



## Gerakan Masyarakat Cegah Stunting di Wilayah Puskesmas Simpang Tiga

Andri<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [andri\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:andri_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 17 September 2022; Dipublikasi 26 September 2022

**Abstract:** *Stunting is a condition of growth failure in children under five years old due to chronic malnutrition and repeated infections, especially during the first 1,000 Days of Life (HPK). The Community Movement to Prevent Stunting program at Simpang Tiga Health Center aims to enhance the knowledge of health cadres and the community in preventing stunting. The methods used in this program include counseling, lectures, and interactive discussion sessions. The results of the activities show an increase in the understanding of cadres and the community regarding the causes and prevention methods of stunting. The conclusion of this activity is that health education conducted directly and community-based can be an effective strategy in reducing the stunting rate in Indonesia.*

**Keywords:** *Stunting, Prevention, Socialization*

**Abstrak:** Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak di bawah lima tahun akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Program Gerakan Masyarakat Cegah Stunting di Puskesmas Simpang Tiga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dan masyarakat dalam pencegahan stunting. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi penyuluhan, ceramah, dan sesi diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman kader dan masyarakat mengenai faktor penyebab dan cara pencegahan stunting. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung dan berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam menekan angka stunting di Indonesia.

**Kata kunci :** *Stunting, Pencegahan, Sosialisasi*

Stunting merupakan permasalahan gizi yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi, sanitasi yang buruk, serta infeksi berulang. Dalam rangka mencapai Sustainable

Development Goals (SDGs) 2030, pemerintah dan masyarakat harus berperan aktif dalam pencegahan stunting. Program Gerakan Masyarakat Cegah Stunting di Puskesmas Simpang Tiga bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran dan keterampilan kader kesehatan dalam mencegah stunting melalui edukasi dan penyuluhan berbasis komunitas.

## KAJIAN PUSTAKA

### Definisi dan Dampak Stunting

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (2019) menjelaskan bahwa anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan di bawah standar usianya dan berisiko mengalami keterlambatan perkembangan kognitif serta penyakit tidak menular di masa dewasa. Menurut WHO (2022), stunting meningkatkan risiko gangguan metabolisme, berkurangnya kapasitas intelektual, dan menurunnya produktivitas ekonomi masyarakat.

### Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan gizi, sanitasi buruk, serta kurangnya stimulasi psikososial. Romadona et al. (2023) menyebutkan bahwa rendahnya asupan protein hewani juga menjadi penyebab utama stunting di Indonesia. Menurut UNICEF (2021), anak-anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif dan memiliki pola makan yang tidak seimbang lebih rentan mengalami stunting dibandingkan anak yang mendapatkan asupan gizi optimal.

### Pentingnya 1.000 Hari Pertama Kehidupan dalam Pencegahan Stunting

Periode 1.000 HPK merupakan masa kritis dalam perkembangan anak. Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (2017) menekankan bahwa intervensi gizi selama periode ini sangat penting untuk mencegah stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak di masa depan. Menurut WHO (2022), pemberian ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi dapat menurunkan angka stunting hingga 40%.

### Hubungan Gizi dan Stunting

Gizi yang buruk, terutama kekurangan zat besi, zinc, dan protein, berkontribusi terhadap peningkatan kasus stunting. Romadona et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan faktor risiko utama stunting. Menurut FAO (2021), asupan makanan yang kaya akan zat gizi mikro sangat penting untuk mendukung pertumbuhan anak dan mencegah stunting.

### Pola Asuh dan Stunting

Pola asuh orang tua berpengaruh besar terhadap pertumbuhan anak. Romadona et al. (2023) menemukan bahwa ibu dengan pemahaman yang rendah tentang gizi cenderung memberikan makanan yang kurang bergizi kepada anak-anaknya. Menurut Santrock (2021),

orang tua yang menerapkan pola asuh responsif lebih mampu memenuhi kebutuhan gizi anak dan menghindari risiko stunting.

### **Sanitasi dan Hubungannya dengan Stunting**

Sanitasi yang buruk meningkatkan risiko infeksi yang dapat memperburuk kondisi gizi anak. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (2019) mencatat bahwa diare akibat lingkungan yang tidak higienis menjadi penyebab utama kekurangan gizi dan stunting pada anak-anak. Menurut WHO (2021), perbaikan sanitasi dan akses air bersih dapat menurunkan angka stunting hingga 20% di daerah dengan risiko tinggi.

### **Peran ASI Eksklusif dalam Pencegahan Stunting**

ASI eksklusif memberikan nutrisi optimal bagi bayi dan melindungi mereka dari infeksi. Romadona et al. (2023) menunjukkan bahwa anak yang tidak diberikan ASI eksklusif memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan. Menurut UNICEF (2022), ASI mengandung faktor imun yang melindungi bayi dari penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan mereka.

### **Protein Hewani dan Pencegahan Stunting**

Protein hewani memiliki kandungan asam amino esensial yang tidak dapat tergantikan oleh protein nabati. Romadona et al.

(2023) menyatakan bahwa konsumsi protein hewani seperti telur, ikan, dan daging sangat penting dalam mencegah stunting. Menurut FAO (2021), negara-negara dengan konsumsi protein hewani yang tinggi memiliki angka stunting yang lebih rendah dibandingkan negara yang bergantung pada sumber protein nabati.

### **Peran Pendidikan Gizi dalam Pencegahan Stunting**

Edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat. Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (2017) menekankan bahwa pelatihan kader kesehatan dalam edukasi gizi telah terbukti meningkatkan asupan gizi keluarga. Menurut UNICEF (2021), intervensi berbasis edukasi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengurangi risiko stunting secara signifikan.

### **Faktor Sosial Ekonomi dan Stunting**

Faktor ekonomi berperan dalam menentukan pola konsumsi pangan keluarga. Romadona et al. (2023) menyebutkan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi yang lebih rendah. Menurut FAO (2021), kebijakan yang mendukung akses pangan murah dan bergizi dapat membantu meningkatkan status gizi anak dan menurunkan angka stunting.

### **Peran Kader Kesehatan dalam Pencegahan Stunting**

Kader kesehatan memiliki peran penting dalam mendampingi masyarakat dalam program pencegahan stunting. Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (2017) menyatakan bahwa kader kesehatan yang aktif dapat membantu deteksi dini masalah gizi pada anak-anak. Menurut WHO (2022), pelatihan bagi kader kesehatan dapat meningkatkan efektivitas program gizi di tingkat komunitas.

### **Peran Pemerintah dalam Pencegahan Stunting**

Pemerintah memiliki tanggung jawab dalam menciptakan kebijakan yang mendukung pencegahan stunting. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (2019) mengungkapkan bahwa program nasional intervensi gizi telah menunjukkan hasil positif dalam menurunkan angka stunting di beberapa daerah. Menurut WHO (2021), kebijakan seperti fortifikasi makanan dan pemberian bantuan pangan bergizi sangat efektif dalam mengatasi masalah gizi di negara berkembang.

### **Hubungan Pola Konsumsi Masyarakat dengan Stunting**

Pola konsumsi yang kurang beragam dapat menyebabkan defisiensi zat gizi penting. Romadona et al. (2023) menemukan bahwa anak-anak yang mengonsumsi makanan rendah protein dan vitamin memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting. Menurut FAO (2021), diversifikasi pola makan yang mencakup berbagai sumber protein, vitamin, dan mineral

sangat penting dalam mencegah stunting.

### **Teknologi dan Digitalisasi dalam Pencegahan Stunting**

Penggunaan teknologi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi. Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (2017) menyebutkan bahwa aplikasi edukasi gizi berbasis digital telah terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pola makan sehat. Menurut UNICEF (2022), pemanfaatan media sosial untuk kampanye gizi dapat meningkatkan akses informasi dan mengubah perilaku masyarakat dalam memilih makanan sehat.

### **Implikasi Jangka Panjang dari Pencegahan Stunting**

Pencegahan stunting memiliki dampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Romadona et al. (2023) menegaskan bahwa anak dengan status gizi baik lebih cenderung memiliki prestasi akademik lebih tinggi dan produktivitas kerja yang lebih baik di masa depan. Menurut Heckman (2019), investasi dalam gizi anak memberikan dampak ekonomi positif yang signifikan bagi suatu negara.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini melibatkan tiga tahap utama:

1. Tahap Persiapan: Survei lokasi, pengurusan perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan: Penyuluhan kepada kader dan masyarakat dengan metode ceramah dan diskusi interaktif.
3. Tahap Evaluasi: Pengukuran peningkatan pemahaman kader dan masyarakat setelah penyuluhan dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 20 staf Puskesmas Simpang Tiga mengikuti kegiatan ini. Penyuluhan berlangsung secara interaktif dengan adanya sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap faktor penyebab stunting dan langkah-langkah pencegahannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penyuluhan berbasis komunitas terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan stunting. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan informasi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### Saran

1. Peningkatan Edukasi Berkelanjutan  
Program penyuluhan mengenai stunting harus dilakukan secara berkala untuk memastikan informasi tetap tersampaikan dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kolaborasi dengan Berbagai Pihak  
Diperlukan kerja sama antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam

- menanggulangi stunting, termasuk melalui program pendampingan ibu hamil dan balita.
3. Pemberian Makanan Bergizi Seimbang  
Diperlukan intervensi dalam bentuk pemberian makanan tambahan bergizi bagi balita dan ibu hamil, terutama bagi kelompok yang rentan mengalami kekurangan gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. (2017). *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*.
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2019). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2024*.
- Romadona, N. F., Setiasih, O., Listiana, A., Syaodih, E., & Rudiyanto, R. (2023). *Strategi Pencegahan dan Penanganan Stunting Multidimensi melalui Pelatihan Guru PAUD*. *Jurnal Obsesi*, 7(6), 7241–7252.
- WHO. (2020). *Global Nutrition Report 2020: Action on Equity to End Malnutrition*.
- UNICEF. (2021). *Stunting in South-East Asia: Causes, Consequences, and Prevention Strategies*.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., & Others. (2013). *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income*

- Countries*. The Lancet, 382(9890), 427–451.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Data Prevalensi Stunting di Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Panduan Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting*.
- Gizi Indonesia. (2022). *Peran Protein Hewani dalam Pencegahan Stunting pada Balita*.
- Departemen Kesehatan Dunia. (2019). *Nutritional Interventions for Stunting Prevention in Developing Countries*.