



SOSIALISASI MENGENAI GIZI SEIMBANG DAN PHBS (POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT) GUNA MENGURANGI ANGKA STUNTING

Nada Salsabilah^{1*}, Husain Taufiqurrahman², M. Khairil Amin³, Ananda Devi Muri Utomo⁴, Taufikurrahman⁵.

^{1,2,3,4,5}Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

*E-mail: nadasalsabilah51@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak atau yang dinamakan kondisi gagal tumbuh dimasa dalam kandungan hingga bayi berusia 2 tahun. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu faktor tidak langsung penyebab status gizi dan kesehatan seseorang terutama pada balita. Upaya untuk pencegahan dan menekan angka stunting dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih dan juga membiasakan memakan makanan dengan gizi seimbang. Tujuan diadakannya pengabdian masyarakat dengan program Kuliah Kerja Nyata dengan tema Desa Bebas Stunting adalah agar masyarakat lebih sadar akan bahaya dari stunting dan dapat membantu menekan angka stunting di masa depan. Metode yang digunakan adalah dengan mengadakan sosialisasi bertemakan makanan gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat dengan sasaran anak-anak Sekolah Dasar di Desa Wonorejo yaitu pada SDN Wonorejo 1 dan SDN Wonorejo 2 dan yang menghadiri kegiatan tersebut sekitar 50 siswa/i. Dari hasil observasi di Desa Wonorejo, masih banyak masyarakat yang masih belum tahu bagaimana cara mengolah sampah yang baik dan kurangnya kesadaran diri terhadap lingkungan serta kurangnya pengetahuan ibu tentang pengelolaan makanan dan gizi seimbang terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan.

Kata Kunci: Pola Hidup Bersih dan Sehat, Sosialisasi, Stunting, Pencegahan Stunting, Gizi Seimbang

SOCIALIZATION ON BALANCED NUTRITION AND PHBS (CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE) TO REDUCE STUNTING RATE

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem due to a lack of nutrition in the long term, resulting in growth disturbances in children or what is called a "condition of failure to thrive in the womb" until the baby is 2 years old. PHBS or Clean and healthy living behavior is one of the indirect factors that affects a person's nutritional and health status, especially for toddlers. The efforts to prevent and reduce stunting rates can be made by adopting a healthy and clean lifestyle and getting used to eating a balanced diet. The goal of performing community service with the *Kuliah Kerja Nyata* program and the 'Desa Bebas Stunting' theme is so that people are more aware of the dangers of stunting and can help to reduce stunting rates in the future. The method used was socialization with the theme of balanced nutritional food and a clean and healthy lifestyle targeting elementary school children in Wonorejo Village, namely SDN Wonorejo 1 and SDN Wonorejo 2 and around 50 students attending the activity. From the results of observations in Wonorejo Village, there are still many people who don't know how to process waste properly, lack self-awareness of the environment, and lack their mother's knowledge about food management and balanced nutrition, especially in the First 1000 Days of Life.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Socialization, Stunting, Stunting Prevention, Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Keterlambatan tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) dikarenakan kekurangan gizi kronis dengan ciri panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar anak seusianya, dapat disebut dengan stunting. Apabila panjang atau tinggi badan anak berada di bawah minus dua dari standar deviasi (-2SD) panjang atau tinggi anak seumurnya, maka anak tersebut dapat digolongkan



sebagai anak stunting. Stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah kurangnya asupan makanan yang tepat, ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga yang kurang sesuai, pola asuh anak yang tidak sehat, sanitasi lingkungan yang kurang bersih, pelayanan kesehatan yang tidak baik, rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, dan ekonomi keluarga yang menjadikan akses kepada makanan sehat masih rendah.

Di Indonesia, stunting adalah salah satu masalah gizi terbesar pada bayi di bawah lima tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan penurunan prevalensi stunting balita di tingkat nasional sebesar 6,4% selama 5 tahun, yaitu dari 37,2% (2013) menjadi 30,8% (2018). Proporsi status gizi; pendek dan sangat pendek pada baduta, mencapai 29,9% atau lebih tinggi dibandingkan target RPJMN 2019 sebesar 28% (Kementerian Kesehatan, 2021). Menanggapi hal ini, maka diperlukan usaha untuk melakukan perubahan perilaku upaya pencegahan stunting dengan cara seperti pelaksanaan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan kepada masyarakat serta demo mengenai pembuatan makanan dengan gizi seimbang.

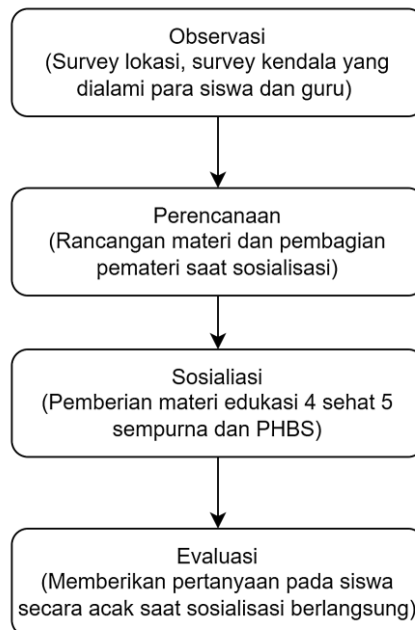
Untuk melakukan sosialisasi gizi dan makanan sehat dapat menggunakan slogan 4 sehat 5 sempurna. Prinsip 4 sehat 5 sempurna diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940-an adalah menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut (Peraturan Menkes RI, 2014).

Selain memperhatikan gizi dan makanan sehat, perlu juga untuk memperhatikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu faktor tidak langsung penyebab status gizi dan kesehatan seseorang terutama pada balita (Purwanto & Rahmad, 2020). PHBS sendiri merupakan suatu kampanye masyarakat untuk lebih peduli dan mengutamakan kesehatan supaya bisa mewujudkan kehidupan yang lebih bersih dan berkualitas. Membiasakan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak-anak dapat dilakukan dengan cara menerapkan perilaku yang mudah seperti enam langkah mencuci tangan dengan baik dan benar.

Desa Wonorejo merupakan salah satu desa yang termasuk dalam Lokasi Khusus (LoKus) Stunting di Kecamatan Wonomerto, Probolinggo. Hal ini disebabkan oleh pola asuh dari masyarakat yang kurang optimal sehingga berdampak pada pemenuhan gizi yang menjadi kurang maksimal. Pemenuhan gizi oleh masyarakat disini perlu diperhatikan untuk membantu menurunkan permasalahan stunting yang ada. Berdasarkan kenyataan tersebut, muncul inspirasi untuk mengadakan sebuah edukasi dasar kepada anak-anak SD tentang makanan 4 Sehat 5 Sempurna dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Melalui edukasi yang dilakukan, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang stunting kepada anak-anak SD serta meningkatkan kesadaran supaya selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk membantu mengurangi stunting.

METODE

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di dua sekolah dasar di Desa Wonorejo yaitu SDN 1 Wonorejo pada tanggal 20 Oktober 2022 dan SDN 2 Wonorejo pada tanggal 27 Oktober 2022 dengan melibatkan 63 siswa/i di SDN 1 Wonorejo dan 36 siswa/i di SDN 2 Wonorejo. Tahapan metode pelaksanaan yang dilaksanakan ialah seperti yang ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Alur Kegiatan Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna dan PHBS

Alur Kegiatan Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna dan Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) di dua sekolah dasar di Desa Wonorejo terbagi dalam 4 tahapan, yaitu sebagai berikut

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengunjungi dua sekolah dasar yang ada di Desa Wonorejo yaitu SDN 1 Wonorejo dan SDN 2 Wonorejo. Tim KKN Tematik Kelompok 15 memutuskan untuk melakukan sosialisasi di tingkat sekolah dasar karena pada usia dini inilah pemahaman terkait pentingnya makanan 4 sehat 5 sempurna dan Pola Hidup Bersih Sehat lebih mudah diterima. Pada tahapan observasi ditemukan berbagai kendala seperti beberapa siswa kelas 1 sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo dan SDN 2 Wonorejo belum bisa membaca dan kondisi di lingkungan sekolah yang tidak terdapat fasilitas cuci tangan dan minimnya ketersediaan air bersih. Berdasarkan kondisi tersebut, materi sosialisasi menyesuaikan kondisi dengan siswa-siswa kelas 1 dan kondisi lingkungan sekolah.

2. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan meliputi perancangan materi sosialisasi dengan membuat materi yang dapat diterima dengan mudah oleh siswa kelas 1 dan 2, serta pembagian pemateri sosialisasi di 2 SD yang berbeda. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya makanan 4 sehat 5 sempurna serta pentingnya menjaga kebersihan dengan mencuci tangan yang baik dan benar

3. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan kepada siswa/i kelas 1 dan 2 SDN 1 Wonorejo yang berjumlah sebanyak 63 siswa/i dan siswa/i kelas 1 dan 2 SDN 2 Wonorejo sebanyak 36 siswa/i.

4. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan secara acak kepada siswa/i yang bersedia menjawab setelah pemberian materi sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna dan Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan kondisi dimana gagal atau terganggunya pertumbuhan pada anak waktu masa dalam kandungan hingga anak usia 2 tahun yang tinggi dan beratnya tidak sesuai dengan standar yang ditentukan atau ditetapkan oleh WHO. Pada saat ini Indonesia masih memiliki persentase angka



stunting yang masih tinggi dan kasus stunting ini menjadi perhatian khusus di dunia kesehatan (Apriluana & Fikawati, 2018).

Berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Tematik MBKM kelompok 15 di Desa Wonorejo, Kecamatan Wonomerto, Kabupaten Probolinggo yang menunjukkan bahwa:

1. Hubungan antara makanan dengan gizi seimbang dengan keadaan stunting yang dialami balita

Makanan dengan gizi seimbang adalah hal yang memiliki peranan penting dalam pencegahan terjadinya stunting pada balita. Masih sedikit masyarakat yang paham dan mengerti mengenai pentingnya gizi pada anak. Hubungan gizi seimbang dengan masalah stunting yang ada di wilayah Desa Wonorejo terdapat hubungan salah satunya adalah kurangnya peranan dan pengetahuan orang tua dalam memperhatikan gizi yang seimbang bagi anak, sehingga anak dapat memiliki risiko gizi yang buruk.

2. Hubungan antara Pola hidup bersih dan sehat dengan keadaan stunting pada balita

Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan masalah stunting yang ada di Wilayah Desa Wonorejo salah satunya adalah peran orang tua dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kegiatan sehari-hari masih belum maksimal dan anak-anak yang masih belum mengerti pentingnya pola hidup bersih. Stunting disebabkan oleh beberapa factor yang tidak langsung terlihat, seperti penggunaan sabun cuci tangan dan beberapa indikator PHBS. Namun demikian, masih terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi status stunting, antara lain kesadaran gizi dalam pangan, pola asuh bayi dan anak, serta pola asuh lingkungan yang disebabkan oleh tingkat pengetahuan orang tua, serta kualitas dan kuantitas makanan yang kurang baik.

Faktor penyebab terjadi banyaknya kasus stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang pengelolaan makanan dan gizi seimbang terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Pola Hidup Bersih dan Sehat pada anak maupun pada ibu, lingkungan yang buruk dapat menimbulkan banyak penyakit dan terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan balita dan berdampak pada gizi balita. Balita terkena stunting memiliki dua dampak buruk, yaitu dampak jangka pendek, yang meliputi metabolisme tubuh anak menjadi terhambatnya atau terlambatnya pertumbuhan pada anak tidak hanya fisik tetapi juga secara intelektual. Dalam jangka panjang adalah kekebalan pada anak yang rentan terkena penyakit seperti stroke, gangguan jantung, diabetes dan produktivitas rendah yang menghasilkan kualitas kerja yang kurang baik (Kemenkes RI, 2016).

Masih kurangnya pengetahuan mengenai bagaimana cara mengolah sampah rumah tangga yang baik, dan tidak adanya sarana dan prasarana seperti tempat pembuangan sampah sementara dan tempat pembuangan sampah akhir yang jauh, merupakan beberapa kondisi yang dialami masyarakat di Desa Wonorejo. Desa Wonorejo memiliki lahan yang luas sehingga masyarakatnya banyak yang membuang sampah sembarangan seperti membuang sampah di sungai dan masih banyak juga masyarakat yang membakar sampahnya dan banyak dampaknya bagi lingkungan yaitu seperti pencemaran air, terjadinya banjir sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit, pencemaran tanah, pencemaran udara yang diakibatkan oleh pembakaran sampah. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang pengelolaan makanan dan gizi seimbang terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan yang dapat menyebabkan anak menderita gizi buruk.

Melihat kondisi yang telah disebutkan di atas, kelompok 15 KKN Tematik MBKM melakukan kegiatan sosialisasi yang mengusung tema mengenai kebersihan lingkungan (PHBS) dan menjelaskan mengenai gizi seimbang atau makanan 4 sehat 5 sempurna. Dengan sasaran kegiatan sosialisasi tersebut yang adalah anak-anak di SDN Wonorejo 1 dan SDN Wonorejo 2. Sosialisasi tersebut berhasil dilaksanakan dengan sangat baik dalam penyampaian materi yang diberikan oleh mahasiswa KKN, serta reaksi murid-murid yang sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Dengan dipilihnya sasaran sosialisasi terhadap anak-anak terutama siswa siswi SD di Desa Wonorejo, diharapkan anak-anak bisa dapat merubah pola pikir dan kebiasaan untuk hidup bersih dan sehat sejak dini untuk menambah pengetahuan mereka mengenai pentingnya kebersihan dan gizi.



Gambar 2. Mahasiswa Kelompok 15 KKN Tematik Menyampaikan Materi mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya stunting pada balita. Hal ini dikarenakan PHBS merupakan salah satu indikator penyebab status gizi dan kesehatan pada balita yang tidak tersalurkan dengan baik. Serta peran orang tua dalam pemilihan makanan dan pengetahuan gizi juga faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita, karena stunting juga dapat dikatakan sebagai gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh adanya malnutrisi asupan zat gizi kronis atau penyakit infeksi kronis berulang. Melihat faktor-faktor tersebut, upaya yang tepat dilakukan sebagai percepatan penurunan angka stunting dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan menyampaikan materi mengenai PHBS dengan tidak membuang sampah sembarangan, mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar, menggunakan jamban dengan baik, mengkonsumsi makanan sehat, serta berolahraga secara teratur. Selain itu, penerapan pola hidup bersih dan sehat di sekolah-sekolah perlu diterapkan dengan menempatkan fasilitas untuk mencuci tangan di depan kelas dan meningkatkan akses terhadap air bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah karena edukasi sejak dini mengenai gizi dan kebersihan dapat mencegah risiko munculnya anak stunting pada generasi di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriluana, G., & Fikawati, S. 2018. Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. 247–256.
- Kementerian Kesehatan. 2021. Petunjuk Teknis Penyusunan dan Pelaksanaan Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Percepatan Pencegahan Stunting (Buku 1). In Kementerian Kesehatan RI, 11 (1). https://promkes.kemkes.go.id/download/fpkk/files49505Juknis_Implementasi_KPP_Stunting_ISBN_13072021.pdf%0Astunting.go.id
- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. 2020. Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1) 10–13. <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v1i1.3697>
- Peraturan Menkes RI. 2014. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014. 139.



KARYA

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol.2 No.2. 2022: 196-201

(*e-ISSN.2798-1827*)

(*p-ISSN.2798-2076*)

Peraturan Menkes RI. 2016. Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Penjelasmnya. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, Jakarta

Vika Azkiya Dihni. 2022. Komposisi Sampah di Indonesia mayoritas Sisa Makanan. (<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/08/komposisi-sampah-di-indonesia-mayoritas-sisa-makanan> diakses 29 November 2022)