

OPTIMALISASI ASUPAN GIZI DAN POLA ASUH DALAM UPAYA MENURUNKAN STUNTING PADA BAYI DAN BALITA DESA METENGGENG

¹Faisal Kamal, ²Adit Khaeruloh, ³Aiza Ainuriyah, ⁴Nur Widha Natasha, ⁵Supriyadi
Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo, Indonesia
[*faisalkamal789@gmail.com](mailto:faisalkamal789@gmail.com)

Abstrak

Gizi merupakan salah satu penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM), apabila terjadi gangguan gizi pada awal kehidupan akan mempengaruhi kualitas kehidupan selanjutnya. Masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi anak sekolah adalah stunting, underweight (anak kurus).), anemia, defisiensi yodium, kecacingan, malaria di daerah endemis, diare, dan ISPA, masalah kesehatan dan gizi ini banyak terjadi di negara berkembang. Tujuan diadakannya KKN ini diharapkan dapat sedikit menambah pengetahuan masyarakat Desa Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga tentang pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan penyuluhan dengan mengadakan posko pemulihan gizi. Dengan adanya bidan desa, manfaat adanya posko gizi adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stunting. Untuk itu dianjurkan kepada masyarakat khususnya ibu untuk melakukan stunting sejak dini dengan memenuhi asupan gizi selama kehamilan, persalinan dan usia anak sebelum 2 tahun.

Kata Kunci: Pendidikan, Stunting, Pengabdian Masyarakat

Abstract

Nutrition is one of the main determinants of the quality of human resources (HR), if there is a nutritional disorder at the beginning of life, it will affect the quality of subsequent life. Health and nutrition problems faced by school children are stunting, underweight (thin children).), anemia, iodine deficiency, helminthiasis, malaria in endemic areas, diarrhea, and respiratory infections, these health and nutritional problems commonly occur in developing countries. The purpose of holding this community service lecture is expected to be able to slightly increase the knowledge of the people of Metenggeng Village, Bojongsari District, Purbalingga Regency about stunting prevention. The method used is socialization and counseling by holding a nutrition recovery post. With the presence of a village midwife, the benefit of having a nutritional recovery post is to increase public knowledge about stunting prevention. For this reason, it is recommended to the community, especially since the mother to perform early stunting by fulfilling nutritional intake during pregnancy, childbirth and the age of the child before 2 years.

Keywords: Education, Stunting, Community Service

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM), apabila terjadi gangguan gizi pada awal kehidupan akan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi oleh anak-anak sekolah adalah stunting (anak pendek), underweight (anak kurus), anemia, defisiensi yodium, kecacingan, malaria di daerah endemik, diare, dan infeksi saluran pernapasan, masalah kesehatan dan gizi ini umumnya terjadi pada negara berkembang. Stunting atau pertumbuhan pendek, terjadi ketika anak-anak tidak menerima jenis nutrisi yang tepat, terutama di rahim dan

selama dua tahun pertama kehidupan. Anak-anak yang mengalami pendek, berarti pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak mereka telah menurun dan mengalami kerusakan permanen dan bersifat irreversibel. Anak-anak yang stunting berisiko lebih besar terkena penyakit dan kematian. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya kasus stunting diantaranya beberapa penyebab langsungnya adalah kekurangan konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Penyebab tersebut selalu diiringi dengan latar belakang lain yang lebih kompleks seperti kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kondisi lingkungan dan pola asuh yang diberikan kepada balita.

Barker & Tower menyatakan bahwa Faktor risiko bayi lahir dalam ukuran lahir kecil dikelompokkan dalam tiga faktor yaitu 1) faktor bayi (ras, genetik, keadaan plasenta dan jenis kelamin, 2) faktor ibu (usia ibu, paritas, tinggi badan, jarak kelahiran, berat badan sebelum hamil dan penambahan berat badan selama hamil, 3) faktor lingkungan (tingkat pengetahuan ibu, pemanfaatan pelayanan kesehatan, ekonomi, status sosial, nutrisi, infeksi/penyakit ibu, dan merokok/alkohol).

Penilaian status gizi dan stunting diperoleh dari pengukuran berat badan/umur, panjang badan/umur serta berat badan/panjang badan. Menurut Handayani penanggulangan masalah gizi dan kejadian stunting dengan intervensi yang dilakukan dari kebijakan pemerintahan adalah fokus pada gerakan perbaikan gizi ditujukan untuk kelompok 1000 hari pertama kehidupan, pada tatanan global disebut Scaling Up Nutrition (SUN) dan di Indonesia disebut dengan Gerakan Nasional Sadar Gizi dalam Rangka Percepatan Perbaikan Gizi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Intervensi yang dilakukan terdiri dari intervensi spesifik (jangka pendek) dan intervensi sensitif (jangka panjang).

Berbagai Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan stunting salah satunya adalah program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat seperti pola makan, pola asuh, dan sanitasi dimana semuanya berupaya untuk melakukan campur tangan terkait dengan pengetahuan ibu hamil tentang asupan gizi, melahirkan dan usia anak sebelum menginjak 2 tahun.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stunting masih kurang. Data yang diperoleh hanya 38% masyarakat yang mengetahui tentang pencegahan stunting melalui pemenuhan asupan gizi dan ada sekitar 5 anak di setiap posyandu hampir mengalami stunting. Hasil wawancara menyebutkan, masyarakat kurang melakukan pemenuhan gizi selain masalah pengetahuan yang kurang juga disebabkan oleh masalah ekonomi keluarga.

Berdasarkan permasalahan di atas Mahasiswa KPM UNSIQ melakukan kegiatan

kuliah pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga tentang pencegahan stunting sejak dini melalui sosialisasi kesehatan sebagai edukasi kepada masyarakat dan pemberian makanan tambahan untuk anak usia 1-5 tahun.

METODE

Kegiatan kuliah pengabdian masyarakat (KPM) ini dilaksanakan di Desa Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga pada bulan Februari-Maret 2022. Peserta yang menjadi objek di kegiatan ini yaitu semua orang tua dari bayi dan balita beserta ibu hamil yang mengalami stunting. Dalam rangka menyadarkan orang tua yang memiliki anak yang terindikasi stunting kami dari mahasiswa KPM UNSIQ memberikan sosialisasi dan penyuluhan terhadap masyarakat Desa Metenggeng tentang pentingnya mencegah stunting sejak dini.

Metode mengenai program KPM kepada masyarakat Metenggeng dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disampaikan oleh bidan desa mengenai pentingnya mencegah stunting sejak dini terhadap ibu-ibu Desa Metenggeng dan juga melakukan pendataan terhadap anak-anak yang terindikasi stunting di desa Metenggeng.

Dengan adanya penyuluhan stunting bisa menjadikan edukasi mengenai pentingnya meningkatkan mutu gizi pada bayi karena angka prevalensi di Indonesia masih tinggi. Selain itu para masyarakat masih menganggap jika keterlambatan pertumbuhan anak disebabkan oleh faktor gen sehingga mereka belum menyadari jika hal tersebut merupakan hal stunting. Dengan diadakannya penyuluhan pencegahan stunting, agar ibu mendapatkan edukasi tentang pentingnya asupan gizi yang diperlukan untuk bayi sehingga bisa mencegah terjadinya stunting.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada pos pemulihan gizi ada beberapa tahapan diantaranya sebagai berikut: Pada tahap pertama dengan melakukan observasi melalui interview dengan bidan desa serta melihat data balita yang tercatat kedalam stunting. Tahap selanjutnya yaitu dengan melakukan

persiapan diadakannya kegiatan penyuluhan dengan mempersiapkan apa saja yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung, memikirkan sistematika pelaksanaan acara sampai dengan mempersiapkan materi apa yang akan disampaikan pada penyuluhan tersebut. Ketika persiapan sudah matang, maka pelaksanaan akan berjalan dengan sistematis. Pada tahap berikutnya yaitu pelaksanaan, pada tahap ini pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi. mahasiswa KPM dengan didampingi bidan desa memaparkan materi tentang pentingnya memenuhi asupan gizi dari masa kehamilan sampai pada 1000 hari pertama kehidupan bayi sebagai bentuk pencegahan terhadap stunting. Setelah penyampaian materi sudah dipaparkan, kemudian moderator membuka sesi tanya jawab kepada para ibu-ibu jika ada sesuatu yang perlu ditanyakan. Tahap terakhir yaitu dengan melakukan evaluasi. Pada tahap evaluasi ini bisa dilihat sampai mana ibu-ibu memahami materi tentang pencegahan stunting.

Pada kegiatan penyuluhan stunting yang diadakan lewat pos pemulihan gizi, mahasiswa KPM membantu dalam menyiapkan tempat yang nyaman sehingga audiens bisa merasa nyaman dalam mendengarkan materi, menentukan jadwal dilaksanakannya penyuluhan, membantu menyiapkan kebutuhan selama diadakannya kegiatan.

1. Penyuluhan Stunting

Metode pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan identifikasi masalah stunting yang terjadi di tengah-tengah masyarakat Desa Metenggeng, Setelah menemukan suatu permasalahan, dilanjutkan dengan melakukan survei ditempat yang memiliki permasalahan terkait stunting. Setelah tempat yang disurvei tepat sasaran, selanjutnya mengajukan perizinan kepada pihak-pihak yang terkait yaitu Ibu Kades metenggeng dan Juga bidan desa Metenggeng bersama wakil kader posyandu. Kemudian penyuluhan stunting dapat dilakukan dan setelah selesai penyuluhan diadakan sesi tanya jawab antara peserta dengan narasumber.

2. Pencegahan dan Peran Masyarakat dalam Mencegah Stunting

Menurut bidan Desa Metenggeng, Kecamatan Bojongsari, Kabupaten Purbalingga, pertama yang dilakukan untuk pendampingan stunting pada balita yaitu memberikan edukasi pada ibu balita mengenai pemberian gizi makanan, menstimulasi saraf motorik, selalu berkonsultasi dengan bidan desa. Selain bidan desa, kader posyandu juga mempunyai peran penting dalam berkontribusi kepada masyarakat, khususnya tentang kesehatan pada ibu balita. Disini kader posyandu Bersama bidan desa berkerjasama dalam upaya meningkatkan kegiatan posyandu di Desa Metenggeng. Upaya yang dilakukan oleh kader posyandu Desa Metenggeng berkaitan dengan campur tangan pencegahan stunting yaitu memantau pertumbuhan balita di posyandu setiap sebulan sekali, mengadakan penyuluhan pos pemulihan gizi, membagikan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang mengandung empat sehat lima sempurna. karena itu merupakan upaya yang strategis untuk mendeteksi secara dini terjadinya gangguan pertumbuhan. kesehatan dan gerakan masyarakat hidup sehat termasuk prioritas dana desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi menunjukkan bahwa Stunting dapat mengakibatkan penurunan intelegensia (IQ), sehingga prestasi belajar menjadi rendah dan tidak dapat melanjutkan sekolah. Bila mencari pekerjaan, peluang gagal tes wawancara pekerjaan menjadi besar dan tidak mendapat pekerjaan yang baik, yang berakibat penghasilan rendah (economic productivity hypothesis) dan tidak dapat mencukupi kebutuhan pangan. Karena itu anak yang menderita stunting berdampak tidak hanya pada fisik yang lebih pendek saja, tetapi juga pada kecerdasan, produktivitas dan prestasinya kelak setelah dewasa, sehingga akan menjadi beban negara. Selain itu dari aspek estetika, seseorang yang tumbuh proporsional akan kelihatan lebih menarik dari yang tubuhnya pendek.

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Dengan demikian

stunting juga dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun, dan bila tidak diimbangi dengan catch-up growth (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental.

Stunting yang terjadi pada masa anak merupakan faktor resiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang. Stunting disini dialami dengan berbagai macam aneka ragam diantaranya: Pertama, pengaruh berat badan lahir rendah (BBLR) dengan kejadian stunting pada balita, Kedua, pengaruh pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balita, Ketiga, Pengaruh pendapatan Rumah Tangga dengan kejadian stunting pada balita, Keempat, pengaruh Higiene Sanitasi dengan kejadian stunting pada balita.

Masalah stunting menunjukkan ketidakcukupan gizi dalam jangka waktu panjang, yaitu kurang energi dan protein, juga beberapa zat gizi mikro.

1. Pengaruh Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Dengan Kejadian Stunting Pada Balita

Adapun dengan adanya stunting dapat dilihat melalui berat badan anak, berat badan bayi atau balita juga sangat berpengaruh besar karena ketika anak balita mengalami penurunan berat badan dapat mengakibatkan stunting, dan hal itu sudah terjadi di Negara Filipina berdasarkan berat badan lahir, yaitu dengan berat badan lahir kurang dari 2.500 gram. Hasil uji menggunakan *Fisher's exact* atau *Chi-square test* menunjukkan bahwa nilai *Odds Ratio* (OR) untuk balita dengan berat badan kurang dari 2.500 gram memiliki resiko stunting sebesar 3,82 kali. Selanjutnya faktor resiko berat badan lahir kurang dari 2.500 gram memiliki pengaruh terhadap kejadian stunting pada balita di Filipina.

2. Pengaruh Pendidikan Ibu Rendah Dengan Kejadian Stunting Pada Balita

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmi juga ditemukan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara ibu yang tidak pernah menerima pendidikan formal terhadap kejadian stunting pada balita. Sebab pendidikan merupakan masalah penting bagi Indonesia. Namun, dalam keluarga dengan pendapatan terbatas, budaya di banyak Negara Asia masih mempengaruhi orang tua untuk memilih anak laki-laki mereka dibandingkan anak perempuan untuk pergi ke universitas, karena mereka akan menjadi pencari nafkah bagi keluarga. Pendidikan dan pekerjaan orang tua terutama dari ibu, dapat diharapkan menjadi penting. Anak-anak dengan ibu yang memiliki pendidikan tinggi telah menunjukkan pertumbuhan yang lebih baik.

Beberapa penelitian berkesimpulan bahwa status pendidikan seorang ibu sangat menentukan kualitas pengasuhannya. Ibu yang berpendidikan tinggi tentu akan berbeda dengan ibu yang berpendidikan rendah.

3. Pengaruh Pendapatan Rumah Tangga dengan Kejadian Stunting pada Balita

Stunting pada umumnya berhubungan dengan rendahnya kondisi sosial ekonomi secara keseluruhan yang berulang dapat berupa penyakit atau kejadian yang dapat merugikan kesehatan. Tingkat sosial ekonomi keluarga dapat dilihat dari penghasilan setiap harinya dengan adanya hal seperti ini untuk menunjang kebutuhan hidupnya. Sebab kebanyakan orang tua yang mengalami kemiskinan berat akan berdampak pada anaknya, meski sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi kebutuhan anak terkadang ada beberapa kendala yang tidak dapat untuk dihindari, dan juga orang tua mengalami stress berat agar menafkahi anaknya setiap harinya sehingga hal tersebut sangat berperan penting bagi kehidupan anak dan kebutuhan keluarga setiap harinya.

4. Pengaruh Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Stunting pada Balita

Berdasarkan penelitian yang sudah kami lakukan bahwa anak-anak yang tinggal di rumah tangga yang minum air tanpa diolah, untuk stuntingnya lebih tinggi yaitu tiga kali lebih besar jika rumah tangga menggunakan jamban yang tidak berkembang. Adapun lingkungan juga

memiliki perkiraan dampak terbesar kedua pada stunting secara global, sedangkan gizi dan infeksi anak merupakan kelompok faktor risiko kedua di wilayah lain. Khususnya untuk 7,2 juta kasus stunting di seluruh dunia disebabkan oleh sanitasi yang tidak baik. Beban yang timbul dari sanitasi yang tidak layak untuk stunting lebih besar meskipun tidak signifikan dari pada diare masa balita, karena beberapa efek sanitasi yang ditingkatkan mungkin melalui pencegahan infeksi masa balita lain dan meningkatkan kesehatan ibu dan gizi pada kehamilan. ini lebih ditekankan bahwa pentingnya program air, sanitasi, dan kebersihan yang sedang berlangsung untuk meningkatkan akses, dan penggunaan, air bersih dan sanitasi untuk anak-anak dan keluarga di seluruh dunia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan WHO, stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai. Jumlah penderita stunting di Indonesia menurut hasil Riskesdas 2018 terus menurun. Tetapi langkah pencegahan stunting sangat perlu dilakukan.

Dengan hal ini, dalam rangka meningkatkan komitmen dan kapasitas daerah serta para pemangku kepentingan dalam merencanakan dan melaksanakan intervensi penurunan *stunting* terintegrasi di kabupaten/kota, Purbalingga Kecamatan Bojongsari Desa Metenggeng Dusun 4 menyelenggarakan acara Posyandu di Desa Metenggeng dengan tema "Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh & Sanitasi" pada tanggal 12 Maret 2022, di Dusun 4 desa Metenggeng, Kecamatan Bojongsari, Purbalingga. Penanganan Stunting ini dilakukan dengan dibarengi kegiatan posyandu karena untuk bayi dan balita di desa metenggeng tidak semuanya stunting, melainkan ada beberapa persen anak di setiap dusunnya terindikasi garis merah mengalami stunting, sedangkan untuk 5 anak terindikasi mengalami stunting garis kuning, akan tetapi dengan adanya seperti ini tidak semua posyandu di dusunnya terdapat stunting, kemungkinan besar juga ada

beberapa dusun yang tidak mengalami stunting.

Adapun, dari kami Mahasiswa KPM TbR Unsiq menyediakan makanan sehat yang dibagikan di setiap dusunnya, berhubung kami melakukan stunting di dua posyandu yaitu posyandu 4 dan 5, di hari jumat dan sabtu dengan berurutan mahasiswa KPM TbR menyediakan makan sehat berupa: kacang hijau, telur puyuh dan vitamin penambah nafsu makan, sedangkan dari pihak dinas kesehatan puskesmas desa metenggeng menyediakan: susu, telur ayam. Untuk telur puyuh dan vitamin diberikan kepada anak yang teridentifikasi stunting, bagi anak yang tidak teridentifikasi stunting mendapatkan kacang hijau, dan telur ayam, susu, dan biskuit.

Informasi data yang diperoleh dari Bidan Desa Metenggeng, ada sekitar 25 anak yang hampir teridentifikasi stunting. Berbagai upaya telah dilakukan dalam mencegah dan menangani masalah gizi di masyarakat. Memang ada hasilnya, tetapi masih harus bekerja keras untuk menurunkan prevalensi balita agar angka stunting desa Metenggeng semakin berkurang.

Kejadian balita stunting dapat diputus mata rantainya sejak janin dalam kandungan dengan cara melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, artinya setiap ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, mendapatkan suplementasi zat gizi (tablet Fe), dan terpantau kesehatannya. Selain itu setiap bayi baru lahir hanya mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan (eksklusif) dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya. Ibu nifas selain mendapat makanan cukup gizi, juga diberi suplementasi zat gizi berupa kapsul vitamin A. Kejadian stunting pada balita yang bersifat kronis seharusnya dapat dipantau dan dicegah apabila pemantauan pertumbuhan balita dilaksanakan secara rutin dan benar. Memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan, sehingga dapat dilakukan pencegahan terjadinya balita stunting.

Selain itu pencegahan stunting bisa dilakukan bersama dengan unit-unit lain di

masyarakat dengan meningkatkan kualitas sanitasi lingkungan, penyediaan sarana prasarana dan akses keluarga terhadap sumber air terlindungi, serta pemukiman yang layak. Juga meningkatkan akses keluarga terhadap daya beli pangan dan biaya berobat bila sakit melalui penyediaan lapangan kerja dan peningkatan pendapatan. Peningkatan pendidikan ayah dan ibu yang berdampak pada pengetahuan dan kemampuan dalam penerapan kesehatan dan gizi keluarganya, sehingga anak berada dalam keadaan status gizi yang baik. Mempermudah akses keluarga terhadap informasi dan penyediaan informasi tentang kesehatan dan gizi anak yang mudah dimengerti dan dilaksanakan oleh setiap keluarga juga merupakan cara yang efektif dalam mencegah terjadinya balita stunting.

Peran zat gizi protein dan karbohidrat dalam mengatasi masalah stunting di desa Metenggeng

Salah satu fokus kajian dalam penelitian ini adalah mengoptimalkan asupan gizi dan pola asuh dalam menurunkan stunting pada bayi dan balita di Desa metenggeng kecamatan Bojongsari, Purbalingga.

Penanggulangan stunting yang paling efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan, yaitu:

1. Pada ibu hamil

Memperbaiki gizi dan kesehatan Ibu hamil merupakan cara terbaik dalam mengatasi stunting. Ibu hamil perlu mendapat makanan yang baik, sehingga apabila ibu hamil dalam keadaan sangat kurus atau telah mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), maka perlu diberikan makanan tambahan kepada ibu hamil tersebut. Setiap ibu hamil perlu mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan. Kesehatan ibu harus tetap dijaga agar ibu tidak mengalami sakit.

2. Pada saat bayi lahir

Persalinan ditolong oleh bidan atau dokter terlatih dan begitu bayi lahir melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Bayi sampai dengan usia 6 bulan diberi Air Susu Ibu (ASI) saja (ASI Eksklusif). Bayi berusia 6 bulan sampai dengan 2 tahun Mulai usia 6 bulan, selain ASI bayi diberi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).

Pemberian ASI terus dilakukan sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih. Bayi dan anak memperoleh kapsul vitamin A, taburia, imunisasi dasar lengkap.

3. Kebutuhan gizi Karbohidrat masa hamil

Pada Seorang wanita dewasa yang sedang hamil, kebutuhan gizinya dipergunakan untuk kegiatan rutin dalam proses metabolisme tubuh, aktivitas fisik, serta menjaga keseimbangan segala proses dalam tubuh. Di samping proses yang rutin juga diperlukan energi dan gizi tambahan untuk pembentukan jaringan baru, yaitu janin, plasenta, uterus serta kelenjar mammae. Ibu hamil dianjurkan makan secukupnya saja, bervariasi sehingga kebutuhan akan aneka macam zat gizi bisa terpenuhi. Makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan adalah makanan yang mengandung zat pertumbuhan atau pembangun yaitu protein, selama itu juga perlu tambahan vitamin dan mineral untuk membantu proses pertumbuhan itu (Saputri, 2019).

4. Kebutuhan Gizi Ibu saat Menyusui

Jumlah makanan untuk ibu yang sedang menyusui lebih besar dibanding dengan ibu hamil, akan tetapi kualitasnya tetap sama. Pada ibu menyusui diharapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berenergi tinggi, seperti disarankan untuk minum susu sapi, yang bermanfaat untuk mencegah kerusakan gigi serta tulang. Susu untuk memenuhi kebutuhan kalsium dan flour dalam ASI. Jika kekurangan unsur ini maka terjadi pembongkaran dari jaringan (deposit) dalam tubuh tadi, akibatnya ibu akan mengalami kerusakan gigi. Kadar air dalam ASI sekitar 88 gr %. Maka ibu yang sedang menyusui dianjurkan untuk minum sebanyak 2 - 2,5 liter (8-10 gelas) air sehari, di samping bisa juga ditambah dengan minum air buah.

5. Kebutuhan Gizi Bayi 0 - 12 bulan

Pada usia 0 - 6 bulan sebaiknya bayi cukup diberi Air Susu Ibu (ASI). ASI adalah makanan terbaik bagi bayi mulai dari lahir sampai kurang lebih umur 6 bulan. Menyusui sebaiknya dilakukan sesegara mungkin setelah melahirkan. Pada usia ini sebaiknya bayi disusui selama minimal 20 menit pada masing-masing payudara hingga payudara benar-benar kosong.

Apabila hal ini dilakukan tanpa membatasi waktu dan frekuensi menyusui, maka payudara akan memproduksi ASI sebanyak 800 ml bahkan hingga 1,5 - 2 liter perhari.

6. Kebutuhan Gizi Anak 1 - 2 tahun

Ketika memasuki usia 1 tahun, laju pertumbuhan mulai melambat tetapi perkembangan motorik meningkat, anak mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan cara berjalan kesana kemari, lompat, lari dan sebagainya. Namun pada usia ini anak juga mulai sering mengalami gangguan kesehatan dan rentan terhadap penyakit infeksi seperti ISPA dan diare sehingga anak butuh zat gizi tinggi dan gizi seimbang agar tumbuh kembangnya optimal. Pada usia ini ASI tetap diberikan. Pada masa ini berikan juga makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak. Variasi makanan harus diperhatikan. Makanan yang diberikan tidak menggunakan penyedap, bumbu yang tajam, zat pengawet dan pewarna. dari asi karena saat ini hanya asi yang terbaik untuk buah hati anda tanpa efek samping.

Rendahnya asupan protein, karbohidrat dan lemak bagi balita akan meningkatkan risikonya untuk menderita defisiensi gizi makro. Kondisi ini harus diantisipasi dengan memperbaiki asupan MP-ASI pada anak usia 6-24 bulan dan memperbaiki kualitas dan kuantitas makanan pengganti ASI diusia 26-36 bulan. Perbaikan kualitas makanan utama adalah determinan paling kuat untuk memperbaiki status gizi anak pada semua indikator. Pemberian makanan suplemen saja apapun bentuknya baik tunggal maupun campuran sudah terbukti tidak efektif jika makanan utama anak setelah satu tahun tidak memenuhi kualitas dan kuantitas. Perbaikan gizi dengan intervensi pemberian makan anak, berdasarkan dokumen gerakan nasional percepatan perbaikan gizi, harus bersyarat dimana dominasi makanan pokok lauk pauk sayur dan buah lebih utama. Pemberian makanan tambahan sifatnya sementara, karena dukungan pembiayaan sebagai basis intervensi pemerintah sangat terbatas. Jumlah balita yang stunting adalah sangat banyak sementara dukungan dana sangat terbatas.

Ada kondisi khusus yang harus diperhatikan dalam upaya perbaikan makanan anak balita yaitu kondisi miskin pengetahuan/keterampilan mengolah makanan dan kondisi miskin pendapatan/terbatas akses ke pelayanan kesehatan. Kondisi dimana ibu hanya kurang pengetahuan dan kurang terampil mengasuh anak, maka pendekatannya adalah edukasi, konseling dan latihan keterampilan pembuatan makanan anak. Kondisi ekstrem khusus terkait dengan miskin pendapatan dan terbatasnya akses ke pelayanan kesehatan, maka jalan keluarnya adalah dukungan politik anggaran untuk investasi di bidang sumberdaya manusia. 37 Investasi di bidang sumberdaya manusia dipandang bahwa setiap anggaran yang dikeluarkan untuk tujuan perbaikan gizi balita, maka dipandang sebagai investasi jangka panjang bukan biaya konsumtif.

KESIMPULAN

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting juga dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun, dan bila tidak diimbangi dengan catch-up growth (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motoric maupun mental. berdasarkan hasil identifikasi dan telah beberapa sumber, dapat disimpulkan bahwa faktor resiko terjadinyastunting di Indonesia secara konsisten adalah mulai dari faktor ibu, anak, lingkungan serta pola makan anak. Masalah stunting menunjukkan ketidakcukupan gizi dalam jangka waktu panjang, yaitu kurang energi dan protein, juga beberapa zat gizi mikro.

Stunting disini dialami dengan berbagai macam aneka ragam diantaranya: Pertama, pengaruh berat badan lahir rendah (BBLR) dengan kejadian stunting pada balita, Kedua, pengaruh pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balita, Ketiga, Pengaruh pendapatan Rumah Tangga dengan kejadian stunting pada balita, Keempat, pengaruh

Higiene Sanitasi dengan kejadian stunting pada balita.

Kejadian balita stunting dapat diputus mata rantainya sejak janin dalam kandungan dengan cara melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, artinya setiap ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, mendapatkan suplementasi zat gizi (tablet Fe), dan terpantau kesehatannya. Selain itu setiap bayi baru lahir hanya mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan (eksklusif) dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya. Ibu nifas selain mendapat makanan cukup gizi, juga diberi suplementasi zat gizi berupa kapsul vitamin A.

Dari hasil penelitian kami di desa Metenggeng terdapat 5 anak yang dalam zona merah terkena stunting, tidak semua posyandu ada anak yang terkena stunting, ada juga yang tidak ada pasien stunting di posyandu, namun bidan Tilar selalu memberikan pencegahan selalu bagi pasien-pasien yang sudah terkena zona merah dan selam ada program pemberian asupan gizi yang baik dari pemerintah desa, tingkat anak yang terkena stunting berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- CN, Rachmi. dkk. 2016. "Stunting underweight and overweight in children aged 2.0-4.9 years in Indonesia". 11(5).
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2019. "Pencegahan Stunting Pada Anak". Jakarta.
- Lestari, Pratiwi Puji. 2020. "Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Upaya Mencegah dan Menurunkan Stunting Pada Bayi dan Balita Di Indonesia". Universitas Muhammadiyah Banjarmasin : Madu Jurnal Kesehatan, Vol 8, No 2.
- Lita, Wismalinda, dkk. 2019. "Hubungan Pola Asuh dengan Kejadian Stunting (Rekomendasi Pengendaliannya di Kabupaten Lebong)". Jurnal Riset Informasi Kesehatan. Bengkulu. Vol. 2 No. 18.
- Suriani Rauf, Sirajuddin, dan Nursalim. 2020. "Asupan Zat Besi Berkorelasi Dengan Kejadian Stunting Balita Di Kecamatan Maros Baru". Politeknik Kesehatan Makassar : GIZI INDONESIA Journal of The Indonesian Nutrition Association. Vol 43. No 2.
- Triani, Tilar Alis, Amd. Keb. Bidan di Desa Metenggeng, Kec. Bojongsari, Kab. Purbalingga, Wawancara oleh Mahasiswa KPM UNSIQ 2022 di Metenggeng, 12 Maret 2022.
- Wahyuni, Islah. 2020. "Optimalisasi Pembinaan Kelompok Bina Balita pada Ibu yang Memiliki Bayi Balita Tentang Masalah Pertumbuhan: Status Gizi, Stunting pada Anak <2 Tahun di Wilayah Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru". JCES (Jurnal Of Character Education Society). STIKES Payung Pekanbaru.
- Yansih Putri, Nanda. Meran Dewina. 2019. "Pengaruh Pola Asuh Nutrisi dan Perawatan Kesehatan Terhadap Kejadian Stunting Usia 2-5 Tahun di Desa Sindang Kabupaten Indramayu Tahun 2019". Jurnal Kesehatan Husas Vol. 8 No. 1.