

## Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Balita Guna Mencegah Stunting

Uswatun Kasanah\*<sup>1</sup>, Ana Rofika<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup> Sarjana Kebidanan, STIKes bakti Utama Pati

\*Email: uswatun@stikesbup.ac.id

### Abstrak

Berdasarkan Riskesdas (2018), Kab. Pati menduduki peringkat kedua se-Jawa Tengah, dimana data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pati per April 2019 diperoleh bahwa wilayah Puskesmas Jakenan menduduki peringkat pertama. Penelitian Kasanah dan Muawanah (2020) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tinggi badan (TB) anak yang mendapat zinc (p value 0.001). Di samping itu, ibu-ibu kurang informasi dan keterampilan tentang bagaimana menyusun menu seimbang dengan benar sejak hamil, masa nifas/menyusui sampai bayi dan balita. Masyarakat perlu diberikan informasi dan edukasi kepada ibu nifas tentang asupan zat gizi yang seimbang bagi tumbuh kembang bayi/balita sejak dini dengan mengadakan pengabdian masyarakat guna meningkatkan keterampilan ibu hamil dan nifas sehingga dapat membersamai bayi/balitanya dalam proses tumbuh kembang dan akhirnya mampu menekan terjadinya stunting. Kegiatan dilaksanakan dalam 2 seri dengan mengangkat tema gizi seimbang sejak masa hamil, nifas/menyusui, bayi balita. Mengingat ada kebijakan PPKM pandemi covid-19 gelombang kedua di Jawa dan Bali mulai Juni 2021 maka kegiatan dilakukan daring menggunakan zoom (Juli dan Agustus 2021). Kegiatan zoom belum efektif meskipun evaluasi *pre test* rata-rata adalah 45 sedangkan rata-rata nilai post test adalah 85. Metode daring tidak dilaksanakannya praktik menyusun menu. Namun peserta telah mendapat contoh menu.

**Kata kunci:** pendidikan kesehatan; gizi; seimbang

### Abstract

*Based on Riskesdas (2018), Kab. Pati is ranked second in Central Java, where data from the Pati District Health Office as of April 2019 found that the Jakenan Health Center is ranked first. Kasanah and Muawanah's research (2020) showed that there was a significant difference in the height (TB) of children who received zinc (p value 0.001). In addition, mothers lack information and skills on how to properly prepare a balanced menu from pregnancy, the postpartum/breastfeeding period to infants and toddlers. The community needs to be given information and education to postpartum mothers about balanced nutritional intake for the growth and development of babies/toddlers from an early age by holding community services to improve the skills of pregnant and postpartum women so that they can accompany their babies/toddlers in the process of growth and development and ultimately be able to reduce stunting. The activities were carried out in 2 series with the theme of balanced nutrition from pregnancy, postpartum/breastfeeding, infants under five. Considering that there is a second wave of the Covid-19 pandemic PPKM policy in Java and Bali starting in June 2021, activities are carried out using zoom (July and August 2021). The zoom activity has not been effective even though the average pre-test evaluation is 45 while the average post-test score is 85. The daring method does not carry out the practice of compiling menus. However, participants have received a sample menu.*

**Keyword:** health education; nutrition; balanced

## **1. PENDAHULUAN**

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh atau peningkatan jumlah dan ukuran sel yang dapat diukur dengan mudah seperti berat badan dan tinggi badan<sup>1</sup>. Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh karena adanya multiplikasi sel-sel dan juga bertambah besarnya sel yang bisa diukur secara kuantitatif seperti penambahan ukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala.

Peningkatan dan penurunan berat badan harus diperhatikan pada saat bayi<sup>1</sup>. Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang adekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik<sup>1</sup>. Dengan zat gizi yang adekuat dapat memperlancar proses pertumbuhan yang seimbang untuk pengangkutan oksigen dan nutrisi agar sel-sel dapat tumbuh untuk menjalankan fungsinya dengan normal<sup>2</sup>.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 35,7%. Stunting pada balita dapat merugikan perkembangan fisik, dan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan yang rendah. Anak yang mengalami stunting memiliki risiko 9 kali lebih besar untuk memiliki nilai IQ di bawah rata-rata dibandingkan anak yang berstatus gizi normal<sup>4</sup>.

Salah satu faktor yang berpengaruh secara langsung pada balita stunting adalah rendahnya asupan zat gizi terutama energi, protein, iron, zinc, dan kalsium. Berdasarkan Riskesdas (2018), Kab. Pati menduduki peringkat kedua se-Jawa Tengah. Penelitian oleh Kasanah dan Muawanah (2020) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tinggi badan (TB) anak yang mendapat zinc dibandingkan dengan kelompok anak kontrol dengan nilai p value 0.001. Adapun rata-rata kenaikan TB anak stunting pada kelompok intervensi adalah 3,35 cm sedangkan pada kelompok kontrol hanya 1 cm. Untuk BB anak kelompok intervensi rata-rata naik 0,885 kg sedangkan pada kelompok kontrol hanya 0,17 kg<sup>3</sup>. Penelitian ini merekomendasikan pemberian zinc kepada balita stunting terutama usia kurang dari 2 tahun secara rutin 2x seminggu sebanyak 20 mg (10 ml) dengan tetap memantau berkala serta mengonsumsi makanan sebagai sumber nutrisi bagi balita stunting. Menindaklanjuti hasil penelitian tersebut, masyarakat perlu diberikan informasi dan edukasi tentang asupan zat gizi yang seimbang bagi tumbuh kembang bayi/balita sejak dini.

Semua unsur terkait bersama-sama berupaya mengatasi permasalahan ini, termasuk sivitas akademika STIKes Bakti Utama Pati. Sesuai visi program studi Sarjana kebidanan terkait kebugaran sepanjang siklus kehidupan perempuan, tim pengabdian masyarakat STIKes Bakti Utama Pati bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil dan ibu nifas sehingga dapat membersamai bayi/balitanya dalam proses tumbuh kembang secara optimal dan pada akhirnya mampu menekan terjadinya stunting terutama dalam asupan gizi seimbang bagi bayi/balita.

## **2. IDENTIFIKASI MASALAH**

Masalah mitra yang muncul adalah kurang informasi dan keterampilan tentang bagaimana menyusun menu seimbang dengan benar sejak hamil, masa nifas/menyusui sampai bayi dan balita.

### 3. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan dirancang dengan ceramah dan tanya jawab menggunakan media zoom. Responden adalah ibu hamil dan nifas beserta keluarganya. Dilakukan dalam 2 seri pada Juli dan Agustus 2021. Materi berupa power point tentang gizi ibu hamil & gizi ibu nifas/menyusui serta gizi bayi dan balita yang ditayangkan dalam zoom.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

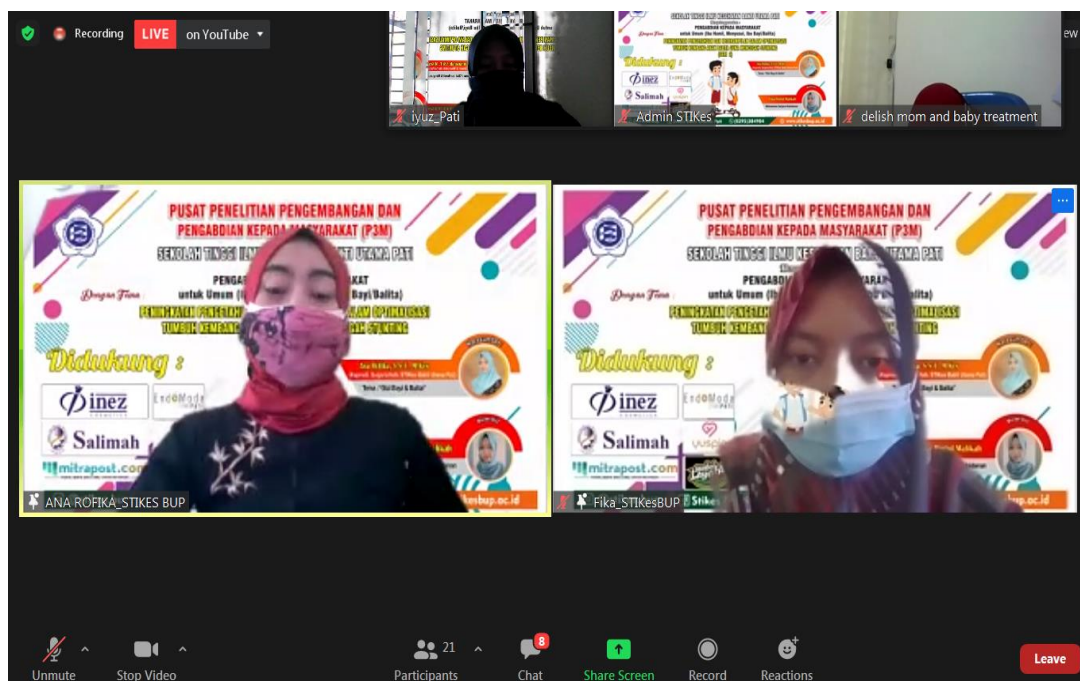
Setelah tahap survei dan pertemuan dengan Kepala Desa dan bidan desa selesai, tahap pelaksanaan dilakukan selama 2 hari secara daring kepada ibu hamil, nifas dan menyusui yang telah didaftar sebanyak 25 orang. Hasil kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| No. | Hari/Tgl.             | Uraian   | Hasil Kegiatan  |
|-----|-----------------------|--|---|
| 1   | Jumat, 30 Juli 2021   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembukaan</li><li>2. Pemberian materi tentang gizi seimbang bagi ibu hamil dan nifas/menyusui</li><li>3. Pemberian doorprize</li><li>4. Penutupan</li></ol> | <p>PJ: Uswatun K.<br/>Narasumber: Uswatun K<br/>Kegiatan berlangsung mulai pukul 09.00 – 11.00 WIB, dengan moderator: Fika Malikhah, dibantu Rike serta anggota pengabdian.<br/>Peserta hadir ada 27 ibu (100%)<br/>Materi: gizi ibu hamil &amp; gizi ibu nifas/menyusui<br/>Ada 2 pertanyaan yang diajukan kepada tim pengabdian.<br/>Kendala: relatif lancar, tanpa kendala.</p>  |
| 2   | Jumat, 6 Agustus 2021 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembukaan</li><li>2. Pemberian materi tentang gizi seimbang bagi bayi dan balita</li><li>3. Pemberian doorprize</li><li>4. Penutupan</li></ol>              | <p>PJ: Uswatun K.<br/>Narasumber: Ana R.<br/>Materi: gizi bayi dan balita<br/>Kegiatan berlangsung mulai pukul 09.00 – 11.00 WIB, dengan moderator: Fika Malikhah, dibantu Rike serta ketua pengabdian.<br/>Peserta hadir ada 22 ibu (88%)<br/>Materi: gizi bayi &amp; balita nifas<br/>Ada 4 pertanyaan yang diajukan kepada tim pengabdian.<br/>Kendala: kendala jaringan yang kurang baik.<br/>Tim IT hadir memberikan fasilitasi.</p> |

Kegiatan dilaksanakan secara virtual menggunakan aplikasi *zoom cloud meeting*.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan melalui Zoom



*Sumber: Diperoleh dari Data Primer*

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan berjalan dengan baik, diikuti oleh 100% peserta (25 ibu), media power point yang di-share melalui zoom meeting, peserta cukup aktif bertanya selama kegiatan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan selama 2 kali pertemuan oleh 2 dosen pengabdian, melibatkan 2 mahasiswa dan 2 ahli IT, pihak desa membantu mengundang ibu hamil, nifas dan keluarganya.

Kegiatan menggunakan biaya dari STIKes BUP dan sponsor yang men-support doorprize.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini yaitu STIKes Bakti Utama Pati, aparat Desa Sarirejo dan Jakenan Pati, para sponsor yang mendukung dengan pemberian doorprize bagi peserta: Sambel Layah, Endomoda Store Pati, Inez cosmetics, Yuspin, PD Salimah Pati serta mitrapos.com.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arisman, 2010. Buku Ajar Ilmu Gizi; Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC
- [2] Dinkes Jateng. 2017. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- [3] Kasanah, Uswatun dan Muawanah, Siti. 2020. Efektifitas Pemberian Zinc dalam Peningkatan TB anak Stunting di Kab. Pati. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(3); 251-257. 2020.
- [4] Rejeki, Sri. 2015. Manajemen ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di BPM Ernah Kebon Kopi Cimahi Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9 (2); Desember 2015. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung*..