



Sosialisasi Pengaruh Asupan Gizi untuk Mencegah Stunting Pada Masyarakat Desa Timbang Lawan

A.Irma Putri Meilina¹, Siti Salamah Br Ginting², Miftah Kurnia Arfah Pulungan³, Saputri⁴, Fadhil Abdullah⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

irmaputrizalika@gmail.com¹, sitisalamahginting@uinsu.ac.id², kurniamiftah0@gmail.com³, putrisa340@gmail.com⁴, fadhil0305223103@uinsu.ac.id⁵

Abstract. *Stunting is a chronic nutritional problem that has a serious impact on child development. This study aims to gain a deep understanding of the perceptions, knowledge, and practices of the community in Timbang Lawan Village regarding nutritional intake and stunting prevention. Through a qualitative approach using participatory observation and in-depth interviews, this study reveals the factors influencing feeding practices for toddlers, the challenges faced, and effective strategies to improve nutritional intake. The results show that low knowledge about nutrition, limited access to nutritious food, and socio-cultural factors are the main challenges in stunting prevention efforts.*

Keywords: *Socialization, Stunting, Nutrition, Villages Weigh Against*

Abstrak. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak serius pada perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam persepsi, pengetahuan, dan praktik masyarakat Desa Timbang Lawan terkait asupan gizi dan pencegahan stunting. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode observasi partisipatif dan wawancara mendalam, penelitian ini mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi praktik pemberian makan pada anak balita, kendala yang dihadapi, serta strategi yang efektif untuk meningkatkan asupan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang gizi, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan faktor sosial budaya menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan stunting.

Kata kunci : Sosialisasi, Stunting, Gizi, Desa Timbang Lawan

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan zaman yang terus modern, memberi pengaruh terhadap pola asuh anak terutama di kalangan balita terkait asupan gizi yang diberikan orang tuanya. Pola asuh terkait asupan gizi, menjadi tolak ukur pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Sehingga dibutuhkan pengetahuan terkait asupan-asupan gizi yang sehat. Dimana asupan gizi yang diberikan akan berperan di dalam tubuh yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan anak, terutama pada perkembangan otak. Selain itu, asupan gizi berperan dalam kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan saraf motorik melalui pemberian asupan gizi yang seimbang. Asupan zat gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktivitas. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Permatasari et al., 2022).

Perkembangan masalah gizi di Indonesia saat ini semakin kompleks. Selain masalah kekurangan dan kelebihan gizi, Indonesia juga mengalami permasalahan kekurangan gizi kronik. Kekurangan gizi kronik adalah kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama yang menyebabkan kejadian pendek (*stunting*). Pada balita, *stunting* dapat diketahui dengan melihat indeks PB/U atau TB/U kecil dari -2 SD. Masalah *stunting* masih menjadi persoalan yang harus ditangani dengan serius sampai dengan saat ini (Lolan & Sutriyawan, 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang dilakukan dengan baik merupakan suatu upaya dalam mendukung kemajuan suatu negara. sehingga memerlukan perhatian khusus dari pemerintahan untuk orang tua tentang pengetahuan terkait pentingnya asupan gizi. Hal ini dilakukan sebagai upaya pencegahan *stunting* pada usia dini anak (Wahyudi et al., 2023). *Stunting* dapat membuat anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Ini bisa berdampak pada terhambatnya pembangunan bangsa dan mengakibatkan jutaan orang berada di bawah garis kemiskinan yang semestinya bisa dihindari. Situasi ini akan mengalami dampak jangka panjang yang ternyata tidak hanya memberikan efek negatif pada dirinya, tapi keluarganya, dan juga pada pemerintah, bahkan dengan risiko kematian yang tinggi (Beal et al., 2018)

Stunting pada anak merupakan salah satu hambatan terpenting bagi perkembangan anak. *Stunting* diartikan tinggi badan kurang dari -2 (dua) standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak. UNICEF menyampaikan bahwa kejadian *stunting* disebabkan oleh beberapa faktor yang terkait satu sama lain. Tiga faktor utama yang dapat menyebabkan *stunting* adalah asupan gizi tidak seimbang, adanya riwayat penyakit infeksi, dan berat badan lahir rendah. *Stunting* berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan dan kematian, perkembangan otak, motoric, pertumbuhan mental yang terhambat serta menurunkan kapasitas fisik, produktivitas dan ekonomi.

Stunting juga dihubungkan dengan perkembangan kognitif yang merugikan pada anak-anak dan dewasa, singkatnya masa sekolah, penurunan produktivitas, serta kurangnya tinggi badan pada orang dewasa tidak mencapai potensial tumbuhnya (Rahayu & Khairiyati, 2014).

Menurut kajian UNICEF, Indonesia memiliki berbagai hambatan yang menyebabkan tingginya angka kejadian *stunting* di Indonesia. Beberapa faktor yang menjadi penyebab tingginya kejadian *stunting* diantaranya adalah pengetahuan yang kurang dan praktek-praktek terkait gizi yang tidak memadai (Lolan & Sutriyawan, 2021). Pengetahuan terkait asupan gizi bayi merupakan landasan bagi kemampuan orang tua dalam menyiapkan gizi yang dibutuhkan anaknya. Ketidaktahuan orang tua terhadap anak kecil dapat menyebabkan buruknya kualitas gizi anak dan terhambatnya

pertumbuhan (Oktaviani et al., 2023).

Berdasarkan kasus yang di atas, terkait kasus stunting di Indonesia yang sangat tinggi angka kejadiannya. Sehingga salah satu upaya nyata yang dilakukan dalam mengurangi angka stunting, yaitu dengan diadakannya kegiatan sosialisasi asupan gizi dalam mencegah stunting melalui Program Pengabdian Masyarakat Mandiri yang dijalankan oleh Mahasiswa dari Prodi Pendidikan Matematika, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatrera Utara (UINSU). Program ini dilakukan di Desa Timbang Lawang, Kecamatan Bahorok, Kabupaten Langkat. Desa Timbang Lawan dijadikan sebagai fokus utama dalam mengurangi angka stunting. Dalam hal tersebut, Desa Timbang Lawang salah satu desa yang tingkat stunting masih tinggi. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang menjadi langkah strategis dalam upaya mencegah stunting di desa ini. Masyarakat diajak untuk lebih memahami pentingnya sarapan dan asupan gizi harian yang mencukupi kebutuhan tubuh anak.

Salah satu Program Pengabdian Masyarakat Mandiri, yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi dengan tujuan memberikan pengetahuan-pengetahuan terkait pentingnya asupan gizi yang baik dan seimbang oleh orang tua, terutama ibu kepada anaknya, memberi pengetahuan terkait pengenalan stunting dan pencegahannya.

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020). Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein yang diberikan. Status gizi merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, selain itu juga sebagai bentuk ekspresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan dalam bentuk variabel tertentu.

Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 dalam Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakeker-nas), banyak faktor yang dapat menyebabkan stunting diantaranya adalah faktor ibu yaitu kurang-nya gizi saat masa remaja, kehamilan, menyusui, dan adanya infeksi pada ibu. Faktor lainnya adalah rendahnya asupan makanan dan praktik pemberian makan bayi dan anak yang tidak adekuat (Purwanti et al., 2023). Pada kasus ini peran gizi sangat penting dalam membentuk kesehatan tubuh pada anak. Masalah gizi yang tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut pada kondisi gizi buruk, dimana menurut WHO 54% kematian anak dibawah lima tahun disebabkan oleh gizi buruk. Selain itu permasalahan gizi pada masa anak-anak juga dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular saat usia dewasa. Hasil kajian Unicef Indonesia, mengungkapkan bahwa salah satu faktor

penyebab stunting adalah pengetahuan yang tidak memadai dan praktik-praktik gizi yang tidak tepat. Penyuluhan gizi kepada ibu dan para pengasuh balita menjadi salah satu rekomendasi Unicef Indonesia untuk mengentaskan masalah stunting di Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ,penyuluhan dan praktek mengolah MPASI dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang pentingnya gizi pada baduta secara bermakna.

2. METODE

Metode kegiatan pengabdian yang dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara adalah edukasi kepada kader posyandu, ibu hamil dan ibu balita tentang pengertian stunting, dampak stunting serta cara pencegahan dan penanggulangan stunting dengan memperbaiki asupan zat gizi. Setiap masyarakat yang hadir diberikan poster gambaryang berisikan diberikan sesi bertanya terkait materi yang disampaikan. Selain materi edukasi, peserta penyuluhan juga diberikan contoh makanan hasil modifikasi untuk dicicipi dan peserta diberi tau petunjuk cara membuat produk makanan yang dicicipi.

3. HASIL DAN DISKUSI

Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi diselenggarakan pada tanggal 18 Juli 2024, diikuti oleh 19 orang yang terdiri atas kader posyandu, ibu balita dan ibu hamil. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan leaflet dan foto copi materi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, pencegahan stunting, dampak stunting serta modifkasi makanan kaya gizi. Monitoring dilakukan dengan melihat proses penyuluhan. Proses penyuluhan berjalan dengan baik, walaupun peserta penyuluhan membawa anak balita mereka. Komunikasi 2 arah antara pemateri dan peserta penyuluhan berjalan lancar.

Hasil penelitian juga menunjukkan antusiasme masyarakat Desa Timbang Lawang terhadap sosialisasi yang diberikan. Mereka menyadari pentingnya asupan gizi yang cukup dalam mencegah stunting. Penerapan pola makan yang lebih baik dengan fokus pada keamanan pangan, khususnya akses terhadap pangan yang baik, akses terhadap layanan kesehatan untuk pengobatan dan pencegahan, serta kesehatan lingkungan, termasuk ketersediaan air bersih dan sanitasi (lingkungan)(Siana et al., 2022).

Disamping antusiasme warga yang luar biasa, memberi motivasi yang besar tersendiri bagi para Mahasiswa dari Prodi Pendidikan Matematika UINSU, yang sedang melakukan

kegiatan Sosialisasi dalam mencegah stunting pada anak usia dini. Kegiatan penyampaian materi diawali dengan penenalan terkait pengertian stunting, penyebab stunting, dan pencegahannya.

Berdasarkan materi yang disampaikan pemateri pada kegiatan Sosialisasi yang dilakukan pada masyarakat di Desa Timbang Lawang, memberi partisipasi warga dalam menanggapi terkait pertanyaan yang diberikan pemateri seputar pemahaman singkat masyarakat tentang stunting. Dapat disimpulkan dari 19 masyarakat, terdapat 10 masyarakat memberi pemahaman yang beragam tentang stunting. Sebagian besar memahami stunting sebagai kondisi anak yang pendek dan kurus, namun masih banyak yang belum mengetahui penyebab dan dampak jangka panjang dari stunting.

Kegiatan tersebut, memberi pemahaman bukan hanya sebatas membuka pengetahuan seputar stunting saja, namun terkait budaya yang menjadi kebiasaan masyarakat yang juga menjadi penyebab stunting. Terdapat kebiasaan-kebiasaan buruk dari budaya masyarakat sekitar terkait pola asuh orang tua yang menimbulkan kebiasaan yang tidak baik. Orang tua berperan penting dalam membantu anak menjalankan aktivitas sehari-hari untuk menjaga kesehatan pribadinya. Di sini, orang tua adalah guru utama yang mengasuh anak-anaknya. Sebagai orang tua, mereka harus memperhatikan pertumbuhan dan pengetahuan anak-anaknya. Namun jika pola asuh yang salah dan orang tua tidak memperdulikan pengetahuan anaknya, maka akan berdampak buruk.

Pola kehidupan yang sehat di bentuk karena adanya peran orang tua dalam memperhatikan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat. Terutama pada ibu hamil dan ibu balita yang lebih harus memperhatikan pola hidup sehatnya. Adapun materi yang disampaikan sekilas seputar kebiasaan yang baik dalam upaya orang tua mencegah stunting pada anak, yaitu sebagai berikut :

1) Senantiasa Mencuci Tangan

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan metode mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebagai upaya menjaga kebersihan diri (Hasanah & Mahardika, 2020). Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain (seperti ingus, dan makanan/minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan. Tangan tersebut selanjutnya menjadi perantara penyakit.

2) Melakukan Olahraga

Aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan dan dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan jasmani dan mental,

pertumbuhan dan perkembangan sosial serta sumber kesenangan dan hiburan. Masyarakat sudah mulai memahami pentingnya menjaga kebugaran dengan mengikuti olahraga yang sesuai dengan minat dan kemampuan (et al., 2024).

3) Rutinitas Minum Air Cukup

Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu sekitar 20%.. Dengan memenuhi kebutuhan air yang cukup, maka keseimbangan mineral dalam tubuh terjaga. Sehingga, kesehatan tubuh pun seimbang.

4) Budaya Sarapan Pagi

Menurut literatur, sarapan pagi memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi harian. Menurut Susilowati et al. (2019), sarapan yang bergizi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, mencegah obesitas, dan mendukung pertumbuhan fisik. Studi lain oleh Ramadhani et al. (2021) menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan anak yang sering melewatkan sarapan memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan anak yang sering melewatkan sarapan.



Gambar 1. Suasana Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Bahan Materi yang dibagi

Praktik Pemberian Makanan Bergizi

Kegiatan sosialisasi ini juga menekankan pentingnya pola makan yang seimbang, termasuk konsumsi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Berdasarkan penelitian oleh Herawati (2022), asupan protein hewani, seperti telur dan ikan, sangat penting dalam mencegah stunting karena mengandung zat gizi mikro yang esensial untuk pertumbuhan



Gambar 3. Pembagian Makanan sehat berupa bubur kacang hijau dan roti

Praktik pemberian makan pada anak balita di Desa Timbang Lawan masih bervariasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi praktik pemberian makan antara lain adalah pengetahuan tentang gizi, ketersediaan makanan bergizi, kepercayaan tradisional, dan kondisi ekonomi keluarga.

Evaluasi

Pengetahuan yang baik tentang stunting dan dampaknya, diharapkan dapat mengubah sikap peserta sosialisasi terhadap stunting dan mereka berkomitmen untuk melakukan pencegahan maupun penanggulangnya. Stunting merupakan kondisi yang harus dicegah, agar dihasilkan generasi yang berkualitas dan tidak menjadi beban negara. Pencegahan stunting salah satunya dapat dilakukan dari bidang gizi. Kendala utama yang dihadapi dalam upaya meningkatkan asupan gizi anak balita adalah keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, rendahnya pengetahuan tentang gizi, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sosial. Untuk dapat memberikan asupan gizi yang cukup bagi anaknya, seorang ibu mempunyai pengetahuan tentang pangan dan gizi. Pemberian makann yang seimbang sudah harus diberikan dari awal bayi memperoleh MPASI. Demikian juga bagi calon ibu hamil maupun ibu hamil, asupan zat gizi sebelum maupun pada saat hamil sangat

menentukan status gizi dan risiko terjadinya stunting pada bayi yang dilahirkan. Dengan demikian pengetahuan tentang pangan dan gizi menjadi hal yang penting untuk dikuasai oleh calon ibu maupun ibu balita.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor sosial budaya, ekonomi, dan pengetahuan memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi praktik pemberian makan pada anak balita di Desa Timbang Lawan. Untuk mengatasi masalah stunting, maka diperlukan pendekatan yang holistik dengan melibatkan berbagai pihak, seperti pemerintah, petugas kesehatan, kader, dan masyarakat. Sehingga pada program sosialisasi perlu dirancang dengan mempertimbangkan konteks sosial budaya setempat dan melibatkan masyarakat secara aktif.

5. REFERENSI

Fatriansyah, Aulia; Rizka, Darli;. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Masyarakat Desa Simandolak Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singingi. *ARRUS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 53-57.

Nasir, Muhammad; Amalia, Rizki ; Zahra, Fatimah ;. (2021). Kelas Ibu Hamil Dalam Rangka Pencegahan Stunting. *JPPNu: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*, 3(2), 40-45.

Putri, Nawasari ; Wahyuni, Endang ;. (2022). Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Desa Banjar Negara Kecamatan Baradatu. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 1-7.

widjayatri, Deni; Fitriani, Yulianti; Tristyanto, Budhi ;. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *MURHUM : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 16-27.

Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 343–356. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>

Fahmi, S., Yudha Isnaini, L. M., & Anam, K. (2024). Dampak penyelenggaraan event olahraga terhadap tingkat kesejahteraan masyarakat. *Jurnal Porkes*, 7(1), 244–262. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.20944>

Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–9. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>

Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>

Lolan, Y. P., & Sutriyawan, A. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(2), 116–124. <https://doi.org/10.37676/jnph.v9i2.1815>

Oktaviani, T. A., Suwarni, L., & Selviana, S. (2023). Risk Factors Related to Stunting. *Jurnal Info Kesehatan*, 21(4), 854–863. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol21.iss4.1292>

Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F. I., & Setiabudi, U. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi , IMT , dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.

Purwanti, R., Margawati, A., Wijayanti, H. S., Rahadiyanti, A., Kurniawati, D. M., & Fitrianti, D. Y. (2023). Strategi Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Responsive Feeding untuk Pencegahan Stunting pada Balita. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 270–280. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v7i2.5874>

Rahayu, A., & Khairiyati, L. (2014). Risiko Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak 6-23 Bulan (Maternal Education As Risk Factor Stunting of Child 6-23 Months-Old). *Journal of Nutrition and Food Research*, 37(Ci), 129–136.

Siana, Y., Amelia, R., Susanti, M., & Puspita, D. (2022). Relationship Of Education With Community Knowledge About Stunting In The City Of Padang Panjang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.

Wahyudi, W., Alvina Chintya Putri Herlena, & IrdhaYunianto. (2023). Implementasi Data Mining Untuk Klasifikasi Stunting Gizi Pada Balita di Surabaya Menggunakan Metode K-Medoids. *Jurnal Publikasi Teknik Informatika*, 2(1), 61–67. <https://doi.org/10.55606/jupti.v2i1.1166>