
UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA TAJUNGAN KECAMATAN KAMAL KABUPATEN BANGKALAN MELALUI AKTIVITAS FISIK

Dinda Ramadhani¹, Yudho Bawono², Rezkiah Rosyidah³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura,
Jl. Raya Telang PO. Box 2 Kamal, Bangkalan – Madura 69162

¹Alamat e-mail 200541100053@student.trunojoyo.ac.id

Abstrak

Stunting adalah kondisi gangguan pertumbuhan anak yang ditandai dengan perawakan pendek yang disebabkan kurangnya asupan zat gizi dalam masa pertumbuhannya. Selain asupan gizi, stunting juga disebabkan oleh banyak faktor lainnya. Angka stunting di Kabupaten Bangkalan, masih tinggi. Hal ini diketahui dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) bahwa jumlah stunting sebanyak 38 persen, termasuk urutan nomor dua kasus stunting tertinggi di Jawa Timur. Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan merupakan salah satu desa dengan angka stunting tinggi. Stunting dapat dicegah sejak dini. Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui beberapa hal, antara lain memberikan ASI Eksklusif, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), memberikan suplemen pada balita dan memantau tumbuh kembang anak secara teratur atau rutin ke posyandu, dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Aktivitas fisik ini masuk ke dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam rumah tangga. PHBS adalah segala perilaku sehat yang dilakukan untuk menjaga kesehatan diri maupun lingkungan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan aktivitas fisik setiap hari pada tingkat rumah tangga khususnya ibu hamil dan ibu dengan anak balita. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil dan ibu dengan anak balita yang berada di Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan penerapan mengenai PHBS di rumah tangga, khususnya aktivitas fisik dalam mencegah stunting pada ibu balita di Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan.

Kata Kunci: aktivitas fisik, stunting

Abstract

Stunting is a condition of impaired growth in children characterized by short stature caused by a lack of intake of nutrients during their growth period. Apart from nutritional intake, stunting is also caused by many other factors. The stunting rate in Bangkalan Regency is still high. It is known from the Indonesian Toddler Nutrition Status Survey (SSGBI) that the number of stunting is 38 percent, including the number two highest stunting case in East Java. Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency is one of the villages with a high stunting rate. Stunting can be prevented early. Prevention of stunting can be done in a number of ways, including providing exclusive breastfeeding, consuming a healthy and balanced diet, getting used to Clean and Healthy Behavior (PHBS), providing supplements to toddlers and monitoring the growth and development of children regularly or visiting the posyandu regularly, and carrying out activities physical like exercise. This physical activity is included in the Clean and Healthy Lifestyle in the household. PHBS is all healthy behavior that is carried out to maintain the health of oneself and the environment. This community service aims to increase knowledge and implementation of daily physical activity at the household level, especially pregnant women and mothers with children under five. The target of the activity is pregnant women and mothers with toddlers who are in Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency. The result of this community service is that there is an increase in knowledge and application of PHBS in the household, especially physical activity in preventing stunting in toddler mothers in Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency.

Keywords: physical activity, stunting

PENDAHULUAN

PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah segala perilaku sehat yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kemenkes, 2016). Melaksanakan PHBS di lingkungan keluarga dapat menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Salah satu gerakan PHBS yang dapat dilakukan di lingkungan keluarga adalah melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik ini dapat berupa kegiatan olahraga atau melakukan pekerjaan rumah tangga apapun yang melibatkan gerakan dan keluarinya tenaga.

Stunting atau perawakan pendek (shortness) adalah salah satu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronis (Sutarto, 2018). Masalah stunting di Indonesia sendiri tergolong berat. Indonesia merupakan negara dengan beban anak stunting tertinggi ke-2 di kawasan Asia Tenggara dan ke-5 di dunia. Sesuai dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang menunjukkan prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai 30,8 persen pada tahun 2018 atau satu diantara tiga balita mengalami stunting. Sedangkan, pada tahun 2021 prevalensi balita yang mengalami stunting di Indonesia menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sebanyak 24,4 persen. Prevalensi stunting di Bangkalan sendiri pada tahun 2021 mencapai angka 38 persen berdasarkan Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) yang menjadikan Bangkalan dengan status angka stunting tertinggi kedua di Indonesia setelah Lumajang. Menurut WHO, batasan prevalensi stunting suatu wilayah adalah sebesar 20 persen. Sehingga perlu adanya tindakan untuk mengurangi tingginya prevalensi stunting ini.

Faktor asupan gizi yang kurang menjadi salah satu penyebab stunting. Untuk mencegah stunting dibutuhkan asupan gizi yang baik ketika hamil, mengonsumsi tablet penambah darah yang cukup saat hamil, pemberian ASI pada anak selama 6 bulan pertama, lalu dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI yang tepat sampai anak mencapai usia dua tahun. Selain itu, faktor-faktor lainnya yang berpengaruh terhadap terjadinya stunting adalah kemampuan tenaga kesehatan untuk mendeteksi stunting sejak dini, kebersihan air dan lingkungan, pola pengasuhan anak, tempat persalinan dan genetik (Astuti, 2018).

Salah satu faktor penyebab kejadian stunting adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan cara untuk menstimulasi supaya anak tidak mengalami stunting yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara

pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh (Kemenkes, 2014).

Tulang tersusun dari matriks protein organik yang mengandung mineral. Dua pertiga berat tulang dikarenakan berat mineral dan sisanya adalah jaringan kolagen dan air. Fungsi utama tulang adalah penyangga tubuh, melindungi organ-organ penting, dan mempertahankan metabolisme kalsium di dalam tubuh. Dalam hal ini, terminologi massa tulang (bone mass) dan kepadatan tulang (bone mass density) perlu dibedakan. Massa tulang berarti berat tulang yang mungkin dipengaruhi oleh ukuran tulang. Sebaliknya kepadatan tulang berarti massa tulang terhadap volume tulang. Peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan osteogenesis atau pembentukan tulang. Aktivitas fisik seperti melompat tali, basket, berlari, dan tenis, akan membantu tumbuh kembang dan menguatkan tulang dikarenakan benturan tubuh dengan tanah (Parlindungan, et al. 2016).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Harahap, dkk (2018) Kejadian stunting berhubungan signifikan dengan kepadatan tulang, aktivitas fisik dan konsumsi protein pada anak usia sekolah dasar. Anak dengan kepadatan tulang rendah berisiko untuk menjadi stunting 5,3 kali dibandingkan dengan anak dengan kepadatan tulang normal, dan aktivitas fisik sedang sebagai faktor protektif anak untuk kejadian stunting dibanding anak dengan aktivitas tinggi.

Zaman sekarang orang baik itu anak-anak hingga dewasa lebih sering menghabiskan waktu di depan gawai. Hal ini menyebabkan aktivitas fisik yang dilakukan cenderung berkurang. Kurangnya aktivitas fisik bisa berakibat pada kegemukan atau obesitas. Stunting sebagai prediktor terhadap remaja obesitas, dimana anak stunting usia sekolah dapat berisiko 3 kali menjadi remaja obesitas (Clemente, et al. 2012).

Banyak dampak buruk yang diakibatkan oleh stunting. Diantaranya dalam jangka pendek, adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sementara dalam jangka panjang, adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh, serta resiko tinggi munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

Banyak ibu-ibu di Bangkalan menganggap stunting adalah sesuatu yang tabu dan menolak ketika anaknya dinyatakan mengalami stunting. Hal ini membuat banyak tenaga kesehatan yang

harus turun langsung untuk melakukan pendampingan kepada ibu dan anak yang mengalami stunting. Menurut survei yang dilakukan oleh Fitroh dan Oktavianingsih (2020) pada 6 puskesmas di Kabupaten Bangkalan, puskesmas selama ini telah memberikan penyuluhan dan pendampingan terkait pencegahan dan penanganan stunting. Akan tetapi, program tersebut belum menyeluruh dan konsisten. Selain itu, masyarakat kurang memiliki kemampuan dan keterampilan bagaimana cara memperoleh informasi, memahami menganalisa, sampai dengan memberi penilaian akan kebermanfaatan informasi yang sudah didapatkan. Sehingga perlu diadakan inovasi yang baru mengenai upaya pencegahan stunting agar masyarakat mau berpartisipasi secara menyeluruh.

Melakukan PHBS di lingkungan keluarga juga termasuk pencegahan stunting. Salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Penelitian yang dilakukan oleh McGregor menunjukkan bahwa anak-anak stunting lebih banyak menghabiskan waktu dengan jenis aktivitas fisik yang mengeluarkan energi rendah, dan lebih sedikit waktu dengan jenis aktivitas fisik sedang dan tinggi (Harahap, Sandjaja, dan Soekatri, 2015).

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan aktivitas fisik setiap hari pada tingkat rumah tangga khususnya ibu hamil dan ibu dengan anak balita. Diharapkan dari kegiatan pengabdian ini, dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan melakukan aktivitas setiap hari.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, yaitu metode penyuluhan dan kegiatan aplikatif seperti demonstrasi cara cuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Peserta yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan berjumlah 15 orang. Semua peserta merupakan ibu yang memiliki anak balita. Kegiatan ini bekerja sama dengan puskesmas pembantu yang berada di desa Tajungan atas saran kepala desa Tajungan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2022 dengan bertempat di balai desa Tajungan. Materi yang disampaikan berupa pengertian PHBS dan apa saja yang termasuk dalam PHBS di dalam rumah tangga untuk mencegah stunting, dan demonstrasi cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Media yang digunakan adalah media poster PHBS dan leaflet. Adapun metode penyuluhan yang digunakan adalah *active and participatory learning*. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan, lalu pengenalan, selanjutnya memasuki penjelasan materi mengenai

PHBS. Masyarakat dilibatkan secara aktif dilihat dari antusiasme menjawab pertanyaan dan juga memberikan pertanyaan. Setelah dilakukan penjelasan materi, diberikan demonstrasi mengenai cara cuci tangan yang baik dan benar. Peserta penyuluhan terlihat fokus melihat demonstrasi dan dapat mempraktekannya setelah diberikan demonstrasi.

Selama penyuluhan, para peserta juga diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu setelah dilakukan kegiatan pengabdian. Selain itu, juga dilakukan wawancara kepada ibu dengan anak balita yang mengalami stunting untuk mendapatkan informasi lebih mendalam. Sedangkan, kegiatan *post-test* dilaksanakan ketika ada kegiatan posyandu di hari berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kepada ibu-ibu dengan anak balita di Desa Tajungan. Penyuluhan diadakan pada hari Selasa, 15 November 2022 bertempat di balai desa Tajungan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Proses kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa kendala apapun. Para ibu-ibu dengan anak balita yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini pun aktif mendengarkan materi yang disampaikan dan aktif menanggapi.

Karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian ini dikategorikan berdasarkan usia, pendidikan dan tinggi/rendahnya pendapatan ekonomi. Pembagian usia sesuai dengan pembagian usia menurut WHO (2015) yaitu dewasa (17-45 tahun). Persentase karakteristik responden disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Distribusi Responden

Karakteristik	Jumlah Responden (Orang)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa (17-45)	15	100
Pendidikan		
SD	7	46,7
SMP	3	20
SMA	5	33,3

Berdasarkan data Tabel 1 menunjukkan bahwa sosialisasi tersebut diikuti oleh ibu yang memiliki anak balita dengan semua peserta berada pada kategori usia dewasa (17-45 tahun). Usia dewasa ini termasuk dalam usia produktif yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lanjut (Koder, 2006). Hal ini disebabkan karena usia produktif mengikuti

perkembangan pengetahuan, memiliki kemampuan menangkap informasi yang lebih baik karena fungsi organ dan panca inderanya masih berfungsi dengan baik (Damanik dkk, 2021).

Berdasarkan latar belakang pendidikan, responden sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SD (46,7%), SMA (33,3%), dan SMP (20%). Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi sikapnya dalam mengatasi suatu masalah. Petter dan Potter (2005) menjelaskan jika seseorang yang berpendidikan ketika menghadapi suatu masalah akan berusaha memecahkan masalah tersebut sebaik mungkin. Seseorang yang semakin banyak melalui proses pendidikan akan memperoleh pengetahuan dan wawasan yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang melalui pendidikan yang singkat. Termasuk di dalamnya, pengetahuan tentang bagaimana cara agar anak dan keluarga terhindar dari *stunting* yang masih menjadi masalah di banyak negara.

Distribusi Responden Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Penerapan PHBS Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Salah satu langkah pencegahan stunting adalah dengan melaksanakan PHBS pada tingkat rumah tangga. Lewat kegiatan penyuluhan ini, diharapkan para peserta akan mendapatkan pengetahuan dan menerapkan PHBS dalam rumah tangga untuk mencegah stunting. Seluruh responden yang mengikuti penyuluhan diberikan kuesioner yang berkaitan dengan 10 indikator PHBS, termasuk di dalamnya melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Kegiatan *pre-test* dilakukan sebelum materi diberikan melalui penyuluhan kepada seluruh peserta. Tujuan dilakukannya *pre-test* adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai PHBS sebelum diberikan materi oleh pemateri. Sedangkan, kegiatan *post-test* dilakukan setelah pemberian materi oleh pemateri. Dengan tujuan mengetahui apakah ada perubahan tingkat pengetahuan mengenai PHBS. Kuesioner yang diberikan pada *pre-test* dan *post-test* berisi soal yang sama.

Tabel 2. Distribusi Responden Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Penerapan PHBS Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Pengetahuan tentang PHBS	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	6	40	12	80
Sedang	7	46,7	3	20
Rendah	2	13,3	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Penerapan	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
PHBS				
Tinggi	4	26,7	7	46,7
Sedang	6	40	8	53,3
Rendah	5	33,3	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Ket:

Tinggi = skor nilai 80-100

Sedang = skor nilai 60-79

Rendah = skor nilai <59

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan nilai *pretest-posttest* baik pada pengetahuan maupun penerapan PHBS. Nilai *pretest-posttest* dinilai dari pengetahuan dan penerapan PHBS di tingkat rumah tangga terutama melakukan aktivitas fisik setiap hari. Peningkatan pengetahuan responden pada kategori skor tinggi sebesar 6 (40%) dari *pre-test* menjadi 12 (80%) dari hasil *post-test*. Sedangkan, pada kategori rendah mengalami penurunan sebesar 2 (13,3%) dari *pre-test* menjadi 0 (0%) dari hasil *post-test*. Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Lestari dkk (2020) yang menunjukkan bahwa materi-materi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan responden. Dibuktikan dengan pada saat penyuluhan berlangsung, para peserta mendengarkan materi yang disampaikan dengan antusias dan menanggapi pemateri dengan aktif. Setelah diberikan demonstrasi cara cuci tangan pakai sabun pun, peserta dapat mempraktekannya dengan baik. Peserta juga menjawab pertanyaan yang dilemparkan oleh pemateri mengenai PHBS dengan benar.



Gambar 1. Para peserta penyuluhan tampak antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh pemateri

Begitu pula dengan penerapan PHBS mengalami peningkatan pada kategori tinggi sebesar 4 (26,7%) dari *pre-test* menjadi 7 (46,7%) dari hasil *post-test*. Sedangkan, pada kategori rendah juga mengalami penurunan dari 5 (33,3%) *pre-test* menjadi 0 (0%) dari hasil *post-test*. Menerapkan PHBS di tingkat rumah tangga terutama aktivitas fisik setiap hari, umumnya selalu diterapkan pada kehidupan setiap hari. Apalagi ibu rumah tangga yang melakukan semua pekerjaan rumah tangga sendiri disaat suaminya pergi bekerja. Namun, dari wawancara dengan narasumber ibu dengan anak yang mengalami stunting, diketahui jika sang ibu jarang berolahraga. Bahkan ketika ada kegiatan seperti senam di desa pun tidak pernah diikuti. Sehingga, penerapan PHBS terutama aktivitas fisik setiap hari penting dilakukan sebagai salah satu upaya mencegah stunting pada anak. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat terutama ibu dengan anak balita memperoleh pengetahuan tentang PHBS terutama melakukan aktivitas fisik setiap hari dan menerapkannya pada tingkat rumah tangga sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.



Gambar 2. Wawancara bersama ibu yang memiliki anak balita yang mengalami stunting

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan tentang PHBS ini diikuti oleh ibu-ibu dengan anak balita di desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan. Dengan 15 responden didapatkan peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* dari pengetahuan dan penerapan PHBS terutama melakukan aktivitas fisik setiap hari. Seluruh peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif, serta mendapatkan respon yang positif karena kegiatan ini bersifat edukasi dan praktik secara langsung. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya Upaya

Pencegahan Stunting di Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan Melalui Aktivitas Fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Trunojoyo Madura, dosen pembimbing MBKM KKNT bapak Yudho Bawono dan Ibu Rezkiah Rosyidah, serta teman-teman Tim MBKM KKNT Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura atas kerja sama dan dukungannya sehingga artikel ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Paula G Clemente, et al. (2012). Mild Stunting is Associated with Higher Blood Pressure in Overweight Adolescents. *Arq Bras Cardiol*, 98(1), 6-12
- Astuti, S. (2018). Gerakan Pencegahan Stunting melalui pemberdayaan masyarakat di kecamatan jatinangor kabupaten sumedang. *Dharmakarya*, 7(3), 185-188.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Daerah (RISKESDAS). Departemen Kesehatan Indonesia.
- Damanik, S. M., Sitorus, E., & Mertajaya, I. M. (2021). Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *JURNAL ComunitÃ Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terkhusus bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan*, 3(1), 552-560.
- Fitroh, S. F., & Oktavianingsih, E. (2020). Peran parenting dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu terhadap stunting di Bangkalan Madura. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 610-619.
- Harahap, H., & Soekatri, M. (2015). Kepadatan Tulang, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Makanan Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6–12 Tahun. *Gizi Indonesia*, 38(1), 1-8.
- Kemendes, Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. (2018). <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Diunduh pada tanggal 22 Oktober 2022.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek*, Edisi4, Volume 2, Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk, Jakarta : EGC.
- WHO (2018). *WHO Global target 2025 : Stunting policy brief*. Diunduh pada tanggal 10 Desember 2022 jam 21.00 WIB dari <http://www.who.int/nutrition/globaltarget-2025/en/>.