

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMENUHAN GIZI ISI PIRINGKU DALAM KEGIATAN *COMMUNITY CHALLENGE*

Dedek Dwi Alfijanunto¹, Lely Putri Kemuning², Maria Ulfanti Uhle Lewuk³, Munira⁴, Nun Ayu Hafifa Wabasriyah⁵, Gusriani⁶, Mega Octamelia^{7*}, Maria Imaculata Ose⁸, Tri Astuti Sugiyatmi⁹

¹Program Studi Akuakultur, Universitas Borneo Tarakan

²Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Borneo Tarakan

^{3,6,7,9} Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

⁴Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Borneo Tarakan

⁵ Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Borneo Tarakan

⁸ Program Studi Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

***Corresponding Author**
(Mega Octamelia)

Email : megaoctamelia@gmail.com

Alamat: Jalan Amal Lama No.1

History Artikel

Received: 01 Desember 2023

Accepted: 21 Desember 2023

Published: 30 Desember 2023

Abstrak.

Stunting ialah kondisi yang sangat umum terjadi di kalangan masyarakat. Pada umumnya stunting sering terjadi pada bayi masih di dalam kandungan dan di awal setelah kelahiran. Masalah kurangnya gizi cukup banyak terjadi di Indonesia. Sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Jumlah anak dengan stunting di Indonesia menempati kedudukan kelima besar dunia. Usaha dini untuk mencegah terjadinya stunting dengan melakukan pencegahan sejak masa kehamilan. Prinsipnya adalah pemenuhan asupan gizi terhadap ibu hamil dan balita dengan memastikan selama kehamilan makanan yang di konsumsi mengandung nilai gizi yang baik dan untuk balita memastikan makanan yang dikonsumsi mengandung nilai gizi yang baik juga. Oleh karena itu, dibutuhkan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga resiko stunting terkait penting pemenuhan gizi seimbangan untuk makanan yang dikonsumsi. Keluarga berisiko stunting adalah keluarga yang mempunyai satu atau lebih faktor risiko stunting, termasuk keluarga yang mempunyai anak remaja perempuan/calon pengantin/ibu hamil/anak usia 0 - 23 bulan / anak usia 24 - 59 bulan yang berasal dari keluarga miskin, pendidikan orang tua yang rendah, kebersihan lingkungan yang buruk, dan air minum yang tidak memadai/layak. Target khusus pada kegiatan ini yaitu ibu hamil dan keluarga resiko stunting. Hasil akhir pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil dan keluarga resiko stunting terkait pemenuhan gizi pada saat kehamilan dan pada balita, serta kemampuan konsisten untuk menerapkan pola makan yang teratur dan bergizi.

Kata Kunci: Challenge, Isi Piringku, gizi

Abstract

Stunting is a condition that is very common among

society. In general, stunting often occurs in babies still in the womb and early after birth. The problem of lack of nutrition is quite common in Indonesia. One third of children under five years of age are below average height. The number of children with stunting in Indonesia ranks fifth in the world. Early efforts to prevent stunting occur by taking precautions from the time of pregnancy. The principle is to fulfill the nutritional intake of pregnant women and toddlers by ensuring that during pregnancy the food consumed contains good nutritional value and for toddlers ensuring that the food consumed contains good nutritional value too. Therefore, education is needed to increase the knowledge of pregnant women and families about the risk of stunting regarding the importance of providing balanced nutrition for the food they consume. Families at risk of stunting are families that have one or more risk factors for stunting, including families that have teenage girls/bride-to-be/pregnant women/children aged 0 - 23 months / children aged 24 - 59 months who come from poor families, parental education low levels, poor environmental hygiene, and inadequate/decent drinking water The final result of community service activities is an increase in the knowledge of pregnant women and families at risk of stunting related to fulfilling nutrition during pregnancy and for toddlers, as well as the consistent ability to implement a regular and nutritious diet

Keyword : Challenge, Isi Piringku, Nutrition

PENDAHULUAN

Stunting ialah kondisi yang sangat umum terjadi di kalangan masyarakat. Pada umumnya stunting sering terjadi pada bayi masih di dalam kandungan dan di awal setelah kelahiran. Masalah kurangnya gizi cukup banyak terjadi di Indonesia. Sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Jumlah anak dengan stunting di Indonesia menempati kedudukan kelima besar dunia (Millennium Challenge, 2018).

Stunting digambarkan dengan kondisi gagal tumbuh pada anak dibawah usia lima tahun akibat kekurangan gizi kronis pada 1000 hari pertama kehidupan. Kekurangan gizi yang terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan dapat mengganggu kesehatan kognitif dan fisik anak karena periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak pada anak.

Berdasarkan data dari hasil survei studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 menunjukkan angka stunting di Kalimantan Utara berada di atas rata-rata nasional. Saat ini Kalimantan Utara prevalensi stunting mengalami penurunan dari 27,5% pada tahun 2021 ke 22,1% untuk saat ini pada tahun 2022. Adapun menurut Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi) Kaltara Agust Suwandy mengatakan, dari 5 (lima) Kabupaten dan Kota di Kalimantan Utara yang terdiri dari Nunukan menjadi daerah dengan angka stunting tertinggi sebesar 30%, Tarakan 25,9%, Malinau 24,2%, Bulungan 22,9% dan Tana Tidung 22,8%. Namun berdasarkan standar World Health Organization (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia mengatakan setiap negara harus berada dibawah 20%. Dari hal tersebut strategi nasional percepatan penurunan stunting dilaksanakan untuk mencapai target tujuan pembangunan berkelanjutan pada tahun 2030, sehingga

dalam kurun waktu 1 (satu) tahun kedepan ditetapkan target antara yang harus dicapai sebesar 14% pada tahun 2024 (Gusriani Gusriani et al. 2023).

Saat ini faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya resiko stunting adalah faktor ekonomi, faktor pengetahuan, faktor lingkungan, serta faktor sosial dan budaya. Status ekonomi dalam sebuah keluarga seperti penghasilan keluarga yang tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga, pendidikan orang tua yang tidak memadai seperti pengetahuan ibu terkait gizi seimbang secara gak langsung dapat mempengaruhi terjadinya stunting.

Ekonomi yang stabil sangat berpengaruh pada penurunan stunting pada anak. Namun, hubungan antara ekonomi yang stabil dan stunting tidak selalu mudah. Di dalam masalah ini, Joe et al menyelidiki mengapa ekonomi yang stabil tidak dapat menghasilkan penurunan stunting yang signifikan, Joe et al menyimpulkan bahwa pertumbuhan tidak hanya mengarah dan terfokus untuk penurunan yang signifikan terhadap stunting namun ekonomi yang stabil dapat berpengaruh dalam pembangunan publik.

Upaya dalam mencegah stunting pada bayi dan balita sudah dapat dilaksanakan sejak masa kehamilan. Peningkatan asupan gizi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang berkualitas. Asupan gizi yang dimaksud mengandung asam folat dan zat besi yang dimana kombinasi nutrisi antara asam folat dan zat besi sangat penting bagi ibu hamil. Kemudian saat bayi lahir memastikan bayi mendapatkan asi eksklusif selama enam bulan pertama serta dilanjutkan sampai usia dua tahun. Kekurangan gizi yang terjadi pada anak usia dini dapat mengganggu pertumbuhan anak, meningkatkan kematian bayi dan anak, mengganggu tumbuh kembang anak, pada saat dewasa anak yang kekurangan gizi dapat berpotensi terjadinya gangguan metabolisme. Maka dari itu pentingnya pemberian edukasi terkait “isi piringku” karena secara tidak langsung dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu-ibu dalam memahami mengenai porsi makan ibu

dan bayi agar dapat mencegah terjadinya anemia.

Isi piringku merupakan salah satu kampanye edukasi terkait pentingnya asupan gizi seimbang kepada keluarga resiko stunting. Selain asupan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan individu didukung juga oleh kebiasaan yang baik dan sehat seperti olahraga, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan tumbuh kembang anak yang teratur, contohnya melakukan posyandu rutin. Asupan gizi yang seimbang tentunya diisi dengan setengah piring sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok lauk pauk. Program Community Challenge (Memasak makanan selama 30 hari sesuai dengan isi piringku merupakan penerapan dari Pedoman Gizi Seimbang yang didukung oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia(Intan et al. n.d.).

Dalam upaya mengatasi masalah stunting di kota Tarakan khususnya Juata Laut, maka dilakukan pengabdian pada masyarakat dengan tema “Community Challenge”

METODE

Langkah-langkah dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu: tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan kegiatan, dan tahapan evaluasi pelaksanaan kegiatan.

1. Tahapan persiapan dimulai dengan rapat persiapan yang dilakukan bersama dengan ketua pengabdian beserta anggota yang terlibat kemudian dilanjutkan dengan mengurus surat izin kegiatan dengan ketua dan pengurus balai KB Kelurahan Juata Laut. Anggota pengabdian melakukan observasi untuk mengetahui kondisi dan situasi di lapangan yaitu melakukan survei langsung di lokasi kegiatan dan melakukan koordinasi dengan pihak mitra yaitu Kader Posyandu Kelurahan Juata Laut. Selain beberapa anggota pengabdian mengurus surat undangan untuk warga setempat di kantor Kelurahan Juata Laut.
2. Tahapan Pelaksanaan yang dilakukan yaitu edukasi terkait gizi seimbang yang seharusnya dikonsumsi oleh ibu hamil dan

balita agar mampu mengurangi terjadinya resiko stunting dan pemberian edukasi mengenai materi isi piringku. Sebelum pemaparan materi, pemateri melakukan tanya jawab secara langsung kepada ibu-ibu untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu-ibu terkait nutrisi yang seharusnya dibutuhkan oleh ibu hamil, ibu menyusui dan balita. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode penyuluhan dan tanya jawab. Penyuluhan dan tanya jawab berlangsung sekitaran 50 menit. Setelah sesi posttest, kegiatan dilanjutkan dengan pemberitahuan terkait lomba “*Community Challenge*”. Lomba ini memberikan tantangan kepada ibu-ibu seperti ibu hamil, ibu menyusui, serta ibu yang memiliki balita untuk memasak makan siang selama 30 hari sesuai dengan ketentuan isi piringku (G. Gusriani, Wahida, and Noviyanti 2023; Retnowati, Gusriani, and Umami 2023).

3. Tahapan evaluasi pelaksanaan kegiatan edukasi yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan dijelaskan oleh orang ahli dalam bidangnya. Setiap ibu-ibu yang hadir diberikan kesempatan untuk menyampaikan apa yang menjadi kendala dalam ketidakmampuan untuk mengkonsumsi makanan sesuai isi piringku yang dilakukan selama 20 menit. Evaluasi juga dilakukan dengan melihat partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti lomba *community challenge* dengan menggunakan observasi partisipatif karena dalam metode ini pengamatan dilakukan secara langsung dan juga melalui media sosial mengenai makan siang apa saja yang dikonsumsi setiap harinya selama 30 hari. Penilaian dilakukan untuk setiap jenis hidangan, sehingga dapat diketahui hidangan yang sesuai dengan isi piringku dan hidangan yang tidak sesuai dengan isi piringku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi dan diskusi yang telah dilakukan oleh mitra dan tim pelaksana, maka dilakukan serangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kota Tarakan, Kelurahan Juata Laut, Kecamatan

Tarakan Utara. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu *Community Challenge*.

1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai KB Kelurahan Juata Laut. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan, diskusi, dan mengikuti lomba *community challenge* selama 30 hari terhitung dari tanggal 24 Oktober 2023 sampai dengan 24 November 2023, yang diikuti oleh 20 peserta dari keluarga resiko stunting.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat mendapatkan respon dan tanggapan yang sangat baik dari ibu-ibu yang terlibat dalam kegiatan ini. Hal ini ditunjukkan dengan antusiasnya para peserta memperhatikan materi yang disampaikan dan juga para peserta sangat antusias bertanya pada sesi tanya jawab dan juga terdapat pesan dari para peserta untuk melakukan kegiatan ini secara berkesinambungan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta.

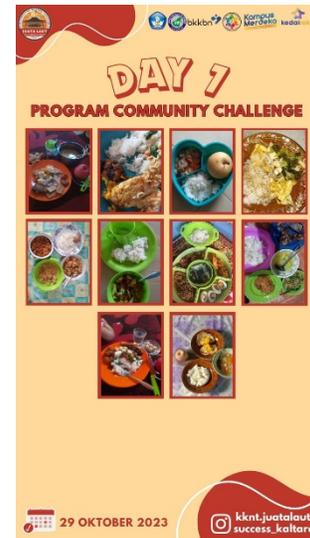


Kendala pada kegiatan penyuluhan ini adalah dilaksanakan di pagi hari, sehingga menyebabkan sebagian peserta tidak bisa hadir dikarenakan berladang dan mengurus anak-anak. Selain itu kendala pelaksanaan lomba yaitu kurangnya partisipasi dari peserta karena ketidakpercayaan diri dari peserta dalam mengupload hidangan yang sudah dimasak. Selain itu kendalanya ketidakonsistenan peserta mengikuti lomba selama 30 hari. Kekurangan pada saat kegiatan penyuluhan yaitu tidak kondusifnya ruangan yang menyebabkan

peserta lain kurang fokus.



Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan berupa penyuluhan mengenai isi piringku dan penjelasan terkait lomba community challenge yang dilakukan selama 30 hari yang dilaksanakan dalam bentuk pemantauan hidangan dari setiap keluarga resiko. Pemantauan dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan media sosial sehingga dapat mempermudah akses pemantauan hidangan sesuai isi piringku.



2. Hasil Pengabdian Masyarakat

Menghasilkan peserta yang paham mengenai isi piringku dan peningkatan pemenuhan gizi seimbang untuk ibu hamil dan balita. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan pola makan yang tepat dan teratur bagi ibu hamil dan balita dan memberikan peningkatan pengetahuan dari keluarga resiko stunting mengenai pemenuhan gizi seimbang terhadap isi piringku. Kegiatan community challenge menghasilkan 2 pemenang dari keluarga resiko stunting karena konsisten mengikuti challenge selama 30 hari selain itu makanan yang di hidangkan sesuai dengan ketentuan isi piringku. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan terkait isi piringku dan pemenuhan gizi seimbang terbukti efektif dan juga meningkatkan pengetahuan peserta.



KESIMPULAN

Hasil dari pengabdian masyarakat adalah dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemenuhan gizi terhadap ibu hamil dan balita berjalan dengan baik serta sesuai dengan rencana yang sudah disusun. Pelaksanaan kegiatan ini berhasil mencapai target yang diharapkan yaitu perbaikan pola makan dari keluarga resiko stunting dan ibu hamil beserta balita setelah diberikan penyuluhan dan mengikuti challenge selama 30 hari. Antusias dari peserta saat mengikuti kegiatan sangatlah tinggi. Terjadinya peningkatan pemahaman peserta mengenai isi piringku yang terdapat pemenuhan gizi seimbang dengan ketepatan jawaban ibu hamil dan keluarga resiko stunting atas pertanyaan yang diberikan oleh pemateri secara langsung setelah diberikan penyuluhan.

Ibu hamil dan keluarga resiko stunting mampu mengimplementasikan saat pelaksanaan *community challenge* 30 hari.

Terdapat beberapa faktor pendukung pada kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan lancar sesuai yang diharapkan, yaitu terbukanya pihak kelurahan dan pengurus balai KB untuk memfasilitasi pelaksanaan pengabdian ini, dukungan dan semangat ibu kader dalam pelaksanaan kegiatan ini untuk membantu penyuluhan kepada ibu hamil dan keluarga resiko stunting merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, terdapat faktor penghambat yang dialami, yaitu waktu pelaksanaan yang tidak bisa dijangkau seluruh peserta di Kelurahan Juata Laut dikarenakan beberapa peserta berladang dan mengurus anak-anak.

SARAN

Saran yang dapat diberikan berhubungan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: Terdapat kerjasama yang berkesinambungan antara LPPM Universitas Borneo Tarakan terhadap wilayah Kelurahan Juata Laut dan juga Balai KB agar kegiatan dapat dilakukan secara berkesinambungan sehingga program ini dapat dilanjutkan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gusriani, Gusriani, Nur Indah Noviyanti, Wahida Wahida, and Mega Octamelia. 2023. "Faktor Determinan Stunting Pada Balita: Tinjauan Literatur Determinant Factors of Stunting in Toddlers: A Literature Review." *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 7(1). <https://ojs.iikpelamonia.ac.id/index.php>.
- Gusriani, Gusriani, Wahida Wahida, and Nur Indah Noviyanti. 2023. "Edukasi Masyarakat Siaga (Emas) 1.000 Hari Pertama Kehidupan History Artikel." *Borneo Community Health Service Journal* (2).
- Hasriani, dkk. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani, Penelitian dan*

Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 3. No. 3. Hal. 450-456.

Intan, Elvi Destariyani et al. *KEHAMILAN, JANIN DAN NUTRISI*.

Retno Wahyuningsih, Joyeti Darni. (2023). Pemberian Edukasi dan Makanan Isi Piringku Kepada Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan (JARAS)*. Vol. 1. No. 2. Hal. 70-76. DOI: 10.24853/jaras.1.2.70-76

Sari, Dyah Wiji Puspita, dkk. (2021). Pendampingan pada Keluarga dengan Anak Berisiko Stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul, Semarang. *Internationaljournal Of Community Servicelearning*. Vol. 5. No. 4. Hal. 282-289.

Siregar, Fazidah Aguslina, dkk. (2020). Community Empowerment in The Prevention of Stunting for Children Under Five by Optimizing the Role of Cadres, Health Education and Family Assistance. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Abdimas Talenta)*. Vol.5. No 2. Hal.503-508

Susanti, R., Kadarisman Y.& Ramadhani, Y. (2022) Peningkatan Kapasitas Ibu Rumah Tangga dalam Pencegahan Stunting Berbasis Pemanfaatan Potensi Lokal. *Indonesian Journal of Community Research and Engagement*. Vol.3

Retnowati, Yuni, Gusriani Gusriani, and Nurrahmi Umami. 2023. "Edukasi Ibu Hamil (Edumil) Cegah Anemia Dan Stunting." *Borneo Community Health Service Journal* (2).

