

Edukasi Pangan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak di Desa Powelua, Kabupaten Donggala

Mariyani^{1*}, Sririzqi Muthmainnah A.R², Rahmawati Salsa Dinurrosifa³, Sitti Aisyah Marzuki⁴

^{1,2,4}*STIFA Pelita Mas, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia*

³*Prodi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang*

*Korespondensi : (mariyani3190@gmail.com)

Abstrak

Pangan sebagai kebutuhan dasar manusia harus mempunyai gizi yang seimbang, makanan atau minuman yang dikonsumsi berperan penting pada kesehatan manusia dan khususnya pertumbuhan anak. Mengonsumsi pangan yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan kesehatan dan stunting pada anak sehingga pangan yang sehat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menunjang pengetahuan orang tua dalam pemberian pangan sehat, dilakukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat desa Powelua mengenai pangan sehat tanpa bahan kimia berbahaya untuk mencegah stunting pada anak dengan metode sosialisasi dan diskusi menggunakan media banner. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai stunting serta makanan yang sehat sebagai upaya dalam pencegahan stunting dengan persentase pre test (38%) dan post test (58%). Kegiatan ini juga dijadikan sebagai upaya dalam meningkatkan konsumsi pangan sehat seperti buah, sayur dan protein untuk meningkatkan status sehat khususnya pada anak.

Kata kunci: Pangan sehat, Anak, Stunting

Abstract

Food as a basic human need must have balanced nutrition, the food or drink consumed plays an important role in human health and especially children's growth. Consuming unhealthy food can cause poor health and stunting in children, so healthy food is very important in everyday life. To support parents' knowledge in providing healthy food, a community service activity was carried out which aimed to provide education to the Powelua village community about healthy food without dangerous chemicals to prevent stunting in children using socialization and discussion methods using banner media. The results of this activity show an increase in knowledge about stunting and healthy food as an effort to prevent stunting. This activity is also used as an effort to increase consumption of healthy food such as fruit, vegetables and protein to improve the health status, especially in children.

Keywords : Healty Food, Children, Stunting

Submit: Oktober 2024

Diterima: November 2024

Publis: November 2024



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Pangan merupakan pokok untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia, sehingga wajib memiliki komposisi yang baik untuk mendukung kesehatan maupun pertumbuhan manusia khususnya pada anak. Pola hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan atau minuman yang rendah gizi akan memiliki dampak negatif pada anak seperti stunting yang saat ini menjadi masalah global bagi generasi mendatang. Anak yang mengalami stunting juga akan gangguan pada perkembangan otak dan sistem kekebalan. Dampak lebih lanjut anak akan mengalami gangguan kecerdasan, rentan penyakit, dan nantinya beresiko terhadap produktivitas^{1,2}. Oleh karena itu masalah stunting penting untuk diselesaikan, karena berpotensi mengganggu sumber daya manusia dan berhubungan dengan tingkat kesehatan, bahkan kematian anak. Stunting disebabkan oleh beberapa faktor yang sebenarnya dapat dicegah seperti pada masa pertumbuhan, dari sejak sebelum kehamilan, masa kehamilan, hingga usia balita dan usia sekolah. Kurangnya nutrisi yang baik secara kuantitas dan kualitas, infeksi pada anak dan higienitas lingkungan yang buruk, adanya lingkungan sosial-ekonomi yang rendah, kurangnya pengetahuan dan pendidikan, serta pengabaian pengasuhan anak terutama dalam hal makanan^{3,4}. Pemerintah berupaya menangani masalah pencegahan stunting dengan membuat Program Prioritas Nasional yang akan diselenggarakan sesuai Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Tahun 2020-2024. Salah satu Prioritas Nasional adalah meningkatkan sumber daya manusia dan berdaya saing yang diarahkan dengan mewujudkan keberlanjutan Reformasi Sistem Kesehatan Nasional, Percepatan Penurunan Kematian Ibu dan Stunting, dan Reformasi Sistem Perlindungan Sosial. Berikut ini adalah 3 upaya yang

akan dilakukan guna mencegah stunting di Indonesia, diantaranya adalah: (1) pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) bagi para remaja putri, (2) melakukan pemeriksaan kehamilan dan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil guna mencukupi kandungan gizi dan zat besi pada ibu hamil, (3) pemberian makanan tambahan berupa protein hewani pada anak usia 6-24 bulan seperti telur, ikan, ayam, daging dan susu⁵. Namun untuk implementasi kegiatan tersebut, pemerintah belum mampu melakukannya secara merata sehingga jumlah anak yang mengalami stunting di tiap daerah tidak mengalami penurunan secara signifikan⁶.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi kepada masyarakat desa Powelua kabupaten Donggala mengenai pangan sehat untuk pencegahan stunting

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

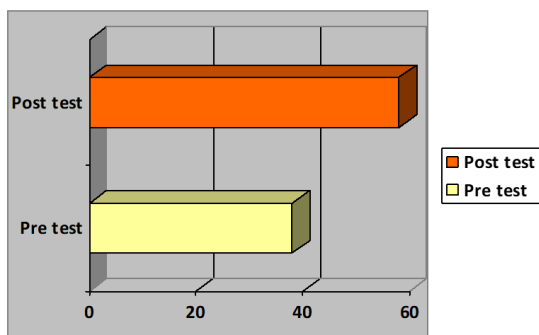
Untuk membantu pemerintah dalam pencegahan stunting, melalui salah satu tri darma yaitu pengabdian kepada masyarakat dilakukan pendampingan untuk pencegahan stunting, dengan memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya pangan sehat untuk dikonsumsi dalam pencegahan stunting⁷⁻⁹, pangan sehat tidak harus mahal, dapat diperoleh dengan mudah disekeliling kita seperti sayuran maupun buah yang dapat ditanam sendiri, efek dari konsumsi pangan yang tidak sehat terutama bagi anak, serta efek dari anak yang mengalami stunting¹⁰ dan bagaimana cara sederhana untuk menerapkan pola konsumsi pangan yang sehat bagi anak¹¹. Pentingnya pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula tinggi, pengawet,

pewarna seperti pada makanan siap saji terhadap pencegahan stunting.



Gambar 1. Materi sosialisasi kegiatan PkM

Berdasarkan kuisioner yang diberikan oleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman warga tentang materi yang diberikan mengenai penyebab, dampak dan pemilihan pangan sehat untuk pencegahan stunting dengan nilai persentase berturut-turut pre test 38% dan post test 58%, warga juga dapat mengetahui banyak tentang pangan yang sehat, cara memilih pangan yang bergizi seimbang sehingga menunjang perbaikan kesehatan serta dampak konsumsi pangan yang tidak sehat.



Gambar 2. Diagram pre test dan post test peserta kegiatan PkM

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini memberikan peningkatan pemahaman masyarakat desa Powelua mengenai penyebab, dampak dan pemilihan pangan sehat untuk pencegahan stunting serta dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat membantu mereka dalam memilih pangan sehat untuk membantu peningkatan gizi anak dalam mencegah stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIFA Pelita Mas Palu yang telah memfasilitasi atas terlaksananya kegiatan ini, serta kepada seluruh pemerintah desa dan masyarakat desa Powelua yang ikut membantu atas terlaksananya kegiatan ini dengan baik.

REFERENSI

Mustakim M RD, Irwanto, Irawan R, Irmawati M, Setyoboedi B. Impact of Stunting on Development of Children between 1–3 Years of Age. *Ethiop J Health Sci.* 2022;32(3). doi:10.4314/ejhs.v32i3.13

Pratiwi R, Sari RS, Ratnasari F. Dampak Status Gizi Pendek (Stunting) Terhadap Prestasi Belajar. *J Ilm Ilmu Keperawatan.* 2021;12(2). doi:10.36089/nu.v12i2.317

Lely F, Wahyuni ES, Khotimah N, Munawaroh M. ANALISIS FAKTOR PENYEBAB YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN STUNTING. *J Kebidanan.* 2023;12(1). <https://akbid-dharmahasada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

Nugroho MR, Sasongko RN, Kristiawan M. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia.

- J Obsesi J Pendidik Anak Usia Dini. 2021;5(2). doi:10.31004/obsesi.v5i2.1169
- Astasari. 3 Upaya Penting Kemenkes Dalam Menurunkan Stunting. Published 2022. Accessed June 9, 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/3-upaya-penting-kemenkes-dalam-menurunkan>
- NB. PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING. Stunting. Published mei 2024. Accessed June 9, 2024. <https://stunting.go.id/suprayoga-hadi-komitmen-pemda-untuk-penanggulangan-stunting-belum-seragam-di-level-implementasi/>
- Iswara NF, Ahmad Syafiq. Pentingnya Protein Hewani dalam Mencegah Balita Stunting: Systematic Review: The Importance of Animal Protein in Preventing Stunting in Toddlers: Systematic Review. Media Publ Promosi Kesehat Indones MPPKI. 2024;7(1):110-117. doi:10.56338/mppki.v7i1.4631
- Sholikhah A, Dewi RK. Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. JRST J Ris Sains Dan Teknol. 2022;6(1):95. doi:10.30595/jrst.v6i1.12012
- Veronica W, Siregar A, Podojoyo P, Susyani S, Hartati Y. EFEKTIVITAS PEMBERIAN NUGGET TINGGI PROTEIN TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BALITA WASTING USIA 12-59 BULAN DI PUSKESMAS TAMAN BACAAN. Media Kesehat Politek Kesehat Makassar. 2023;18(1):136-145. doi:10.32382/medkes.v18i1.449
- Anwar S, Winarti E, Sunardi S. SYSTEMATIC REVIEW FAKTOR RISIKO, PENYEBAB DAN DAMPAK STUNTING PADA ANAK. J Ilmu Kesehat. 2022;11(1):88. doi:10.32831/jik.v11i1.445
- Herawati DMD. Kebutuhan Nutrisi Pada Siklus Hidup Manusia. 1st ed. Departemen Kardiologi dan Kedokteran Vaskular fakultas Kedokteran UNPAD; 2016.