



## **Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemahaman Kognitif Dan Pola Makan Sehat Pada Masyarakat Desa Perlis**

**Suryani Hardjo<sup>1\*</sup>, Retna Astuti<sup>2</sup>, Anggi Tri Lestari Purba<sup>3</sup>**

Pascasarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area<sup>1,2,3</sup>

Email: [Suryani\\_hardjo@yahoo.co.id](mailto:Suryani_hardjo@yahoo.co.id)<sup>1\*</sup>

### **Abstrak**

Stunting pada anak mencerminkan kondisi gagal tumbuh pada anak Balita. Stunting akan berisiko terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada jangka panjang stunting pada anak akan mempengaruhi penurunan akan kemampuan kognitif, kekebalan tubuh dan meningkat resiko penyakit. *Stunting* pada anak terus terjadi sehingga menjadi suatu masalah yang mengkhawatirkan dan meresahkan bagi pemerintah maupun kalangan masyarakat. Hal ini di karenakan kurangnya edukasi penyebab dan dampak terjadi stunting pada masyarakat. Untuk mencegah terjadinya stunting, perlunya ibu, calon ibu maupun keluarga untuk memahami pola makan sehat dan pemahaman kognitif akan penyebab dari stunting tersebut, agar tidak ada generasi selanjutnya anak yang mengalami stunting.

**Kata Kunci:** *Stunting, Kognitif, Pola Makan Sehat*

### **Abstract**

Stunting actually reflects the failure of growth conditions in children under five. Stunting will pose a risk to children's growth and development. In the long term, stunting in children will reduce cognitive abilities, immunity and increase the risk of disease. Stunting in children continues to occur so that it has become a suggested and disturbing blame for the government and society. This is due to a lack of education about the causes and impacts of stunting on society. To prevent stunting in children, mothers and families need to understand healthy eating patterns and cognitive understanding of the causes of stunting, so that the next generation of children does not experience stunting.

**Keywords:** *Stunting, Cognitive, Healthy Eating Patterns*

### **PENDAHULUAN**

Indonesia masih menghadapi stunting yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan (Kemenkes), prevalensi balita yang mengalami stunting di Indonesia pada tahun 2020 diprediksi sebesar 26,92%. Sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 24,4%, maka dapat dikatakan hampir seperempat balita mengalami stunting biarpun mengalami penurunan dari tahun sebelumnya (*DataIndonesia.Id*, 2021). Stunting pada anak mencerminkan kondisi gagal tumbuh pada anak balita. Dimana kekurangan gizi kronis pada bayi ini terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Stunting pada balita dapat menyebabkan menurunnya produktivitas dan kualitas sumber daya manusia Indonesia di generasi mendatang. Stunting pada anak-anak di Indonesia terjadi sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis dan penyakit infeksi dan memengaruhi 30% dari anak-anak usia dibawah lima tahun (Bima, 2019).

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai (*World Health Organization*, 2015). Pertumbuhan anak yang mengalami stunting ditandai dengan anak bertubuh pendek, lebih pendek dari standar balita seumurnya. Anak yang mengalami stunting yaitu menurunnya fungsi kekebalan tubuh, dimana anak akan lebih sering sakit, biasanya diakibatkan oleh penyakit infeksi. Peningkatan morbiditas dan mortalitas akibat infeksi, khususnya pneumonia dan diare selain itu juga dapat mengakibatkan sepsis, meningitis, tuberkulosis, dan hepatitis, yang menunjukkan adanya gangguan kekebalan umum pada anak-anak dengan pertumbuhan terhambat (Olofin et al., 2013).

Dampak stunting yang di alami anak tidak hanya terlihat secara fisik hal ini juga akan mempengaruhi kognitif anak. Adapun jangka pendek dampak stunting meliputi terganggunya perkembangan otak, kecerdasan yang berkurang, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan jangka panjang terkait dengan menurunnya kemampuan kognitif yang berdampak akan prestasi belajar anak, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah terpapar penyakit, meningkatnya risiko memiliki penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua. Konsekuensi dari stunting pada anak bersifat jangka panjang, termasuk kematian, buruknya perkembangan dan kapasitas belajar anak, peningkatan risiko infeksi dan penyakit tidak menular di masa dewasa, serta penurunan produktivitas dan kemampuan ekonomi (Stewart CP, Iannotti L, Dewey KG, Michaelsen KF, 2013).

Pada umumnya proses terjadi stunting dimulai dari pra-konsepsi, selanjutnya ketika seorang remaja menjadi ibu pada saat hamil tidak mendapatkan asupan gizi yang mencukupi dan mengalami anemia serta ibu hamil yang hidup di lingkungan dengan sanitasi yang kurang memadai. Penyebabnya stunting juga dipengaruhi rendahnya pengetahuan pada orang tua di sebabkan oleh kurangnya informasi kesehatan, pengetahuan dan pola asuh orang tua, dimana hal ini terkait akan orang tua untuk menjalankan tuntutan perannya dalam keluarga, meliputi dalam pemahaman mereka terhadap kebutuhan anak. Pemahaman ini juga meliputi akan faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan stunting serta dampak terhadap perkembangan anak.

Status gizi dan kesehatan ibu sebelum, selama dan setelah kehamilan, yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan awal anak dimulai sejak dalam kandungan (Ozaltin et al., 2010). Banyak faktor yang menyebabkan stunting pada anak, namun karena mereka sangat tergantung pada ibu maupun keluarga, maka kondisi keluarga dan lingkungan yang mempengaruhi keluarga akan berdampak pada status gizinya. Stunting berkaitan dengan cara orang tua memberi makan pada anak, dan pemberian makanan ini menentukan perilaku makan dan penambahan berat badan pada anak (Gustina, E., Sofiana, L., Ayu, S. M., Wardani, Y., & Lasari, 2020). Hal ini meliputi praktik pemberian makan yang benar dan memadai serta pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan memiliki juga berpengaruh yang untuk mengurangi peluang stunting pada anak. Pada pemberian makanan pendamping ASI yang tidak memadai, adanya hubungan yang moderat antara pemberian makanan yang sesuai dengan usia anak, termasuk pemberian ASI eksklusif pada anak usia 0-5 bulan dan penurunan stunting pada anak (Torlesse, H., Cronin, A.A., Sebayang, 2016).

Selain itu diketahui pula pola pengasuhan dan pemahaman akan pemberian gizi pada anak berbeda-beda di setiap keluarga. Hal ini di pengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua (ibu dan ayah), perekonomian keluarga, jenis tempat tinggal (perkotaan atau pedesaan), tempat tinggal di daerah kumuh, dan jumlah anggota keluarga yang merupakan faktor risiko penting terjadinya kekurangan gizi pada masa kanak-kanak (Wicaksono & Harsanti, 2020). Semakin tinggi pendidikan, pengetahuan serta keterampilan ibu, maka tingkat pangan keluarga juga akan semakin tinggi, pola pengasuhan anak semakin baik (Komalasari et al., 2020). Kondisi ekonomi erat kaitannya dengan kemampuan dalam memenuhi asupan yang bergizi dan pelayanan kesehatan untuk ibu hamil dan balita (Haskas, 2020). Penanganan masalah stunting ini tidak hanya dapat dilakukan dengan sektor kesehatan saja tetapi memerlukan kepedulian dari sektor di luar kesehatan. Pemahaman tentang stunting tidak hanya di dapatkan dari pendidikan formal, tetapi melalui jalur non formal seperti penyuluhan terhadap ibu dan calon ibu seperti remaja putri serta keluarga untuk meningkatkan pemahaman kognitif dan pola makan sehat yang tepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan tentang stunting. Penyuluhan ini bertujuan untuk untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu di desa Perlis mengenai stunting meliputi pencegahan melalui pemahaman kognitif dan pola makan sehat. Selain itu, gambaran dan pemahaman tentang dampak yang menyebabkan stunting yang di peroleh anak balita.

## **METODE**

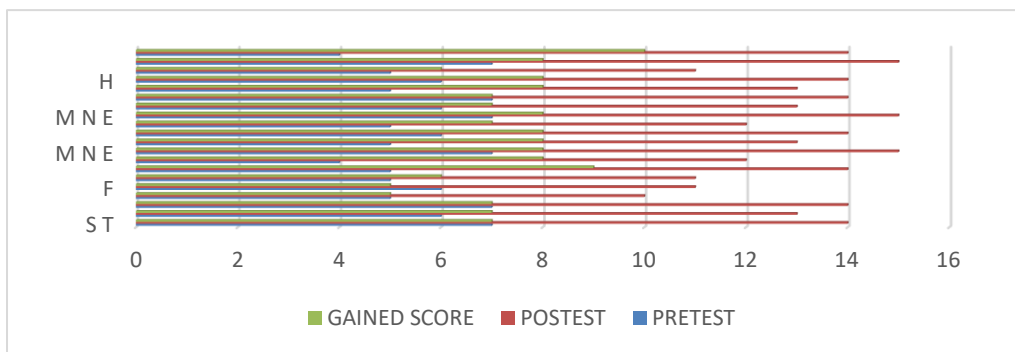
Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu *sharing knowledge* melalui penyuluhan mengenai upaya pencegahan stunting melalui pemahaman kognitif dan pola makan sehat pada ibu-ibu di desa Perlis Kecamatan Brandan Barat, kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara. Adapun tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut: (1) Peserta PKM tim ke lokasi pengabdian, melakukan survey lokasi, (2) Peserta PKM melakukan analisa situasi, melakukan pertemuan dengan ibu Camat dan anggota PKK Pokja IV di desa Perlis, (3) Penyuluhan tentang upaya pecegahan stunting melalui pemahaman kognitif dan pola makan sehat, (4) post-test & pre-test untuk mengukur pengetahuan ibu-ibu peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM ini dilakukan di desa Perlis Kecamatan Brandan Barat, kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara. Dimana desa Perlis merupakan desa perlis termasuk desa stunting yang ditetapkan kementerian kesehatan, berdasarkan data Riskedas 2018 prevalensi stunting Provinsi Sumut mencapai 32,3% sedangkan Kabupaten Langkat 23,28%. Berdasarkan data internal yang diperoleh bahwa terjadinya penurunan angka stunting yang terjadi di desa Perlis. Pada tahun 2018 anak yang mengalami stunting meliputi presentase 85% sedangkan pada tahun 2023 terjadinya penurunnya menjadi 15 %.

Adapun hasil dari kegiatan ini meliputi, adanya peningkatan pemahaman ibu-ibu di desa Perlis mengenai stunting serta mengidentifikasi penyebab stunting yang terjadi di desa Perlis. Selain itu, penyuluhan ini juga meningkatkan pemahaman mengenai upaya-upaya apa saja yang dilakukan agar dapat mencegah terjadinya stunting, secara kognitif serta pemaham pola makan sehat. Melalui kegiatan ini juga dapat pemahaman akan dampak stunting akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.

Gambar 1. Deskripsi Pengetahuan ibu-ibu peserta di desa Perlis Kecamatan Brandan Barat, kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara



Hal ini dapat terlihat dari gambar 1 *pre-test* dan *post-test one group*, adanya peningkatan pengetahuan tentang stunting setelah diberikan penyuluhan pada ibu-ibu yang mempunyai balita, dan calon ibu di desa Perlis Kecamatan Brandan Barat, kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan wawancara dan observasi, penyebabnya adanya stunting di desa Perlis dipengaruhi rendahnya pengetahuan stunting pada orang tua, pemahaman orang tua akan pemanfaatan nutrisi oleh kesehatan anak balita serta dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pendapatan rumah tangga, persalinan pada masa remaja, lingkungan yang kurang mendukung, lingkungan bersih dan layak serta pelayanan kesehatan.

Penyuluhan ini merupakan *sharing knowledge* untuk meningkatkan pengetahuan dan mengidentifikasi penyebab terjadi stunting di desa Perlis. Stunting disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor individu, rumah tangga, dan komunitas, yang semuanya berkontribusi terhadap tingginya prevalensi kekurangan gizi pada anak (Wicaksono & Harsanti, 2020). Permasalahan stunting ini dapat di atasi, tidak hanya dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri orang tua ataupun keluarga, tetapi pemerintah juga berperan akan hal tersebut. Peran pemerintah pada permasalahan ini memiliki pravelensi yang tinggi, meliputi Pertama, komitmen Kementerian dan Lembaga terkait intervensi stunting baik di pusat maupun daerah, karena masalah stunting merupakan masalah yang multisektoral. Kedua, integrasi, sinkronisasi dan penguatan kerjasama antara program dan lintas sektor. Ketiga, sosialisasi serta edukasi terkait pentingnya kesadaran masyarakat terkait gizi, khususnya dampak kekurangan gizi dalam jangka panjang (stunting). Keempat, pembangunan akses pangan dan gizi serta infrastruktur air bersih dan sanitasi (Aida, 2019). Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengedukasi masyarakat khususnya para ibu untuk dapat melakukan pencegahan stunting melalui pemahaman kognitif dan pola makan sehat. Penyuluhan ini dapat dikatakan efektif untuk meningkat pemahaman masyarakat, hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan sebelumnya yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang stunting (Septyawan, Anggita Yudha, Melia Rianti, Puput Irawati, 2022).

## SIMPULAN

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga berdampak akan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kasus stunting pada anak juga masih ditemui di Indonesia, salah satunya desa Perlis. Penyebab terjadinya stunting juga cukup kompleks, meliputi pola asuh orang tua, keluarga, ekonomi, pendidikan, tempat tinggal dan layanan kesehatan dimana semuanya berkontribusi terhadap tingginya prevalensi kekurangan gizi pada anak. Selain program pemerintah untuk mengatasi stunting, pencegahan dapat dilakukan melalui penyuluhan pada ibu, calon ibu maupun keluarga untuk memiliki pemahaman kognitif dan pola makan sehat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aida, A. N. (2019). Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Kejadian Stunting Di Indonesia. *Budget: Isu Dan Masalah Keuangan Negara*, 4(2). <https://doi.org/10.52829/jantra.v15i2.136>
- Bima, A. (2019). Analisis Bagaimana Mengatasi Permasalahan Stunting Di Indonesia? *Jurnal Kedokteran*, 35(4), 60.
- DataIndonesia.id*. (2021). <https://dataIndonesia.id/ragam/detail/prevalensi-stunting-di-indonesia-capai-244-pada-2021>
- Gustina, E., Sofiana, L., Ayu, S. M., Wardani, Y., & Lasari, D. I. (2020). Good parental feeding style reduces the risk of stunting among under-five children in Yogyakarta, Indonesia. *Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)*, 8(2), 120–125.
- Haskas, Y. (2020). Gambaran Stunting Di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 2302–2531.
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.47679/makein.202010>
- Olofin, I., McDonald, C. M., Ezzati, M., Flaxman, S., Black, R. E., Fawzi, W. W., Caulfield, L. E., Danaei, G., Adair, L., Arifeen, S., Bhandari, N., Garenne, M., Kirkwood, B., Mølbak, K., Katz, J., Sommer, A., West, K. P., & Penny, M. E. (2013). Associations of Suboptimal Growth with All-Cause and Cause-Specific Mortality in Children under Five Years: A Pooled Analysis of Ten Prospective Studies. *PLoS ONE*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064636>
- Ozaltin, E., Hill, K., & Subramanian, S. V. (2010). Association of maternal stature with offspring mortality, underweight, and stunting in low- to middle-income countries. *JAMA*. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.450>
- Septyawan, Anggita Yudha, Melia Rianti, Puput Irawati, D. A. U. (2022). Efektivitas Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Stunting Warga Rt 14 Kelurahan Bukit Pinang, Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3). <https://journal.ummat.ac.id/journals/9/articles/10606/public/10606-35811-1-PB.pdf>
- Stewart CP, Iannotti L, Dewey KG, Michaelsen KF, O. A. (2013). Contextualising complementary feeding in a broader framework for stunting prevention. *Maternal & Child Nutrition*, 9, 27–45. <https://doi.org/10.1111/mcn.12088>
- Torlesse, H., Cronin, A.A., Sebayang, S. K. et al. (2016). Determinants of stunting in Indonesian children: evidence from a cross-sectional survey indicate a prominent role for the water, sanitation and hygiene sector in stunting reduction. *BMC Public Health*, 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-016-3339-8>
- Wicaksono, F., & Harsanti, T. (2020). Determinants of stunted children in Indonesia: A multilevel analysis at the individual, household, and community levels. *Kesmas*, 15(1), 48–53. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i1.2771>
- World Health Organization*. (2015). <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>