

Konseling Gizi Tentang Kejadian Stunting Di Desa Bajo Indah Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

Suriana Koro¹, Petrus², Fatmawati³, Ahmad⁴

¹ Jurusan Gizi Poltekkes Kendari, suriana.koro@gmail.com

² Jurusan Gizi Poltekkes Kendari, petrus.poltekkdi@gmail.com

³ Jurusan Gizi Poltekkes Kendari, fatmawatimkes12@gmail.com

⁴ Jurusan Gizi Poltekkes Kendari, gizi.ahmad@gmail.com

Korespondensi e-mail:

suriana.koro@gmail.com

ISSN-e: 2828-4798

Kata kunci: Stunting, konseling gizi,
1000 HPK

*Keywords: Stunting, nutritional
counseling, First 1000 days of life*

Funding source: Poltekkes Kemenkes
Kendari

DOI:

<https://doi.org/10.36990/jspa.v2i1.1564>

RINGKASAN

Pendahuluan Masalah *stunting* memiliki dampak yang cukup serius; antara lain, jangka pendek terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi/balita, jangka menengah terkait dengan intelektualitas dan kemampuan kognitif yang rendah, dan jangka panjang terkait dengan kualitas sumberdaya manusia dan masalah penyakit degeneratif di usia dewasa. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk masyarakat dapat mengenal, memahami dan mengetahui manfaat dan deteksi dini terhadap kejadian stunting dimulai dari 1000 hari pertama kehidupan, dampak dari kejadian stunting, dan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. metode yang dilakukan berupa konseling Gizi dengan memberikan edukasi dan penyuluhan serta diskusi. Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan para ibu-ibu di desa Bajo Indah dan memahami pentingnya memakan aneka ragam makanan yang bergizi, seimbang, aman dan sehat.

Abstract

The stunting problem has quite serious impacts; among other things, the short term is related to morbidity and mortality in infants/toddlers, the medium term is related to low intelligence and cognitive abilities, and the long term is related to the quality of human resources and the problem of degenerative diseases in adulthood. The aim of this community service is for the community to recognize, understand and recognize the benefits and early detection of stunting events starting from the first 1000 days of life, the impact of stunting events. and to increase body endurance. The method used is nutritional counseling by providing education and counseling as well as discussions. Nutrition counseling can increase the knowledge of mothers in Bajo Indah village and understand the importance of eating a variety of foods that are nutritious, balanced, safe and healthy.

PENDAHULUAN

Kejadian balita pendek atau biasa disebut dengan *stunting* merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita di dunia saat ini. Pada tahun 2017, 22,2% atau sekitar 150,8 juta balita di dunia mengalami *stunting*. pada tahun 2017 prevalensi *Stunting* di Sulawesi Tenggara sebesar 36,4% (Risksedas ,2017).. Prevalensi *stunting* di Sulawesi Tenggara berdasarkan hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) 2021 mencapai 30,02 persen. dan Kabupaten Konawe 26,2 persen, sedangkan kecamatan Soropia merupakan salah satu lokasi khusus (lokus) untuk pencegahan stunting di Kabupaten Konawe.

Di Indonesia, *stunting* merupakan masalah serius dan juga merupakan masalah gizi utama yang sedang dihadapi (Situasi Balita Pendek (*Stunting*) di Indonesia, 2018). Bila masalah ini bersifat kronis, maka akan memengaruhi fungsi kognitif yakni tingkat kecerdasan yang rendah dan berdampak pada kualitas sumberdaya manusia. Masalah *stunting* memiliki dampak yang cukup serius; antara lain, jangka pendek terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi/balita, jangka menengah terkait dengan intelegualitas dan kemampuan kognitif yang rendah, dan jangka panjang terkait dengan kualitas sumberdaya manusia dan masalah penyakit degeneratif di usia dewasa (Aryastami, 2017).

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia. Dampak *stunting* tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya, tetapi juga banyak berdampak terhadap roda perekonomian dan pembangunan bangsa. Hal ini karena sumber daya manusia, *Stunting* memiliki kualitas lebih rendah jika dibandingkan dengan sumber daya manusia yang normal (Oktarina, dan Sudiarti 2013).

Konseling gizi merupakan suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya dan permasalahan gizi yang dihadapi. Setelah konseling diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah untuk

mengatasi masalah gizi termasuk perubahan pola makan serta pemecahan masalah terkait gizi ke arah kebiasaan hidup sehat.

Pemberian konseling gizi kepada individu dan keluarga dapat membantu untuk mengenali masalah kesehatan terkait gizi, dan membantu individu serta keluarga memecahkan masalahnya sehingga terjadi perubahan perilaku untuk dapat menerapkan perubahan perilaku makan yang telah disepakati bersama.

Permasalahan Mitra

1. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat setempat mengenai dampak stunting.
2. Ketidaktahuan masyarakat setempat akan pentingnya deteksi dini status gizi anak balita khususnya stunting
3. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pola makanan sehat yang bergizi dan seimbang.

Solusi yang ditawarkan

Konseling diharapkan mampu memberi manfaat kepada masyarakat atau klien:

- 1) Membantu klien untuk mengenali permasalahan kesehatan dan gizi yang dihadapi. Konselor menyampaikan beberapa informasi tentang penyakit atau masalah gizi stunting, faktor penyebab dan gejala penyakit yang diderita. Sehingga klien dapat mengetahui permasalahan atau penyakit apa yang dia alami.
- 2) Membantu klien mengatasi masalah. Konselor memberikan beberapa informasi atau alternatif pemecahan masalah.
- 3) Mendorong klien untuk mencari cara pemecahan masalah. Konselor dapat mendorong mengarahkan klien untuk mencari pemecahan masalah. Konselor memberi motivasi bahwa klien mempunyai potensi untuk memecahkan masalah.
- 4) Mengarahkan klien untuk memilih cara yang paling sesuai baginya. Konselor mendampingi dan membantu klien dalam memilih cara yang paling tepat dan sesuai bagi klien

METODE

1. Khalayak Sasaran

Masyarakat sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum dan ibu - ibu yang mempunyai anak balita di Desa Bajo Indah Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

2. Metode yang digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan yaitu: Kegiatan konseling Gizi dengan mengundang masyarakat dan memberikan edukasi dan penyuluhan serta diskusi. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi dan edukasi

dampak masalah gizi stunting dan penyuluhan tentang penting makanan yang bergizi seimbang untuk membantu meningkatkan daya tubuh pada masyarakat dari tim Poltekkes Kemenkes Kendari.

3. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Bajo Indah Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe dilakukan selama 4 minggu di bulan November 2022.

HASIL

1. Persiapan Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan mengusulkan proposal dan Rencana Anggaran Biaya kegiatan dan mendapat persetujuan dari unit PPM Poltekkes Kendari. Setelah mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, selanjutnya dilakukan koordiansi dengan Kepala Desa Bajo Indah Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe tentang rencana konseling gizi dan penyuluhan tentang kejadian stunting.

2. Pelaksanaan Kegiatan

a. Waktu dan tempat pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 18 November tahun 2022 di Desa Bajo Indah Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

b. Jumlah Peserta

Kegiatan konseling gizi ini dihadiri sebanyak 27 peserta ibu - ibu warga Desa Bajo Indah.

c. Pembukaan Kegiatan Konseling Gizi

Sebelum kegiatan dilaksanakan, seluruh peserta mengisi daftar hadir dan selanjutnya dilakukan pembukaan oleh ketua tim pengabdian



d. Materi Konseling



- e. Adapun materi pada kegiatan konseling gizi adalah tentang kejadian stunting, dimana kegiatan ini dilakukan untuk memberikan edukasi dan pemahaman kepada masyarakat desa Bajo Indah utamanya terhadap ibu yang mempunyai anak balita tentang kejadian stunting, ciri - ciri stunting, penyebab stunting, dampak stunting dan pencegahan stunting.
- f. Penyampaian materi dibuka dengan penyuluhan tentang kejadian stunting yang disajikan dalam bentuk power point yang disertai gambar dari setiap materi yg diberikan. Setelah pemaparan materi dilakukan tanya jawab sekaligus konseling gizi oleh semua tim pengabdian



PEMBAHASAN

Konseling gizi merupakan suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya dan permasalahan gizi yang dihadapi. Setelah konseling diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi utamanya kejadian stunting di masyarakat Desa Bajo Indah termasuk perubahan pola makan serta pemecahan masalah gizi terkait stunting agar masyarakat dapat ke arah kebiasaan hidup sehat.

Masalah gizi, khususnya anak pendek, menghambat perkembangan anak muda, dengan dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya. Studi menunjukkan bahwa anak pendek sangat berhubungan dengan prestasi pendidikan yang buruk, lama pendidikan yang menurun dan pendapatan yang rendah sebagai orang dewasa. Anak-anak pendek menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Oleh karena itu, anak pendek merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (UNICEF, 2012).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya keadaan stunting pada anak. Faktor penyebab stunting ini dapat disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Penyebab langsung dari kejadian stunting adalah asupan gizi dan adanya penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah pola asuh, pelayanan kesehatan, ketersediaan pangan, faktor budaya, ekonomi dan masih banyak lagi faktor lainnya (UNICEF, 2008; Bappenas, 2013).

World Health Organization (WHO), penyebab stunting adalah gizi buruk, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial. Jika ketiga penyebab tersebut terjadi secara simultan dan terus-menerus pada 1.000 hari pertama hidup bayi, maka akan menyebabkan stunting

Dampak dari stunting tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya saja bahkan stunting mempunyai andil dalam kesenjangan ekonomi dan kemiskinan antar generasi. Stunting patut mendapat perhatian lebih karena dapat berdampak bagi kehidupan anak sampai tumbuh besar, terutama risiko gangguan perkembangan fisik dan kognitif apabila tidak segera ditangani dengan baik. Dampak stunting dalam jangka pendek dapat berupa penurunan kemampuan belajar karena kurangnya perkembangan kognitif, berupa gangguan metabolisme tubuh, pertumbuhan anak yang tidak optimal, Sementara itu dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas hidup anak saat dewasa karena menurunnya kesempatan mendapat pendidikan, peluang kerja, dan pendapatan yang lebih baik. Selain itu, terdapat pula risiko cenderung menjadi obesitas di kemudian hari, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan lain-lai, .postur tubuh tidak optimal saat dewasa, kemampuan belajar dan performa kurang optimal pada masa sekolah, produktivitas dan kemampuan bekerja tidak optimal (Kementrian Kesehatan RI, 2016)

Beberapa tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah *stunting*. Tindakan pencegahan ini sebaiknya dilakukan sebelum, saat, dan sesudah masa kehamilan, tindakan pencegahan tersebut antara lain:

1. **Pahami Konsep Gizi**

Pastikan Anda mendapatkan asupan gizi yang cukup setiap hari, terlebih saat masa kehamilan. Pahami konsep gizi dengan baik dan terapkan dalam pola asuh anak.

2. **Pilih Menu Beragam, seimbang dan aman**

Upayakan untuk selalu memberi menu makanan yang beragam untuk anak. Jangan lupakan faktor gizi dan nutrisi yang dibutuhkan mereka setiap harinya. Saat masa kehamilan dan setelahnya, ibu pun perlu mendapatkan gizi yang baik dan seimbang agar dapat menghindari masalah *stunting*.

3. **Pemeriksaan Rutin**

Selama masa kehamilan, ibu perlu melakukan *check up* atau pemeriksaan rutin untuk memastikan berat badan sesuai dengan usia kehamilan. Ibu hamil juga tidak boleh mengalami anemia atau kekurangan darah karena akan memengaruhi janin dalam kandungan. Kontrol tekanan darah ini bisa dilakukan saat *check up* rutin.

4. **Pentingnya ASI**

Air susu ibu (ASI) mengandung banyak gizi baik yang dapat menunjang pertumbuhan anak. Dalam ASI, terdapat zat yang dapat membangun sistem imun anak sehingga menjauhkan mereka dari berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah *stunting*.

5. **Konsumsi Asam Folat**

Asam folat berperan penting untuk mendukung perkembangan otak dan sumsum tulang belakang bayi. Zat ini juga dapat mengurangi risiko gangguan kehamilan hingga 72%. Dengan asupan asam folat, kegagalan perkembangan organ bayi selama masa kehamilan juga bisa dicegah.

6. **Tingkatkan Kebersihan**

Sakit infeksi yang berulang pada anak disebabkan oleh sistem imunitas tubuh yang tidak bekerja secara maksimal. Saat imunitas tubuh anak tidak berfungsi baik, maka risiko terkena berbagai jenis gangguan kesehatan, termasuk *stunting*, menjadi lebih tinggi. Karena *stunting* adalah penyakit yang rentan menyerang anak, ada baiknya Anda selalu memastikan imunitas buah hati terjaga sehingga terhindar dari infeksi.

7. **Faktor Sanitasi**

Faktor sanitasi dan akses air bersih menjadi salah satu fokus yang bisa Anda lakukan untuk mencegah *stunting* pada anak. Jagalah kebersihan diri dan lingkungan agar tidak ada bakteri, jamur, kuman, dan virus yang mengontaminasi tubuh Anda dan si kecil. Anda juga disarankan selalu memperhatikan kebersihan tubuh maupun tangan. Sebab, apabila tangan kotor, bukan tidak mungkin kuman menjangkiti makanan yang masuk ke dalam tubuh sehingga menyebabkan masalah kurang gizi. Dalam waktu lama, masalah kurang gizi yang berkepanjangan tersebut dapat menyebabkan *stunting*.

Anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, termasuk diare terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang *stunting*. Sementara salah satu pemicu diare datang dari paparan kotoran yang masuk ke dalam tubuh manusia.

Untuk mencegah *stunting* melalui sanitasi, anda disarankan memilih produk-produk kebersihan tubuh yang efektif melindungi dari kuman berbahaya.

Pilihlah produk kebersihan seperti sabun cuci tangan maupun hand sanitizer yang dirancang khusus dengan manfaat pembersihan maksimal, mari kitacegah risiko *stunting* dengan selalu memperhatikan nutrisi, kesehatan, dan kebersihan tubuh buah hati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Konseling Gizi tentang kejadian Stunting pada masyarakat Desa Bajo Indah Kecamatan Soropia Kabupaten Unaaha mendapat respon yang sangat baik dan di ikuti dengan antusias oleh peserta dengan banyaknya yang menanyakan kondisi anak balita mereka.
2. Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan para ibu-ibu di desa Bajo Indah dan memahami pentingnya memakan aneka ragam makanan yang bergizi, seimbang, aman dan sehat.

Saran

1. Diharapkan ibu-ibu masyarakat Bajo indah Kecamatan Soropia Kabupaten Unaaha dapat mengaplikasikan materi kejadian stunting pada keluarga sendiri dan masyarakat sekitar yang belum sempat hadir, agar kejadian stunting dapat di minimalisir dengan budaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya stunting.
2. Disarankan selalu memperhatikan kebersihan tubuh maupun tangan. Sebab, apabila tangan kotor, bukan tidak mungkin kuman menjangkiti makanan yang masuk ke dalam tubuh sehingga menyebabkan masalah kurang gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairiyah, D., & Fayasari, A. (2020). Perilaku higiene dan sanitasi meningkatkan risiko kejadian stunting balita usia Perilaku higiene dan sanitasi meningkatkan risiko kejadian stunting balita usia. *Ilmu Gizi Indonesia*, Vol. 03, No. 02., 123-134.
- Meilyasari, F, Isnawati, M. 2014. Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12 - 36 Bulan di Desa Purwokerto Kecamatan Patebon, Kabupaten Kendal. *Journal Of Nutrition College*. Vol. 3, No. 2.
- Maria Erni Wati Gelu Ola. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Dan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Busalangga Kabupaten Rote Ndao* (Vol. 3, Issue 2017).
- Nasikhah, Roudhotun, 2012. Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-36 Bulan di Kecamatan Semarang Timur.. Universitas Diponegoro Semarang. Skripsi.

- Oktarina, Zilda. 2012. Hubungan Berat Lahir dan Faktor-Faktor Lainnya dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Provinsi Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Selatan, dan Lampung Tahun 2010. Universitas Indonesia Jakarta. Skripsi.
- Oktavia Ningtias, L. and Solikhah, U. (2020) 'Perbedaan Pola Pemberian Nutrisi pada Balita dengan Stunting dan Non-Stunting di Desa Rempoah Kecamatan Baturaden Jurnal Ilmu Keperawatan Anak, 3(1), pp. 1-8.
- Paramitha, Anisa, 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 25-60 Bulan di Kelurahan Kalibaru Depok Tahun 2012. Universitas Indonesia Jakarta. Skripsi.
- Rahmawati, Arindha. 2012. Perbedaan Kadar Seng (Zn) Rambut Berdasarkan Derajat Stunting Pada Anak Usia 6-9 Tahun. Skripsi.
- Riset Kesehatan Dasar, 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan kejadian Stunting. *Semnas Lppm*, ISBN: 978-, 28-35.
- Salimar, Kartono,J, Fuada,N, Setyawati,B. 2013. *Stunting* Anak Usia Sekolah di Indonesia Menurut Karakteristik Keluarga. *Penelitian Gizi dan Makanan*. Edisi Desember 2013 Vol.36, No.2. Hal:121-126.