatan penyuluhan dapat dilihat dalam tabel 2 mengalami peningkatan terhadap hasil pre dan post test yang sudah dilakukan. Hal ini dinilai sangatlah baik, karena ada respon yang baik dari peserta. Nilai tertinggi setelah pre test diperoleh hingga 100 poin sedangkan terendahnya adalah 15 poin. Nilai tertinggi setelah post test diperoleh hingga 100 poin sedangkan terendahnya adalah 30 poin. Berdasarkan tabel 2, hasil pretest tertinggi yaitu pada hari ke 2 sebesar 58,21 poin, sedangkan hasil post test tertinggi yaitu pada hari ke 2 sebesar 86,42 poin. Hasil ini membuktikan respon dan kemampuan peserta dalam memahami topik yang yang dijelaskan oleh pembicara sangatlah baik.

Peningkatan PHBS merupakan perilaku yang diharapkan dapat selalu menjadi tolak ukur bagi masyarakat mengenai peningkatan derajat kesehatan terutama pencegahan stunting. Menurut Atikah Rahyu, dkk (2018), upaya pencegahan yang sudah dilakukan pemerintah diantaranya: tablet tambah darah bagi ibu hamil, pemenuhan gizi bagi anak dan ibu hamil, pemberian MP-ASI, pemberian imunisasi, pemberian vitamin A, akses air bersih dan fasilitas sanitasi dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Dalam pencegahan stunting yang sudah dilakukan oleh pemerintah, dengan melakukan webinar termasuk kegiatan dalam “Penguatan Pemberdayaan Masyarakat” karena memiliki tujuan meningkatkan kapasitas pengetahuan masyarakat dan untuk mendapat kemudahan pelayanan kesehatan dan pendidikan. Untuk itu, pernyataan Presiden Joko Widodo menekankan pentingnya mencegah stunting di Indonesia. Pemasalahan stunting dapat menjadi perhatian dan kerjasama lintas sektor dan semua elemen masyarakat untuk bekerjasama melakukan upaya dan usaha penurunan angka stunting dalam pemaparannya dalam Warta Kesmas RI, 2018. Menurut Alya, dkk hubungan perilaku dan tingkat pengetahuan terutama seorang ibu sangatlah penting terutama untuk pencegahan stunting pada balita usia 3-5 tahun yang terjadi di kota Makasar.

Penggunaan senyawa alami seperti pektin berasal dari buah-buahan maupun sayuran sangat membantu dalam pencegahan stunting. Zat ini merupakan polisakarida yang dapat membantu memadatkan feses ketika terjadi diare. Zat ini sering disebut sebagai zat anti-diare (Fanny, 2009). Kegunaan utama bahan ini adalah sebagai bahan pengental dan pengemulsi (Husni, Ikrom, & Hasanah, 2021). Sumber pektin berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat diperoleh

dari wortel, kulit durian, kulit jeruk, kulit kakao, pisang, apel, aprikot dan anggur. Sumber pektin tertinggi menurut baker dalam Rike Yuniarta, (2015), adalah kulit jeruk sebesar 10-30% dan kulit kakao 6-30% sedangkan pisang dan wortel yaitu 0,58 – 0,89% dan 0,72 – 1,01%. Untuk itu, disarankan bagi masyarakat ketika mengalami kejadian diare dengan intensitas akut, konsumsilah buah-buahan yang banyak mengandung senyawa pektin.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa minat dan kontribusi peserta dalam mengikuti webinar sangatlah baik dan wawasan pengetahuan berdasarkan hasil pre dan post test mengalami peningkatan yang signifikan yaitu hampir 86,42% pada hari ke 2, hal ini terlihat dari diskusi dan pertanyaan kepada pembicara dan nilai tertinggi yang diperoleh. Peningkatan PHBS dan penerapan penggunaan senyawa alami dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga kepada panitia atas kerjasamanya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

REFERENCE

- Ahmadi, Lilis S., Roro A., Hengky O. 2020. Assosiation Between Toilet Availability and Handwashing Habits and the Incidence of Stunting in Young Children in Tanjung Pinang City, Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(2);215-218.
- Fanny. (2009). *Evaluasi Drug Therapy Problems Pada Pengobatan Pasien Diare Akut Anak Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rini Kalasan Yogyakarta Periode Juli 2007-Juni 2008, Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Husni, P., Ikrom, U. K., & Hasanah, U. (2021). Uji dan Karakterisasi Serbuk Pektin Hasil Ekstraksi Albedo Durian sebagai Kandidat Eksiipien Farmasi. *Majalah Farmasetika*, 202-212.
- Kemenkes RI. 2021. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021.
- Sutarto, Diana M., Reni I. 2018. *Stunting*, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*, 5(1)540-545.
- Teja, M. 2019. *Stunting* Balita Indonesia dan Penanggulangannya. *Jurnal Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis*, XI(22).
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). *Study Guide-Stunting Dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Mine.
- Yuniarta, R. (2015). *Uji Aktivitas Antidiare Pektin Wortel (Daucus Carota L.) pada Mencit Jantan yang Diinduksi Oleum Ricini: Skripsi*. Jember: Universitas Jember.