

Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, April 2023
Universitas Mataram, 23-24 Februari 2023

**SOSIALISASI PENCEGAHAN STUNTING SEJAK DINI PADA IBU-IBU HAMIL DI DESA
SELEBUNG KETANGGA, KECAMATAN KERUAK, KABUPATEN LOMBOK TIMUR**

Rahmad Wahyu Dinika¹, Aura Mahadewi², Aluh Nurbayani³, Ahmadi Sobirin⁴, Yusrina Ghina Zain⁵, Mirani⁶, Haitul Wulan Putri⁴, Restu Muhibbin Arrosadi⁷, Septian Bayu Sani Putra⁸

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, ²Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram, ³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, ⁴Fakultas Peternakan, Universitas Mataram, ⁵Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, ⁶Fakultas MIPA, Universitas Mataram, ⁷Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, ⁸Fakultas Teknik, Universitas Mataram

Alamat korespondensi: rahmadwahyudinika@gmail.com

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan yang utama pada balita, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada balita. Permasalahan stunting terus terjadi di Desa Selebung Ketangga yang dipicu oleh kurangnya asupan gizi dan pemilihan makanan sehat yang diterima janin. Berdasarkan hal tersebut dilakukanlah pencegahan stunting berupa sosialisasi dan pembuatan makanan sehat Nugget ikan. Tujuannya untuk meminimalisir terjadinya stunting pada ibu hamil di Desa Selebung Ketangga, Lombok Timur. Sosialisasi stunting juga dibarengi dengan pemberian leaflet makanan sehat Nugget ikan yang dilanjutkan dengan praktik pembuatannya. Materi yang disampaikan melalui sosialisasi dapat merubah pola pikir masyarakat terkhusus ibu hamil tentang pentingnya mencegah terjadinya stunting dengan pola asupan gizi yang diterima janin serta pengkonsumsian makanan sehat. Makanan sehat berupa Nugget ikan terbukti cocok untuk para ibu hamil dengan kandungan gizi yang dapat memperlancar pertumbuhan janin. Kurangnya pemahaman tentang bahaya stunting dan asupan gizi yang cocok di sebabkan karena minimnya pemberdayaan dan sosialisasi. Melalui sosialisasi stunting dan praktik pembuatan makanan sehat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu hamil terhadap bahaya stunting.

Kata Kunci: Sosialisasi, Stunting, Nugget Ikan.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hak setiap orang, baik itu orang kecil atau dewasa. Kesehatan sebagai salah satu penunjang lancarnya semua aktivitas dan kegiatan banyak orang. Jika kesehatannya terganggu maka semua jenis aktivitas akan mengalami kendala, entah itu kendala dari segi fikiran dan waktu. Namun dewasa ini kita kerap kali melihat banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan berupa penyakit, entah itu penyakit yang bersumber dari luar akibat cuaca atau penyakit yang sifatnya dari dalam dan menular.

Perlu diketahui bahwa penyakit juga memiliki jenis yang berbeda-beda. Penyakit orang dewasa akan berbeda dengan anak kecil begitupun juga dengan penyakit anak kecil akan berbeda dengan penyakit orang hamil. Orang dewasa biasanya mengalami kencing manis, anak kecil biasanya mengidap

demam dan orang hamil lebih biasanya mengalami stunting. Stunting inilah yang terus menjadi hantu dan membayangi para ibu-ibu hamil. Stunting yang tidak dicegah maka akan berdampak pada kondisi janin dan bisa terus berlanjut sampai kelahiran.

Pada umumnya stunting merupakan masalah kesehatan yang utama pada balita, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada balita. Stunting mengindikasikan masalah gizi kronis sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama, misalnya: kemiskinan dan pola asuh atau pemberian makanan yang kurang baik dari sejak anak dilahirkan yang mengakibatkan anak menjadi pendek. Faktor tidak langsung yang berhubungan dengan stunting yaitu pola pengasuhan, pelayanan kesehatan, faktor maternal dan lingkungan rumah tangga. Akar masalah yang menyebabkan kejadian stunting yaitu status ekonomi keluarga yang rendah. Balita yang mengalami stunting meningkatkan resiko penurunan kemampuan intelektual, menghambatnya kemampuan motorik, produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Hal ini dikarenakan anak stunting cenderung lebih rentan menjadi obesitas, karena orang dengan tubuh pendek berat badan idealnya juga rendah. Kenaikan berat badan beberapa kilogram saja bisa menjadikan Indeks Massa Tubuh (IMT) orang tersebut naik melebihi batas normal.

Permasalahan stunting ini merupakan salah satu dari sekian banyak penyakit yang dialami oleh kebanyakan penduduk di Desa Selebung Ketangga, salah satu desa di Lombok Timur yang terletak di bagian selatan. Banyaknya kasus stunting di desa tersebut dipicu oleh beberapa hal seperti kurangnya asupan gizi yang diterima dan kurangnya pemilihan makanan yang dikonsumsi. Mayoritas penduduk yang bergelut di bidang pertanian akan berdampak pada pemikiran yang menyepelekan pemilihan makanan. Pada usia kehamilan masih banyak dari mereka yang tidak terlalu memperhatikan makanan yang dikonsumsinya. Jika makanan yang dikonsumsi tidak mengandung banyak gizi atau bahkan tidak ada kandungan gizi, tentu hal tersebut bisa menjadi pemicu terjadinya stunting. Kalau terus seperti ini maka tingkat stunting akan semakin melonjak setiap tahunnya. Jika sudah terjadi stunting maka anak-anak yang lahir tidak akan memiliki kesempatan untuk tumbuh sebagaimana mestinya. Kecacatan anak yang lahir akibat stunting adalah kesalahan orang tua dalam pemilihan makanan dan asupan gizi yang diterima sejak dalam kandungan.

Berdasarkan besarnya dampak yang ditimbulkan akibat stunting, maka dilakukan upaya pencegahan berupa sosialisasi tentang stunting serta pembuatan makanan sehat yang dapat mencegah stunting yang difokuskan untuk ibu-ibu hamil guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pilihan makanan yang dikonsumsi juga kepedulian orang tua akan pentingnya menjaga asupan gizi anak-anak sejak usia kehamilan untuk mencegah terjadinya stunting. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan dari artikel ini adalah untuk mencegah stunting sejak dini pada ibu-ibu hamil di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur. Manfaat dari artikel ini agar dapat meminimalisir terjadinya stunting di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur.

METODE KEGIATAN

1. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi stunting yang dilakukan oleh tim KKN-T Desa Selebung Ketangga periode 2022/2023 yang bekerjasama dengan Puskesmas Keruak dan Dinas Kesehatan Lombok Timur. Pengabdian berfokus pada sosialisasi stunting dan pembuatan makanan sehat yang di sasarkan kepada ibu-ibu hamil terkait pentingnya pencegahan stunting dan pemilihan makanan sebagai asupan gizi yang diterima janin sejak dalam kandungan.

2. Profil Mitra

Desa Selebung Ketangga memiliki kondisi geografis dengan ketinggian tanah DPL ± 82 m dengan topografi dataran rendah. Kondisi lingkungan di Desa Selebung Ketangga juga tergolong padat penduduk dengan kemampuan ekonomi masyarakatnya menengah ke atas. Desa Selebung Ketangga memiliki jumlah penduduk sebanyak 7500 jiwa lebih yang rata-rata berkecimpung pada sistem pertanian. Pemberdayaan masyarakatnya yang rendah mengakibatkan kurang terkontrolnya asupan makanan bergizi bagi ibu hamil.

3. Langkah-langkah Pelaksanaan

a. Penyusunan Materi

Penyusunan materi dilakukan agar ibu hamil dapat menambah wawasan mengenai pentingnya asupan gizi serta pola asuh anak. Materi yang diberikan berisi tentang pengenalan stunting, bahaya stunting hingga pencegahannya.

b. Pembuatan Leaflet

Setelah tersusunnya materi untuk sosialisasi, terobosan lain ialah dengan membuat leaflet tentang stunting dan makanan sehat berupa Nugget Ikan. Leaflet ini akan lebih membantu ibu-ibu hamil dalam menambah pengetahuan dan kewaspadaan terhadap stunting dan cara pembuatan makanan sederhana namun kaya akan gizi. Leaflet adalah selebaran kertas cetak yang berlipat 2-3 halaman. Leaflet merupakan media penyampai informasi dan himbuan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam leaflet. Leaflet merupakan bentuk media komunikasi yang termasuk salah satu publikasi singkat berupa selebaran. Leaflet berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi dan jasa yang bertujuan untuk informasi umum. Leaflet juga merupakan suatu informasi yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Leaflet juga dapat menjadi sebuah media pembelajaran didalam dunia pendidikan.

c. Sosialisasi dan Pemberian Leaflet

Sosialisasi dilaksanakan sebagai upaya dalam membuka kesadaran ibu-ibu hamil terkait penting pencegahan stunting dan bahayanya stunting bagi pertumbuhan anak. Sosialisasi merupakan suatu proses yang dilakukan di dalam mempelajari suatu nilai, norma, kebiasaan, tingkah laku, serta semua hal yang terkait dengan proses tersebut yang dilakukan secara efektif sehingga individu dapat berpartisipasi secara efektif di dalam menjalani kehidupan sosialnya dalam sehari-hari (Dewi, dkk., 2021). Pemateri lansung dari Ahli Gizi Puskesmas Keruak. Pemberian leaflet tentang stunting dan makanan sehat berupa Nugget ikan yang dilakukan setelah sosialisasi selesai. Hal tersebut sebagai upaya dalam pencegahan stunting dan makanan tambahan untuk asupan gizi bagi ibu hamil maupun anak-anak.

d. Praktik Pembuatan Makanan Sehat

Praktik di peruntukan untuk ibu-ibu hamil agar dapat mengola makanan sehat sekaligus dapat menjadi upaya pencegahan stunting. Praktik pembuatan makanan sehat dilaksanakan di rumah penduduk setempat dengan mengundang ibu hamil dan kader posyandu. Jika sosialisasi sebagai upaya pembuka kesadaran masyarakat, maka makanan sehat adalah kunci kesadaran dalam pencegahan stunting. Mengingat bahwa makanan sehat merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang disantap setiap hari harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan standar kesehatan, karena pertumbuhan gizi yang tercukupi membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Mengonsumsi makanan sehat sangatlah penting, terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak (Novianti, 2018). Dalam hal praktik pembuatan makanan berupa Nugget Ikan yang kaya akan kandungan gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

a. Penyusunan Materi

Materi yang akan diberikan kepada ibu hamil merupakan materi yang diambil dari Kementerian Kesehatan dan disampaikan lansung Ahli Gizi dari Puskesmas Keruak. Materi yang diberikan yaitu tentang sosialisasi kepada ibu hamil yang berisikan tentang definisi stunting, penyebab stunting, dan cara pencegahan stunting. Materi yang disampaikan melalui sosialisasi dapat merubah pola pikir masyarakat terkhusus ibu hamil tentang pentingnya mencegah terjadinya stunting dengan pola asupan gizi yang diterima janin dan pengkonsumsian makanan sehat.

b. Pembuatan Leaflet

Pembuatan leaflet digunakan untuk mempermudah ibu-ibu hamil dalam memproduksi makanan yang kaya akan gizi. Leaflet yang berisikan proses pembuatan makanan sehat berupa Nugget ikan mulai dari bahan yang digunakan hingga prosedur pembuatannya. Selain itu, bukan hanya bahan dan prosedur

pembuatannya yang ditampilkan dalam leaflet tersebut melainkan juga kandungan gizi yang ada pada bahannya, yakni ikan. Tidak hanya itu, berdasarkan leaflet yang dibuat beberapa upaya pencegahan stunting, diantaranya:

1. Memberikan makanan tambahan kepada ibu hamil
2. Memberikan asi eksklusif hingga usia enam bulan
3. Memberikan makanan pendamping asi dengan gizi cukup bagi bayi di atas enam bulan hingga dua tahun
4. Memberikan imunisasi lengkap dan vitamin A
5. Memantau pertumbuhan balita di posyandu
6. Melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tidak buang air besar sembarangan dan mencuci tangan menggunakan sabun.

c. Sosialisasi dan Pemberian Leaflet

Sosialisasi dilangsungkan di kantor Desa Selebung Ketangga dengan menghadirkan para ibu-ibu hamil, kader desa, ibu PKK dan tentunya bidan desa dan perwakilan dari Dinas Kesehatan, sebagaimana yang disajikan pada Gambar 1. Sosialisasi dilaksanakan dalam dua konsep, pertama materi akan disampaikan oleh pemateri dari awal hingga selesai dan kemudian dibuka sesi tanya jawab agar memberikan peluang bagi mereka yang kurang Paham dengan materi yang disampaikan.

Adapun judul materi yang disampaikan adalah stunting dan cara pencegahannya. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang di sebabkan 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. Faktor penyebab stunting ada 3 hal yaitu :

1. Pola makan

Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam.

2. Pola asuh

Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktek pemberian makan bagi bayi dan balita.

3. Sanitasi dan Akses Air bersih

Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan , termasuk di dalamnya dalah akses sanitasi dan air bersih, mendekati anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Untuk itu perlu membiasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan.

Stunting di tandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Pencegahan stunting dimulai dari 1000 HPK. Yaitu 280 hari kehamilan, 180 hari (0-6 bulan), 60 hari (6-8 bulan), 120 hari (8-12 bulan), 360 hari (12-24 bulan). Masa ini di namakan periode emas kehidupan=1000 hari pertama kehidupan.

1. Masa kehamilan diantaranya rajin kontrol, rutin ke puskesmas, makan-makanan bergizi seimbang, minum tablet zat besi untuk mencegah anemia, rajin mengikuti kelas ibu hamil.

2. Bayi umur 0-24 bulan diantaranya harus mengikuti imunisasi untuk melindungi anak dari penyakit berbahaya dengan imunisasi lengkap dan tepat waktu melalui posyandu maupun pasilitas kesehatan lainnya. Selanjutnya pemverian makanan bayi dan anak (PMBA) diantaranya yaitu inisiasi menyusui sejak dini, pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI yang bergizi dan aman, ASI diteruskan sampai dengan usia 2 tahun atau lebih.



Gambar 1.1 Sosialisasi pencegahan stunting

Setelah materi disampaikan, di sela-sela diskusi antara audiens dengan pemateri dibagikanlah leaflet yang berisi informasi mengenai stunting serta prosedur pembuatan makanan sehat yakni Nugget ikan seperti yang disajikan pada gambar 2. Disamping mendapatkan pengetahuan tentang bahayanya stunting dan upaya pencegahannya, para audiens juga mendapatkan sedikit tambahan pengetahuan tentang bagaimana membuat olahan makanan sehat yang sederhana namun kaya akan kandungan gizi.



Gambar 1.2 Pemberian leaflet kepada ibu-ibu hamil

d. Praktik Pembuatan Makanan Sehat

Pembuatan makanan sehat dilaksanakan di salah satu rumah penduduk dengan turut mengundang ibu-ibu hamil, kader dan ibu-ibu PKK, sebagaimana yang disajikan pada Gambar 3. Salah satu upaya dalam pencegahan stunting dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang dapat memenuhi gizi yang dibutuhkan. Zat gizi seperti protein, vitamin, mineral dan omega 3 yang bermanfaat bagi tubuh dapat diperoleh dari ikan. Ikan dapat diolah menjadi makanan menarik seperti Nugget. Ikan yang dapat dijadikan sebagai Nugget yakni ikan tongkol, ikan calalang, ikan patin, ikan gabus dan ikan nila.



Gambar 1.3 Pembuatan makanan sehat

Bahan dan peralatan dalam pembuatan makanan sehat berupa Nugget ikan tidaklah terlalu rumit. Pasalnya alat yang digunakan adalah alat dapur pada umumnya seperti kompor, panci, talenan, pisau, baskom dan loyan. Berikut juga dengan bahannya yang mudah didapatkan seperti tepung terigu dan tapioka juga jenis bahan dapur lainnya berupa bawang dan wortel yang kemudian dikombinasikan dengan bahan pencelup seperti telur. Beberapa langkah dalam pembuatan makanan sehat berupa Nugget ikan diantaranya:

- 1). Cuci ikan dan hanya mengambil dagingnya dan dilumuri dengan perasan jeruk manis.
- 2). Daging ikan dihaluskan dengan menggunakan blender dengan dicampuri parutan wortel, garam, gula pasir, lada bubuk, bawang putih, telur dan sedikit air.
- 3). Masukkan adonan daging ikan yang sudah halus ke dalam baskom lalu tambahkan 7 sdm tepung tapioka, 6 sdm tepung terigu dan aduk hingga tercampur semua.
- 4). Tuangkan adonan ke dalam loyang yang sudah diolesi minyak.
- 5). Kukus adonan selama 30 menit dan dipotong sesuai selera.
- 6). Baluri Nugget dengan bahan pencelup dan tambahkan tepung panir kemudian digoreng dengan api sedang lalu tiriskan.

Setelah nugget siap disajikan kemudian langsung dibagikan kepada ibu-ibu hamil seperti disajikan pada gambar 4.

Pembuatan makanan sehat dan sederhana yang kaya akan gizi diperuntukan ibu-ibu hamil sebagai upaya dalam pencegahan stunting. Makanan ini tidak hanya untuk dikonsumsi semata melainkan makanan yang juga bisa bernilai ekonomis jika dikembangkan. Di luar itu makanan Nugget ikan terbukti cocok untuk ibu-ibu hamil sebab kandungan gizi yang cukup untuk jainin.

Mengingat bahwa Ikan tongkol merupakan salah satu jenis dari kelompok ikan pelagis yang sangat digemari oleh masyarakat. Kandungan gizi ikan tongkol per 100 gram yaitu, terdiri dari protein 25,00%, karbohidrat 0,03%, lemak 1,50%, mineral 2,25% dan air 69,40%. Protein yang terdapat pada ikan tongkol memiliki komposisi asam amino yang lengkap, sehingga sangat diperlukan oleh tubuh. Mineral yang terkandung dalam daging ikan tongkol terdiri dari magnesium, kalsium, yodium, fosfor, fluor, zat besi, zinc dan selenium. Ikan tongkol kaya akan kandungan omega-3 dan omega-6 yang berguna untuk memperkuat daya tahan otot jantung, meningkatkan kecerdasan otak dan dapat mencegah penggumpalan darah (Wardana dkk, 2022).



Gambar 1.4 Pembagian makanan sehat nugget ikan kepada peserta

2. Kendala dan Solusi

a. Kendala

Kesadaran ibu hamil akan bahaya stunting belum ada karena faktor pengetahuan dan kemampuan keuangan. Masalah yang dihadapi adalah keterlambatan kesadaran tentang bahaya stunting pada ibu hamil padahal usia kandungan sudah masuk trimester ketiga. Disertai dengan ketidakmampuan ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengkonsumsi vitamin yang rutin.

b. Solusi permasalahan

1). Sosialisasi tentang bahaya stunting dilakukan sebagai syarat administrasi pranikah, sehingga ibu hamil bisa menjaga kehamilan dengan baik sejak trimester awal.

2). Pembuatan makanan sehat berupa Nugget ikan sebagai upaya penunjang vitamin dan gizi bagus untuk janin sejak usia kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan di lapangan menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman dari ibu-ibu hamil tentang bahayanya stunting, kurangnya pengetahuan tentang asupan gizi yang ditransfer lewat makanan dan kurangnya pemilihan makanan sehat yang cocok untuk janin. Itu semua disebabkan karena kurangnya pemberdayaan dan sosialisasi stunting. Maka dengan itu sosialisasi stunting dan praktik pembuatan makanan sehat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu hamil terhadap bahaya stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlifeno, Delian, dkk. 2022. Sosialisasi Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. dalam Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA. Vol.5. No.3. Hal.113-115.
- Dewi, F.R., Ningtiyas, N.V., Zulfa, N.A., Farandina, F., Nuraini, V. (2021). Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Dan Pemberian Tambahan Makanan Sehat Kepada Ibu Hamil. dalam Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. Vol.5. No.1.
- Novianti, Sri. 2018. Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Melalui Kegiatan Cooking Di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Pendidikan Islam Anak Usia Dini. IAIN. Batusangkar.
- Sawitri, E., O., Imran, Ramadhan, Iwan. 2021. Sosialisasi Keluarga Dalam Membentuk Kepribadian Anak (Studi Pada Keluarga Rumah Tangga Guru MA Islamiyah). dalam Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan. Vol.8. No.(2). Pendidikan Sosiologi. Universitas Tanjungpura.
- Soedarmo, U. R., & Suryana, A. (2019). Peran keluarga dalam sosialisasi adat istiadat komunitas Dusun Kuta. dalam Jurnal Artefak. Vol.6. No.2. Hal.85-98.

Wardana, dkk.(2022). Nugget Ikan Tongkol Sebagai Makanan Pendukung Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Padamara.dalam Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA. Vol.5. No.3.Hal.136-139.