

Edukasi tentang Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Kehidupan Balita melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal di Desa Kemetul

Anasthasia Pujiastuti¹, Rissa Laila Vifta², Tina Mawardika³

^{1,3}Program Studi Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo

²Program Studi Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung

³Program Studi Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: anasthasia@unw.ac.id

ABSTRAK

Desa Kemetul merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Susukan, Kabupaten Semarang. Berdasarkan hasil survey kepada mitra sasaran diketahui warga Desa Kemetul belum pernah mendapatkan informasi terkait stunting, penyebab dan bahayanya. Mitra sasaran belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya pencegahan stunting pada 1000 hari kehidupan Balita serta pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan gizi balita. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode edukasi pada ibu rumah tangga di Desa Kemetul, Kecamatan Susukan, Kabupaten Semarang. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan edukasi yaitu 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan beberapa lansia. Persentase hasil evaluasi peserta sebelum diberikan edukasi masuk dalam kategori kurang paham sebanyak 56,6%, cukup paham 26,6%, pemahaman yang baik 16,6% dan sangat baik 0%. Pemahaman peserta mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi yaitu termasuk dalam kategori sangat baik sebesar 53,3%, baik 43,3%, cukup 3,3% dan kurang sebanyak 0%. Berdasarkan kuesioner pemahaman peserta diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman tentang penyakit stunting sebesar 96,6%.

Kata kunci: Edukasi, Stunting, Herbal, Kemetul

ABSTRACT

Kemetul Village is one of the villages located in Susukan District, Semarang Regency. Based on the results of a survey from target partners, it is known that residents of Kemetul Village have never received information about stunting, causes and dangers. Target partners have never received education about the importance of preventing stunting during the 1000 days of a toddler's life and the use of herbal plants to improve toddler nutrition. This community service program was carried out using educational methods for housewives in Kemetul Village, Susukan District, Semarang Regency. The number of participants who took part in educational activities was 30 participants consisting of housewives and several elderly people. The percentage of participants' evaluation results before being given education fell into the category of less understanding at 56.6%, quite understanding 26.6%, good understanding 16.6% and very good 0%. Participants' understanding increased after being given education, namely being included in the very good category at 53.3%, good at 43.3%, fair at 3.3% and poor at 0%. Based on the participant understanding questionnaire, it was found that after being given education there was an increase in participants' understanding of stunting by 96.6%.

Keywords: Education, Stunting, Herbs, Kemetul

1. PENDAHULUAN

Stunting (kerdil) merupakan kondisi balita yang memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur (Kemenkes RI, 2018). *Stunted (short stature)* atau tinggi/panjang badan terhadap umur yang rendah digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik yang menggambarkan riwayat kurang gizi balita dalam jangka waktu lama (Sudargo, 2010 dalam Rahayu, dkk, 2018). Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor antara lain kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Balita stunting pada masa yang akan datang dapat mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Kemenkes RI, 2018).

Data prevalensi balita stunting berdasarkan *World Health Organization* (WHO), Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/*South-East Asia Regional* (SEAR). Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4% (Kemenkes RI, 2018). Pembangunan kesehatan dalam periode tahun 2015-2019 difokuskan pada empat program salah satunya adalah penurunan prevalensi balita pendek (*stunting*) (Pusdatin Kemenkes RI, 2016 dalam Rahayu *et al.*, 2018). Stunting diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin balita. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit disadari. Oleh karena itu stunting menjadi salah satu fokus pada target perbaikan gizi di dunia sampai tahun 2025 (Sutarto *et al.*, 2018).

Hasil survey dan wawancara kepada mitra sasaran, yakni kader Posyandu Balita dan Ibu Rumah Tangga di Desa Kemetul secara random sampling menyebutkan bahwa belum pernah mendengar informasi tentang stunting, penyebab dan bahayanya. Mitra sasaran belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya pencegahan stunting pada 1000 hari kehidupan balita serta pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan gizi balita. Berdasarkan hasil wawancara juga dapat diketahui bahwa pengaturan pola makan bagi balita kurang sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Penggunaan bahan makanan yang sehat dengan memanfaatkan tanaman herbal perlu diedukasikan untuk meningkatkan gizi balita.

Desa Kemetul, Kecamatan Susukan adalah salah satu desa yang terletak di Kabupaten Semarang. Desa Kemetul berjarak sekitar 43 Km dari Kota Ungaran, dengan waktu tempuh \pm 1 jam. Sumber Daya Manusia (SDM) di Desa Kemetul sangat beragam. Berdasarkan jenis pekerjaannya sebagian besar warganya bekerja sebagai petani/pekebun, mengurus rumah tangga, buruh tani/perkebunan dan sebagian warganya tidak bekerja. Rumah penduduk di Desa Kemetul rata-rata memiliki pekarangan yang banyak ditanami oleh tanaman-tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber makanan bergizi yang dapat mencegah terjadinya stunting pada balita. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta edukasi bagi masyarakat Desa Kemetul khususnya Kader Posyandu Balita, Calon Ibu, dan Ibu dengan Balita tentang perlunya pencegahan stunting sejak 1000 hari kehidupan. Selain itu, kegiatan tersebut dapat mendukung pemanfaatan bahan lokal sebagai pangan fungsional.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang dihadapi mitra, khususnya masyarakat Kader Posyandu dan Ibu Rumah Tangga di wilayah Desa Kemetul Kabupaten Semarang yaitu masih minimnya pengetahuan calon ibu mengenai bahaya stunting pada 1000 kehidupan awal balita. Permasalahan kedua yaitu kurangnya edukasi kesehatan bagi calon ibu mengenai pemanfaatan tanaman herbal yang berkhasiat sebagai pencegahan stunting antara lain kelor (*Moringa oleifera* Lam.), kecipir (*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.) dan tanaman sawi (*Brassica juncea* L.).

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara *offline* dengan mitra sasaran yaitu ibu-ibu warga Desa Kemetul. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan pengajuan ijin kepada Kepala Desa Kemetul, Kader Posyandu serta Kelompok PKK di Desa Kemetul. Hasil survey dan wawancara kepada mitra sasaran, yakni Kader Posyandu Balita dan beberapa Ibu Rumah Tangga di Desa Kemetul yang dilakukan secara *random sampling*.

Hasil survey menyebutkan bahwa edukasi dan pemahaman bagi calon ibu dan ibu yang memiliki balita masih minim terutama terkait bahaya stunting, pola pemberian asupan makanan yang bergizi dan pemberian suplemen tambahan untuk mencegah terjadinya stunting. Selain itu, Berdasarkan hasil wawancara juga dapat diketahui bahwa calon ibu dan ibu dengan balita belum memiliki keterampilan dalam menyajikan makanan sehat yang bergizi dan bervariasi bagi balita, sehingga berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan intervensi dari tim Pengabdian kepada Masyarakat untuk memberikan Edukasi dan Penyuluhan sebagai upaya Pencegahan Stunting khususnya 1000 kehidupan awal Balita. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut,

- a. Tahap Pertama yaitu diawali dengan pembagian soal *pretest* sebelum diberikan sosialisasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang materi dengan waktu 15 menit.
- b. Tahap kedua yaitu pemberian materi kedua tentang pemanfaatan obat tradisional dan herba yang dapat meningkatkan imunitas tubuh yang disampaikan oleh Rissa Laila Vifta, S.Si., M.Sc.

- c. Tahap ketiga yaitu penyampaian materi pertama edukasi tentang stunting. Pembagian materi disesuaikan dengan kepakaran tim Pengabdian kepada Masyarakat. Materi yang pertama disampaikan oleh Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat tentang Edukasi pencegahan stunting pada 1000 kehidupan awal Balita.
- d. Tahap keempat adalah penjelasan materi ketiga yang disampaikan oleh apt. Anasthasia Pujiastuti, S.Farm., M.Sc. tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai suplemen penambah nafsu makan bagi Balita.
- e. Tahap kelima yaitu sesi tanya jawab untuk melengkapi hal-hal yang belum terakomodir selama ceramah diberikan. Pada tahap ini juga diberikan kesempatan kepada para peserta untuk mengajukan pertanyaan pada tim pelaksana terkait materi yang belum dipahami.
- f. Tahap keenam merupakan tahap akhir dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yaitu pembagian soal *post test* sebagai indikator pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan.

Evaluasi hasil akhir dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yaitu dilakukan pengolahan data hasil pretest dan post test para peserta. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah bahwa sekitar 80% para peserta memahami tentang “Edukasi dan Pengetahuan dalam Pencegahan Stunting pada 1000 kehidupan awal Balita melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal”. Persentase keberhasilan didapatkan dari rasio jumlah peserta yang mendapat nilai di atas 85 dibandingkan dengan jumlah total peserta dikalikan 100%. Pedoman penilaian hasil evaluasi pretest dan post test dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Pedoman Penilaian Hasil Evaluasi

No	Rentang nilai	Nilai	Kategori
1	85-100	4	Sangat baik
2	70-84	3	Baik
3	55-69	2	Cukup
4	< 54	1	Kurang

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Kehidupan Balita melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal di Desa Kemetul” dilaksanakan di Dusun Sipenggung, Desa Kemetul, Kabupaten Semarang dengan peserta seluruh kader posyandu serta ibu rumah tangga yang memiliki balita di Dusun Sipenggung. Pelaksanaan pengabdian dilakukan setelah tim melakukan survey ke Desa Kemetul dan bertemu dengan Kepala Desa Kemetul yang menyatakan bahwa warga desa belum pernah mendapatkan informasi tentang penyakit stunting. Berdasarkan hasil survey dan wawancara diketahui bahwa kader posyandu dan para ibu rumah tangga belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan tentang penyakit stunting dan penatalaksanaan dengan memanfaatkan tanaman herbal yang banyak tumbuh di lingkungan sekitar.

Proses edukasi dilakukan secara *offline* dengan metode penyuluhan yang dihadiri oleh 30 peserta Ibu Rumah Tangga yang memiliki anak balita serta beberapa lansia. Pelaksanaan program dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu Balita dan Lansia, sekaligus dilaksanakan program BIAS sehingga banyak warga masyarakat yang hadir mengikuti kegiatan, sesuai dengan dokumentasi yang tercantum pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Dusun Sipenggung

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga dihadiri oleh semua kader Posyandu Dusun Sipenggung, Desa Kemetul. Pelaksanaan program dimulai dengan memberikan soal *pretest* pada semua peserta ibu rumah tangga. *Pretest* terdiri dari 10 pertanyaan yang bersumber dari 3 materi yang akan disampaikan oleh para pemateri. Adapun dokumentasi Pemateri dan Kader Posyandu dicantumkan pada **Gambar 2**.



Gambar 2. Foto Pemateri dengan Kader Posyandu

Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan edukasi yang pertama tentang pengertian kesehatan secara umum dan pentingnya memanfaatkan tanaman untuk meningkatkan kesehatan yang disampaikan oleh ibu Rissa Laila Vifta, S.Si., M.Sc. Pada materi pertama juga disampaikan tentang pemanfaatan tanaman obat serta dapat meningkatkan imunitas tubuh. Imunitas sangat penting bagi kesehatan mulai dari anak-anak sampai dengan Lansia. Peningkatan sistem imun dapat dilakukan melalui berbagai upaya seperti mengonsumsi makanan bergizi, mengonsumsi suplemen peningkat imunitas, sampai dengan memanfaatkan herba yang berkhasiat menjaga sistem imun (Suryandari *et al.*, 2022). Penggunaan obat tradisional seperti jamu di masyarakat merupakan tradisi yang diperoleh secara empiris. Jamu merupakan minuman kesehatan yang dapat dimanfaatkan khasiat dan keamanannya dalam meningkatkan imunitas (Abdul *et al.*, 2021).

Edukasi yang kedua tentang penyakit stunting yang disampaikan oleh ibu Ns. Tina Mawardika, M. Kep., Sp.Kep Mat. Pada materi kedua dijelaskan tentang pengertian penyakit stunting dan angka kejadiannya di Indonesia. Pada materi ini dipaparkan definisi penyakit stunting yaitu suatu kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia). Penyebab utama stunting yaitu kurangnya asupan gizi yang diterima oleh janin selama masa kehamilan atau oleh bayi hingga 1000 hari kelahiran. Penyakit stunting antar lain dapat dicegah dengan memberikan Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Edukasi yang ketiga disampaikan oleh apt. Anasthasia Pujiastuti, S.Farm.,M.Sc tentang pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil serta contoh tanaman herbal yang dapat mencegah stunting. Foto pelaksanaan edukasi dapat dilihat pada **Gambar 3**.



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi dan Pemaparan Materi

Nutrisi penting untuk mencegah stunting sejak kehamilan terdiri dari 4 nutrisi, yaitu protein sebagai nutrisi utama, zat besi untuk menyebarkan oksigen, karbohidrat untuk memenuhi kebutuhan energi dan kalsium untuk pembentukan tulang. Contoh tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mencegah stunting yaitu kelor (*Moringa oleifera* Lam.). Daun kelor mengandung vitamin A, C, dan E, fenol, protein, kalsium, potasium, magnesium, besi, mangan, dan tembaga. Daun kelor juga

merupakan sumber fitonutrien seperti karotenoid, tokoferol, dan asam askorbat. Daun kelor selama ini banyak digunakan sebagai alternatif makanan untuk mengatasi malnutrisi, khususnya untuk anak-anak dan bayi. Penggunaan daun kelor pada ibu menyusui dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi malnutrisi pada anak-anak di bawah usia 3 tahun. Sekitar 6 sendok makan serbuk daun kelor dapat memenuhi kebutuhan zat besi dan kalsium selama kehamilan dan menyusui (Rani, *et al*, 2019).

Tanaman herbal selain kelor yang dapat digunakan untuk mencegah stunting yaitu kecipir (*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.). Tanaman kecipir dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan, karena kandungan gizinya yang cukup tinggi. Daun kecipir mengandung senyawa kimia Saponin, Glikosida, Flavonoida, dan Tanin. Polong kecipir mengandung 205-381 mg kalium, 26-29 mg fosfor, 53-330 mg kalsium, dan 58 mg magnesium, 20-37 mg asam askorbat/100g vitamin C, dan 300-900 IU vitamin A. Polong kecipir merupakan sumber protein, karbohidrat, dan vitamin A.

Tanaman herbal lainnya yang dapat dikonsumsi untuk mencegah stunting adalah tanaman sawi (*Brassica juncea* L.). Kandungan dalam tanaman sawi yaitu vitamin A, B, C, E dan K, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, kalium, mangan, folat, zat besi, fosfor, dan magnesium. Tanaman sawi dapat berfungsi baik untuk mencerdaskan otak.

Pada saat pemaparan tiap materi, para peserta sangat memperhatikan dan mendengarkan setiap penjelasan yang disampaikan. Setiap materi dari narasumber juga dibagikan kepada seluruh peserta sehingga dapat dibawa pulang dan dibaca kembali di rumah. Antusiasme peserta saat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berlangsung dapat dilihat pada **Gambar 4**.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Setelah dilakukan pemaparan materi edukasi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dari para peserta. Antusiasme peserta terlihat sangat jelas dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait penyakit stunting dan pencegahannya. Pertanyaan yang diajukan antara lain tentang ciri-ciri anak yang mengalami stunting, bagaimana cara pencegahan penyakit stunting serta keamanan tanaman herbal bagi balita dan lansia. Peserta yang aktif bertanya diberikan doorprize sehingga menambah semangat para peserta. Foto kegiatan diskusi dan tanya jawab Bersama peserta dapat dilihat pada **Gambar 5**.



Gambar 5. Kegiatan Tanya Jawab dengan Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri dengan *post test* oleh semua peserta. Hasil dari evaluasi kegiatan ini diperoleh data nilai hasil *pretest* dan *post test* para peserta. Peserta

yang mengisi *pretest* dan *post test* berjumlah 30 peserta. Data hasil *pretest* dan *post test* dapat dilihat pada **Tabel 2**. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa persentase hasil evaluasi sebelum diberikan edukasi tentang penyakit stunting dan pencegahannya yang masuk dalam kategori kurang paham sebanyak 56,6%, cukup paham 26,6%, pemahaman yang baik sebanyak 16,6% dan pemahaman yang sangat baik 0%.

Tabel 2. Persentase Hasil Evaluasi Pemahaman Penyakit Stunting dan Pencegahannya

Kategori	Rentang nilai	% Nilai Pretest	% Nilai Post Test
Sangat baik	85-100	0	53,3
Baik	70-84	16,6	43,3
Cukup	55-69	26,6	3,3
Kurang	< 54	56,6	0

Hasil *pretest* diketahui bahwa terdapat 16,6% peserta memiliki pemahaman baik tentang penyakit stunting. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui juga masih ada peserta yang memiliki pemahaman yang cukup hingga kurang yaitu sebesar 83,2%. Persentase hasil evaluasi setelah diberikan edukasi, pemahaman peserta mengalami peningkatan yaitu termasuk dalam kategori sangat baik sebesar 53,3%, kategori baik 43,3%, kategori cukup sebanyak 3,3%. Pemahaman peserta yang termasuk kategori baik hingga sangat baik meningkat menjadi 96,6% sedangkan yang termasuk kategori kurang hingga cukup mengalami penurunan yaitu menjadi 3,3%. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman peserta tentang penyakit stunting. Dari jawaban yang diberikan dapat diketahui tingkat pemahaman para peserta pengabdian. Rata-rata peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan menarik dan cukup jelas dalam penyampaianya.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui edukasi tentang penyakit stunting dan pencegahannya menggunakan tanaman herbal menghasilkan peningkatan pemahaman mitra sasaran mengenai bahaya stunting pada 1000 kehidupan awal balita. Pemahaman calon ibu mengenai pemanfaatan tanaman herbal yang berkhasiat sebagai pencegahan stunting juga mengalami peningkatan setelah mendapatkan edukasi. Pemahaman peserta yang termasuk kategori baik hingga sangat baik mengalami peningkatan menjadi 96,6% sedangkan yang termasuk kategori kurang hingga cukup mengalami penurunan yaitu menjadi 3,3%. Rekomendasi kegiatan pengabdian masyarakat pada periode berikutnya yaitu perlu dilakukan edukasi tentang penyakit stunting dan pencegahannya di daerah dengan tingkat kejadian stunting yang tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo atas fasilitas serta dana pendamping yang telah diberikan sehingga semua kegiatan dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A., Musta'an, & Suwarni, A. (2021). Penyuluhan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Meningkatkan Imunitas Masyarakat di Desa Sidoharjo Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang. *Abdi Implementasi Pancasila: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Kemendes RI., 2018. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. ISSN 2088-270 X.
- Nirmalasari, N.O., 2020. Stunting pada Anak: Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*. Vol. 14. No. 1. Hal. 19-28.
- Suryandari, M., Fernanda, M. H. F., & Syafitri, M. H. (2022). Edukasi Pemanfaatan Daun Rosemary (*Rosmarinus Officinalis L*) Sebagai Minuman Herbal Antioksidan Pada Siswa Smk Farmasi Surabaya. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 2(1).
- Sutarto, Mayasari D., Indriyani R., 2018. Stunting, Faktor Risiko dan Pencegahannya. *Journal Agromedicine*. Vol 5. No.1. Hal. 540-545.

Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri A.O., Anggraini L., 2018. *Buku Referensi Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. CV. Mine. Yogyakarta.