

EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING UNTUK ANAK PRA SEKOLAH

Nur Lathifah Mardiyati¹, Arif Pristianto², Ahmad Ari Shodikin¹, Niken Asih Pangastuti¹, Norma Diena Amalia¹, NurmalaDewi¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*[Email corresponding author: nlm233@ums.ac.id](mailto:nlm233@ums.ac.id)

Abstrak: Kejadian Stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada tahun 2021. Namun masalah gizi stunting masih bisa dilakukan pencegahan dan penanganan yang baik pada usia prasekolah supaya tidak menjadi lebih parah dikemudian hari. Edukasi gizi seimbang pada anak sebagai langkah upaya pencegahan stunting. Orang tua dan guru pengajar di sekolah diharapkan mempunyai bekal dalam pemahaman pola makan gizi seimbang untuk balita. Kegiatan pengabdian ini sebagai program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan orang tua wali anak dan guru pengajar dalam penerapan perbaikan pola makan yang baik dengan berpedoman gizi seimbang pada anak. Upaya kegiatan ini dapat mencegah dan menangani kejadian stunting pada anak Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-Kanan (TK) Bintangku, Bulak Indah, Karangasem, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Metode intervensi yang dilakukan adalah penyuluhan interaktif kepada orang tua anak dan guru pengajar di sekolah. Seluruh peserta yang hadir antusias dalam kegiatan penyuluhan edukasi gizi dengan hasil mendapatkan pengetahuan yang baru setelah mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan. Kedepannya kegiatan ini dapat menjadi program rutin untuk orang tua dan guru pengajar sehingga dapat menjadikan anak mempunyai perilaku gizi seimbang ditunjukkan dengan status gizi yang normal dan terhindar dari masalah gizi.

Kata Kunci: Stunting, Edukasi gizi, Perbaikan pola makan, Prasekolah

Abstract: The incidence of stunting in Indonesia reached 24.4% in 2021. However, stunting can still be prevented and handled properly at preschool age so that it does not become worse in the future. Balanced nutrition education for children as an effort to prevent stunting. Parents and teachers at schools are expected to have provisions in understanding a balanced nutritional diet for toddlers. This service activity was a community service activity program that aimed to increase the understanding and knowledge of parents, guardians of children and teaching teachers in the application of improving a good diet based on balanced nutrition in children. These activities might prevent and deal with stunting in children in the Bintangku Playgroup (KB) and Kindergarten (TK), Bulak Indah, Karangasem, Laweyan District, Surakarta City. The intervention method used was interactive counseling to parents and teachers at schools. All participants who attended were enthusiastic in nutrition education counseling activities with the results of gaining new knowledge after participating in a series of counseling activities. In the future, this activity can become a routine program for parents and teaching teachers so that it can make children have balanced nutritional behavior shown by normal nutritional status and avoid nutritional problems.

Keywords: Stunting, Nutrition education, improving diet, Preschool

Pendahuluan

Stunting merupakan kurang gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan zat gizi yang terjadi dalam waktu yang lama. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan linear pada anak sehingga anak memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar tinggi badan pada usianya (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 prevalensi balita stunting di Indonesia yaitu sebesar 24,4%. Sementara itu, prevalensi balita yang mengalami stunting pada tahun 2021 di Kota Surakarta

sebesar 20,4%(Kementerian Kesehatan RI, 2021). Penurunan prevalensi stunting pada balita adalah agenda utama Pemerintah Republik Indonesia. Sekretariat Wakil Presiden mendorong keterlibatan semua pihak dalam percepatan pencegahan stunting agar prevalensi turun hingga 14% pada 2024 nanti(Kementerian Sekretariat Negara RI, 2021).

Dampak dari kejadian stunting dapat berupa tingginya tingkat morbiditas dan mortalitas, mengalami gangguan perkembangan fisik dan saraf, serta akan berakibat rentan terkena penyakit degeneratif pada usia dewasa(de Onis and Branca, 2016). Sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stunting diantaranya pendidikan ibu, kualitas higiene sanitasi lingkungan, pendidikan ibu, pemberian ASI eksklusif, panjang anak ketika lahir dan pemberian makan anak (WHO, 2014). Diantaranya peran guru pendidikan anak usia dini (PAUD) atau Kelompok Bermain (KB) mempunyai peran dalam memberikan pendidikan maksimal kepada anak didiknya, yang dibekali dengan ketrampilan maupun pengetahuan stimulasi pertumbuhan anak usia dini (Setiawan, Machmud and Masrul, 2018).

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran penting dalam menyukseskan upaya pencegahan dan penurunan stunting pada anak balita di Indonesia, salah satunya dengan mengoptimalkan penerapan program PAUD berbasis Holistik Integratif. Optimalisasi dalam ini direkomendasikan kepada seluruh PAUD di Indonesia (Rohmadheny, 2018). Stunting pada awal kehidupan – terutama pada 1000 hari pertama sejak pembuahan sampai usia dua tahun – gangguan pertumbuhan memiliki konsekuensi fungsional yang merugikan pada anak. Beberapa dari konsekuensi tersebut termasuk kognisi yang buruk dan kinerja pendidikan, upah orang dewasa yang rendah, kehilangan produktivitas dan, bila disertai dengan penambahan berat badan yang berlebihan di masa kanak-kanak, peningkatan risiko penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa (WHO, 2021).

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Pertumbuhan linier pada anak usia dini merupakan penanda kuat pertumbuhan yang sehat mengingat hubungannya dengan risiko morbiditas dan mortalitas, penyakit tidak menular di kemudian hari, serta kapasitas dan produktivitas belajar. Hal ini juga terkait erat dengan perkembangan anak dalam beberapa domain termasuk kapasitas kognitif, bahasa dan sensorik-motorik (WHO, 2021). Dari penelitian menemukan bahwa status perkembangan dari anak yang stunting secara statistik lebih rendah dibandingkan anak yang tidak stunting (Khasanah, Suyatno and Pradigdo, 2020).

Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-kanak (TK) Bintangku terletak di Jl. Melon Raya No.9, Bulak Indah, Karangasem, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. KB dan TK ini memiliki jumlah siswa didik yang relatif banyak dan berasal dari latar belakang keluarga yang variatif. KB dan TK ini sudah memiliki akreditasi A. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan komite sekolah, selama ini belum ada kegiatan edukasi mengenai stunting dan gizi seimbang baik, khususnya untuk orang tua siswa. Kegiatan yang bertema kesehatan dilakukan dengan pihak puskesmas Karangasem hanya sebatas PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) seperti menggosok gigi, cuci tangan, pengukuran berat badan dan tinggi badan yang bekerjasama dengan Puskesmas setempat. Namun, pengukuran berat badan dan tinggi badan ini belum diikuti dengan edukasi gizi

sehingga manfaatnya belum bisa dapat maksimal dirasakan oleh siswa didik dan orang tua. Padahal, dari salah satu penelitian menunjukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan orang tua mengenai gizi dengan kejadian stunting pada siswa TK (Pormes, Rompas and Ismanto, 2014).



Gambar 1. Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-Kanak (TK) Bintangku

Di KB-TK Bintangku Surakarta, terdapat empat level kelas. Anak-anak dibagi menjadi level Toody (*Play Group*), level Kerlip (PAUD), level Kecil (TK Kecil), dan level Kejora (TK Besar). Terdapat total 135 anak dari ke-empat level kelas tersebut. Pada siang hari (istirahat siang) ada sesi makan siang bersama di aula bagi para siswa. Berdasarkan hasil observasi pada beberapa orang tua serta guru dan kepala sekolah, masalah terkait pola makan seperti anak antara lain anak mau makan tetapi berat badan sulit naik, anak tidak semangat untuk makan, anak tidak mau makan sayur hanya mau makan buah-buahan, dan juga anak sering melewati waktu makan karena terlalu asik bermain. Hal ini tentunya menjadi pemicu munculnya masalah gizi seimbang dan beresiko munculnya stunting. Dalam kegiatan, ini tujuan kami adalah memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan faktor resiko serta pencegahan stunting pada anak usia dini. Edukasi diberikan pada guru dan orang tua siswa di KB-TK Bintangku Surakarta. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terkait dua masalah tersebut dan meminimalisir gangguan pertumbuhan anak yang berhubungan dengan gizi.

Edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan upaya preventif di masyarakat dapat dilakukan dengan optimal dan berkesinambungan. Edukasi pada orangtua yang dilakukan pada salah satu TK menunjukkan hasil yang positif dimana orang tua siswa merasa senang dan terkesan karena mendapatkan pandangan tentang bahaya stunting pada anak-anak. Orang tua siswa bahkan berharap kegiatan seperti ini dilaksanakan secara rutin (Waliulu, Ibrahim and Umasugi, 2018). Pemberian penyuluhan mengenai stunting kepada guru PAUD juga dapat meningkatkan pengetahuan guru mengenai stunting (Mahmudah and Yuliati, 2021)

Dari analisis situasi di atas, maka solusi yang diusulkan yaitu dengan memberikan edukasi kepada orang tua mengenai gizi seimbang untuk anak dalam pencegahan stunting. Edukasi

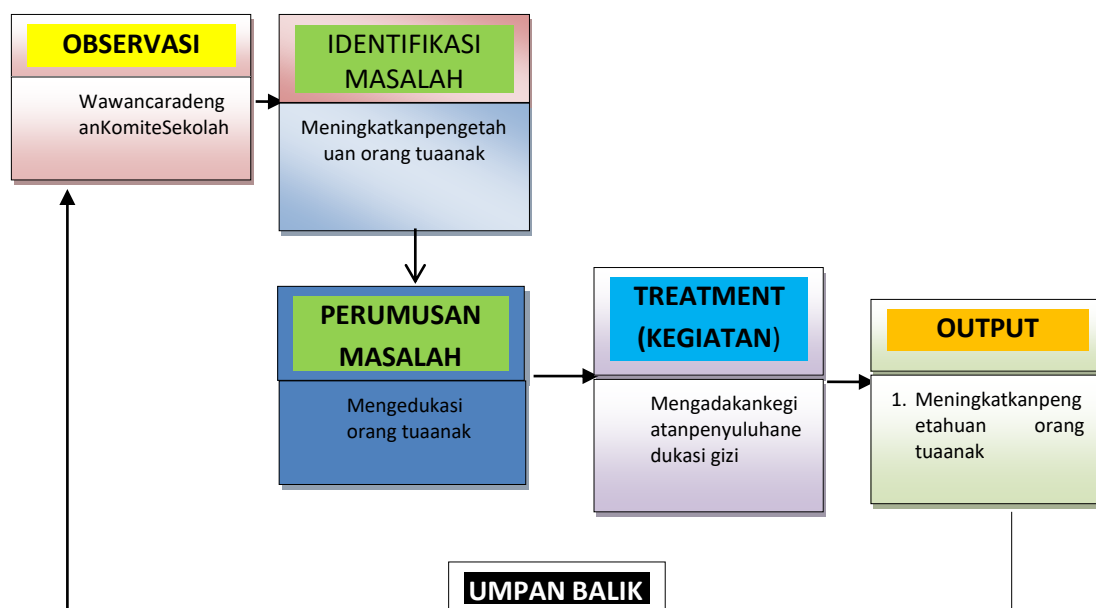
ini meliputi definisi stunting, besaran masalah stunting khususnya pada balita di Indonesia, cara penentuan status gizi berdasarkan indeks tinggi badan berdasarkan usia (TB/U) baik pada anak laki-laki maupun perempuan, akibat stunting pada anak, pencegahan stunting dengan seimbang untuk anak, permasalahan-permasalahan kebiasaan makan dan cara mengatasinya. Beberapa audiens sangat tertarik untuk bertanya untuk semakin meningkatkan pengetahuan dan juga menanyakan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh anak-anak mereka.

Metode

Melakukan wawancara dengan komite sekolah dan beberapa orang tuasiswa, kegiatan ini juga bekerjasama dengan puskesmas setempat. Setelah itu, mengidentifikasi sasaran yaitu orang tua anak sebagai peserta dan penonton edukasi penyuluhan melalui platform Youtube sebagai viewers. Pelaksanaan berikutnya berupa persiapan acara seperti pembicara menyiapkan materi maupun media yang digunakan.

Kegiatan ini terlaksana pada hari Sabtu 15 Januari 2022 di Gedung FKAM Jl. Matoa Raya 1 No.99 Karangasem, Laweyan, Surakarta. Acara dimulai pukul 09.00 WIB. Acara ini merupakan bagian dari rangkaian acara Parenting Star #2 dengan tema besar “Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini.” Kegiatan ini dimulai dengan acara pembukaan dan doa yang dilanjutkan dengan sambutan dari ketua komite dan Kepala Sekolah.

Acara dilakukan berjalan dengan terstruktur dari pembukaan hingga penutupan. Pada awal pembukaan untuk sambutan kepada orang tua anak dan mengajak untuk mengajak semangat dalam memperhatikan materi penyuluhan. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan edukasi “Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini” dengan metode penyampaian interaktif dan diakhir sesi dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab dari orang tua anak.



Bagan1. Kerangka Pemecahan Masalah

Materi yang disampaikan meliputi definisi stunting, besaran masalah stunting khususnya pada balita di Indonesia beserta target pemerintah. Pada kegiatan ini juga disampaikan cara penentuan status gizi berdasarkan indeks tinggi badan berdasarkan usia (TB/U) baik untuk anak laki-laki maupun perempuan. Untuk meningkatkan bahaya stunting juga disampaikan akibat stunting pada anak dan cara pencegahan stunting dengan seimbang untuk anak; antara lain dengan pemberian makanan sesuai 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang, tumpeng gizi seimbang serta isi piringku bagi balita. Edukasi kali ini juga disampaikan permasalahan-permasalahan kebiasaan makan dan cara mengatasinya; seperti ketika anak tidak mau makan, anak pilih-pilih makanan, serta anak sakit yang tidak mau makan. Setelah sesi materi, para peserta juga akan ditanyai kembali mengenai materi yang telah disampaikan untuk mengetahui pemahaman peserta.

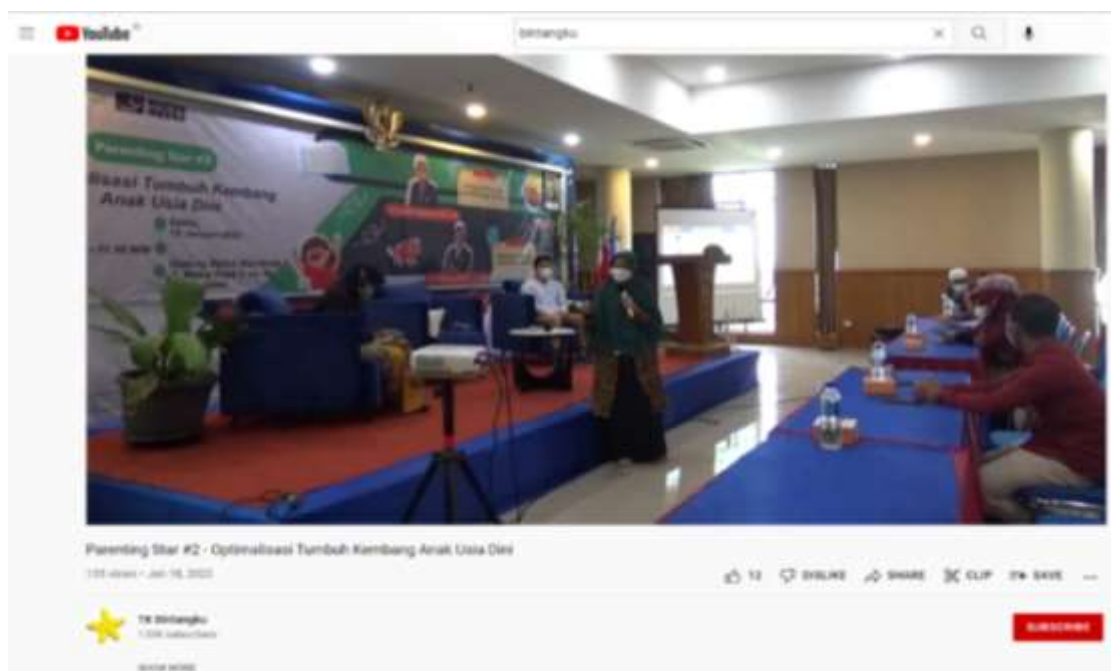
Hasil dan Pembahasan

Kegiatan berjalan dengan cukup baik dan peserta sangat antusias untuk menyimak materi. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada sesi ini, tanya jawab berjalan dengan sangat menarik. Beberapa audiens sangat tertarik untuk bertanya untuk semakin meningkatkan pengetahuan dan juga menanyakan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh anak-anak mereka. Ketika para peserta ditanyakan kembali mengenai materi yang telah disampaikan, para peserta dapat menjawab dengan baik. Pada akhir acara, para orang tua menyampaikan menjadi lebih faham mengenai stunting dan sangat senang sudah mendapatkan banyak ilmu baru.



Gambar 1. Materi penyuluhan edukasi gizi

Pihak sekolah berharap dapat mengadakan acara seperti ini di masa yang akan datang baik dengan tema yang berbeda atau sama. Pada kegiatan ini tidak semua undangan dapat hadir dikarenakan adanya kegiatan lain yang tidak bisa ditinggalkan sehingga hanya dihadiri oleh 23 wali siswa. Selain dilakukan secara luring, kegiatan ini juga dishare melalui akun YouTube “TK Bintangku” sehingga bagi wali siswa yang tidak bisa hadir dapat ikut menyimak materi yang disampaikan melalui video di YouTube dengan link <https://www.youtube.com/watch?v=EWNDNixjsDk&t=1571s>. Hingga laporan ini dibuat, sudah ada 135 views dari video ini. Dengan penggabungan kegiatan baik secara luring maupun daring ternyata dapat meningkatkan jumlah sasaran yang menyimak materi. Edukasi melalui daring juga memiliki kelebihan diantaranya sasaran kegiatan dapat menyimak pada saat mereka tidak ada kegiatan lain dari mana saja. Selain itu, bila ada materi yang perlu diulang, dapat dengan mudah dilakukan untuk menyimak bagian yang perlu diulang. Sasaran juga bisa dengan mudah menghentikan sementara ketika ada hal lain yang perlu dilakukan dan melanjutkan kembali kemudian.



Gambar 3.Video Edukasi Gizi Seimbang pada anak

Edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan upaya preventif di masyarakat dapat dilakukan dengan optimal dan berkesinambungan (Waliulu, 2018). Penelitian lain juga menyampaikan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 80% pada pre-test dan juga post-test yang dilakukan pada peserta yang mengikuti kegiatan edukasi. Hal tersebut membuktikan kegiatan edukasi gizi pada orang tua siswa merupakan salah satu sarana efektif yang dapat digunakan sebagai kegiatan edukasi gizi untuk anak-anak (Juherman, 2022). Penyuluhan yang diberikan kepada orang tua juga memberikan hasil positif berupa peningkatan pengetahuan orang tua. Edukasi pada orangtua yang dilakukan pada salah satu TK menunjukkan hasil yang positif dimana orang tua siswa merasa senang dan terkesan

karena mendapatkan pandangan tentang bahaya stunting pada anak-anak. Orangtua siswa bahkan berharap kegiatan seperti ini dilaksanakan secara rutin (Widjayatri, Fitriani and Tristyanto, 2020). Keberlanjutan program edukasi gizi ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang menjadi kegiatan pendampingan oleh mitra dalam meningkatkan pemahaman orang tua sebagai peserta penyuluhan.

Kesimpulan

Edukasi gizi terhadap perbaikan pola makan anak sebagai program pembekalan untuk anak-anak prasekolah dalam rangka mengurangi keberlanjutan kejadian stunting dengan membiasakan makan dengan makanan yang bergizi. Orang tua dan guru pengajar diharapkan mampu memberikan perbaikan pola makan gizi pada anak sesuai pedoman gizi seimbang kebutuhan anak dengan baik. Hal ini sebagai upaya penanganan kejadian stunting pada anak, sebagai langkah pencegahan supaya tidak mengalami kejadian stunting di masa mendatang. Dalam edukasi gizi yang dilakukan ini tentu peran orang tua sangat dibutuhkan dan diikuti peran guru pengajar dalam memperhatikan pola makan dan pertumbuhan anak ketika tidak dirumah. Kedepannya diharapkan kegiatan edukasi gizi ini dapat dilakukan secara rutin sebagai bekal orang tua maupun guru pengajar dalam mengasuh anak dengan baik, tujuannya agar anak memiliki status gizi yang baik dan terhindar dari penyakit dan masalah gizi.

UcapanTerima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Komite dan Kepala Sekolah KB-TK Bintangku yang telah mengundang yang telah memfasilitasi dan bersedia menjadi lokasi dalam kegiatan penyuluhan ini.

Referensi

- Juherman, Y.N. (2022) 'Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas Baradatu Way Kanan', *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 153–158. Available at: <https://doi.org/10.55784/JOMPAABDI.V1I2.143>.
- Kementerian Kesehatan RI (2020) *Permenkes No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak [JDIH BPK RI]*. Available at: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020> (Accessed: 4 November 2022).
- Kementerian Kesehatan RI (2021) *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 / Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/> (Accessed: 5 November 2022).
- Kementerian Sekretariat Negara RI (2021) *Stunting - Tim Percepatan Pencegahan Anak Kerdil*. Available at: <https://stunting.go.id/> (Accessed: 5 November 2022).

- Khasanah, U., Suyatno, S. and Pradigdo, S.F. (2020) 'Perbedaan Perkembangan antara Anak yang Stunting dan Non-Stunting (Studi Kasus di TK Wilayah Pucang Gading, Jawa Tengah, Indonesia)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(2), pp. 278–283. Available at: <https://doi.org/10.14710/JKM.V8I2.26417>.
- Mahmudah, U. and Yulianti, E. (2021) 'Peningkatan Kualitas Pendidik PAUD sebagai Upaya dalam Pencegahan Stunting di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul', *Warta LPM*, 24(4), pp. 719–728. Available at: <https://journals.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/12920> (Accessed: 4 November 2022).
- de Onis, M. and Branca, F. (2016) 'Childhood stunting: a global perspective', *Maternal & child nutrition*, 12 Suppl 1(Suppl 1), pp. 12–26. Available at: <https://doi.org/10.1111/MCN.12231>.
- Pormes, W.E., Rompas, S. and Ismanto, A.Y. (2014) 'Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Gizi dengan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun Di TK Malaekat Pelindung Manado', *Jurnal Keperawatan*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.35790/JKP.V2I2.5230>.
- Rohmadheny, P.S. (2018) 'Keterlibatan Pendidikan Anak Usia Dini terhadap Fenomena Stunting di Indonesia', *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.29313/GA.V2I1.3795>.
- Setiawan, E., Machmud, R. and Masrul, M. (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), pp. 275–284. Available at: <https://doi.org/10.25077/JKA.V7I2.813>.
- Waliulu, S.H. (2018) 'Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(4), pp. 269–272.
- Waliulu, S.H., Ibrahim, D. and Umasugi, M.T. (2018) 'PENGARUH EDUKASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN UPAYA PENCEGAHAN STUNTING ANAK USIA BALITA', *Jurnal Penelitian Kesehatan 'SUARA FORIKES' (Journal of Health Research 'Forikes Voice')*, 9(4), pp. 269–272. Available at: <https://doi.org/10.33846/SF9407>.
- WHO (2014) *Childhood stunting: challenges and opportunities*. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-GRS-14.1> (Accessed: 4 November 2022).
- WHO (2021) *Malnutrition*. Available at: https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1 (Accessed: 4 November 2022).
- Widayatri, R.D., Fitriani, Y. and Tristyanto, B. (2020) 'Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini', *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), pp. 16–27. Available at: <https://doi.org/10.37985/MURHUM.V1I2.11>.