

**EDUKASI PEMBERIAN GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING
PADA ANAK USIA DINI**

***EDUCATION ON PROVIDING BALANCED NUTRITION TO PREVENT STUNTING IN
EARLY CHILDREN TITLE***

Yetty Isna Wahyuseptiana^{1*}, Dina Pertiwi Aje², Sari Pitria Ayu³

^{1*2} Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Indonesia

³ Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Indonesia

^{1*}yettyisnawahyuseptiana09@gmail.com ²yettyisnawahyuseptiana09@gmail.com

Article History:

Received: February 15th, 2024

Revised: April 10th, 2024

Published: April 15th, 2024

Abstract: *The aim of this activity is to provide understanding to educators at early childhood education institutions to find out about the importance of providing balanced nutrition to early childhood in the IGRA environment in Gatak sub-district. A child's growth and development will influence the child's level of ability to carry out activities or solve problems. In their daily lives, young children spend relatively more time playing. Playing is an activity that requires sufficient energy and concentration. Children obtain a lot of energy from the food sources they consume. In contrast to children who do not receive nutritious food, the child will appear weak and less enthusiastic about playing activities. Likewise, children's concentration power is also influenced by the child's adequate nutritional food needs. Children who are malnourished tend not to be active in responding to events that occur around them. Children will be more likely to feel tired, weak and fatigued. Apart from that, unbalanced nutrition can also result in stunting in children. One of the impacts on children who experience stunting is hampered brain development in children. This community service activity aims to provide solutions to problems that occur in the form of education about providing balanced nutrition to PAUD Educators and assistance for parents regarding providing balanced nutrition in the family environment. In this service activity the discussion method is used. The results of this community service activity are that educators and parents in the IGRA Gatak District understand about providing balanced nutrition to prevent stunting in early childhood.*

Keywords: *Balanced Nutrition, Stunting, Early Childhood*

Abstrak

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada pendidik di lembaga pendidikan anak usia dini untuk mengetahui tentang pentingnya pemberian gizi seimbang pada anak

usia dini di lingkungan IGRA kecamatan Gatak. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan mempengaruhi tingkat kemampuan anak dalam melakukan aktivitas ataupun dalam menyelesaikan permasalahan. Dalam kesehariannya, anak usia dini relatif lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain. Bermain merupakan salah satu kegiatan yang membutuhkan cukup tenaga dan konsentrasi. Anak memperoleh banyak tenaga dari sumber makanan yang dikonsumsi. Berbeda halnya dengan anak yang tidak memperoleh makanan yang bergizi maka anak akan terlihat lemas dan kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan bermain. Begitu juga dengan daya konsentrasi pada anak juga dipengaruhi oleh tercukupinya kebutuhan makanan bergizi pada anak. Anak yang mengalami kekurangan gizi maka cenderung tidak aktif dalam merespon peristiwa yang terjadi disekelilingnya. Anak akan lebih terlihat mudah merasakan lelah, lemas, dan letih. Selain itu pemenuhan gizi yang tidak seimbang juga dapat menghasilkan *stunting* pada anak. Dampak yang ditimbulkan pada anak yang mengalami *stunting* salah satunya terhambatnya perkembangan otak pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi pada permasalahan yang terjadi berupa edukasi tentang pemberian gizi seimbang kepada Pendidik PAUD dan pendampingan untuk orangtua terkait pemberian gizi seimbang di lingkungan keluarga. Pada kegiatan pengabdian ini digunakan metode diskusi. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidik dan orangtua di lingkungan IGRA Kecamatan Gatak memahami tentang pemberian gizi seimbang guna pencegahan *stunting* pada anak usia dini

Kata Kunci: Gizi Seimbang, *Stunting*, Anak Usia Dini.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini tidak hanya berlangsung pada saat anak memasuki usia balita (Hyska et al., 2020). Seribu hari pertama kehidupan pada anak merupakan bagian penting yang memberikan pengaruh terhadap tumbuh kembang pada anak usia dini hingga beranjak dewasa (Soofi et al., 2022). Saat ini, permasalahan *stunting* masih menjadi perhatian di berbagai belahan dunia termasuk Indonesia (Fahmida et al., 2022). Namun yang disayangkan sejauh mana pemahaman masyarakat, pendidik PAUD, dan orangtua dalam memahami risiko *stunting* pada anak. Semua elemen harus lebih proaktif mengakses berbagai informasi demi mencegah risiko *stunting* pada anak. *Stunting* pada anak merupakan dampak dari defisiensi nutrient selama seribu hari pertama kehidupan (Saleh et al., 2021). Hal ini menimbulkan gangguan perkembangan fisik anak yang irreversible sehingga menyebabkan penurunan performa kerja. Anak *stunting* memiliki rerata skor Intelligence Quotient (IQ) sebelas poin lebih rendah dibandingkan rerata skor IQ pada anak normal. Gangguan tumbuh kembang pada anak akibat kekurangan gizi bila tidak mendapatkan intervensi sejak dini akan berlanjut hingga dewasa.

Permasalahan *stunting* merupakan masalah kesehatan yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental (Argaw et al., 2022). *Stunting* dibentuk oleh tumbuh kembang yang tidak memadai yang

mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal (Verma & Prasad, 2021). Hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami *stunting* bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik. *Stunting* merupakan gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Permasalahan *stunting* adalah ancaman serius yang memerlukan penanganan yang tepat (Marshall et al., 2022).

Stunting merupakan salah satu tantangan dan masalah gizi secara global yang sedang dihadapi oleh masyarakat di dunia. Berdasarkan data, Ambitious World Health Assembly menargetkan penurunan 40% angka stunting di seluruh dunia pada tahun 2025. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting yaitu kondisi ibu atau calon ibu, masa janin dan masa bayi atau sejalan pada periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Periode 1000 HPK merupakan periode emas sekaligus periode kritis bagi seseorang. Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan, postur tubuh ibu, jarak kehamilan yang cenderung dekat, ibu yang masih remaja dan asupan nutrisi yang kurang saat kehamilan mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya stunting. Selain itu pola asuh juga berperan penting dalam mencegah stunting. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi tentang pemberian gizi seimbang pada anak usia dini guna mencegah stunting.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah dengan menggunakan sosialisasi dan pelatihan, Tujuannya adalah untuk menyampaikan materi tentang konsep perkembangan anak usia dini dari perspektif para ahli dan hasil penelitian. Selanjutnya dalam pengabdian ini dilakukannya metode tanya jawab dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta telah berpartisipasi dan memahami tentang materi yang disampaikan. Kemudian dalam pengabdian ini juga dilakukannya metode diskusi dengan tujuan untuk untuk menuntun peserta dalam menemukan pesan tentang kebutuhan perkembangan anak. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana memberikan stimulasi yang tepat untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini. Metode simulasi digunakan untuk mempraktekkan dalam kegiatan pendidikan dalam kelompok maupun individu. Pengabdian ini dilakukan atas persetujuan bersama karena keinginan untuk merubah keadaan atas permasalahan yang ada. Agar tercapai keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, maka perlu ada kesepakatan bersama antara kedua belah pihak, yaitu antara tim pengabdian masyarakat dan mitra. Pelaksanaan dilakukan bersama mitra (partisipasi) adalah kegiatan dengan *Job description* sebagai berikut mitra sebagai center, yaitu menyediakan sarana dan prasarana pelatihan bagi peserta yang mengikuti sosialisasi dan implementasi dan mitra sebagai tutor yaitu memberikan transfer pengetahuan owledge orang tua

dan pendidik Pendidikan Anak Usia Dini.

HASIL

Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pemahaman para pendidik dalam pemberian makanan yang memenuhi gizi seimbang. Hal ini dapat terlihat dari antusiasnya yang ditunjukkan oleh orangtua dan pendidik dari berbagai pertanyaan yang diajukan. Tentunya pelatihan ini masih belum memfasilitasi secara optimal dikarenakan pelatihan ini perlu diintegrasikan dengan melibatkan berbagai elemen yang memiliki kepentingan dalam meningkatkan tumbuh kembang anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kesegaran pengetahuan kepada orangtua dan pendidik di lingkungan Taman Kanak-kanak kecamatan Gatak. Tentunya terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini berangkat dari sebuah permasalahan umum yakni masih adanya anak usia dini yang mengalami *stunting* dimana pemenuhan gizi yang seimbang pada anak perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemenuhan gizi yang seimbang pada anak dapat meningkatkan kualitas pada diri anak. Misalnya anak yang mengalami *stunting* akan mengalami kendala ketika mengikuti proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Anak-anak yang mengalami *stunting* sulit berkonsentrasi saat diberikan tugas oleh pendidik dan anak juga akan menunjukkan sikap diam ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Saat ini pemerintah mengupayakan di tahun 2045 Indonesia berada pada posisi *zero stunting*. Tentunya dalam mengupayakan program tersebut, pemerintah bekerjasama dengan berbagai elemen untuk membantu sosialisasi terhadap pemenuhan gizi seimbang pada anak usia dini. Adapun pemberian pelatihan di kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan pemahaman kepada pendidik dan orangtua mengenai gizi seimbang, gejala *stunting*, pencegahan *stunting*. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadinya diskusi antara pendidik, orangtua dan narasumber. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh sebagian pendidik mulai memahami akan pentingnya pemberian gizi seimbang pada anak usia dini guna mendukung aktivitas anak dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Penyampaian materi mengenai *stunting* pada anak usia dini



Gambar 2. Praktek dalam menyiapkan makanan gizi seimbang

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan. Setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dilakukan pendampingan kepada pendidik dan orangtua agar mampu memahami dalam pemberian

gizi seimbang pada anak usia dini. Adapun tahapan berikutnya yang akan direncanakan adalah mengadakan kegiatan berupa pelatihan dalam mengkreasikan menu makanan untuk anak usia dini yang tentunya akan dikonsumsi oleh anak sehari-harinya namun menu kreasi makanan untuk anak usia dini tidaklah selalu mahal bahan dasarnya melainkan pemenuhan gizi yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu juga diharapkan dengan diadakannya pelatihan tersebut dapat lebih memberikan semangat kepada pendidik dan orangtua untuk terus mempelajari hal-hal baru yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak usia dini. Tujuan dari semua ini yaitu dapat menghasilkan anak yang tumbuh dengan sehat, ceria dan aktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemberian pelatihan kegiatan pengabdian masyarakat ini disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat membantu memberikan pemahaman kepada pendidik dan orangtua akan konsep pemberian gizi seimbang pada anak usia dini sehingga mampu mengikuti tuntutan saat ini. Selain itu juga pelatihan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memberikan kontribusi pada anak agar dapat tumbuh sehat dan ceria sehingga anak dapat beraktivitas dengan baik. Selanjutnya pelatihan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menekankan pada pemenuhan pemberian gizi seimbang pada anak usia dini dimana pendidik dan orangtua tidak hanya memahami konsep pemberian makanan bergizi namun dapat menginternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir pelatihan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memberikan pemahaman kepada pendidik dan orangtua agar lebih memberikan perhatian terhadap tumbuh kembang anak agar tidak adanya anak-anak yang mengalami *stunting*. Hal ini dikarenakan anak-anak yang mengalami *stunting* akan mengalami kendala dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran baik di dalam ataupun di luar kelas.

ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

Argaw, D., Hussen Kabthymer, R., Endale, T., Wudneh, A., Daniel Meshesha, M., Tadesse Hirbu, J., Bayisa, Y., Abebe, L., Tilahun, R., Aregawi, S., Lodebo Funga, M., Wodaynew, T., Demisse, B., Cherinet Eritero, A., Getachew Assefa, D., Daganchew Zeleke, E., Mengistu, N.,

- Temesgen Alemu, K., & Molla, W. (2022). Stunting and associated factors among primary school children in Ethiopia: School-based cross-sectional study. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17(June), 100451. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100451>
- Fahmida, U., Pramesthi, I. L., Kusuma, S., Wurjandaru, G., & Izwardy, D. (2022). Problem Nutrients and Food-Based Recommendations for Pregnant Women and Under-Five Children in High-Stunting Districts in Indonesia. *Current Developments in Nutrition*, 6(5), nzac028. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac028>
- Hyska, J., Burazeri, G., Menza, V., & Dupouy, E. (2020). Assessing nutritional status and nutrition-related knowledge, attitudes and practices of Albanian schoolchildren to support school food and nutrition policies and programmes. *Food Policy*, 96(December 2019), 101888. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2020.101888>
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., Hay, W. W., Hernandez, T. L., Krebs, N. F., Oken, E., Purnell, J. Q., Roberts, J. M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607–632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
- Rachmawati, P. D., Triharini, M., & Suciningtyas, P. D. (2021). The contribution of family functions, knowledge and attitudes in children under five with stunting. *Enfermeria Clinica*, 31, S296–S300. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.035>
- Saleh, A., Syahrul, S., Hadju, V., Andriani, I., & Restika, I. (2021). Role of Maternal in Preventing Stunting: a Systematic Review. *Gaceta Sanitaria*, 35, S576–S582. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.087>
- Soofi, S. B., Khan, G. N., Ariff, S., Ihtesham, Y., Tanimoune, M., Rizvi, A., Sajid, M., Garzon, C., de Pee, S., & Bhutta, Z. A. (2022). Effectiveness of nutritional supplementation during the first 1000-days of life to reduce child undernutrition: A cluster randomized controlled trial in Pakistan. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2022.100035>
- Verma, P., & Prasad, J. B. (2021). Stunting, wasting and underweight as indicators of under-nutrition in under five children from developing Countries: A systematic review. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 15(5), 102243. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.102243>