

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 6, September 2023, Halaman 13-17
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.8331789)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8331789>

Pencegahan dan Penanganan Stunting di Kelurahan Cibodas Kota Tangerang

Azizah Al Ashri Nainar¹, Eneng Wiliana²
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Tangerang
Email : azizahnainar@gmail.com

Abstrak

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Selain faktor gizi, stunting disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat terutama ibu-ibu yang memiliki anak bayi dan balita tentang stunting. Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian penyuluhan mengenai stunting kepada Ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Kelurahan Cibodas Kecamatan Cibodas Kota Tangerang-Banten. Tujuan dari adanya penyuluhan ini untuk memberikan informasi mengenai “Pentingnya Pola Asuh Anak yang Baik untuk dapat mengenali, mencegah dan menangani Stunting”.

Kata Kunci: *Pencegahan dan Pananganan, Stunting, Cibodas*

Article Info

Received date: 20 August 2023

Revised date: 29 August 2023

Accepted date: 8 Sept. 2023

PENDAHULUAN

Stunting menjadi salah satu problem kesehatan yang masih menggejala di Indonesia. Masalah stunting bahkan menjadi perhatian khusus Kementerian Kesehatan lewat sejumlah kampanyenya. Hal ini karena stunting bisa mengakibatkan anak gagal tumbuh karena kekurangan nutrisi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Merujuk Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), stunting adalah gangguan tumbuh kembang pada anak lantaran gizi buruk, infeksi berulang, serta stimulasi psikososial yang tidak memadai.¹

Seorang anak dikategorikan stunting apabila tinggi badan menurut usianya lebih dari dua standar deviasi, di bawah ketetapan Standar Pertumbuhan Anak WHO.² Stunting wajib diwaspadai karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak buah hati Anda. Anak pengidap stunting cenderung memiliki IQ rendah serta sistem imun lemah. Secara jangka panjang, kondisi ini memberikan risiko lebih tinggi untuk anak menderita penyakit degeneratif, seperti diabetes dan kanker.

Sebagai orang tua, Anda dapat membedakan tanda anak stunting dari tinggi badan di bawah rata-rata teman sebayanya. Kekurangan gizi kronis juga membuat berat badan mereka sulit naik, bahkan terus menurun. Anak stunting cenderung mudah lelah dan tidak aktif jika dibandingkan dengan anak-anak seusianya.

KAJIAN TEORITIS

Cara Mencegah Masalah Stunting Pada Anak

Ada tiga elemen yang perlu diperhatikan dalam mencegah masalah stunting yakni perbaikan pola makan, pola asuh serta pembenahan sanitasi dan air bersih. Berikut penjelasan lengkapnya:

a. Pola Makan

Jumlah dan kualitas gizi makanan yang kurang menjadi salah satu penyebab stunting pada anak. Anda perlu membiasakan gizi seimbang dalam makanan anak sehari-hari. Ada beberapa cara untuk mencapai gizi seimbang yakni perbanyak sumber protein serta konsumsi sayuran dan buah. Dalam satu piring, setengahnya dapat diisi sumber protein baik hewani maupun nabati. Buat proporsinya lebih banyak dibanding karbohidrat. Sisanya Anda dapat mengisinya dengan sayur dan buah.

b. Pola Asuh

Perilaku orangtua juga andil dalam mencegah stunting. Pola asuh yang baik, termasuk dalam pemberian makanan, menjadi penting. Edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja dalam hal ini dibutuhkan karena mereka adalah calon ibu dan calon keluarga. Dengan pemahaman yang baik, masalah stunting dapat dicegah sejak ini. Jangan lupa juga imunisasi agar anak mendapatkan kekebalan dari penyakit berbahaya. Anda dapat mengaksesnya secara gratis di posyandu atau puskesmas terdekat

c. Sanitasi Dan Akses Air Bersih

Risiko infeksi pada anak dapat meningkat apabila akses air bersih dan sanitasi di lingkungan rumah buruk. Riset Harvard Chan School menyebut diare adalah faktor ketiga yang memicu gangguan kesehatan tersebut. Adapun salah satu pemicu diare berasal dari kotoran yang masuk ke dalam tubuh manusia. Oleh karena itu, Anda perlu membiasakan cuci tangan serta tidak buang air besar sembarangan pada keluarga. Di sini, peran orangtua, terutama ibu sangat penting dalam mengelola kesehatan di keluarga.⁴

Nutrisi Yang Wajib Dipenuhi Untuk Mencegah Stunting

Risiko stunting dapat dikurangi dengan asupan nutrisi yang cukup. Dilansir dari halaman resmi UNICEF, anak membutuhkan sekitar 40 jenis nutrisi berbeda untuk pertumbuhan optimal. Pencegahan stunting terbaik sebaiknya dilakukan pada masa awal kehamilan. Orang tua disarankan untuk mulai menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat sedini mungkin. Dari awal masa kehamilan, pencegahan stunting dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan zat besi dan asam folat untuk ibu. Zat besi penting sebagai pencegah anemia yang menimbulkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Ibu bisa mendapatkan asupan zat besi dari kacang-kacangan, sayuran, dan biji-bijian.

Sementara itu, asam folat dibutuhkan untuk perkembangan otak dan sumsum tulang belakang bayi, serta meminimalisir timbulnya penyakit bawaan lahir. Zat ini juga dapat menekan risiko gangguan kehamilan hingga 72%. Kegagalan perkembangan organ bayi selama masa kehamilan juga bisa dicegah dengan asam folat. Asupan asam folat bisa ditemukan pada daging unggas, kuning telur, sayuran hijau, dan masih banyak lagi.

Beberapa nutrisi yang sebaiknya selalu Anda berikan untuk si kecil setiap hari adalah vitamin A, Zinc, kombinasi mikronutrien dan omega 3, serta protein whey. Vitamin A berperan penting dalam pertumbuhan anak. Kekurangan vitamin ini dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan. Manfaat lain dari vitamin A adalah perannya dalam mendukung daya tahan tubuh dalam mencegah berbagai infeksi penyakit.

Menambah asupan vitamin A pada anak antara usia enam bulan hingga lima tahun dapat mengurangi risiko kematian, diare, dan secara bertahap mengurangi kemungkinan anak mengalami stunting. Vitamin A bisa bersumber dari ikan, daging, dan sumber nabati seperti sayuran berdaun hijau, wortel, ubi, serta mangga. Kinerja vitamin A dalam tubuh didukung

pula oleh zinc. Mineral ini berperan penting untuk sintesis RNA dan DNA yang mendukung aktivitas sel dalam tubuh. WHO menganalisis fungsi zinc dalam pertumbuhan anak sebagai penunjang pertumbuhan tinggi badan anak.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman tentang stunting. Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah yang dikemas secara sistematis sehingga menarik bagi peserta. Pemateri berusaha menyampaikan materi sesuai dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan diskusi antara peserta dan pemateri. Diskusi ini dilakukan dalam suasana yang hangat agar peserta dapat memahami materi dengan baik.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan persiapan yaitu dengan menyiapkan ruangan yang akan digunakan dalam penyampaian materi mengenai tema stunting. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Aula Posyandu Kenangan yang berada di wilayah Kelurahan Cibodas. Kegiatan ini dihadiri oleh kader-kader posyandu kenanga, Bapak RW 06 beserta ibu-ibu binaan posyandu kenanga.

HASIL, PEMBAHASAN, DAMPAK

Berdasarkan kenyataan dan hasil wawancara dengan tokoh masyarakat, menyatakan bahwa kondisi stunting masih ada dialami masyarakat Kelurahan Cibodas Kota Tangerang. Dengan melihat permasalahan mitra, maka tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat setempat agar dapat mencegah terjadinya stunting. Diharapkan melalui kegiatan ini, anggota keluarga dapat berpartisipasi dalam penurunan angka stunting.

Hasil dari kegiatan seminar ini, masih banyak Masyarakat yang belum memahami apa itu stunting dan bagaimana pencegahan dan penanganan stunting, dengan adanya kegiatan ini diharapkan Masyarakat dapat memiliki pengetahuan bagaimana mencegah dan mengatasi stunting.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan PKM



Gambar 2. Peserta dan Team PKM



Gambar 3. Peserta dan Team PKM

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan:

- 1) Peserta memiliki pengetahuan tentang stunting dan ciri-cirinya
- 2) Peserta memiliki pengetahuan tentang penyebab terjadinya stunting
- 3) Peserta memiliki pengetahuan tentang dampak yang ditimbulkan stunting
- 4) Peserta memiliki pengetahuan cara mencegah dan mengatasi stunting
- 5) Peserta memiliki pengetahuan cara meningkatkan kualitas pelayanan gizi pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Program Kemitraan Masyarakat ini dapat terwujud berkat adanya bantuan, kerjasama dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu tim pelaksana seyogyanya menyampaikan ucapan terima kasih tak terhingga kepada Panitia pelaksana kegiatan PKM ini yang diselenggarakan oleh mahasiswa KKN universitas Muhamadiyah Tangerang, kemudian untuk Bapak Lurah dan Sekertaris Lurah yang sudah memberi kesempatan kepada tim untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Cibodas, Kota Tangerang

Referensi

- Aridiyah FO, Rohmawati N, Ririanty. M. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak Bajita di wilayah pedesaan dan perkotaan. *e-Jurnal Pustaka Kesehat*. Vol.3, Edisi 1:163– 170.
- Izwardy, Doddy. 2019. Kebijakan dan Strategi Penanggulangan Stunting di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mustamin, dkk, 2018, Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Bajita Di Provinsi Sulawesi Selatan, *Media Gizi Pangan*, Vol. 25, Edisi 1,
- Muslimin. B, Abdul Gafur, Muh. Azwan, Dian Meiliani Yulis. 2020. Pengetahuan Ibu Belita Dalam Pengendalian Stunting Di Sulawesi Selatan. *UNM Environmental Journal*. Vol. 3, Edisi 2: 60-80