



**PENYULUHAN PENTINGNYA PEMBERIAN MENU SEIMBANG  
DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI KOTA PADANG PANJANG**

*Counseling On The Importance Of Giving A Balanced Menu In Stunting  
Prevention In City Padang Panjang*

**Dian Puspita<sup>1</sup>, Yusti Siana<sup>2</sup>, Melya Susanti<sup>3</sup>, Rinita Amelia<sup>4</sup>, Mhd Nurhuda<sup>5</sup>**

**<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah**

**Email: yustisiana@fk.unbrah.ac.id**

**Abstract**

*Stunting is a condition in which a child experiences growth disorders, due to that the child's height does not match his age, as a result of chronic nutritional problems, namely, lack of nutritional intake for a long time. Based on the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 2 of 2020 concerning anthropometric standards for assessing the nutritional status of children, stunting or stunting is a nutritional status based on the height-for-age index (TB/U) with a z score of less than -2 SD (standard deviation). Stunting is not only a problem of disrupting physical growth, but also causes children to get sick easily, besides that there are also disturbances in brain and intelligence development, so that stunting is a major threat to the quality of human resources in Indonesia. Indonesia is a country with multiple nutritional problems, marked by a high prevalence of stunting. Based on JME stunting data, UNICEF World Bank in 2020, Indonesia's prevalence of stunting is in 115th position out of 151 countries in the world (Ministry of Health 2020). Basic Health Research Riskesdas data for 2018 shows the prevalence of stunting in Indonesia is 30.8%. Whereas in 2022 the prevalence of stunted is 24.4 in Indonesia, 23.3% in West Sumatra, and 20% in Indonesia (Ministry of Health 2022). The city government of Padang Panjang through the Health Service (Dinkes) in the strategic plan (Renstra) is trying to reduce the stunting rate to 15.5% in 2023 and 14% in 2024. This reduction is also an effort to support the National Action Plan to Accelerate Reducing Stunting Rates in Indonesia (RAN PASTI) launched by the government through the National Population and Family Planning Agency (BKKBN).*

*Keyword: Stunting, Balanced Menu, Nutrition. Padang Panjang City*

**Abstrak**

Stunting adalah suatu kondisi dimana seorang anak mengalami gangguan pertumbuhan, akibat tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya, akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri untuk menilai status gizi anak, stunting atau pendek adalah status gizi berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan skor z kurang dari -2 SD (standar deviasi). Stunting bukan hanya masalah mengganggu pertumbuhan fisik, tetapi juga menyebabkan anak mudah sakit, selain itu juga terdapat gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga stunting menjadi ancaman utama kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Indonesia merupakan negara dengan masalah gizi ganda yang ditandai dengan tingginya prevalensi stunting. Berdasarkan data JME stunting, UNICEF World Bank tahun 2020, prevalensi stunting Indonesia berada pada posisi 115 dari 151 negara di dunia (Kemenkes 2020). Data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 30,8%. Sedangkan pada tahun 2022 prevalensi pendek adalah 24,4 di



Indonesia, 23,3% di Sumatera Barat, dan 20% di Indonesia (Kemenkes 2022). Pemerintah Kota Padang Panjang melalui Dinas Kesehatan (Dinkes) dalam Rencana Strategis (Renstra) berupaya menurunkan angka stunting menjadi 15,5% pada tahun 2023 dan 14% pada tahun 2024. Penurunan ini juga sebagai upaya mendukung Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting di Indonesia (RAN PASTI) yang dicanangkan pemerintah melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

**Kata kunci:** Stunting, Menu Seimbang, Gizi. Kota Padang Panjang

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan masalah gizi ganda, ditandai dengan tingginya prevalensi stunting. Berdasarkan data stunting JME, UNICEF World Bank tahun 2020, prevalensi stunting Indonesia berada pada posisi ke 115 dari 151 negara di dunia (Kemenkes 2020). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi stunted di Indonesia sebesar 30,8%. Prevalensi stunted balita untuk tahun 2022 adalah 24,1% di Indonesia, 23,3% di Sumatera Barat, dan 20% di Kota Padang Panjang (Kemenkes 2022).

Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya (stunted), sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu, kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak, *stunting* atau pendek merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan z score kurang dari -2 SD (standar deviasi). *Stunting* bukan hanya masalah gangguan pertumbuhan fisik saja, namun juga mengakibatkan anak menjadi mudah sakit, selain itu juga terjadi gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga *stunting* merupakan ancaman besar terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia (Kemenkes 2020).

Rendahnya asupan gizi merupakan penyebab langsung dari masalah kesehatan gizi pada anak stunting (Gibney, M., 2015). Penurunan kasus stunting ini menitikberatkan pada penatalaksanaan penyebab masalah gizi, yang berkaitan dengan ketahanan pangan khususnya akses terhadap makanan bergizi, lingkungan sosial yang terkait dengan praktik pemberian makanan anak dan bayi, akses terhadap pelayanan kesehatan untuk pengobatan dan pencegahan, serta kesehatan lingkungan yang terdiri dari tersedianya sarana air bersih dan sanitasi (lingkungan). Keempat faktor tersebut mempengaruhi status kesehatan ibu, anak, dan asupan gizi. Intervensi terhadap keempat faktor itu diharapkan dapat mencegah masalah gizi yakni kekurangan maupun kelebihan gizi (Adriani, M., dan Wirjatmadi, B, 2012). Stunting melibatkan multifaktorial seperti ekonomi, nutrisi, pola asuh yang salah, pendidikan, pengetahuan dan lain-lain. Stunting dapat memperlambat perkembangan motorik dan mental serta akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif dan infeksi (Augraheni, 2012). Status gizi balita merupakan parameter level kesejahteraan penduduk serta menjadi indikator tumbuh kembang anak (WHO, (2013)

Dalam rangka percepatan penurunan angka stunting, pemerintah menetapkan 1000 desa prioritas intervensi stunting. Penetapan ini ditentukan dengan melihat indikator jumlah balita stunting, angka kejadian stunting dan tingkat ekonomi.

Pemerintah kota Padang Panjang berupaya untuk menurunkan angka stunting menjadi 16% pada tahun 2023 dan 14% pada tahun 2024, dengan memperkuat data

serta penentuan fokus penurunan angka stunting. Penurunan tersebut sebagai bantuk dukungan atas Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia (RAN PASTI) yang dicanangkan pemerintah melalui BKKBN. Berdasarkan permasalahan di atas maka solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang menu seimbang guna pencegahan terjadinya stunting untuk mencapai tumbuh kembang optimal anak dan menghindari dampak buruk yang diakibatkan oleh stunting. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi pentingnya pemberian menu seimbang dan bahaya Stunting

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif diskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi serta mendapatkan gambaran yang jelas tentang fenomena yang berguna untuk menjawab rumusan masalah, Penyuluhan ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang dampak buruk stunting bagi perkembangan anak di kota padang panjang dan pentingnya menu seimbang terutama pada 1000 hari pertama kehidupan dalam pencegahan stunting di Kota Padang Panjang. Masyarakat. Solusi yang ditawarkan dari permasalahan yang ada pada BAB 1 adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Permasalahan Mitra dan Solusi yang ditawarkan**

Permasalahan	Solusi
Tingginya kasus <i>stunted</i> di Kota Padang Panjang	Memberikan Edukasi masyarakat, kader PKK, dan kader posyandu tentang dampak buruk stunting bagi perkembangan anak di kota padang panjang dan pentingnya menu seimbang terutama pada 1000 hari pertama kehidupan dalam pencegahan stunting

Dari permasalahan di atas, solusi yang ditawarkan adalah transfer IPTEK yang mencakup aspek:

Edukasi masyarakat Kota Padang Panjang tentang dampak buruk stunting bagi perkembangan anak di kota padang panjang dan pentingnya menu seimbang terutama pada 1000 hari pertama kehidupan dalam pencegahan stunting. Penyuluhan dengan menyajikan materi dampak buruk stunting bagi perkembangan anak di kota padang panjang dan pentingnya menu seimbang terutama pada 1000 hari pertama kehidupan dalam pencegahan stunting. Adapun metode pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat yaitu sebagai berikut :

### 1. Tahap perencanaan

Pada tahapan perencanaan akan dilakukan hal-hal sebagai berikut :

- a. dilakukan dengan membentuk tim yang terdiri ! ketua pengabdian dan 2 anggota pengabdian
- b. Menjalin kerjasama dengan mitra yaitu Kota Padang Panjang
- c. Menyusun proposal pengabdian
- d. Mengurus perijinan
- e. Membeli alat dan bahan

- f. Melakukan koordinasi lebih lanjut dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan
- g. Menyiapkan materi penyuluhan

## 2. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan selama dua minggu dengan pengambilan data mengenai prevalensi *Stunting* di Kota Padang Panjang. Serta dilanjutkan dengan penyusunan jadwal kegiatan dan penentuan tempat pelaksanaan edukasi di kota Padang Panjang.

## 3. Tahap Pelaksanaan

Dilakukan selama 1 hari penyuluhan di kota Padang Panjang dengan melibatkan Masyarakat, Ibu-ibu PKK, Kader dan Kader Posyandu. Dengan media presentasi dengan power poin, Poster dan *Banner*.

## 4. tahap Evaluasi

Feedback tentang kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan diskusi , serta Tanya jawab tentang materi penyuluhan.

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Demografi</b>		
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	56	100%
<b>Usia</b>		
26-35	27	48,2%
36-45	29	51,8%
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	54	96,4%
Wiraswasta	2	3,6%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD/Sederajat	2	3,5%
SLTP/Sederajat	9	16,1%
SLTA/Sederajat	45	80,4%
Total	27	100%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Kota padang panjang tepatnya di kantor Camat kota Padang Panjang timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan terhadap kejadian *Stunting* di kota padang Panjang.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan masyarakat terhadap *Stunting***

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	54	96.4%
Cukup	2	3.6%
Kurang	0	0
Total	27	100%

Dari data di atas didapatkan hampir semua ibu mempunyai pengetahuan

yang baik tentang stunting.

### **PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian ini diperoleh usia terbanyak koresponden tidak terdapat perbedaan signifikan. Usia ibu saat melahirkan anak pertama berpengaruh terhadap kejadian stunting. Ibu yang hamil pada saat usia <20 tahun beresiko melahirkan anak stunting dibandingkan dengan ibu yang hamil pada usia > 20 tahun. Ini dikarenakan faktor kematangan psikologis ibu (Chandra Aryu, 2011). Ibu hamil diusia muda sering tidak siap menghadapi proses kehamilan, sehingga kurang paham bagaimana menjaga kehamilannya, dan kematangan berpikirnya belum sempurna sehingga labil menghadapi anak ketika rewel. Usia Ibu hamil yang terlalu muda <20 tahun secara fisiologis sistem reproduksi belum sempurna dan ini akan mempengaruhi asupan gizi kejanin (Pinontoan et al, 2015).

Hasil penyuluhan dengan pemberian kuisioner pada responden didapatkan bahwa pengetahuan ibu tentang pemberian makanan bergizi dan tentang stunting adalah baik yaitu 96%. Ini didukung dengan karakteristik pendidikan ibu rata-rata SLTA/Sederajat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian stunting adalah status gizi. Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi akan mempengaruhi kesehatan anak. Terutama dalam memilih, mengolah dan memberikan makanan yang tepat untuk anak (Rahayu et al, 2014) (Risksdas, 2018). Pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi pada anak dapat mencegah terjadinya kurang gizi pada anak serta mencegah terjadinya stunting. Karena beberapa penelitian mengatakan bahwa balita dengan stunting didapatkan pengetahuan orang tuanya rendah terdapat nutrisi dan gizi (Nasoetion, A, Dwiriani C, M, 2015) (Riyanto A, and Budiman, 2013).

### **KESIMPULAN**

Pengetahuan ibu tentang nutrisi dapat mencegah terjadinya stunting. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan minuman dan sumber sumber zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengetahuan yang baik akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi dapat mencegah terjadinya stunting dan membantu tercapainya tumbuh kembang anak yang optimal untuk masa depan anak cemerlang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Augraheni, Faktor resiko kejaisan stunting pada usia 12-36 bulan dikecamatan pati (Skripsi) Semarang: Universitas Diponegoro, 2012
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). Gizi dan Kesehatan Balita. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Candra A. 2013. Hubungan underlying factors dengan kejadian stunting pada anak 1-2 tahun. *Journal of Nutrition and Health*; 1(1): 1-12.
- Dasril, O. (2019) 'Karakteristik Keluarga Terhadap Kejadian *Stunting* Pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo Kota Padang', *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), pp. 48-56. Doi: 10.33761/jsm.v14i2.116.
- Gibney, M., Margetts, B., Kearney, J., & Arab, L. (2015). Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC
- Kemenkes RI (2020) 'Buletin *Stunting*', *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), pp. 1163-1178.



- Nasoetion, A dan Dwiriani C. M. Hubungan Karakteristik Keluarga, Pola Pengasuhan, Dan Kejadian Stunting Anak Usia 6-12 Bulan. Media gizi keluarga. 2015. Diakses pada 17 November 2022 dari [www.repository.ipb.ac.id](http://www.repository.ipb.ac.id)
- Olsa, E. D., Sulastrri, D. And Anas, E. (2018) 'Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian *Stunting* pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar Kecamatan Nanggalo', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), p. 523. Doi: 10.25077/jka.v6i3.733.
- Pinontoan VM; Tombokan dan SGJ. 2015. hubungan umur dan paritas ibu dengan kejadian bayi berat lahir rendah. *Jurnal Ilmiah Bidan*; 3(1): 20-24.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2020) 'Situasi *Stunting* di Indonesia', *Jendela data dan informasi kesehatan*, 208(5), pp. 1–34.
- Rahayu, A, dan Khairiyati L. Risiko Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak 6-23 Bulan (Maternal Education As Risk Factor Stunting Of Child 6-23 Months-Old). *Nutrition and Food Research*. 2014;37(2):129-136. 3.
- Journal of Nutrition. 2010;140(11):1996-2001. Sulastrri, D. (2012) 'Faktor Determin Kejadian *Stunting* Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang', *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), p. 39. Doi: 10.22338/mka.v36.i1.p39-50.2012.
- Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta. 2013;103-105.
- Riyanto A, dan Budiman. Kapita Kuesioner : Pengetahuan dan Sikap dalam penelitian Kesehtan. Jakarta : Akliia Suslia. 2013.
- WHO, (2013) Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stunting Geneva: World Health Organization

