

**UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN  
DAN PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH SEHAT DI PAUD TUNASMULYA  
DESA PABEAN KECAMATAN DRINGU KABUPATEN PROBOLINGGO**

**Flavia Aurelia Hidajat<sup>1)</sup> dan Tim KKN Desa Pabean 2019<sup>2)</sup>**

1,2) Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Panca Marga Probolinggo

Email: [flaviadorothea@gmail.com](mailto:flaviadorothea@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Stunting* atau pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Asupan zat gizi yang tidak seimbang adalah salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap *stunting*. Dengan pemenuhan kebutuhan gizi anak dan pembiasaan pola hidup bersih sehat, diharapkan akan mencegah *stunting* bagi anak-anak. Tujuan dari artikel ini adalah sebagai upaya pencegahan *stunting* melalui pemberian makanan tambahan dan senam sehat pagi kepada anak-anak Paud Tunas Mulya sertasosialisasi pola hidup bersih sehat kepada orang tua. Dari program yang kami terapkan di Paud Tunas Mulya dapat diperoleh hasil berupa kesadaran guru dan orang tua akan pentingnya pemberian makanan bergizi dan pentingnya pola hidup bersih sehat bagi anak.

**Kata kunci :** Stunting, Pemberian Makanan Tambahan, PHBS, dan Paud Tunas Mulya Desa Pabean

**ABSTRACT**

*Stunting or short is a problem that grows in children under five who are malnourished more than the first 1,000 days of life. Unbalanced nutrient intake is one factor that is recognized directly for stunting. By meeting the nutritional needs of children and habituating healthy lifestyles, is expected to prevent stunting for children. Tunas Mulya and the promotion of a healthy lifestyle for parents. From the program that we have implemented in Paud Tunas Mulya, we can get the results from the awareness of teachers and parents that they will need nutritious food assistance and a healthy lifestyle for children.*

**Keywords:** Stunting, Provision of Supplementary Food, PHBS, and Paud Tunas Mulya Customs Village

**Dikirim : 23September 2019**

**Direvisi : 21 Oktober 2019**

**Diterima : 27 Oktober 2019**

**PENDAHULUAN**

Stunting merupakan permasalahan yang semakin banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan secara pada tahun 2016, sebanyak 22,9% atau 154,8 juta anak-anak balita stunting. Oleh sebab itu, negara hadi r untuk masyarakat dalam menurunkan stunting melalui suplementasi gizi makro dan mikro.

“*Stunting* atau pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan), akibat dari kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan sehingga anak terlalu pendek untuk usianya” (Ramayulis, 2018:9).

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun. Balita dikatakan pendek jika nilai *z-score*-nya panjang badan menurut umur (PB/U) atau (TB/U) kurang dari -2SD/ *standart deviasi* dan kurang dari -3SD (*severely stunted*). Balita *stunted* akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal,

menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan di masa depan dapat beresiko menurunnya tingkat produktivitas.

Pada akhirnya, secara luas stunting akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan meningkatkan kemiskinan. *Stunting* disebabkan oleh faktor multidimensi, diantaranya praktik pengasuhan gizi yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan serta setelah ibu melahirkan. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting perlu dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) dari anak balita. Peluang intervensi kunci yang terhenti efektif diantaranya adalah intervensi yang terkait praktik-praktik pemberian makanan anak dan pemegang gizi ibu.

“Beberapa fakta dan informasi yang ada menunjukkan bahwa hanya 22,8% dari anak usia 0-6 bulan yang menyusui eksklusif dan hanya 36,6% anak usia 7-23 bulan yang menerima makanan pendamping ASI (MPASI) yang sesuai dengan praktik-praktik yang direkomendasikan tentang

pengaturan waktu, frekuensi dan kualitas” (Ramayulis, 2018:10).

MPASI diberikan atau mulai diperkenalkan ketika balita berusia diatas 6 bulan. Selain berfungsi untuk mengenalkan jenis makanan baru pada bayi, MPASI juga dapat mencukupi kebutuhan gizi bayi yang tidak lagi dapat disokong oleh ASI, serta membentuk daya tahan tubuh dan berkembang sistem imunologis anak terhadap makanan dan minuman. Oleh karena itu, masyarakat dan petugas kesehatan perlu memahami pentingnya ASI eksklusif dan praktik-praktik pemberian makanan bayi dan anak yang tepat, serta memberikan dukungan kepada para ibu.

Kurangnya pengetahuan para ibu akan bahaya stunting menyebabkan jumlah anak penderita stunting setiap tahunnya mengalami peningkatan di berbagai daerah di Indonesia salah satunya Nusa Tenggara Timur yang mencapai 40,3 % angka tersebut merupakan yang tertinggi dibandingkan provinsi lainnya dan juga diatas prevalensi stunting nasional sebesar 33,7 %. Angka stunting di Jawa Timur sendiri mencapai 26,6 %, angka tersebut masih dikatakan lebih rendah jika dibandingkan dengan Provinsi NTT, namun masalah stunting tetap menjadi suatu hal yang perlu dikhawatirkan. Salah satu daerah di Provinsi Jawa Timur yang memiliki angka stunting tinggi adalah Kabupaten Probolinggo dimana angka stunting mencapai 39,9 % di tahun 2018, angka ini melebihi prevalensi stunting nasional. Dengan adanya permasalahan tersebut pemerintah Kabupaten Probolinggo mengambil suatu langkah guna melakukan pencegahan yaitu dengan menerapkan kebijakan yang dilakukan oleh Ibu Bupati Probolinggo dan komitmen semua pihak untuk bersama-sama dalam percepatan penanggulangan dan pencegahan stunting di Kabupaten Probolinggo.

Salah satu daerah di Kabupaten Probolinggo yang juga ikut serta dalam kebijakan tersebut adalah Desa Pabean. Desa Pabean menerapkan pencegahan stunting melalui program posyandu dengan pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi setiap bulannya dengan menu yang berbeda-beda, tetapi dalam kehidupan sehari-hari masyarakat rata-rata belum mengkonsumsi makanan bergizi dan menerapkan pola hidup bersih sehat (PHBS) baik dari anak-anak hingga orang tua. Berdasarkan hasil observasi di Paud Tunas Mulya, orang tua hanya terfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar anak, namun mereka belum memikirkan pentingnya masalah gizi dan pola hidup bersih sehat bagi anak.

Dokter spesialis gizi klinik dr Diana F. Suganda, Mkes, SpGK mengatakan “Saat masa pertumbuhan, anak membutuhkan berbagai jenis zat

gizi mulai dari makronutrien dan mikronutrien” (Tribun Kesehatan, 2017).

Makronutrien mencakup karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan mikronutrien mencakup berbagai vitamin dan mineral di berbagai jenis pangan. Berbagai jenis zat gizi ini perlu dicerna dan diserap dengan sempurna oleh saluran pencernaan anak agar semua manfaat dari gizi tersebut dapat tersebar ke organ-organ tubuh yang diperlukan. Makanan dan minuman yang dipilih untuk anak sebaiknya mengandung gizi dalam keadaan alami, yang artinya kandungan gizi terjaga dan tidak rusak, untuk itu orang tua perlu melakukan proses penyiapannya dengan baik dan benar.

Selain makanan yang mengandung gizi alami, orang tua juga perlu memperhatikan informasi nilai gizi yang ada pada makanan dan minuman kemasan yang dikonsumsi anak. Dalam hal ini, makanan merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab stunting pada anak. Berdasarkan kondisi ini, peneliti melakukan gerakan pemberian makanan sehat. Gerakan pemberian makanan sehat merupakan intervensi untuk pembiasaan makanan sehat dan pembiasaan hidup sehat sebagai penerapan layanan holistic intergratif di Paud Tunas Mulya yang diselenggarakan dalam bentuk program. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah penerapan program pemberian makanan sehat dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran dari pihak orang tua dan pihak guru terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stunting.

## METODE

Metode yang digunakan sebagai upaya pencegahan stunting di Paud Tunas Mulya Desa Pabean Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo sebagai berikut :

### 1. Pemberian Makanan Tambahan

Program utama yang kami terapkan pada Paud Tunas Mulya yaitu Pemberian Makanan Tambahan. Sasaran dari program tersebut merupakan anak-anak Paud Tunas Mulya. Pemberian Makanan Tambahan yang kami berikan berlaku selama 3 minggu yang mana kami melakukan pemberian makanan tambahan yang berbeda setiap pertemuan, antara lain :

- a. Pada pertemuan pertama kami memberikan makanan tambahan berupa biskuit (biskuat) dan melakukan senam sehat pagi.
- b. Pada pertemuan kedua kami memberikan makanan tambahan berupa susu UHT (realgood) dan melakukan senam sehat pagi.
- c. Pada pertemuan ketiga kami melakukan kegiatan senam sehat pagi

- dan lomba peringatan HUT NKRI yang ke-74.
- d. Pada pertemuan keempat kami memberikan makanan tambahan berupa bubur kacang hijau dan melakukan senam sehat pagi.
  - e. Pada pertemuan keenam kami memberikan makanan tambahan berupa susu (yakult) dan melakukan senam sehat pagi
2. Pola Hidup Bersih Sehat
 

Program kedua yang kami laksanakan sebagai upaya pencegahan stunting yaitu pola hidup bersih sehat melalui sosialisasi kepada ibu guru dan wali murid.

    - a. Pada pertemuan kelima kami melakukan sosialisasi terhadap guru dan orang tua mengenai pola hidup bersih sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dengan judul Upaya pencegahan stunting melalui Pemberian Makanan Tambahan dan Pola Hidup Bersih sehat di Paud Tunas Mulya Desa Pabean Kecamatan dringu Kabupaten Probolinggo diperoleh hasil:

1. **Analisis kepedulian pemberian makanan bergizi dan Pola Hidup Bersih Sehat bagi anak**
  - a. Kepedulian pemerintah akan pentingnya makanan bergizi bagi anak
 

Kepedulian yang di berikan oleh pemerintah dapat dilihat dari adanya program posyandu setiap bulannya dimana setiap bayi, balita dan anak-anak akan diberikan imunisasi guna mencegah penyakit. Selain adanya imunisasi pada posyandu balita pada setiap bulannya juga akan menerima makanan tambahan berupa biskuit, sedangkan untuk anak-anak kader posyandu memberikan makanan tambahan yang bergizi dengan kandungan yang dibutuhkan anak.
  - b. Kepedulian orang tua akan pentingnya makanan bergizi serta Pola Hidup Bersih Sehat bagi anak
 

Kepedulian orang tua akan pentingnya gizi anak masih dikatakan minim, hal ini dapat terlihat dari hasil wawancara dimana kebanyakan orang tua cenderung lebih memilih untuk memberikan makanan cepat saji bagi anak, dimana makanan cepat saji cenderung memiliki kadar kalori yang tinggi namun rendah akan nutrisi. Selain itu orang tua cenderung lebih memikirkan rasa suatu makanan,

- dimana untuk mengunggulkan suatu masakan dibutuhkan penyedap. Orang tua juga kurang memperhatikan pentingnya kebersihan bagi anak, dimana orang tua tidak memberikan perhatian lebih pada anak akan pentingnya mencuci tangan sebelum makan. Jika diperhatikan hal ini dapat memicu seorang anak rentan terkena penyakit salah satunya stunting.
- c. Kepedulian guru akan pentingnya makanan bergizi serta Pola Hidup Bersih Sehat anak

Pentingnya makanan bergizi bagi anak cenderung minim, hal ini terlihat ketika para guru ikut serta dalam memberikan makanan cepat saji kepada anak, salah satunya bakso. Bakso merupakan salah satu makanan yang hampir digemari oleh seluruh orang, akan tetapi bakso mengandung banyak lemak jenuh serta MSG. Lemak jenuh dan MSG ini dapat menjadi salah satu penyebab penyakit pada anak.

## 2. Upaya pencegahan stunting yang dilakukan oleh KKN Desa Pabean sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Paud Tunas Mulya

Sebagai upaya pencegahan stunting di Paud Tunas Mulya dengan mempertimbangkan minimnya kepedulian orang tua dan guru serta bahaya stunting bagi anak, kami membuat suatu program sebagai bentuk pencegahan stunting di Paud Tunas Mulya dalam bentuk Pemberian Makanan Tambahan setiap hari senin dan hari jumat dalam jangka waktu 3 minggu yang terdiri dari :

Program kedua yang kami adakan sebagai upaya pencegahan stunting yaitu pola hidup bersih sehat dalam bentuk sosialisasi kepada ibu guru dan wali murid, yang kami laksanakan minggu ketiga atau pada pertemuan kelima.

- a. Minggu pertama
  - Tanggal 9 Agustus 2019
 

Pada minggu pertama sebagai pembuka kegiatan kami melakukan senam sehat pagi yang diikuti Tim KKN Desa Pabean, anak-anak Paud Tunas Mulya dan ibu guru. Kegiatan selanjutnya kami memberikan makanan tambahan berupa biskuit (biskuit). Biskuit merupakan salah satu jenis biskuit yang memiliki kandungan vitamin dan mineral.

Dalam 5 keping biskuit terdiri dari energi, lemak, protein dan karbohidrat. Protein memiliki manfaat bagi pertumbuhan anak.

b. Minggu ke dua

- Tanggal 12 Agustus 2019

Pada pertemuan ke dua sebagai pembuka kegiatan kami kembali melakukan kegiatan senam sehat pagi yang diikuti Tim KKN Desa Pabean, anak-anak Paud Tunas Mulya dan ibu guru. Kegiatan selanjutnya diisi dengan lomba peringatan HUT NKRI yang ke-74 yang meliputi, lomba memindahkan bola dari wadah satu ke wadah ke-dua dan lomba kelereng, sebagai kegiatan penutup kami memberikan makanan tambahan berupa susu UHT atau ultra high temperature. Susu UHT yang kami berikan adalah salah satu produk Indonesia yaitu realgood. Realgood mengandung energi total sebanyak 220 kkal dan protein sebanyak 3 gr yang baik bagi pertumbuhan.

- Tanggal 14 Agustus 2019

Pada pertemuan ketiga sebagai pembuka kegiatan di pagi hari kami melakukan kegiatan senam sehat pagi yang diikuti oleh Tim KKN Desa Pabean, anak-anak Paud Tunas Mulya, ibu guru dan wali murid. Kegiatan selanjutnya kami isi dengan lomba memindahkan air kedalam botol melalui spons, lomba ini tidak hanya mengikut sertakan anak-anak Paud Tunas Mulya tetapi juga mengikut sertakan perwakilan KKN Desa Pabean, ibu guru dan wali murid sebagai peserta lomba.

- Tanggal 16 Agustus 2019

Pada pertemuan keempat kegiatan pembuka di pagi hari diisi dengan senam sehat yang diikuti oleh Tim KKN Desa Pabean, anak-anak Paud Tunas Mulya, ibu guru dan wali murid. Kegiatan selanjutnya kami isi dengan lomba melukis yang diikuti oleh anak-anak Paud Tunas Mulya dan beberapa perwakilan KKN Desa Pabean. Kemudian ibu guru mengumumkan pemenang lomba kelereng, memindahkan bola, memindahkan air dan

mewarnai. Sebagai penutup kegiatan ibu guru memberikan anak-anak Paud Tunas Mulya beserta Tim KKN Desa Pabean salad buah. Sedangkan dari kami sendiri memberikan makan tambahan berupa bubur kacang hijau. Bubur kacang hijau mengandung 14 gram protein yang baik bagi pertumbuhan.

c. Minggu ketiga

- Tanggal 23 Agustus 2019

Pada pertemuan ke lima kegiatan pembuka diisi senam sehat pagi dengan Tim KKN Desa Pabean, anak-anak Paud Tunas Mulya, ibu guru dan wali murid. Selanjutnya diisi dengan pemberian makanan tambahan berupa yakult. Dimana yakult *Lactobacillus casei shirota strain* dalam jumlah yang sangat banyak yang dapat menjaga meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menyehatkan usus.

Program kedua yang kami adakan sebagai upaya pencegahan stunting yaitu pola hidup bersih sehat dalam bentuk sosialisasi kepada ibu guru dan wali murid, yang kami laksanakan minggu ketiga atau pada pertemuan kelima.

a. Tanggal 21 Agustus 2019

Sebagai upaya pencegahan stunting terhadap anak-anak, kami melakukan sosialisasi yang bertemakan perilaku pola hidup bersih dan sehat kepada guru dan wali murid.



**Gambar 1** Kegiatan senam sehat pagi di Paud Tunas Mulya



**Gambar 2** Pemberian makanan bergizi berupa salad buah dari guru Paud Tunas Mulya

## KESIMPULAN

Dari program yang kami terapkan di Paud Tunas Mulya dapat diperoleh hasil berupa kesadaran guru akan pentingnya pemberian makanan bergizi bagi anak berupa pemberian salad buah di pertemuan keempat yang terdiri dari buah semangka, buah melon, buah anggur, buah kelengkeng, dan buah pepaya serta kesadaran orang tua akan perilaku pola hidup bersih sehat bagi anak.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan artikel ini tidak lepas pihak-pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penulisan artikel ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Panca Marga Probolinggo atas partisipasinya sehingga artikel Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan dan Penerapan Pola Hidup Bersih Sehat di Paud Tunas Mulya Desa Pabean Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ramayulis, Rita. 2018. *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. Jakarta Timur : Penebar Swadaya Grup
- Trisianto, Hendra. 2019. *Stunting merupakan kegagalan untuk tumbuh dan berkembang*. <https://probolinggokab.go.id/v4/stunting-merupakan-kegagalan-seseorang-untuk-tumbuh-dan-berkembang/>. Kabupaten Probolinggo. Diakses tanggal 26 Agustus 2019
- Sutriyanto, Eko. 2017. *Pentingnya gizi alami untuk tumbuh kembang anak*. <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2017/10/24/pentingnya-gizi-alami-untuk-tumbuh-kembang-anak> . Jakarta. Diakses 28 Agustus 2019