

Promosi Kesehatan Pada Ibu Balita Terkait Upaya Pencegahan Stunting Di Dusun Soka

Himatul Khoeroh¹, Maryam²

D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan KH Putra

e-mail: himatul86.khoeroh@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan kurang gizi akibat kekurangan asupan zat gizi dalam waktu yang lama, biasanya diikuti dengan frekuensi sering sakit, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengasuhan, penggunaan air yang tidak bersih, lingkungan yang tidak sehat, terbatasnya akses terhadap pangan dan kemiskinan. Pemenuhan gizi yang sesuai dengan takaran pada bayi dan anak yang tergolong balita sangat menentukan pertumbuhan anak, setelah usia 6 bulan anak perlu mendapat asupan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi mikro, gizi makro serta aman. Balita merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga harus diperhatikan pola asupan gizinya. Tujuan dilakukan promosi kesehatan pada kelompok ibu balita, yaitu untuk mencegah atau memperbaiki status gizi balitanya terutama yang berpotensi stunting dengan mendemonstrasikan secara langsung cara pembuatan MPASI yang sesuai dengan gizi seimbang untuk pemenuhan kebutuhan gizi balitanya setelah 6 bulan. Setelah dilakukan promosi kesehatan melalui demonstrasi, kelompok ibu balita dapat memahami kebutuhan asupan balitanya dengan memperhatikan nilai gizi baik dari bahan yang akan digunakan, cara pengolahan dan penyajian sehingga balita lebih tertarik untuk mengkonsumsinya.

Kata kunci: Ibu Balita, Promosi Kesehatan, Stunting

1. PENDAHULUAN

Balita adalah anak yang berusia diatas satu tahun atau biasa juga disebut dengan bayi di bawah lima tahun. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014), seorang anak dikatakan balita apabila anak berusia 12 bulan sampai dengan 59 bulan. Balita merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda, bisa cepat maupun lambat tergantung dari beberapa faktor diantaranya hereditas, lingkungan, budaya dalam lingkungan, sosial ekonomi, iklim atau cuaca, nutrisi dan lain-lain ^[6].

Gizi adalah suatu proses organ menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan. Zat tersebut guna mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi ^[4]. Dalam pertumbuhan dan perkembangan, gizi merupakan bagian penting, karena terdapat kaitan serta berhubungan dengan kesehatan dan kecerdasan ^[3].

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi bayi dan balita merupakan salah satu indikator gizi masyarakat, dan telah dikembangkan menjadi salah satu indikator kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Hal ini

dikarenakan kelompok bayi dan balita sangat rentan terhadap berbagai penyakit kekurangan gizi ^[3].

Status gizi balita adalah keadaan kesehatan anak yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri dan dikategorikan berdasarkan standar baku WHO dengan indeks BB/U, TB/U dan BB/TB. *Stunting* (tubuh pendek) adalah salah satu kurang gizi yang ditandai dengan tubuh yang sangat pendek hingga melampaui defisit dua SD dibawah median panjang atau tinggi badan berdasarkan pengukuran antropometri TB/U (Khoeroh, 2017). *Stunting* merupakan kekurangan gizi kronis akibat kekurangan asupan zat gizi dalam waktu yang lama, biasanya diikuti dengan frekuensi sering sakit, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengasuhan, penggunaan air yang tidak bersih, lingkungan yang tidak sehat, terbatasnya akses terhadap pangan dan kemiskinan.

Stunting dapat berawal dari kondisi gizi ibu hamil, bahkan sebelum hamil akan menentukan pertumbuhan janin. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, dan ini merupakan penyebab utama *stunting*. Setelah lahir, bayi yang tidak disusui secara baik akan berisiko menderita berbagai infeksi penyakit karena pola makan yang tidak cukup asupan gizinya dan tidak higienis. Pemberian Makanan Bayi dan Anak sangat menentukan pertumbuhan anak, setelah usia 6 bulan anak perlu mendapat asupan gizi dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi mikro, gizi makro serta aman ^[5].

Promosi kesehatan merupakan bagian dari KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) yang bertujuan sebagai upaya yang sistematis untuk mempengaruhi secara positif perilaku kesehatan masyarakat baik berupa gagasan atau ide yang perlu diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan observasi, dusun soka merupakan bagian dari desa winduaji yang merupakan naungan Puskesmas Winduaji dan terdapat kasus *stunting* nomer 2 tertinggi setelah desa Wanatirta. Kebijakan Puskesmas Winduaji memberikan pelayanan untuk pencegahan kasus kurang gizi bagi balita melalui program CFC (*Community Feeding Center*). Program tersebut berbasis masyarakat untuk masyarakat dengan memberikan layanan pencegahan dan perbaikan melalui pemberian gizi seimbang secara langsung dengan mendemonstrasikan olahan makanan yang sesuai dengan takaran dan kadar gizi. Sesi terakhir dengan pemberian pendidikan kesehatan berupa promosi kesehatan yang dapat merubah perilaku ke arah positif sesuai dengan masalah yang ditemukan pada saat CFC dilaksanakan di kelas balita.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara demonstrasi di program CFC (*Communtiy Feeding Center*) dalam kelas ibu balita. Tahap awal dimulai dari pembukaan dan daftar hadir, kemudian dilanjut tenaga gizi mendemonstrasikan olahan makanan dimulai dari pemilihan bahan makanan, cara pengolahan dan takaran sesuai dengan nilai gizi. Tahapan selanjutnya dibuat sesi diskusi tanya jawab tentang kebutuhan-kebutuhan balita serta masalah atau hambatan dalam pertumbuhan balita dan diakhiri dengan pemberian pendidikan kesehatan oleh bidan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan kelompok ibu balita.



Gambar 1. Bahan olahan MPASI dan PMT



Gambar 2. Praktek pembuatan MPASI dan PMT



Gambar 3. Kelompok ibu balita

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil, kegiatan kelompok ibu balita terkait promosi kesehatan dalam pencegahan *stunting* yang pertama diawali dengan pendataan balita dimulai dari usia 12 bulan hingga 59 bulan. Setelah pendataan, dibuat kelompok ibu balita maksimal 15 orang dan bergantian setiap bulannya. Kegiatan ini dilaksanakan oleh 1 tenaga gizi, 1 bidan desa soka, 2 kader dan partisipasi dari mahasiswa sebanyak 5 orang serta 1 dosen Akademi Kebidanan KH Putra.

Langkah kedua yaitu tahap pelaksanaan kelompok ibu balita yang sudah disepakati oleh anggota dan pihak Puskesmas Winduaji untuk tempat dan tanggalnya sejumlah 15 orang yaitu di balaidesa Winduaji. Implementasi dalam kelompok ibu balita yaitu opening dari tenaga gizi dengan mendeskripsikan kebutuhan balita terutama asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya yang beragam dan bervariasi serta bergizi seimbang yang dapat menarik perhatian nafsu makan balita. Selepas itu memberikan kesempatan kepada salah satu ibu balita untuk menceritakan kebiasaan pola makan anaknya dengan tetap mengapresiasi apapun yang sudah menjadi pola serta memberikan feedback positif dengan mendemonstrasikan secara langsung cara pengolahan makanan, bahan yang digunakan, takaran sesuai nilai gizi dan proses pembuatan makanan hingga terbentuk produk makanan dalam bentuk MPASI (Makanan Pendamping ASI) yang siap disajikan. Sesuai dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Astuti, 2020) bahwa keterlibatan petugas kesehatan dalam memberikan promosi nutrisi kepada para ibu sangat berdampak terhadap pengetahuan ibu yang berefek langsung terhadap kesehatan atau tumbuh kembang anak [1].

Langkah ketiga untuk setiap pertemuan dilakukan evaluasi dengan tanya jawab serta ibu balita melakukan *role play* secara langsung mempraktekan pembuatan olahan makanan untuk balitanya. Sesi selanjutnya diakhiri dengan pemberian pendidikan kesehatan sesuai dengan masalah yang ditemukan di lapangan yaitu pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dan jadwal pemberian makanan pada anaknya serta menganjurkan agar tetap memberikan ASI hingga 2 tahun masa penyapihan. Kemudian memberikan MPASI (Makanan Pendamping ASI) yang terjadwal yaitu makan 3 kali dengan diselingi snack yang mengandung protein dan karbohidrat atau boleh digantikan dengan susu formula setiap 2 jam sekali serta disela-sela antara snack dengan makan tidak boleh diberikan apapun termasuk cemilan kecuali air putih dengan tujuan pola makan yang terjadwal, balita menjadi lahap.

4. KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa secara umum kegiatan pengabdian masyarakat kelas balita di program CFC (*Community Feeding Center*) berjalan dengan baik. Hasil kerjasama antara masyarakat yang kooperatif, kader, bidan serta tenaga gizi dalam penjangkauan balita hampir 90% bersedia mengikuti demonstrasi secara bergantian dan berkelompok tiap bulannya dalam pembuatan MPASI yang sesuai gizi seimbang guna mencegah terjadinya *stunting*. Ibu balita antusias dalam partisipasi kegiatan ini, dengan kesadaran dan rasa kasih sayang sama anaknya merubah sikap untuk belajar terkait kebutuhan dasar pangan yang sesuai dengan usia anaknya sehingga kebutuhan anak terjadwal serta terukur nilai kebutuhan dan gizinya.

5. SARAN

Disarankan agar program CFC bisa terbentuk di semua desa dalam kelas ibu balita hususny desa wanatirta, kedungoleng, pakujati dan pandansari yang juga merupakan naungan Puskesmas Winduaji yaitu dengan meningkatkan lintas sektoral terhadap masyarakat termasuk pihak desa dan tokoh agama karena program tersebut berbasis masyarakat yang operasionalnya dari masyarakat untuk masyarakat. Kemudian untuk ibu balita disarankan setiap bulan datang ke posyandu menimbang berat badan anaknya agar bisa di observasi pertumbuhannya, hususnya di dua tahun pertama lebih fokus terhadap kenaikan BB karena kejadian *stunting*(tubuh pendek) akan terlihat setelah diatas dua tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak pelaksana program CFC yaitu bidan desa, tenaga gizi dan kader yang sangat membimbing kepada mahasiwa dan memberikan kesempatan untuk belajar secara langsung kepada masyarakat dalam memberikan layanan dalam bentuk pengabdian masyarakat. Terimakasih juga diucapkan pada seluruh jajaran desa winduaji baik aparat ataupun tokoh masyarakat yang sudah kooperatif dengan terlaksananya program CFC yang mengikutsertakan partisipasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Astuti, Megawati, Samson , 2020. Upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan ibu bayi dan balita tentang stunting dengan media integrating card. *Indonesian Journal of Community Engagement*. Vol 6, no 1, hal 51-55.
- [2] Khoeroh, 2017. Evaluasi penatalaksanaan status gizi balita stunting di wilayah kerja puskesmas sirampog. *Unnes Journal of Public Health*.vol 6, no 3.
- [3] Rohimah, E. 2015. Pola konsumsi, status kesehatan dan hubungannya dengan status gizi dan perkembangan balita. *Jurnal Gizi Pangan*. Vol 10, no 2, hal 93-100.
- [4] Septiana R. 2010. Hubungan antara pola pemberian makanan pendaming ASI (MPASI) dan status gizi balita usia 6-24 bulandi wilayah kerja puskesmas gedongtangen yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 4, no 2, hal 239-247.
- [5] Stefani, 2022. *Optimasi Peran bidan dalam menurunkan angka stunting di Indonesia*. Webinar 2022.
- [6] Susilowati, Cahyaningtyas, Aisyaroh, 2019. *PKM kelompok ibu balita dan kader dalam upaya peningkatan tumbuhkembang balita denga konsep Edutainment (Edukation and entertainment) di pos paud bintang harapan*. Semarang ,2019.