



Jurnal Lentera Karya Edukasi

Journal homepage:

<http://ejournal.upi.edu/index.php/lentera/index>



Sosialisasi Pentingnya Mengonsumsi Makanan Bergizi Sebagai Bentuk Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sukahurip Kec Sukatani

Balqis Akhtara^{1*}, Dhila Nursabila², Firda Salsabila Sulaeman³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: balqisakhtara@upi.edu

ABSTRAK

Stunting is a chronic nutritional problem caused by a lack of nutritional intake over a long period of time, resulting in impaired growth in children, known as growth failure, and is different from their age. Efforts to prevent and reduce stunting rates can be done by implementing a healthy and clean lifestyle and also getting used to eating foods with balanced nutrition, namely, four healthy five perfect. The UPI Thematic KKN Group carries the theme SiPenting or Students Care for Stunting, to raise public awareness of the dangers of stunting and can help reduce stunting rates in the future. The method used is to conduct direct socialization to local residents by distributing brochures and posters and understanding Healthy Food Free from stunting. From the results of observations in Sukahurip Village, many people still do not have adequate housing conditions, such as clean water, and still lack knowledge of mothers about managing nutritious food.

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak atau yang dinamakan kondisi gagal tumbuh dan berbeda dengan umur seusianya. Upaya untuk pencegahan dan menekan angka stunting dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih dan juga membiasakan memakan makanan dengan gizi seimbang yakni, empat sehat lima

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 10 Sep 2023

First Revised 23 Mei 2024

Accepted 25 Februari 2025

First Available online 1 Agu 2025

Publication Date 1 Agustus 2025

Keyword:

Socialization,
Stunting Prevention,
Nutritious Food,
Stunting,
Nutrition

Kata kunci:

Sosialisasi,
Pencegahan Stunting,
Makanan bergizi,
Stunting,
Gizi

sempurna. Kelompok KKN Tematik UPI mengusung tema SiPenting atau Mahasiswa Peduli Stunting adalah agar masyarakat lebih sadar akan bahaya dari stunting dan dapat membantu menekan angka stunting di masa depan. Metode yang digunakan adalah dengan mengadakan sosialisasi secara langsung kepada warga sekitar dengan memberikan brosur dan poster serta pemahaman tentang Makanan Sehat bebas stunting. Dari hasil observasi di Desa Sukahurip, masih banyak masyarakat yang masih belum memiliki kondisi rumah yang belum layak, seperti air bersih yang masih kurangnya pengetahuan ibu tentang pengelolaan makanan yang bergizi.

Copyright © 2025 Universitas Pendidikan Indonesia

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, *stunting* adalah salah satu masalah gizi terbesar pada bayi di bawah lima tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) pada tahun 2018 menunjukkan penurunan prevalensi *stunting* balita di tingkat nasional sebesar 6,4% selama 5 tahun, yaitu dari 37,2% (2013) menjadi 30,8% (2018). Proporsi status gizi; pendek dan sangat pendek pada baduta, mencapai 29,9% atau lebih tinggi dibandingkan target RPJMN 2019 sebesar 28% (Kementerian Kesehatan, 2021). Menanggapi hal ini, maka diperlukan usaha untuk melakukan perubahan perilaku upaya pencegahan *stunting* dengan cara seperti pelaksanaan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan kepada masyarakat serta demo mengenai pembuatan makanan dengan gizi seimbang.

Untuk melakukan sosialisasi gizi dan makanan sehat dapat menggunakan slogan empat sehat lima sempurna. Prinsip empat sehat lima sempurna diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940-an adalah menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut (Peraturan Menkes RI, 2014)

Desa Sukahurip Kabupaten Bekasi merupakan salah satu desa yang termasuk dalam Lokasi Khusus (*LoKus*) *Stunting*. Menurut data diperoleh 14 anak yang terdeteksi *stunting* Hal ini disebabkan oleh pola asuh dari masyarakat yang kurang optimal sehingga berdampak pada pemenuhan gizi yang menjadi kurang maksimal. Pemenuhan gizi oleh masyarakat disini perlu diperhatikan untuk membantu menurunkan permasalahan *stunting* yang ada.

Berdasarkan kenyataan tersebut, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) telah mengambil langkah progresif dengan melaksanakan kuliah kerja Nyata (KKN) yang berfokus pada tema pencegahan *stunting*. KKN merupakan kegiatan mahasiswa yang memiliki tujuan utama mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup Masyarakat dilokasi yang ditentukan. Dalam konteks ini, KKN tematik UPI desa Sukahurip 2023 menjadi landasan penting dalam mengkaji dampak program tersebut terhadap pencegahan *Stunting* dan perkembangan masyarakat muncul inspirasi untuk mengadakan sebuah edukasi dasar kepada masyarakat tentang makanan "***Empat Sehat Lima Sempurna***" dan "***PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)***". Melalui edukasi yang dilakukan, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang *stunting* serta meningkatkan kesadaran supaya selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk membantu mengurangi *stunting*.

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Desa Sukahurip tahun 2023 dalam mencegah *stunting* ini menggunakan langkah Metodologi yang komprehensif dalam penelitian. Berikut adalah rincian metode pelaksanaan yang digunakan :

1. Identifikasi Masalah, literatur *review*, identifikasi tujuan dan target sasaran.
2. Melakukan analisis terhadap masalah yang terjadi di Desa Sukahurip.
3. Mendesain dan merancang konten yang akan disampaikan saat sosialisasi dengan bentuk media poster dan brosur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal program KKNT, penulis mengidentifikasi masalah kesehatan dan kebersihan yang bekerjasama dengan Posyandu, Penulis melakukan Teknik pengumpulan data melalui proses wawancara yang disebut dengan data primer, yaitu proses interaksi dan komunikasi. Dalam proses ini, hasil wawancara ditentukan oleh beberapa faktor yang berinteraksi dan mempengaruhi arus informasi. Faktor-faktor tersebut adalah pewawancara, responden, topik yang tertuang dalam pertanyaan dan situasi wawancara di mana hasil wawancara akan dideskriptifkan berdasarkan jawaban responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa anak yang terdeteksi Stunting Bu Dekayla selaku ketua Kader di Desa Sukahurip mengatakan "sebetulnya ada 14 anak yang teridentifikasi stunting, tapi datanya belum valid makanya akan ada pendataan ulang" ujarnya. dan upaya yang dilakukan untuk pencegahannya saat ini yaitu perbaikan sanitasi air dan bantuan dari Pemerintah berupa bahan pokok.

Masih kurangnya pengetahuan mengenai bagaimana cara mengolah sampah rumah tangga yang baik, dan tidak adanya sarana dan prasarana seperti tempat pembuangan sampah sementara dan tempat pembuangan sampah akhir yang jauh, merupakan beberapa kondisi yang dialami masyarakat di Desa Sukahurip. Desa Sukahurip memiliki lahan yang luas sehingga masyarakatnya banyak yang membuang sampah sembarangan seperti membuang sampah di sungai dampaknya bagi lingkungan yaitu seperti pencemaran air, terjadinya banjir sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit, pencemaran tanah, pencemaran udara yang diakibatkan oleh pembakaran sampah. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang pengelolaan makanan dan gizi seimbang terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan yang dapat menyebabkan anak menderita gizi buruk.



Gambar 1.1 Penimbangan dan Pengukuran anak

Melihat hal ini mahasiswa kknt melaksanakan program kerja untuk menambah upaya pencegahan stunting diantaranya, Pengukuran perkembangan dan pertumbuhan pada anak serta melakukan kegiatan sosialisasi tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi. Kegiatan yang pertama dilaksanakan oleh penulis yaitu pengukuran tinggi badan, berat

badan, lingkaran kepala dan lingkaran lengan yang disesuaikan dengan buku Kesehatan ibu dan Anak dengan cara mengunjungi anak yang terdeteksi stunting secara langsung (Door to door) Dapat dilihat pada gambar Mahasiswa KKN UPI sedang melakukan penimbangan kevaliditasan anak yang terkena stunting.

Selain itu, penulis melakukan sosialisasi kepada ibu dan anak mengenai apa itu stunting, memberikan penyuluhan dampak dan apa saja cara pencegahan mengenai stunting. Banyak orang tua yang masih belum mengetahui makanan empat sehat lima sempurna. Sosialisasi tersebut berhasil dilaksanakan dengan sangat baik dalam penyampaian materi yang diberikan oleh mahasiswa KKN, serta reaksi orang tua yang sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Dengan dipilihnya sasaran sosialisasi terhadap orangtua diharapkan bisa dapat merubah pola pikir dan kebiasaan untuk hidup bersih dan sehat sehingga mampu menambah pengetahuan mereka mengenai pentingnya kebersihan dan gizi.



Gambar 1.2 Penjelasan Gizi Empat Sehat Lima Sempurna Kepada Ibu

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya stunting pada balita. Serta peran orang tua dalam pemilihan makanan dan pengetahuan gizi juga faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita, karena stunting juga dapat dikatakan sebagai gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh adanya malnutrisi asupan zat gizi kronis atau penyakit infeksi kronis berulang. Melihat faktor-faktor tersebut, upaya yang tepat dilakukan sebagai percepatan penurunan angka stunting dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan menyampaikan materi mengenai pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang tidak membuang sampah sembarangan, menggunakan jamban dengan baik, serta berolahraga secara teratur.

REFERENSI

- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. 2020. Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1) 10–13. <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v1i1.3697>