

# Upaya Pencegahan Stunting Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dan Demo Masak Di Dusun Sukajaya 1 Desa Kurungan Nyawa Kec. Gedong Tataan Kab. Pesawaran Tahun 2024

Radella Hervidea<sup>1</sup>, Titi Murwani<sup>2</sup>, Asep Jalaludin Saleh<sup>3</sup>, Ajib Jayadi<sup>4</sup>, Sephia<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Gizi, Univeristas Indonesia

e-mail: [radella@umitra.ac.id](mailto:radella@umitra.ac.id)

## Abstract

*Stunting is one of the nutritional problems that has not been resolved and can have a negative impact on children's lives. The problem of stunting is influenced by several factors, one of which is the lack of maternal knowledge. This activity aims to increase the knowledge of mothers of toddlers and pregnant women about the importance of balanced nutrition in toddlers to prevent stunting. The method used is health counseling with poster media and also cooking demonstrations. This activity was carried out in Sukajaya 1 Hamlet, Kurungan Nyawa Village, Gedong Tataan District, Pesawaran Regency on Saturday, March 9, 2024. Based on the results of the pre-test and post-test, there was a change in the proportion of the less, sufficient and good groups. Good knowledge can be an important factor in behavior change. These results show that increasing maternal knowledge about balanced nutrition in toddlers is a good way to prevent and control stunting problems.*

**Keywords :** *Stunting, Counseling, Knowledge, Balanced Nutrition*

## Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang belum teratasi dan dapat membawa dampak kurang baik bagi kehidupan anak. Masalah stunting dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan ibu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dan ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang pada balita untuk mencegah stunting. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan Kesehatan dengan media poster dan juga demo masak. Kegiatan ini dilakukan di Dusun Sukajaya 1 Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran pada hari Sabtu 9 Maret 2024. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terlihat adanya perubahan proporsi dari kelompok kurang, cukup dan baik. Pengetahuan yang baik dapat menjadi salah satu factor yang penting dalam terjadinya perubahan perilaku. Hasil ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita menjadi salah satu cara yang baik dalam pencegahan dan pengendalian masalah stunting.

**Kata Kunci :** *Stunting, Penyuluhan, Pengetahuan, Gizi Seimbang*

## 1. PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang baik merupakan salah satu keberhasilan pembangunan kesehatan bangsa. Salah satu kelompok rawan gizi yang perlu mendapat perhatian khusus adalah balita. Di Indonesia permasalahan gizi pada balita yang belum teratasi hingga saat ini ialah stunting. Stunting merupakan sebuah kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, yang mengakibatkan tinggi badan anak tidak sesuai dengan umurnya sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi yang memadai dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Stunting adalah suatu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan tidak terpenuhinya zat gizi secara adekuat pada masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronik (Sutarto et al., 2018). Mengurangi angka kejadian stunting merupakan

target pertama dari 6 capaian dalam *Global Nutrition Target* untuk 2025 dan merupakan indikator kunci dalam *Sustainable Development Goals* poin ke-2 yaitu mengakhiri kelaparan (Beal et al., 2018). Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia 2023 prevalensi stunting sebesar 21.5% angka ini mengalami penurunan sebesar 0,1% dari tahun 2022. Provinsi Lampung pada umumnya memiliki angka prevalensi stunting pada balita yang rendah (14,9%) dan menduduki peringkat 3 terendah dalam prevalensi stunting dibandingkan dengan provinsi-provinsi lain. Angka prevalensi stunting di Provinsi Lampung pun menunjukkan penurunan dari tahun ke tahun. Akan tetapi, jika dilihat lebih dalam pada setiap kabupaten maupun kota, masih terdapat beberapa tempat dimana prevalensi stunting masih tinggi, seperti Kabupaten Lampung barat (24,6%), Lampung utara (23,5%, way kanan (22,7%) dan kemudian disusul oleh Kabupaten/Kota lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Stunting dapat terjadi dalam jangka waktu panjang yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), status ekonomi keluarga, tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein, tingkat pengetahuan ibu, riwayat infeksi kronis (Eralsyah, 2022).

Di dusun sukajaya 1 terdapat balita teridentifikasi stunting berdasarkan indikator z-score TB/U. Hasil wawancara dengan ibu balita didapatkan bahwa asupan atau pola makan balita belum termasuk kategori seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian kepada masyarakat melalui program “Upaya Pencegahan Stunting Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Dusun Sukajaya 1 Desa Kurungan Nyawa Kec. Gedong Tataan Kab. Peswaran Tahun 2024” diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang terutama untuk balita sehingga dapat mencegah terjadinya stunting.

## 2. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan Kesehatan kepada ibu balita dan ibu hamil yang dilakukan di dusun sukajaya 1 desa kurungan nyawa kabupaten pesawaran pada 9 Maret 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh 22 orang yang terdiri dari ibu balita dan ibu hamil serta 9 mahasiswa dan kader. Penyuluhan Kesehatan ini dilakukan dengan menggunakan media poster yang berisi tentang materi gizi seimbang pada balita.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program penyuluhan ini dengan memberikan edukasi tentang gizi seimbang pada balita melalui ceramah dengan menggunakan media poster, *pre test post test*, tanya jawab dan demo masak resep modifikasi nugget ikan kembung daun kelor. Kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu, 9 Maret 2024 pukul 09.00-10.30 WIB dengan sasaran ibu balita dan ibu hamil. Penyuluhan dilakukan di halaman maushola dusun sukaya 1 desa kurungan nyawa kecamatan gedong tatan kabupaten pesawaran.

Kegiatan diawali dengan mengerjakan *pre test* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang balita . soal *pre test* berisikan pertanyaan pilihan ganda. Setelah *pre test* kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang gizi seimbang dengan metode ceramah dan menggunakan media poster. Setelah penyampaian materi dilakukan kegiatan demonstrasi masak modifikasi resep nugget ikan kembung daun kelor. Demo masak bertujuan untuk memberikan inovasi resep makanan bergizi yang dapat dikonsumsi oleh anak-anak ataupun balita. Karena nugget dibuat menggunakan ikan kembung yang tinggi protein. Kandungan protein ikan kembung adalah 21.3 gr dan omega-3 adalah 2.6 gram (TKPI, 2020). Jumlah tersebut masih lebih tinggi dibandingkan kandungan protein dan omega-3 ikan salmon yakni protein 19.9 gram dan omega-3 adalah 1.4 gram. Kelor berkhasiat dalam membantu balita stunting untuk mendapatkan tambahan vitamin yang penting bagi tumbuh kembang anak.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas penyuluhan yang dilakukan, maka kembali dilaksanakan penilaian pengetahuan dengan memberikan kuesioner *post test*. Setelah peserta selesai mengerjakan *post test*, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan evaluasi dengan mengadakan game tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan.

Tabel 1 Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Penyuluhan

	Kategori	n	Persentase
<i>Pre test</i>	Baik	4	18,1%
	Cukup	5	22,7%
	Kurang	13	59,09%
<i>Post test</i>	Baik	16	72,7%
	Cukup	6	27,27%
	Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel 1, terlihat adanya perubahan proporsi dari kelompok kurang, cukup dan baik pada *pre* dan *post test*. Pengetahuan yang baik dapat menjadi salah satu factor yang penting dalam terjadinya perubahan perilaku. Hasil ini menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita menjadi salah satu cara yang baik dalam pencegahan dan pengendalian masalah stunting. Penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya asupan yang seimbang untuk balita agar mencegah terjadinya stunting yang masih menjadi permasalahan hingga saat ini.



Gambar 1. Foto Bersama Setelah Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Demo Masak Nugget Ikan Kembung Daun Kelor

#### 4. KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita dan ibu hamil tentang pentingnya

pola makan yang bergizi seimbang pada balita untuk mencegah terjadinya stunting. Pemberian penyuluhan Kesehatan yang berkelanjutan sangat diperlukan karena berpotensi memberikan dampak positif pada ibu balita dan ibu hamil dalam peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang pada balita agar dapat menurunkan angka stunting.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., and Neufeld, L.M. 2018. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Wiley Maternal & Child Nutrition*. 14(4): 1-10.
- Eralsyah, Nabil Sultoni. 2023. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Sribasuki Kecamatan Kotabumi Kabupaten Lampung Utara. [Skripsi].
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Situasi Stunting di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. 2020. TKPI Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sutarto, Mayasari, D., dan Indriyani, R. 2018. Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*. 5(1): 540-5