

## SOSIALISASI MAKANAN SEHAT DAN DAMPAK STUNTING TERHADAP PERTUMBUHAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

Faridhatun Faidah<sup>1</sup>, Assifa Salsabillah<sup>2</sup>, Anita Puteri<sup>3</sup>, Dwi Yudha Saputra<sup>4\*</sup>, Dimas Ari  
Wahyu Prasetyono<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Muria Kudus

E-mail: [202053062@std.umk.ac.id](mailto:202053062@std.umk.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Stunting merupakan masalah serius pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi dan intervensi yang efektif untuk mencegah stunting. Program KKN (Kuliah Kerja Nyata) di Desa Karangrowo Undaan merupakan wadah pelaksanaan upaya tersebut. Dalam konteks ini, PMT (Penyuluhan dan Sosialisasi Program Makanan Tambahan) menjadi instrumen utama dalam mengedukasi ibu balita tentang stunting dan pentingnya gizi seimbang. Abstrak ini menjelaskan tahapan program KKN yang meliputi penyuluhan, diskusi, pengukuran tinggi dan berat badan anak, serta praktik menyiapkan menu makan siang yang sehat dan bergizi. Melalui metode "learning by doing", peserta terlibat aktif dalam kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman mengenai stunting dan cara pencegahannya. Program ini mempunyai potensi besar untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai stunting serta meningkatkan kesehatan anak usia dini melalui PMT.

**Kata Kunci:** Stunting; PMT; KKN

### ABSTRACT

Stunting is a serious problem in the growth and development of early childhood which can have an impact on their health and quality of life. Therefore, it is necessary to carry out effective outreach and intervention to prevent stunting. The KKN (Real Work Lecture) program in Karangrowo Undaan Village is a forum for implementing this effort. In this context, PMT (Extension and Socialization of the Supplemental Food Program) is the main instrument in educating mothers of toddlers about stunting and the importance of balanced nutrition. This abstract describes the stages of the KKN program which involves counseling, discussion, measuring children's height and weight, as well as the practice of preparing a healthy, nutritious lunch menu. Through the "learning by doing" method, participants are actively involved in this activity to increase their understanding of stunting and how to prevent it. This program has great potential to increase public awareness and knowledge regarding stunting and improve early childhood health through PMT.

**Keywords:** *Stunting; PMT; KKN*

### PENDAHULUAN

Gizi merupakan indikator penting dalam mengukur tingkat kesehatan seorang anak. Kemenkes RI (2017) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang adalah status gizi yang baik. Di Indonesia permasalahan gizi tidak hanya sebagai isu belaka melainkan menjadi rencana pembangunan Negara Indonesia dalam upaya untuk meningkatkan kualitas negara. Salah satu dampak dari tidak cukupnya gizi bagi seorang anak adalah stunting. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan fisik yang ditandai dengan penurunan kecepatan pertumbuhan dan merupakan dampak dari ketidakseimbangan gizi (Losong dan Adriani, 2017). Stunting yaitu kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika

dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi (Pusdatin Kemenkes RI, 2018). Dengan demikian stunting merupakan permasalahan yang segera harus ditangani demi tercapainya tujuan pembangunan nasional. Indonesia telah melakukan berbagai upaya dalam mengatasi stunting. Ini dapat diketahui bahwa stunting merupakan salah satu target Sustainable Development Goals (SDGs) sebagai tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu mengatasi kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan.

## MATERI DAN METODE

### Metode Kegiatan

Program Stunting di Desa Karangrowo, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan sosialisasi mengenai PMT kepada ibu balita. Dalam rangka menjalankan program ini dengan sukses, diperlukan beberapa tahap persiapan yang harus dilalui. Berikut adalah tahapan yang akan dilakukan:

1. Materi tentang stunting, pengukuran tinggi dan berat badan anak disajikan melalui diskusi interaktif antara narasumber dan peserta, yang mencakup orangtua dan guru. Diskusi ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai masalah stunting dan pentingnya asupan gizi yang seimbang bagi anak-anak.
2. Peserta akan menerima porsi makanan sehat yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh anak-anak.
3. Pelaksanaan konsep "learning by doing" tercermin dalam seluruh aktivitas pada tahap ini, di mana peserta secara aktif terlibat dalam kegiatan praktis bersama tim pelaksana. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk memahami konsep-konsep dengan lebih baik melalui pengalaman langsung dalam kegiatan dan latihan yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan materi dalam bentuk tayangan *slide Power Point* digunakan sebagai sarana pendukung dalam kegiatan sosialisasi. Berikut adalah ringkasan singkat mengenai materi yang disampaikan selama sosialisasi:

Stunting, yang ditandai dengan pertumbuhan otak dan fisik yang terhambat, membuat anak menjadi rentan terhadap penyakit, menghambat prestasi mereka, dan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya saat dewasa. Seorang anak dianggap mengalami stunting jika tinggi badannya lebih pendek dari anak sebaya, proporsi tubuhnya cenderung normal, tetapi terlihat lebih kecil atau muda, berat badannya rendah, dan pertumbuhan tulangnya tertunda. Ada beberapa penyebab stunting yang dapat memengaruhi perkembangan anak pada masa emas mereka, seperti perubahan hormon yang dipicu oleh stres akibat tugas sekolah selama masa pandemi. Hal ini perlu diperhatikan agar perubahan hormonal yang tidak disadari tidak memengaruhi aktivitas belajar anak, yang dapat memicu terjadinya stunting.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Kegiatan

## DISKUSI

Penelitian yang dilakukan oleh Rr. Deni Widjayatri, dkk (2020) dengan judul “Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini” yang menjelaskan bahwa 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 (Widjayatri et al., 2020; Fatimah, dkk, 2018; Handayani, 2018; Hati, 2017; Sari, 2018; Siswanti, 2016; Nuryanto, 2014).

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Stunting, yang merupakan kondisi terhambatnya pertumbuhan pada tubuh anak, memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan asupan gizi anak. Pentingnya pemahaman mengenai bagaimana stunting mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini akan memiliki implikasi besar dalam upaya mengatasi masalah gizi buruk pada anak. Memahami konsep perkembangan anak dan stunting adalah hal yang sederhana namun krusial, dan ini dapat dijadikan dasar untuk merancang kegiatan PKM. Karena stunting adalah isu yang menarik, sangat penting agar masyarakat memiliki pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan untuk mencegahnya.

## REFERENSI

- Fatimah, N.S.H., dan Wirjatmadi, R.B. 2018. Tingkat Kecukupan Vitamin A, Seng dan Zat Besi serta Frekuensi Infeksi pada Balita Stunting dan Non Stunting. *Media Gizi Indonesia*. 12 (2) : 168 – 175.
- Handayani, F. 2018. *Hubungan Asupan Zat Besi dan Zinc dengan Status Gizi pada Baduta Usia 6 – 24 bulan di Puskesmas Penumpang Kota Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hati, T.D. 2017. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Anak Balita Tentang Keluarga Sadar Gizi di Desa Grogol, Kecamatan Weru,

- kabupaten Sukoharjo.  
Kemenkes. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/PROFIL\\_KESEHATAN\\_2018\\_1.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf) Diakses pada tanggal 30 Oktober 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Pemantauan Status Gizi*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Losong, N.H.F., dan Adriani, M. 2017. *Perbedaan Kadar Hemoglobin, Asupan Zat Besi, dan Zinc pada Balita Stunting dan Non Stunting*. 117 – 123.
- Nuryanto., Pramono, A., Puruhita, N., dan Muis, S.T. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 1 (3) : 32 – 36
- Sari, M.R.N.S dan Ratnawati, L.Y. 2018. *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep*. 2 (2) :182 – 188
- Siswanti, A.D., Muadi, S., dan Chawa, A.F. 2016. Peran Pendampingan dalam Program Pemberdayaan Masyarakat (Studi pada Program Pendampingan Keluarga Balita Gizi Buruk di Kecamatan Semampir Kota Surabaya). *Wacana*. 3 (9) : 128 – 137.
- Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *Voll*, Hal 16-27.