

## IMPLEMENTASI POLA HIDUP SEHAT DI KALANGAN ANAK-ANAK GUNA MENCEGAH STUNTING DI KELURAHAN PAKISTAJI KECAMATAN WONOASIH KOTA PROBOLINGGO

**Ribut Prastiwi Sriwijayanti<sup>1</sup>. Nourma Ulva Kumala Devi<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Program Studi PPKN, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

<sup>2</sup>Program Studi Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Panca Marga Probolinggo

Jl. Yos Sudarso No. 107, Pabean, Dringu, Probolinggo Jawa Timur

Email : [ributprastiwi@upm.ac.id](mailto:ributprastiwi@upm.ac.id), [nourmaulva@gmail.com](mailto:nourmaulva@gmail.com)

### ABSTRAK

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Peran penting telah mendorong Kelurahan Pakistaji untuk terus meningkatkan pola hidup sehat di kalangan anak-anak guna mencegah terjadinya stunting. KKN Universitas Panca Marga yang telah dilakukan selama ini terhadap warga Pakistaji dirasa telah berjalan dengan baik. Penyuluhan yang telah dilakukan sehubungan dengan kegiatan KKN Universitas Panca Marga adalah penyebaran pamflet guna untuk memberi pengetahuan kepada masyarakat terkait dengan stunting, penyuluhan stunting kepada wali murid Riyadlus Solihin Pakistaji, kampanye “Ayo Minum Susu” kepada siswa-siswa Riyadlus Solihin, serta beberapa kegiatan yang berhubungan dengan pencegahan stunting. Hasil yang didapat saat ini adalah para peserta merasa ditambah pengetahuannya, digugah kesadarannya, dan ditambah keahliannya. Diharapkan kedepannya kegiatan ini terus berkesinambungan dan terus memberikan arti bagi kedua belah pihak, yaitu UPM dan masyarakat di Kelurahan Pakistaji. Selain itu diharapkan akan banyak pihak-pihak lain yang mau terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, terutama pihak-pihak dari eksternal UPM, sehingga kegiatan ini dapat memunculkan banyak jejaring bagi semua pihak.

**Kata Kunci :** Stunting, Penyuluhan.

### ABSTRACT

*Stunting is a chronic malnutrition problem caused by a lack of nutritional intake for a long time, resulting in growth problems in children, namely the child's height is lower or shorter (stunted) than the standard age. This important role has encouraged Pakistaji Village to continue to improve healthy lifestyles among children in order to prevent stunting. The Community Service Program at Panca Marga University that has been carried out so far for Pakistaji residents is deemed to have gone well. The counseling that has been carried out in connection with the Community Service Program at Panca Marga University is the distribution of pamphlets in order to provide knowledge to the community regarding stunting, stunting counseling to Riyadlus Solihin Pakistaji's student guardians, the “Let's Drink Milk” campaign to Riyadlus Solihin's students, as well as several activities that related to stunting prevention. The results obtained at this time were that the participants felt that their knowledge was increased, their awareness was awakened, and their expertise was added. It is hoped that in the future this activity will continue and will continue to provide meaning to both parties, namely UPM and the community in Pakistaji Village. In addition, it is hoped that there will be many other parties who are willing to be involved in this service activity, especially parties from external to UPM, so that this activity can create many networks for all parties.*

**Keywords:** Stunting, Extension.

**Dikirim : 15 Juli 2020**

**Direvisi : 6 September 2020**

**Diterima : 21 Oktober 2020**

### PENDAHULUAN

Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks, selain menghadapi masalah kekurangan gizi, masalah kelebihan gizi juga menjadi persoalan yang harus kita tangani dengan serius. Sekalipun angka masalah gizi di Indonesia banyak yang menurun, namun bukan berarti Indonesia terlepas begitu saja dari masalah ini. Masih ada tantangan agar negara ini benar – benar terlepas dari masalah tersebut. Pada dasarnya, masalah kesehatan

maupun gizi kurang tidak hanya bersumber dari penduduk yang memiliki strata ekonomi yang rendah.

Dalam debat ketiga Pilpres 2019, kesehatan masuk dalam daftar topik yang diangkat. Stunting, adalah salah satu masalah kesehatan yang perlu menjadi sorotan. Jangankan diberantas, angka stunting di Indonesia masih masuk kategori sangat tinggi menurut standar WHO. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan

pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.

Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetic) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan sosial, ekonomi, budaya, politik dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah. Namun tidak semua orang yang pertumbuhannya kurang tetapi perkembangannya bagus.

Kelurahan Pakistaji merupakan 1 (satu) dari 6 (enam) kelurahan di wilayah Kecamatan Wonoasih. Lima kelurahan yang lain adalah Kelurahan Wonoasih, Jrebeng Kidul, Kedung Galeng, Kedung Asem, dan Sumber Taman. Dimana Kelurahan Pakistaji dalam masalah kesehatan dan kebersihan masih kurang cukup. Itu terbukti saat ketika kita terjun ke lapangan untuk melakukan suatu observasi. Dimana di Kelurahan Pakistaji terdapat banyak permasalahan terkait dengan kesehatan dan kebersihan lingkungan. Karena Kelurahan Pakistaji merupakan hasil dari pemekaran daerah jadi permasalahan yang terkait seperti itu banyak dijumpai. Terbukti bantaran sungai di Kelurahan Pakistaji masih kurang, air mengendap tidak berjalan. Kebersihan lingkungan di Kelurahan Pakistaji masih kurang terbukti ketika kita hendak masuk ke daerah Kelurahan Pakistaji tepatnya kampung KB terdapat banyak sampah-sampah sembarangan, padahal di tempat itu juga sudah ada TPS tetapi masih menjumpai sampah-sampah yang masih ada diluar TPS. Meskipun di wilayah Kantor Kelurahan Pakistaji sendiri sudah menjalankan program Kampung KB tetapi masih belum bisa dikatakan layak. Terbukti dari adanya daerah pemukiman kumuh meskipun rumah-rumahnya besar dan bagus – bagus tetapi warganya kurang memperhatikan akan kebersihan. Dan juga pola hidup sehat anak masih kurang cukup. Pola hidup sehat tak semata bertumpu pada makan sehat semata. Di Kelurahan Pakistaji terkait dengan pola hidup sehat masih kurang terbukti ketika kita melakukan observasi di lapangan anak-anak dalam hal mengkonsumsi makanan yang masih kurang. Mereka mengkonsumsi jajanan saja masih suka sembarangan jauh dari kata sehat.

Menguraikan permasalahan stunting bukanlah isu sederhana dan tak bisa dipandang sebelah mata. Faktor utama penyebab terjadinya stunting bukanlah faktor keturunan seperti yang selama ini menjadi paradigma di masyarakat. Akan tetapi kendala lingkungan jauh lebih berperan dalam terjadinya stunting. Penanganan stunting tidak hanya dari sisi kecukupan gizi. Namun juga perlu dibudayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup sehat, sehingga kekurangan gizi kronis dapat diatasi.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penulis mengangkat masalah ini ke

dalam sebuah judul *“Implementasi Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Guna Mencegah Stunting di Kelurahan Pakistaji Kecamatan Wonoasih Kota Probolinggo”*.

## METODE PELAKSANAAN

Program ini disusun dan dikembangkan berdasarkan di lapangan yang telah dilakukan. Untuk mendapatkan data menggunakan tiga metode yaitu:

### 1. Observasi

Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2016:145) “Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain”. Dalam metode observasi ini kami mengetahui beberapa hal secara visual, seperti kondisi lingkungan sekitar pada saat itu juga.

### 2. Wawancara

Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2016:137) “Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil”. Dalam metode wawancara ini, kami bisa mengetahui semua hal secara rinci.

### 3. Dokumentasi

Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2016:240) “Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Dokumentasi yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumentasi merupakan perlengkapan dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat, Implementasi Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Guna Mencegah Stunting di Kelurahan Pakistaji Kecamatan Wonoasih Kota Probolinggo adalah sebagai berikut :

1. Penyebaran Pamflet Stunting di Kegiatan Wulan  
Timbang 08 Agustus 2019

Penyebaran pamflet dalam rangka mencegah stunting terhadap masyarakat Kota Probolinggo khususnya di Kelurahan Pakistaji. Masyarakat diharapkan sadar akan kesehatan dan menerapkan hidup sehat agar terhindar dari segala dampak penyakit yang timbul dari lingkungan sekitar. Semua

perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Adapun tujuan dari penyebaran pamflet sebagai berikut :

- a. Memberikan asuhan, misalnya tentang kebutuhan untuk selalu mencuci tangan dengan sabun setelah berak dan sebelum makan.
- b. Memberikan informasi, misalnya tentang pengolahan air dirumah tangga
- c. Memberikan anjuran, misalnya pentingnya mencuci makanan mentah dan buah-buahan dengan air bersih sebelum dimakan.
- d. Mengingatkan kembali, misalnya cara mencuci tangan yang benar.
- e. Memberikan informasi tentang dampak, misalnya informasi tentang dampak dari BAB di jamban.

## 2. Penyuluhan “Stunting” bersama Wali Murid SD Riyadlus Solihin Pakistaji

Penyuluhan “Stunting” merupakan suatu usaha yang bertujuan untuk menjelaskan makna, gejala dan pencegahan stunting khususnya pada anak-anak di SD Riyadlus Solihin Pakistaji. Dimana makna dari stunting sendiri adalah suatu masalah gizi yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup anak dalam mencapai titik tumbuh kembang yang optimal. Gejala Stunting yang terjadi pada anak-anak yaitu kondisi fisik yang kurang ideal dibanding dengan anak-anak seusianya. Pencegahan stunting salah satunya adalah kebersihan lingkungan pada anak haruslah baik, seperti akses sanitasi dan air bersih, pola makan yang berprotein dan Kampanye “Ayo Minum Susu” pada anak dan pola makan yang baik. Tingkat pengetahuan orang tua sebelum penyuluhan stunting sangatlah rendah dikarenakan makna stunting belum pernah dikenal di lingkungan instansi tersebut. Dengan adanya penyuluhan ini akan menambah pengetahuan para orang tua untuk menjaga anak-anak mereka agar terhindar dari stunting.

## 3. Kampanye “Ayo Minum Susu” bersama Siswa-Siswa SD Riyadlus Solihin

Susu merupakan salah satu pangan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan manusia. Konsumsi susu sejak dini dapat memperkuat pertumbuhan tulang sehingga menjadikan tulang semakin padat dan mencegah terjadinya osteoporosis. Kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi susu masih sangat minim. Untuk itu panitia KKN mempunyai aktivasi Kampanye “Ayo Minum Susu untuk anak cerdas aktif Indonesia” setiap hari yang berlangsung di SD Riyadlus Solihin Pakistaji yang mana diikuti oleh 50 siswa. Kampanye “Ayo Minum Susu” untuk anak cerdas aktif Indonesia kami jalankan dengan tujuan untuk mensosialisasikan gaya hidup sehat terutama terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik luar ruang.

Sejumlah kegiatan yang digelar dalam kegiatan tersebut antara lain :

1. Edukasi mengenai gizi seimbang
2. Pembagian asupan gizi tambahan
3. Senam luar ruang
4. Serta sosialisasi kantin dan jajan sehat

## KESIMPULAN

. Stunting adalah salah satu masalah kesehatan yang perlu menjadi sorotan. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Di Kelurahan Pakistaji dalam masalah kesehatan dan kebersihan masih kurang cukup. Itu terbukti saat ketika terjun ke lapangan untuk melakukan suatu observasi. Dari permasalahan itulah kita melakukan suatu program kerja, adalah sebagai berikut :

### 1 Penyebaran Pamflet Stunting di Kegiatan Wulan Timbang 08 Agustus 2019

Penyebaran pamflet dalam rangka mencegah stunting terhadap masyarakat Kota Probolinggo khususnya di Kelurahan Pakistaji. Masyarakat diharapkan sadar akan kesehatan dan menerapkan hidup sehat agar terhindar dari segala dampak penyakit yang timbul dari lingkungan sekitar.

Adapun tujuan dari penyebaran pamflet sebagai berikut :

- a. Memberikan asuhan, misalnya tentang kebutuhan untuk selalu mencuci tangan dengan sabun setelah berak dan sebelum makan.
- b. Memberikan informasi, misalnya tentang pengolahan air dirumah tangga
- c. Memberikan anjuran, misalnya pentingnya mencuci makanan mentah dan buah-buahan dengan air bersih sebelum dimakan.
- d. Mengingatkan kembali, misalnya cara mencuci tangan yang benar.
- e. Memberikan informasi tentang dampak, misalnya informasi tentang dampak dari BAB di jamban.

### 2 Penyuluhan “Stunting” bersama Wali Murid SD Riyadlus Solihin Pakistaji

Penyuluhan “Stunting” merupakan suatu usaha yang bertujuan untuk menjelaskan makna, gejala dan pencegahan stunting khususnya pada anak-anak di SD Riyadlus Solihin Pakistaji. Tingkat pengetahuan orang tua sebelum penyuluhan stunting sangatlah rendah dikarenakan makna stunting belum pernah dikenal di lingkungan instansi tersebut. Dengan adanya penyuluhan ini akan menambah pengetahuan para orang tua untuk menjaga anak-anak mereka agar terhindar dari stunting.

### 3 Kampanye “Ayo Minum Susu” bersama Siswa-Siswa SD Riyadlus Solihin

Kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi susu masih sangat minim. Untuk itu panitia KKN mempunyai aktivasi Kampanye “Ayo Minum Susu untuk anak cerdas aktif Indonesia” setiap hari yang berlangsung di SD Riyadlus Solihin Pakistaji yang mana diikuti oleh 50 siswa. Kampanye “Ayo Minum Susu” untuk anak cerdas aktif Indonesia kami jalankan dengan tujuan untuk mensosialisasikan gaya hidup sehat terutama terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik luar ruang.

Sejumlah kegiatan yang digelar dalam kegiatan tersebut antara lain :

1. Edukasi mengenai gizi seimbang
2. Pembagian asupan gizi tambahan
3. Senam luar ruangan
4. Sosialisasi kantin dan jajan sehat

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.