

**PEMBINAAN DAN PENGOLAHAN DALAM PENCEGAHAN BAHAYA  
STUNTING MELALUI PROGRAM DAHSAT (DAPUR SEHAT ATASI STUNTING)  
DI KELURAHAN DADI REJO KECAMATAN WONOSOBO  
KABUPATEN TANGGAMUS**

Balqis Azzahra<sup>1</sup>, Devi Kurniasari<sup>2</sup>, Ledy Octaviani Iqmy<sup>3</sup>, Ike Ate Yuviska<sup>4</sup>,  
Dewi Yuliasari<sup>5</sup>

Program Studi DIII Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Email : balqisazzahra65@gmail.com

**ABSTRAK**

*Stunting* merupakan bentuk kegagalan tumbuh kembang yang menyebabkan gangguan pertumbuhan linear pada balita akibat dari akumulasi ketidak cukupan nutrisi yang berlangsung lama, mulai dari masa kehamilan sampai usia 24 bulan. Akibat *stunting* dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada masa balita, rendahnya fungsi kognitif dan fungsi psikologis pada masa sekolah. Asupan energi dan zat gizi yang tidak memadai, serta penyakit infeksi merupakan faktor yang sangat berperan terhadap masalah *stunting*. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan pencegahan *Stunting* pada balita. Metode kegiatan yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dengan menggunakan metode sosialisasi dengan penjelasan mengenai pencegahan dan bahaya *stunting* melalui program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting). Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu-ibu yang mengikuti penyuluhan menjadi paham tentang pentingnya pencegahan *stunting* agar tidak terjadi *stunting*.

**Kata Kunci:** pembinaan, *stunting*

**ABSTRACT**

*Stunting is a form of growth and development failure that causes linear growth disorders in toddlers due to the accumulation of nutritional inadequacies that last long, starting from pregnancy to 24 months of age. The consequences of stunting can increase morbidity and mortality in toddlerhood, low cognitive function and psychological function during school. Inadequate intake of energy and nutrients, as well as infectious diseases are factors that play a major role in the problem of stunting. This service aims to provide health counseling to prevent stunting in toddlers. The method of activities carried out in this community service is counseling using the socialization method with an explanation of the prevention and dangers of stunting through the DASHAT (Healthy Kitchen Overcoming Stunting) program. The conclusion of this community service is that mothers who attend counseling understand the importance of preventing stunting so that stunting does not occur.*

**Keywords:** coaching, *stunting*

**PENDAHULUAN**

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius

terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek (*Stunting*). Prevalensi *stunting* di Indonesia menempati peringkat kelima terbesar di dunia. Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi *stunting* dalam lingkup nasional sebesar 37,2 persen, terdiri dari prevalensi pendek sebesar 18,0 persen dan sangat pendek sebesar 19,2 persen. *Stunting* dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berat bila prevalensi *stunting* berada pada rentang 30-39 persen. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang mengalami masalah kesehatan masyarakat yang berat dalam kasus balita *stunting*. (Abdul Azis, 2022).

*Stunting* merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh multifaktorial dan bersifat antar generasi. Dalam hal ini, masyarakat Indonesia sering menganggap tumbuh pendek sebagai faktor keturunan. Persepsi yang salah di masyarakat membuat masalah ini tidak mudah diturunkan dan membutuhkan upaya besar dari pemerintah dan berbagai sektor terkait (Aryastami, 2017).

Kemenkes menegaskan bahwa salah satu permasalahan gizi yang menjadi perhatian utama adalah tingginya kejadian anak balita yang mengalami pendek (*stunting*). Balita pendek atau *stunting* adalah suatu kondisi pada anak yang gagal tumbuh karena kekurangan zat gizi kronis sehingga menimbulkan anak menjadi lebih pendek untuk usianya. Kondisi ketidaksesuaian ini disebut dengan pengerdilan atau *stunting*. (R. Akram, 2018) mengemukakan kekurangan gizi adalah tantangan kesehatan yang dihadapi oleh seluruh masyarakat. Kekurangan gizi pada anak dapat berakibat pengerdilan. Pengerdilan merupakan kegagalan pertumbuhan searah, baik secara fisik maupun kognitif.

*Stunting* merupakan ancaman generasi bangsa karena berpotensi memperlambat perkembangan otak, dengan dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas. Dan anak yang terhambat umumnya lebih rentan terhadap infeksi, terutama diare dan penyakit pernapasan serta malaria. Infeksi juga bisa meningkatkan malnutrisi, mengarah pada kekurangan pertumbuhan. (B.T. Crookston et al, 2019).

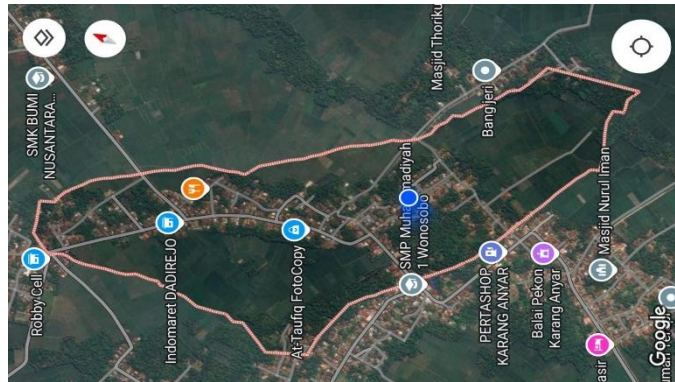
Kesehatan anak yang bertempat tinggal di perkotaan dan di pedesaan juga menjadi salah satu faktor penentu gizi. Sehingga diperlukan adanya rancangan kebijakan dan intervensi nutrisi yang seimbang bagi kebutuhan fundamental optimalisasi kualitas gizi anak-anak, baik di kota maupun di desa. Adanya program posyandu, wajib memberikan ASI eksklusif hingga memberikan makanan bergizi seimbang menjadi slogan pemerintah Indonesia dalam menekan angka *stunting*. (Rr. Deni Widjayatri, 2020).

#### 1. MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

Rendahnya pengetahuan *stunting* pada orang tua di kelurahan Dadi Rejo di sebabkan oleh kurangnya informasi kesehatan, terutama pada orang tua terhadap pemanfaatan nutrisi oleh kesehatan anak balita. Sehingga masih banyak orang tua yang menyimpang dalam pemberian asupan nutrisi yang baik pada anak. Oleh karena itu perlu adanya perhatian khusus dari pemerintah terhadap kesehatan dalam mengatasi peningkatan *stunting* yang ada pada masyarakat kelurahan Dadi Rejo. Selain pemenuhan zat gizi yang baik pada anak, orang tua juga perlu di dasari dengan pengetahuan yang cukup, dengan demikian orang tua mampu memahami dan mengetahui apa itu *stunting* serta bagaimana cara penanggulangannya. (Rr. Deni Widjayatri, 2020).

Analisis situasi Kelurahan Dadi Rejo Kec.Wonosobo Kabupaten Tanggamus guna pemutakhiran data dari sasaran hasil PK23 yang dilakukan oleh BKKBN

pada tahun 2023, dengan dilakukannya survei menuju lokasi didata dengan sekunder, mensurvei data serta melihat bukti posyandu hasil pendataan yang secara spesifik data sudah akurat baik itu status keluarga dengan sasaran keluarga beresiko *stunting*, dengan spesifikasi memiliki anak (Baduta usia 0-23 bulan), dan (Balita 24-59 Bulan), Pasangan Usia Subur (PUS), (PUS Hamil), selain itu juga dilakukan verifikasi validasi data fasilitas lingkungan yang ada di setiap rumah kepala keluarga (KK) yang dianggap beresiko *stunting* yang mencakup sumber air minum utama yang layak, kemudian dilakukan verifikasi validasi data penapisan yang mencakup PUS 4 Terlalu (Terlalu Muda, Tua, Dekat, dan Banyak) dan diakhir verifikasi validasi data penulis juga menanyakan terkait pendampingan oleh PPK di wilayah setempat. Perbandingan inilah yang akan dilakukan pendataan ulang berapakah yang terkena *stunting* pada warga Dadi Rejo. Tujuan kegiatan yang penulis lakukan adalah untuk menurunkan angka *stunting* yang ada di Pekon Dadi Rejo, serta memberikan edukasi pentingnya pencegahan serta bahaya *stunting*.



Gambar 1: Peta Pekon Desa Dadi Rejo

#### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Agustus 2024 yang berlokasi di Pekon Dadi Rejo, Kec. Wonosobo, Kab, Tanggamus. Dari intervensi yang telah didapat dari data kasus beresiko *stunting* oleh BKKBN yang sudah peneliti verval (verifikasi dan validasi) di Pekon Dadi Rejo, diperoleh bahwa didapatkan verval (verifikasi dan validasi) tertinggi yaitu variabel Balita.

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi serta penyuluhan yang dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab. Sosialisasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mempengaruhi kepribadian seseorang. Sosialisasi sering disebut pula sebagai teori mengenai peranan (role theory), karena dalam proses sosialisasi ada proses transfer pengetahuan kepada audiens mengenai peran yang harus mereka lakukan. Penggunaan metode ini dilakukan juga karena tanggung jawab pencegahan *stunting* bukan hanya ada dipundak pemerintah dan dinas kesehatan akan tetapi masyarakat juga bisa ikut berperan serta dalam program yang digagas oleh pemerintah.

Dalam pelaksanaan program pendampingan melalui program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) melibatkan Ibu yang memiliki Baduta & Balita desa beserta kader dan Bapak Kepala Pekon Desa Dadi Rejo Kecamatan Wonosobo. Dalam pelaksanaan DASHAT sangat terlihat jelas antusias dari para warga yang telah menghadiri dan ikut serta dalam kegiatan DASHAT tersebut bahwa besar keinginan mereka untuk mengubah pola hidup dan kualitas gizi

pada anak-anak. Dan dalam program DASHAT tidak hanya diberikan demo mengenai menu makanan sehat tetapi juga diberikan penyuluhan terkait Faktor Penting Dalam Pencegahan Stunting, dimana *stunting* pada balita cenderung terjadi pada ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang. Oleh karena itu diperlukan pemahaman masyarakat khususnya orang tua dalam memberikan makanan yang sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan penduduk pada usia balita (0-5 tahun) merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan khususnya bagi setiap orang tua. Salah satu kejadian pada balita yang disebabkan oleh kurangnya perhatian orang tua adalah *stunting*.

Menurut Orsango et al 2019, penyakit penyerta berupa anemia dan stunting di antara anak-anak sangat lazim di negara negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di antara anak-anak yang kurang beruntung. Disarankan agar mereka dipertimbangkan di bawah kerangka kerja sindrom, Sindrom Anemia dan Stunting Anak (CHAS), yang mengakui sifat interaksi penyakit ini dan faktor sosial dan lingkungan yang mendorong interaksi negatif mereka.

Menurut Fahmida et al 2022, Stunting dan anemia pada ibu hamil masih menjadi tantangan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Salah satu kontributor signifikan adalah 20,2%. Faktor yang berhubungan dengan BBLR adalah suplementasi IFA, gizi ibu kurang, stunting, dan jenis kelamin neonatus. Peneliti menemukan bahwa ada peningkatan risiko berat badan lahir rendah pada neonatus yang lahir dari ibu yang kekurangan zat besi.

Langkah awal yang dapat dilaksanakan sebagai upaya untuk memastikan tumbuh kembang setiap balita yaitu dengan melakukan penggalan data. Data didapatkan dari Posyandu Desa Dadi Rejo Kecamatan wonosobo, pada tahun 2023 Hasil data mengenai kejadian stunting di Pekon Desa Dadi Rejo dapat dilihat pada Tabel :

**Tabel 1**  
**Data Hasil Perhitungan Stunting pada Balita di Pekon Desa Dadi Rejo**

| No | Balita   | Oktober |       | November |       | Desember |       |
|----|----------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|
| 1  | Balita 6 | 75/28   | -2,10 | 75/29    | -2,50 | 75/30    | -2,36 |

Tabel tersebut dapat diketahui bahwa pada bulan Oktober, November dan Desember 2023 beberapa balita di Pekon Desa Dadi Rejo mengalami kejadian stunting (ditandai dengan warna abu-abu) dengan kategori severely stunted ( $< -3$  SD) 2 orang, stunted ( $-3$  SD  $< -2$  SD) 3 orang, stunted (Paud) 1, dan normal ( $-2$  SD sd  $+3$  SD + Paud ) 6 orang). Kejadian tersebut dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, diantaranya permasalahan pola asuh dan kurangnya asupan makanan bergizi. Selain itu, faktor lingkungan, keadaan, dan perilaku keluarga yang mempermudah infeksi yang nantinya berpengaruh pada status gizi balita.

Upaya untuk mencegah terjadinya peningkatan balita *stunting* di Pekon Desa Dadi Rejo, dilakukan dengan kerjasama antara tenaga kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dengan Posyandu setempat, yaitu berupa kegiatan penyuluhan oleh tenaga Kesehatan dengan menyampaikan beberapa materi mengenai stunting yang meliputi, definisi stunting, ciri-ciri balita yang mengalami stunting, hal-hal yang menyebabkan terjadinya stunting, cara mencegah stunting, serta penjelasan terkait makanan-makanan yang baik dikonsumsi agar gizi balita terpenuhi.

Pencegahan terhadap *stunting* dapat dilakukan dengan beberapa cara, menurut World Health Assembly (WHA) No 55.25 tahun 2002, standar emas makanan bayi adalah Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI eksklusif, MPASI, dan ASI yang diteruskan sampai 2 tahun atau lebih.

Selain itu terdapat cara pencegahan *stunting* pada 1000 hari pertama yang dimulai sejak hamil, yaitu dengan pengoptimalan pemberian nutrisi baik makronutrien (karbohidrat, lemak, asam lemak, protein), dan mikronutrien (vitamin dan mineral), seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin A. Intake makronutrien dan mikronutrien tersebut harus tercukupi, hal ini dapat diketahui dengan rutin melakukan kontrol ke petugas kesehatan. 1000 hari pertama sangat penting dalam pertumbuhan seorang balita, karena pada waktu ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan otak yang signifikan. Kemampuan pertumbuhan otak [15]. Waktu 1000 hari pertama terhitung sejak hamil yaitu selama 40 minggu ibu hamil (280 hari), ditambah dengan waktu lahir hingga balita berusia 2 tahun (720 hari).

Pokok bahasan dalam penyampaian materi penyuluhan yaitu:

1) *Definisi dan ciri-ciri anak yang mengalami stunting*

Pembahasan materi disajikan dengan menguraikan definisi yang terkait dengan pengertian *stunting* pada anak bawah lima tahun, selanjutnya mengerucut pada penyebab dan cara pencegahan *stunting* itu sendiri. *Stunting* merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan karena kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan. Ciri-ciri anak yang terkena *stunting* yaitu bertubuh pendek, sering sakit, menurunnya kemampuan kognitif, bertambah gemuk, pertumbuhan gigi terlambat dan anak cenderung lebih pendiam.

2) *Penyebab Stunting*

Konsep dasar mengenai *stunting* menjadi materi utama dalam penyuluhan ini, karena dengan adanya pemahaman yang mendalam mengenai penyebab *stunting* diharapkan masyarakat desa Dadi Rejo bisa semakin solid dalam rangka saling mengingatkan terhadap pencegahan *stunting*. Dalam hal ini diharapkan anggota masyarakat memiliki jiwa kepedulian tinggi, serta tumbuh rasa tanggung jawab mengenai fungsi dan perannya di masyarakat.

3) *Cara Pencegahan Stunting*

Hal-hal yang dilakukan untuk mencegah *stunting* yaitu dengan mengenali terlebih dahulu apa itu *stunting* dan gejalanya. Kemudian memperhatikan kebersihan makanan, pemberian ASI hingga usia 6 bulan. Selain itu, ketika hamil harus mengonsumsi protein dan zat besi. Memberikan MPASI yang akurat dan tepat waktu dan yang paling penting, ketika anak mengalami ciri-ciri yang telah disebutkan dikonsultasikan di atas, maka bisa dengan tim pelayanan kesehatan yang ada di desa Dadi Rejo tersebut.

4) *Memberikan edukasi mengenai program pemerintah terkait “Isi Piringku”*

Dalam program “Isi Piringku” berisikan mengenai jumlah makanan yang dikonsumsi harus seimbang antara nasi (makanan pokok lain), sayur, protein dan sumber vitamin dari buah-buahan. Selain itu juga membahas mengenai pembagian porsi makan antara balita, anak-anak dan orang dewasa. Untuk balita usia 6-23 bulan porsi makanan yang dikonsumsi mencakup 35% makanan pokok, protein hewani 30%, kacang-kacangan 10%, sayur dan buah-buahan 25%. Berdasarkan intervensi tersebut saya mengambil tema makanan sehat dalam isi piringku yaitu, ayam goreng, sayur matang (Buncis dan Wortel) serta buah pepaya dan jeruk. Ayam merupakan sumber protein yang dapat membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Dan

sayur buncis dan wortel yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, menurunkan kanker, kesehatan tulang, membantu menjaga ketahanan tubuh, dan mengoptimalkan kesehatan otak pada anak. Serta buah pepaya yang bermanfaat untuk pencernaan lebih sehat.



Gambar 2: Foto Bersama Tim dan Peserta

Setelah penyuluhan *Stunting* selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan evaluasi dengan cara tanya jawab kepada para ibu peserta penyuluhan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman materi mengenai stunting. Pada sesi ini, semua ibu berantusias untuk menjawab setiap pertanyaan pertanyaan yang diberikan oleh pemateri, dan dengan antusiasme ini diharapkan dapat menciptakan kesadaran baru mengenai pentingnya perkembangan balita, terutama di Desa Dadi Rejo.

Upaya penurunan stunting dilakukan dua intervensi, yaitu intervensi gizi spesifik untuk mengatasi penyebab langsung dan intervensi gizi sensitif untuk mengatasi penyebab tidak langsung. Selain mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung, diperlukan prasyarat pendukung yang mencakup komitmen politik dan kebijakan untuk pelaksanaan, keterlibatan pemerintah dan lintas sektor, serta kapasitas untuk melaksanakan. Upaya percepatan pencegahan stunting akan lebih efektif apabila intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif dilakukan secara konvergen.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

*Stunting* yang merupakan kondisi pengerdilan pada tubuh anak sangat berpengaruh pada kesehatan dan gizi anak. Pentingnya pemahaman mengenai pengaruh *stunting* terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini akan berdampak pada penanggulangan gizi buruk pada anak.

Peneliti berharap pihak aparat Pekon dan tenaga kesehatan di Pekon Dadi Rejo untuk lebih aktif dalam mengkampanyekan upaya penurunan angka kejadian *stunting* dengan penyuluhan mengenai dampak dari *stunting* dengan tindakan konkrit seperti melakukan kegiatan posyandu secara rutin sebagai media dari kegiatan promosi kesehatan, pemberian makanan tambahan serta memperbanyak penyebaran selebaran tentang upaya pencegahan *stunting*, sehingga dapat mengurangi angka kejadian *stunting*.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anugraheni, H. S. (2019). Faktor risiko kejadian stunting pada anak usia 12-36

- bulan di Kecamatan Pati, Kabupaten Pati. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 30-37.
- Aryastami, N. K. (2017). Kajian kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4), 233-240.
- S. Udu, L. O. (2019). Hedole Dole: Stunting Tradisional Masyarakat Wakatobi. *Al-Izzah J. Hasil-hasil Peneliti*, 14(2), 32.
- H.Kismul, P. A. (2018). Determinants of childhood stunting in the Democratic Republic of Congo: further analysis of Demographic and Health Survey 2013–14. *BMC Publik Healt*, 18(1), 74.
- Yuliasari, D., Iqmy, L. O., & Juniantika, E. (2022). Penyuluhan Tentang Tumbuh Kembang Pada Balita. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 115-122.
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2022). EDUKASI PADA IBU BALITA TENTANG PEMANFAATAN DAUN KELOR SEBAGAI KUDAPAN UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI POSYANDU MERDEKA LINGKUNGAN II SUMBER AGUNG KEMILING. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2).
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2023). MANFAAT NUGGET LELE UNTUK MENGATASI BALITA BGM (BAWAH GARIS MERAH) PADA BALITA DI DESA MERAK BATIN DUSUN CITEREP KECAMATAN NATAR LAMPUNG SELATAN. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 281-286.
- Rr. Deni widjayatri, Y. F. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *MUHRUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 18.
- Dinas Kesehatan Kab. Halmahera Barat. (2018) *Laporan Pelaksanaan Kegiatan Penanganan Stunting dinas Kesehatan Kab. Halmahera Barattahun Anggaran 2018*. Halmahera Barat.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar (Riskesdas). Jakarta: Balitbang Kemenkes RI: 2013
- Anindita, P. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc dengan Stunting (Pendek) pada Balita Usia 6-35 bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2).
- R. Akram, M.S. (2018). Prevalence and determinants of stunting among preschool children and its urban–rural disparities in Bangladesh. *Food Nutr.*, 39 (4), 521-535.
- A.Amirullah, A.T. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid 19. 1(2), 16-27.