

## **PENGEMBANGAN MEDIA KIE “CEGAH STUNTING DENGAN GERAKAN SMG-SEIMBANG” UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MENGENAI STUNTING**

**Mujahidatul Musfiroh, Tri Rejeki Andayani, Trisni Utami, Sholahuddin**

Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender LPPM UNS

Alamat E-mail : mujahidatul\_m@staff.uns.ac.id

### **ABSTRACT**

*The problem of stunting is one of the problems of growth disorders caused by malnutrition. Stunting requires treatment and prevention by providing early intervention. Stunting problems that are not immediately addressed have the potential to disrupt the quality of human resources related to the quality of health, intelligence, and productivity of human resources and hinder the achievement of sustainable development. Family-based interventions can be implemented optimally and effectively followed by increasing family knowledge and attitudes about stunting and stunting prevention efforts. Partners in this service are community organizations that aim to empower women in family development through the Family Welfare Development organization (PKK). Family Welfare Development (PKK) is the driving force in providing family-based interventions, including the handling and prevention of stunting.*

*The solution offered in this service activity is the creation of communication, information, and education media to increase family knowledge and attitudes in efforts to handle and prevent stunting. Media of communication, information, and education are made with the condition of society. Thus, media for communication, information, and education are made based on the local wisdom of the local community.*

*The team in this service activity creates communication, information, and education media based on local wisdom, namely the habits or culture of the people who live in the partner environment. The communication, information, and education media offered are the creation of an e-booklet on the handling and prevention of stunting by utilizing resources, especially local food sources in the community, making videos about stunting prevention from an early age with the title "Cara Menyiapkan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)" and the creation of leaflets or print media to provide motivation and information to the public regarding stunting and its handling efforts.*

**Keywords:** *Stunting, communication media, information, education, local wisdom*

### **ABSTRAK**

Permasalahan stunting menjadi salah satu permasalahan gangguan pertumbuhan yang diakibatkan karena kekurangan gizi. Stunting memerlukan penanganan dan pencegahan dengan memberikan intervensi sejak dini. Permasalahan stunting yang tidak segera terselesaikan dapat berpotensi mengganggu kualitas sumber daya manusia yang berhubungan dengan kualitas kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas sumber daya manusia serta terhambat pencapaian pembangunan berkelanjutan. Upaya penanganan dan pencegahan stunting dilakukan dengan memberikan intervensi berbasis keluarga untuk memberikan penekanan pada penyiapan kehidupan berkeluarga atau persiapan dengan pemberian konsultasi pra nikah, pemenuhan asupan gizi, perbaikan pola asuh, peningkatan akses dan mutu pelayanan kesehatan dan peningkatan akses air minum dan sanitasi. Intervensi berbasis keluarga dapat dilaksanakan secara optimal dan efektif dengan diikuti peningkatan pengetahuan dan sikap dari keluarga mengenai stunting dan upaya pencegahan stunting.

Mitra dalam pengabdian ini, merupakan organisasi masyarakat yang bertujuan untuk memberdayakan wanita dalam pembangunan keluarga melalui organisasi Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) menjadi penggerak dalam pemberian intervensi berbasis keluarga termasuk dalam penanganan dan pencegahan stunting.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu pembuatan media komunikasi, informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting. Media komunikasi, informasi dan edukasi yang diciptakan disesuaikan dengan kondisi masyarakat. Sehingga, media komunikasi, informasi dan edukasi yang dibuat berbasis pada kearifan local masyarakat setempat.

Tim dalam kegiatan pengabdian ini, membuat media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local yang sesuai dengan kebiasaan atau budaya masyarakat yang berdomisili di lingkungan mitra. Media komunikasi, informasi dan edukasi yang ditawarkan yaitu pembuatan e-booklet penanganan dan pencegahan stunting dengan pemanfaatan sumber daya terutama sumber pangan local yang ada di masyarakat, pembuatan video mengenai pencegahan stunting sejak dini dengan judul “Cara Menyiapkan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)” dan pembuatan leaflet atau media cetak untuk memberikan motivasi dan informasi kepada masyarakat mengenai stunting dan upaya penanganan.

**Kata Kunci:** Stunting, media komunikasi, informasi, edukasi, kearifan lokal

## PENDAHULUAN

Stunting adalah kekurangan gizi pada bayi pada 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Kondisi stunting merupakan kondisi pertumbuhan fisik yang lebih pendek dari standart tinggi berdasarkan usia. Upaya penanganan dan pencegahan stunting dilakukan dengan pemberian intervensi berbasis keluarga melalui peningkatan pengetahuan dan sikap keluarga mengenai stunting, penanganan dan pencegahan stunting sejak dini dimulai pada masa pra nikah dan pemanfaatan sumber daya yang ada di masyarakat. Penangan dan pencegahan stunting dengan pemberian intervensi berbasis keluarga dapat melibatkan PKK sebagai organisasi masyarakat yang memiliki jaringan dengan kelurahan, kecamatan, kabupaten atau kota dan nasional (ADPIN BKKBN, 2021). Stunting juga dapat didefinisikan sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan Panjang atau tinggi badannya berada dibawah standart yang telah ditetapkan oleh Menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang Kesehatan. Intervensi stunting terbagi menjadi dua, yaitu intervensi spesifik

dan intervensi sensitive yang dilaksanakan secara konvergen, holistic, dan berkualitas melalui kerjasama multisector di pusat, daerah, dan desa. Kelompok sasaran dari intervensi stunting, yaitu remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia 0-59 bulan (Peraturan Presiden Republik Indonesia, 2021).

Penyebab kejadian stunting terdiri penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung stunting, yaitu asupan gizi dan status kesehatan. Dan penyebab tidak langsung stunting, antara lain : ketersediaan, keterjangkauan, dan akses pangan bergizi; lingkungan social, norma, jenis makanan bayi dan anak, hygiene makanan, pendidikan dan tempat kerja; akses fasilitas kesehatan, pelayanan preventif dan kuratif; lingkungan permukiman yang berhubungan dengan ketersediaan air bersih, sanitasi lingkungan, dan kondisi bangunan. Hambatan dalam penanganan dan pencegahan stunting, yaitu masih lemahnya kelembagaan dan koordinasi antar Lembaga dalam pelaksanaan intervensi stunting, belum konvergen dan efektif pelaksanaan program atau kegiatan intervensi gizi spesifik dan sensitive, belum secara menyeluruh kebijakan penanganan dan pencegahan stunting dimasukkan dalam rencana kerja daerah, masih lemahnya kapasitas pelaksana program didaerah dari aspek pengetahuan dan ketrampilan, keterbatasan kualitas, pengelolaan dan penggunaan data sebagai dasar penanganan dan pencegahan stunting, rendahnya dukungan social dan ketidaksesuaian perilaku masyarakat dengan upaya penanganan dan pencegahan stunting (Hutagalung, 2021).

Berdasarkan data penelitian sebelumnya dan peraturan yang telah diterbitkan, maka tim pengabdian melakukan kegiatan dengan membuat media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local yang sesuai dengan kebiasaan atau budaya masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Banjarsari dan Kelurahan Kadipiro. Sebelumnya, tim pengabdian telah melakukan analisis situasi terhadap mitra dan lingkungan mitra. Mitra berlokasi di wilayah kota Surakarta yang berbatasan dengan kabupaten Sragen dan kabupaten Karanganyar. Mitra berlokasi di wilayah yang terletak dipinggiran kota Surakarta dan menjadi wilayah yang pada penduduk dan berdampingan dengan lokasi pemakaman umum Bonoloyo. Lokasi mitra menimbulkan risiko terjadi gangguan kesehatan

terutama masalah kesehatan yang berhubungan dengan sanitasi lingkungan. Kondisi lingkungan dapat menyebabkan permasalahan akibat kurangnya pengetahuan dan pemahaman dalam pengelolaan sanitasi lingkungan yang mendukung Kesehatan. Salah satu permasalahan Kesehatan yang dapat terjadi yaitu stunting. Selain factor internal yang terjadi akibat ketidaksiapan pada masa pra nikah, hamil, dan menyusui. Stunting juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, seperti ketersediaan akses dan mutu pelayanan Kesehatan, ketersediaan akses air minum dan sanitasi (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2021).

Kondisi mitra membutuhkan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dengan menggunakan media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local dalam pencegahan stunting. Media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan lokan dalam pencegahan stunting diperlukan karena lokasi mitra yang terletak di wilayah kota Surakarta yang perbatasan dengan kabupaten Sragen dan kabupaten Karanganyar. Kondisi geografis wilayah mitra dapat mempengaruhi kebiasaan atau budaya dari mitra. Sehingga tim pengabdian menawarkan untuk membuat media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local yang sesuai dengan kebiasaan atau budaya masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Banjarsari dan Kelurahan Kadipiro. Media komunikasi, informasi dan edukasi yang ditawarkan yaitu pembuatan e-booklet penanganan dan pencegahan stunting dengan pemanfaatan sumber daya terutama sumber pangan local yang ada di masyarakat, pembuatan video mengenai pencegahan stunting sejak dini dengan judul “Cara Menyiapkan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)” dan pembuatan leaflet atau media cetak untuk memberikan motivasi dan informasi kepada masyarakat mengenai stunting dan upaya penanganan.

Mitra merupakan organisasi masyarakat tingkat kelurahan yang dilibatkan dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting. Namun, berdasarkan hasil observasi dan dukungan data, mitra memiliki keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting. Keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan mitra disebabkan karena ketidaktersediaan dan

ketidaksesuaian media komunikasi, informasi dan edukasi mengenai stunting. Keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting dapat menyebabkan rendahnya dukungan masyarakat dan ketidaksesuaian perilaku masyarakat dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting.

Berdasarkan permasalahan dari mitra, tim pengabdian menawarkan solusi yaitu membuat media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local yang sesuai dengan kebiasaan atau budaya masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Banjarsari dan Kelurahan Kadipiro. Media komunikasi, informasi dan edukasi yang ditawarkan yaitu pembuatan e-booklet penanganan dan pencegahan stunting dengan pemanfaatan sumber daya terutama sumber pangan local yang ada di masyarakat, pembuatan video mengenai pencegahan stunting sejak dini dengan judul “Cara Menyiapkan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)” dan pembuatan leaflet atau media cetak untuk memberikan motivasi dan informasi kepada masyarakat mengenai stunting dan upaya penanganan. Pembuatan media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local diharapkan dapat mendukung peran mitra dalam upaya penanganan dan pencegahan stunting, yaitu :(Putra, 2019)

- a. Peran mitra dalam meningkatkan kesadaran masyarakat melalui penggerakan kader dengan mengaktifkan gerakan kader kelompok dasa wisma melalui kunjungan rumah, penyuluhan kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan ibu dan anak, merencanakan dan melakukan gerakan sadar kesehatan ibu dan anak, mendukung gerakan masyarakat hidup sehat.
- b. Peran mitra dalam pengembangan atau pengorganisasian masyarakat melalui penguatan pengelolaan Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM), peningkatan kapasitas kader dasa wisma yang didampingi oleh fasilitator pemberdayaan masyarakat, pengembangan UKBM yang mendukung kesehatan ibu dan anak.
- c. Peran mitra dalam peningkatan upaya advokasi dan perencanaan yang mendukung pemberdayaan masyarakat melalui penguatan kelembagaan atau kelompok kerja untuk

membangun komitmen dan dukungan sumberdaya untuk KIA, terlibat aktif dalam musyawarah dan perencanaan partisipatif desa.

- d. Peran mitra dalam pemutakhiran data dan informasi, meliputi dukungan terhadap efektifitas pelaksanaan Posyandu dan pelaporan berjenjang dari masalah kesehatan ibu dan anak.

Target luaran dari pengabdian masyarakat ini, yaitu tersedianya media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local yang memadai untuk meningkatkan kualitas mitra dan efektifitas peran dari mitra sebagai penggerak kegiatan berbasis masyarakat dan pemberdayaan keluarga. Serta terpublikasinya hasil pengabdian dalam prosiding seminar nasional, majalah pemberdayaan wanita dan bulletin.

## **PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian, yaitu :

1. Identifikasi sumber daya yang dimiliki mitra yang dapat mendukung upaya penanganan dan pencegahan stunting. Metode yang digunakan pada tahap ini, yaitu survei dan observasi. Peran mitra sebagai responden dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian.
2. Identifikasi kebutuhan informasi dan edukasi yang dibutuhkan mitra untuk dikonstruksi dalam media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan lokal yang disusun oleh tim pengabdian. Metode yang digunakan pada tahap ini, yaitu wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus dengan mitra sebagai responden atau sumber informasi.
3. Penyusunan media komunikasi, informasi dan edukasi berbasis kearifan local yang sesuai dengan kebiasaan atau budaya masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Banjarsari dan Kelurahan Kadipiro. Media komunikasi, informasi dan edukasi yang ditawarkan yaitu pembuatan e-booklet penanganan dan pencegahan stunting dengan pemanfaatan sumber daya terutama sumber pangan local yang ada di masyarakat, pembuatan video mengenai pencegahan stunting sejak dini dengan judul “Cara Menyiapkan Makanan Pendamping Air

Susu Ibu (MP-ASI)” dan pembuatan leaflet atau media cetak untuk memberikan motivasi dan informasi kepada masyarakat mengenai stunting dan upaya penanganan. Metode yang digunakan pada tahap ini, yaitu pengembangan media dengan melibatkan tenaga ahli.

4. Penggunaan media komunikasi, informasi dan edukasi dalam pendidikan pesehatan kepada Tim Penggerak Pembinaan dan Pemberdayaan Keluarga kelurahan Banjarsari dan kelurahan Kadipiro, kota Surakarta. Metode yang digunakan pada tahap ini, yaitu Pendidikan Kesehatan, pembinaan, dan pendampingan.
5. Penerapan media komunikasi, informasi dan edukasi dalam pendidikan kesehatan kepada keluarga dan masyarakat yang dilakukan oleh Tim Penggerak Pembinaan dan Pemberdayaan Keluarga kelurahan Banjarsari dan kelurahan Kadipiro. Metode yang digunakan pada tahap ini, yaitu observasi dan pendampingan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Upaya penurunan angka kejadian stunting merupakan prioritas Pemerintah Indonesia dengan menetapkan 5 pilar percepatan pencegahan stunting yang disusun dalam bentuk Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil atau Stranas Stunting. Sesuai pilar 2 yaitu meningkatkan kesadaran public dan perubahan perilaku masyarakat untuk mencegah stunting. Tim pengabdian melakukan komunikasi, edukasi, dan informasi mengenai pencegahan stunting menggunakan media e-booklet, leaflet dan video pencegahan stunting berdasarkan kearifan local dengan judul “Cegah Stunting dengan Gerakan SMG-Seimbang”(Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2020) Metode dan media yang dikembangkan oleh tim pengabdian sesuai dengan tujuan Stranas Stunting Pilar 2, yaitu mengkampanyekan dan mensosialisasikan mengenai stunting kepada pengelola program dalam pengabdian ini, yaitu Tim Penggerak PKK untuk menggunakan berbagai bentuk media dan kegiatan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan bersama mitra dari Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Kelurahan Banjarsari dan Kelurahan Kadipiro, Kota Surakarta. Dengan maksud, bahwa Tim Penggerak PKK merupakan organisasi penggerak pemberdayaan perempuan yang dikelola dan beranggotakan masyarakat untuk mencapai tujuan mensejahterakan masyarakat. Atau gerakan nasional dalam pembangunan masyarakat yang dikelola dari, oleh dan untuk masyarakat dengan tujuan mewujudkan keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan. Sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diselaraskan dengan tujuan dari Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga yaitu pemberdayaan keluarga dalam segala upaya bimbingan dan pembinaan agar keluarga dapat hidup sehat sejahtera, maju dan mandiri. Dan kesejahteraan keluarga dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia dari setiap anggota keluarga secara material, sosial, mental dan spiritual sehingga dapat hidup layak sebagai manusia yang bermanfaat. (Ilmusiana, 2019; Tim Penggerak PKK Desa Wonorejo, 2022)

Jenis media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu media cetak dalam bentuk *leaflet* dan media online dalam bentuk *e-booklet*. Selain pemberian *leaflet* dan *e-booklet*, kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga melakukan pendidikan kesehatan secara tatap muka langsung dengan menggunakan metode presentasi, ceramah dan diskusi dan menggunakan media power point dan video. Pemilihan media *leaflet* dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, karena *leaflet* menarik untuk dilihat, mudah untuk dimengerti, merangsang imajinasi dalam pemahaman isi *leaflet*, dan ringkas dalam penyampaian informasi. Sedangkan pemilihan *e-booklet*, karena informasi yang disampaikan dapat diterima secara langsung tanpa perlu dicetak terlebih dahulu, proses penyimpanan dapat disesuaikan dengan kondisi penerima atau pembaca *e-booklet*, informasi lebih disampaikan secara terperinci dan jelas. Pemilihan media *powerpoint* dan video pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode presentasi, ceramah dan diskusi,

karena memudahkan penyampaian informasi, memfokuskan perhatian dari kelompok sasaran pendidikan kesehatan terhadap materi yang disampaikan, dapat memberikan kesan yang mendalam terhadap kelompok sasaran pendidikan kesehatan mengenai tema pendidikan kesehatan melalui video, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu.(Utami, 2022) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan tiga jenis media, dengan tujuan agar kelompok sasaran pengabdian kepada masyarakat lebih luas dan informasi dapat disampaikan sesuai dengan kondisi dari kelompok sasaran pengabdian kepada masyarakat. Sehingga informasi mengenai pencegahan stunting dapat diterima secara mendalam dan merata oleh seluruh kelompok sasaran pengabdian kepada masyarakat.

Media *leaflet* adalah media penyampaian informasi dalam bentuk lembaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana dan dapat disajikan secara berlipat. (lihat gambar 1) Media *e-booklet* yaitu media komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat promosi, anjuran, larangan-larangan pada khalayak sasaran dalam bentuk media online atau media elektronik. Media *e-booklet* pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diakses melalui link [https://bit.ly/Booklet\\_Stunting](https://bit.ly/Booklet_Stunting) dan tampilan e-booklet dapat dilihat pada gambar 2. Media *powerpoint* dan video dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan media bantuan penyampian informasi dalam pendidikan kesehatan. Media *powerpoint* dapat dilihat pada gambar 3 dan media video dapat diakses melalui link [https://bit.ly/Video\\_MPASi\\_Pencegahan\\_Stunting](https://bit.ly/Video_MPASi_Pencegahan_Stunting). (Utami, 2022) Media pengabdian kepada masyarakat dikembangkan sesuai dengan kebiasaan dan ketersediaan bahan makanan local dari kelompok sasaran. Sehingga media pengabdian kepada masyarakat dikembangkan berdasarkan pada kearifan local kelompok sasaran.

**PENGERTIAN**

Stunting merupakan gangguan atau kegagalan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan asupan gizi atau nutrisi dalam waktu yang lama

**CIRI-CIRI**

Anak yang mengalami stunting memiliki panjang atau tinggi tubuh lebih pendek dari pada anak normal dengan usia yang sama dan mengalami keterlambatan dalam daya pikir Pengukuran panjang atau tinggi badan dilakukan pada anak usia 0-59 bulan dengan menggunakan standar pengukuran panjang atau tinggi badan yang resmi dari Pemerintah

**PENYEBAB**

- ✗ Kekurangan gizi dalam waktu yang lama
- ✗ Gangguan atau keterlambatan pertumbuhan pada waktu di dalam kandungan (*intrauterine*)
- ✗ Kekurangan asupan protein
- ✗ Gangguan metabolisme
- ✗ Penyakit infeksi pada anak

**DAMPAK**

- ✓ Hambatan pertumbuhan anak
- ✓ Keterlambatan perkembangan otak
- ✓ Gangguan fungsi kognitif
- ✓ Penurunan fungsi kekebalan tubuh
- ✓ Gangguan metabolisme tubuh

1

**3. Asupan Gizi Seimbang pada Masa Menyusui**

Perilaku ibu menyusui dalam pemenuhan gizi seimbang, yaitu :

- ⊕ Asupan gizi seimbang pada ibu menyusui harus memenuhi komposisi "ISI PIRINGKU" dengan penambahan energi 350 – 400 kalori selama masa menyusui
- ⊕ Konsumsi suplemen makanan yang diperlukan oleh ibu menyusui, seperti : vitamin A, vitamin E, vitamin B12, vitamin C, Kolin, kalsium, yodium, seng, kalium, zat besi
- ⊕ Hindari konsumsi makanan atau minuman yang mengandung alkohol
- ⊕ Kurangi konsumsi jamu atau obat tradisional
- ⊕ Hindari minum obat-obatan kimia tanpa resep dari petugas kesehatan
- ⊕ Hindari rokok
- ⊕ Batasi kopi, teh dan minuman bersoda



4

**CARA PENCEGAHAN**



**1. Asupan Gizi Seimbang pada Masa Remaja**

Perilaku remaja dalam pemenuhan gizi seimbang, yaitu :

- ♥ Asupan gizi seimbang pada remaja harus memenuhi komposisi "ISI PIRINGKU"
- ♥ Konsumsi suplemen makanan yang diperlukan oleh remaja, seperti : zat besi dan asam folat
- ♥ Biasakan sarapan pagi sebelum jam 09.00
- ♥ Minum air putih minimal 8 gelas sehari
- ♥ Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari
- ♥ Cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah beraktivitas

2

**4. Asupan Gizi Seimbang pada Masa Balita**

Perilaku ibu dalam pemenuhan gizi seimbang balita, yaitu :

- ⊘ Asupan gizi seimbang pada balita harus memenuhi komposisi "ISI PIRINGKU" dengan komposisi protein, lemak dan vitamin lebih banyak
- ⊘ Siapkan makanan dengan tekstur lembut
- ⊘ Potong makanan menjadi ukuran kecil, seperti : potong buah pisang menjadi kecil-kecil, sehingga mudah dikonsumsi
- ⊘ Perhatikan alergi balita terhadap bahan makanan tertentu
- ⊘ Gunakan bahan makanan yang disukai balita
- ⊘ Berikan makanan dengan jenis yang bervariasi dari bahan makanan dan cara pengolahannya
- ⊘ Terapkan perilaku makan yang baik pada balita, seperti : makan sambil duduk, makan tidak dengan menonton televisi atau main HP, makan tidak dengan bermain, biasakan cuci tangan sebelum dan sesudah makan
- ⊘ Hindari makanan yang mudah tertelan, seperti : permen, buah dengan ukuran kecil (anggur), bakso
- ⊘ Hindari makanan berukuran kecil dan tekstur keras, seperti : kacang-kacangan, keripik
- ⊘ Hindari makanan dengan tekstur lengket, seperti : selai, marshmallow



5

**2. Asupan Gizi Seimbang pada Masa Kehamilan**

Perilaku ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang, yaitu :

- ⊕ Asupan gizi seimbang pada ibu hamil harus memenuhi komposisi "ISI PIRINGKU" dengan penambahan energi 150 kalori pada trimester 1 dan 300 kalori pada trimester 2 dan 3
- ⊕ Konsumsi suplemen makanan yang diperlukan oleh ibu hamil sesuai usia kehamilan
- Trimester 1** : asam folat, asam lemak tak jenuh, vitamin B12, vitamin D
- Trimester 2** : vitamin A, kalsium, zat besi
- Trimester 3** : vitamin B6, serat, vitamin C, seng, yodium
- ⊕ Hindari konsumsi makanan yang diawetkan
- ⊕ Hindari konsumsi daging atau telur atau ikan yang dimasak setengah matang
- ⊕ Batasi konsumsi kopi dan coklat
- ⊕ Batasi makanan yang mengandung energi tinggi, seperti makanan manis, makanan berlemak
- ⊕ Batasi makanan yang mengandung gas, seperti Nangka, kol, ubi jalar
- ⊕ Batasi konsumsi minuman ringan atau *soft drink*



3



**CEGAH STUNTING**

*dengan*

**Gerakan SMG-Seimbang (Sediakan Makanan Gizi Seimbang)**



Oleh :  
 Mujahidatul Musfiroh  
 Staf Pendidik Sekolah Vokasi  
 Peer Group Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender  
 LPPM UNS

Universitas Sebelas Maret  
 Surakarta  
 2022

Gambar 1. Leaflet Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk Pencegahan Stunting



**BOOKLET**

**CEGAH STUNTING**  
*dengan*  
**Gerakan SMG-Seimbang**  
**(Sediakan Makanan Gizi Seimbang)**



Oleh :  
**Mujahidatul Musfiroh**  
 Staf Pendidik Sekolah Vokasi  
 Peer Group Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender LPPM  
 UNS  
 Universitas Sebelas Maret  
 Surakarta  
 2022



Gambar ibu hamil dan asupan makanan bergizi

**STUNTING**

**A. PENGERTIAN STUNTING**

Stunting merupakan gangguan atau kegagalan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan asupan gizi atau nutrisi dalam waktu yang lama.

Stunting juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang lain pada umumnya yang seusia.

Stunting dapat terjadi karena kurangnya asupan gizi atau nutrisi yang terjadi sejak anak dalam kandungan. Sehingga risiko terjadinya stunting dapat dicegah dengan mempersiapkan kehamilan yang sehat sejak dini atau sejak pasangan menikah.

**Gambar 2.** Bagian *E-Booklet* Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk Pencegahan Stunting

**CARA MENYIAPKAN MAKANAN  
 PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI)**



Mujahidatul Musfiroh  
 Staf Pengajar Sekolah Vokasi UNIS  
 Peer Group Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender LPPM UNS

**Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MP-ASI**

MP-ASI dibuat dengan jenis makanan yang baru dan bervariasi	Tidak membuat makanan dengan satu jenis makanan
Menawarkan anak dengan makanan yang dapat digenggam	Menghindari aktivitas selain makan pada waktu anak sedang makan
Membatasi pemberian jus buah	Mempertimbangkan pemberian minyak, mentega, dan santan

The Pengabdian kepada Masyarakat LPPM UNIS



**Gambar 3.** Bagian *Powerpoint* dan *Video* Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk Pencegahan Stunting

**PENUTUP**

**Simpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan mitra Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga Kalurahan Banjarsari dan Kelurahan Kdipiro, Kota Surakarta. Metode yang dilakukan yaitu pemberian media *leaflet* dan *e-booklet* kepada kelompok

sasaran serta pendidikan kesehatan dengan tatap muka langsung dengan media *powerpoint* dan video.

### **Saran**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pencegahan stunting selanjutnya dapat dilakukan kepada anak sekolah dan remaja. Kedua kelompok usia tersebut merupakan agen peubah terhadap kebiasaan dan pola makan individu, selain keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menggunakan metode dan media yang lebih bervariasi disesuaikan dengan tujuan dan kelompok sasaran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- ADPIN BKKBN. (2021). *Indonesia Cegah Stunting : Antisipasi Generasi Stunting Guna Mencapai Indonesia Emas 2045*. <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/indonesia-cegah-stunting>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2021). *Penurunan Prevalensi Stunting tahun 2021 sebagai Modal Menuju Generasi Emas Indonesia 2045*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211227/4339063/penurunan-prevalensi-stunting-tahun-2021-sebagai-modal-menuju-generasi-emas-indonesia-2045/#:~:text=Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021,5 provinsi yang menunjukkan kenaikan.>
- Hutagalung, A. E. (2021). Peran Kabupaten/Kota Dalam Melaksanakan 8 Aksi Konvergensi. In *Kementerian Dalam Negeri*.
- Ilmusiana. (2019). *Kepanjangan PKK Adalah : Logo dan Artinya (Materi Lengkap)*. Learn Science. <https://www.ilmusiana.com/2019/09/kepanjangan-pkk-adalah-logo-dan-arti.html>
- Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. (2020). Peta Jalan Percepatan Pencegahan Stunting Indonesia 2018-2024. In *TP2AK Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*. <https://stunting.go.id/peta-jalan-percepatan-pencegahan-stunting-indonesia-2018-2024/>
- Peraturan Presiden Republik Indonesia, Pub. L. No. 72, Pemerintah Indonesia (2021).
- Putra, R. S. (2019). *Peran TP PKK dalam Pencegahan Stunting*. <https://tppkk-pusat.org/wp-content/uploads/2019/03/STUNTING-PROMKES.pdf>
- Tim Penggerak PKK Desa Wonorejo. (2022). *PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga)*. Profil Lembaga. <http://wonorejo-sukoharjo.desa.id/pkk/>
- Utami, R. (2022). *Media Pendidikan Kesehatan*. Academia.edu. [https://www.academia.edu/7286517/MEDIA\\_PENDIDIKAN\\_KESEHATAN#:~:text=JENIS MEDIA PENDIDIKAN KESEHATAN Berdasarkan cara produksi media,yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual.](https://www.academia.edu/7286517/MEDIA_PENDIDIKAN_KESEHATAN#:~:text=JENIS MEDIA PENDIDIKAN KESEHATAN Berdasarkan cara produksi media,yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual.)