



## **Analisis Pemahaman Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita di Desa Gle Jong Kabupaten Aceh Jaya**

Rika Dewi<sup>1\*</sup>, Dewi Farida<sup>2</sup>, Shella Kamal<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Saleha

Email: [rikadewi1983@gmail.com](mailto:rikadewi1983@gmail.com)

### **Abstrak**

Stunting merupakan gangguan energi kronik pada anak dengan ciri-ciri anak mengalami kekurangan nutrisi selama seribu hari pertama kehidupan yang dapat meningkatkan risiko kesakitan dan gangguan pertumbuhan serta perkembangan anak. Stunting dapat memberikan dampak bagi kelangsungan hidup anak diantaranya adalah dapat menyebabkan mortalitas dan morbiditas, penurunan pada aspek perkembangan anak. berbagai faktor yang mempengaruhi stunting pada anak yaitu pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, pola asuh, pola pemberian makan, jumlah anggota keluarga, riwayat penyakit infeksi, riwayat pemberian ASI Eksklusif, riwayat BBLR, riwayat premature, status gizi ibu saat hamil dan pemeriksaan kehamilan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk melihat seberapa besar pemahamannya masyarakat tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting pada balita di desa Gle Jong Aceh Jaya. Metode yang digunakan dengan memberikan kuesioner tentang pemahaman gizi stunting, diskusi dan tanya jawab. Hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut ditemukan bahwa terdapat 12 orang ibu (37,5%) yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang untuk mencegah kejadian stunting, sementara terdapat 20 orang ibu (62,5%) yang masih kurang baik pemahamannya. Dapat disimpulkan bahwa masih ditemukan sebagian ibu yang masih rendah pemahamannya tentang menu gizi seimbang bagi anak balita di desa Gle Jong Aceh Jaya.

**Kata kunci:** Pemahaman, Gizi Seimbang, Stunting

### **Abstract**

*Stunting is a chronic energy disorder in children with the characteristics of children experiencing nutritional deficiencies during the first thousand days of life which can increase the risk of illness and impaired growth and development of children. Stunting can have an impact on a child's survival, including causing mortality and morbidity, decreasing aspects of a child's development. various factors that influence stunting in children, namely knowledge, education, employment, income, parenting style, feeding patterns, number of family members, history of infectious diseases, history of exclusive breastfeeding, history of LBW, history of prematurity, nutritional status of the mother during pregnancy and pregnancy checks . The aim of this service activity is to see how much the community understands about balanced nutrition in preventing stunting in toddlers in Gle Jong village, Aceh Jaya. The method used was by providing a questionnaire about understanding nutritional stunting, discussion and questions and answers. The results obtained from this activity found that there were 12 mothers (37.5%) who had a good understanding of balanced nutrition to prevent stunting, while there were 20 mothers (62.5%) whose understanding was still poor. It can be concluded that there are still some mothers who still have a low understanding of balanced nutritional menus for children under five in Gle Jong village, Aceh Jaya.*

**Keywords:** Understanding, Balanced Nutrition, Stunting

## PENDAHULUAN

*Stunting* atau disebut juga dengan bahasa lain (kerdil) merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak, kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan kurang dari normal jika dibandingkan umur. Anak *stunting* diukur berdasarkan standar *antropometri*. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari -2SD (Standar Deviasi) median standar pertumbuhan anak (Kemenkes, 2018). Prevalensi *stunting* pada anak balita di Indonesia tahun 2020 adalah sebesar 10,4% dengan jumlah *stunting* terbanyak terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Barat 16,3%. Provinsi Aceh merupakan Provinsi dengan urutan yang tinggi ditunjukkan pada data hasil Studi Status Gizi Indonesia (Risikesdas Provinsi Aceh) menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Provinsi Aceh sebesar 33,2% Kasus balita yang mengalami *stunting* tertinggi berada di Kabupaten Gayo Lues sebesar 42,9% (Risikesdas Provinsi Aceh, 2019). Dampak jangka pendek kasus *stunting* yaitu perkembangan anak terhambat, penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh dan gangguan sistem pembakaran. Dampak jangka panjang yaitu pada masa dewasa, timbul risiko penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung koroner dan obesitas (Darmayanti, 2020). *Stunting* yang parah pada anak-anak akan terjadi defisit jangka panjang dalam perkembangan fisik dan mental sehingga tidak mampu untuk belajar secara optimal di sekolah, dibandingkan anak-anak dengan tinggi badan normal. Hal ini memberikan konsekuensi terhadap kesuksesan anak dalam kehidupannya dimasa yang akan datang (Prawirohartono, 2021).

*Stunting* pada anak merupakan akibat dari kekurangan nutrisi selama seribu hari pertama kehidupan yang dapat meningkatkan risiko kesakitan dan gangguan pertumbuhan serta perkembangan anak. *Stunting* dapat memberikan dampak bagi kelangsungan hidup anak diantaranya adalah dapat menyebabkan mortalitas dan morbiditas, penurunan perkembangan kognitif, motorik, Bahasa dan berdampak pengeluaran biaya untuk kesehatan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *stunting* pada anak yaitu pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, pola asuh, pola pemberian makan, jumlah anggota keluarga, riwayat penyakit infeksi, riwayat pemberian ASI Eksklusif, riwayat BBLR, riwayat premature, status gizi ibu saat hamil dan pemeriksaan kehamilan (Prawirohartono, 2021). Faktor yang mempengaruhi status gizi balita diantaranya adalah asupan gizi dan akses untuk mendapatkan pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Balita 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. *Stunting* dapat terjadi mulai janin dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Yudianti, dkk, 2017). *Stunting* atau kurang gizi (pendek) adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan. Kurang gizi kronik adalah keadaan yang sudah terjadi sejak lama, anak yang mengalami *stunting* sering terlihat memiliki badan normal yang proporsional, namun sebenarnya tinggi badannya lebih pendek dari tinggi badan normal yang dimiliki anak seusianya. *Stunting* akan sangat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak (Hanifah, 2019).

*Stunting* merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. *Stunting* dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal (Yuliana, 2019). *Stunting* merupakan keadaan tubuh yang pendek dan sangat pendek sehingga melampaui defisit -2 SD dibawah median panjang atau tinggi. *Stunting* merupakan pertumbuhan linear yang gagal untuk mencapai potensi genetik sebagai akibat dari pola makan yang buruk dan penyakit. Saat ini *stunting* pada anak merupakan salah satu indikator terbaik untuk menilai kualitas modal manusia di masa mendatang. Kerusakan yang diderita pada awal kehidupan yang terkait dengan proses *stunting*, menyebabkan kerusakan permanen (Hidayati, 2019). *Stunting* merupakan kekurangan gizi kronis atau kegagalan pertumbuhan dimasa lalu dan digunakan sebagai indikator jangka panjang untuk gizi kurang pada anak. Adapun faktor-faktor yang terkait dengan *stunting* yaitu kekurangan energi dan protein, sering mengalami penyakit yang

berkepanjangan atau kronis, pemberian makanan yang tidak sesuai dan faktor kemiskinan. Prevalensi *stunting* meningkat dengan bertambahnya usia, peningkatan terjadi dalam 2 tahun pertama kehidupan, proses pertumbuhan anak masa lalu mencerminkan standar gizi dan kesehatan (Mugianti, dkk, 2018).

*Stunting* merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks PB / U atau TB / U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut ada pada ambang batas ( $Z - \text{Score}$ )  $< 2 \text{ SD}$  sampai dengan  $- 3 \text{ SD}$  (pendek / *stunted*) dan  $< -3 \text{ SD}$  (sangat pendek/ *severely stunted*) (Trihono, dkk, 2015). Prevalensi *stunting* mulai meningkat pada usia 3 bulan, kemudian proses *stunting* melambat pada saat anak berusia sekitar 3 tahun. Terdapat perbedaan interpretasi kejadian *stunting* diantara kedua kelompok usia anak. Pada anak yang berusia di bawah 2-3 tahun, menggambarkan proses gagal bertumbuh atau *stunting* yang masih sedang berlangsung/terjadi. Sementara pada anak yang berusia lebih dari 3 tahun, menggambarkan keadaan dimana anak tersebut telah mengalami kegagalan pertumbuhan atau telah menjadi *stunted*. *Stunting* merupakan dampak dari berbagai faktor seperti Berat lahir yang rendah, stimulasi dan pengasuhan anak yang kurang tepat asupan nutrisi kurang dan infeksi berulang serta berbagai faktor lingkungan lainnya (Fikawati dkk, 2017). *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bagi bayi di bawah lima tahun) yang diakibatkan kekurangan gizi kronis, sehingga anak terlalu pendek untuk usianya, kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan (yang disebabkan karena berbagai faktor seperti faktor ibu yang mengalami gizi kurang saat kehamilan) dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi kondisi *stunting* baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun (Badriah. 2015).

Asupan gizi yang adekuat memiliki peranan penting dalam mencapai status gizi yang optimal. ASI eksklusif yang merupakan makanan awal bayi, mengandung sumber zat gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan anak. Pemanfaatan layanan kesehatan oleh masyarakat sangat mendukung pengawasan kesehatan balita. Salah satu layanan kesehatan berbasis masyarakat adalah Posyandu. Kegiatan Posyandu sebagai suatu pendekatan tepat untuk meningkatkan status gizi balita. Melalui kegiatan Posyandu dapat memantau status gizi balita, memberikan pelayanan serta informasi terkait kesehatan balita (Hanifah, dkk, 2019). Provinsi Aceh memiliki cakupan penimbangan berat badan sesuai standar (lebih atau sama dengan 8 kali setahun) sebanyak 51,8%, pengukuran tinggi badan lebih 2 x setahun sebanyak 74,9 % dilakukan di pelayanan kesehatan. Cakupan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terendah di Aceh yaitu 32,5%, cakupan ASI eksklusif 33,6 % Angka BBLR 6,8%, bayi panjang lahir  $< 48 \text{ cm}$  sebanyak 9,8 %, data ini diduga berisiko terhadap kejadian *stunting*.

Asupan makanan yang mengandung gizi makro (karbohidrat, protein, lemak, serat dan air) dan gizi mikro (vitamin dan mineral) yang kurang dari kebutuhan tubuh mengakibatkan kekurangan zat gizi pada tubuh, dimana zat gizi makro dan mikro tersebut diperlukan dalam pertumbuhan dan perbaikan sel, apabila kebutuhan zat gizi tersebut tidak tercapai atau tidak memenuhi kebutuhan tubuh maka tubuh akan menggunakan cadangan makanan yang ada, dimulai dengan pembakaran cadangan karbohidrat, protein dan lemak melalui proses katabolik. Jika kondisi ini terjadi dalam waktu lama cadangan itu akan habis dan akan menyebabkan kelainan pada jaringan dan menyebabkan tubuh mengalami gizi kurang, sehingga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak salah satunya adalah pertumbuhan tinggi badan (Prawirohartono, 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi memerlukan masukan zat- zat gizi yang seimbang dan relatif besar, namun kemampuan bayi untuk makan dibatasi oleh keadaan saluran pencernaan yang masih dalam tahap pendewasaan. Satu-satunya makanan yang sesuai dengan keadaan saluran pencernaan bayi dan memenuhi kebutuhan pada awal kehidupan adalah ASI. Menyusui secara eksklusif menjadi peranan penting dalam pemenuhan gizi bayi karena manfaat dari ASI. ASI eksklusif adalah peningkatan kekebalan tubuh dan pemenuhan kebutuhan gizi. Bayi yang tidak mendapat ASI Eksklusif dapat menyebabkan bayi mengalami kekurangan gizi, dimana keadaan kurang gizi saat bayi dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan bayi salah satunya adalah gangguan tinggi badan yang akan berdampak pada pertumbuhan selanjutnya (Amiruddin, 2015).

Banyak penelitian terdahulu menjelaskan bahwa faktor risiko terjadinya stunting di Indonesia secara konsisten adalah faktor ibu, anak dan lingkungan. Kejadian *stunting* dari faktor ibu meningkat bila ibu hamil berusia  $< 20$  tahun atau  $\geq 35$  tahun, lingkaran lengan atas ibu saat hamil  $< 23,5$  cm, kehamilan pada usia remaja dan tinggi badan ibu kurang dari 145 cm. Faktor anak meliputi riwayat pemberian ASI Eksklusif, pemberian MP-ASI sebelum usia 6 bulan, faktor asupan kualitas makanan yang kurang baik terkait asupan energi, protein, kalsium, zat besi, berat badan lahir rendah, kelahiran premature, riwayat imunisasi dan penyakit infeksi dapat meningkatkan risiko *stunting*. Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan kejadian *stunting* adalah faktor sosial ekonomi, pendidikan keluarga dan kebiasaan Buang Air Besar (Apriluana, 2018).

Desa Gle Jong merupakan salah satu desa lokus stunting yang berada di kecamatan Jaya Kabupaten Jaya. Dari hasil pendataan dan data Puskesmas Jaya di temukan 33% balita yang mengalami stunting di desa ini. Berdasarkan kondisi tersebut maka para dosen Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh merasa perlu untuk melakukan pengabdian pada masyarakat untuk mencegah dan menangani kasus stunting.

### METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilakukan di Desa Gle Jong Kabupaten Aceh Jaya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2024. Adapun pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa metode yaitu data dikumpulkan melalui kuesioner, dokumentasi, observasi dan hasil pemaparan tentang pencegahan stunting dan selanjutnya diukur melalui kuesioner.

Ada beberapa cara yang Tim lakukan untuk mengukur pemahaman dan pencegahan stunting pada balita melalui gizi seimbang. Beberapa cara tersebut adalah:

- 1) Memberikan Kuesioner tentang pemahaman gizi seimbang untuk pencegahan stunting.
- 2) Memaparkan materi tentang stunting, dampak stunting dan pencegahan stunting sedini mungkin dengan memberikan contoh-contoh varian makanan gizi seimbang serta mendemonstrasikan isi pringku dengan gizi seimbang
- 3) Mengajak para ibu-ibu untuk dapat mengukur balita setiap tahun ke puskesmas agar dapat mengetahui tumbuh kembang anak sedini mungkin.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diikuti sebanyak 32 orang ibu-ibu di Desa Gle Jong Kabupaten Aceh Jaya. Tahapan awal dilakukan pembukaan acara dan kata sambutan. Selanjutnya tim mendata kondisi balita dari peserta yang hadir meliputi umur, jenis kelamin, tinggi badan (TB), berat badan (BB), dan pemberian vitamin A. Tabel distribusi data balita dapat dilihat pada Tabel 1.



Gambar 1. Pembukaan Acara

**Tabel 1.** Distribusi Data Balita

| No. | Nama | Umur     | TB (cm) | BB (kg) | Vit A     | Jenis Kelamin |
|-----|------|----------|---------|---------|-----------|---------------|
| 1   | AH   | 2 tahun  | 75 cm   | 8 kg    | Ada       | Perempuan     |
| 2   | MK   | 4 tahun  | 95 cm   | 12 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 3   | SM   | 3 tahun  | 89 cm   | 10 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 4   | MA   | 4 tahun  | 98 cm   | 14 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 5   | NR   | 2 tahun  | 70 cm   | 10 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 6   | RA   | 2 tahun  | 80 cm   | 10 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 7   | SL   | 2 tahun  | 82 cm   | 10 kg   | Tidakada  | Perempuan     |
| 8   | IZ   | 2 tahun  | 82 cm   | 10 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 9   | WS   | 2 tahun  | 98 cm   | 10,5 kg | Ada       | Laki-laki     |
| 10  | RI   | 3 tahun  | 80 cm   | 14 kg   | Tidak ada | Laki-Laki     |
| 11  | NR   | 3 tahun  | 96 cm   | 13,2 kg | Tidak ada | Perempuan     |
| 12  | NZ   | 5 tahun  | 105 cm  | 13,2 kg | Tidak ada | Perempuan     |
| 13  | ER   | 3 tahun  | 88 cm   | 12 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 14  | SYH  | 5 tahun  | 105 cm  | 16 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 15  | AF   | 5 tahun  | 90 cm   | 15 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 16  | RS   | 15 bulan | 80 cm   | 8 kg    | Ada       | Perempuan     |
| 17  | MH   | 1 tahun  | 89 cm   | 9 kg    | Tidak ada | Laki-Laki     |
| 18  | RF   | 5 tahun  | 97 cm   | 14 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 19  | FZ   | 3 tahun  | 82 cm   | 10 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 20  | IZ   | 4 tahun  | 96 cm   | 11 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 21  | MZ   | 4 tahun  | 98 cm   | 11 kg   | Tidak ada | Perempuan     |
| 22  | IM   | 5 tahun  | 108 cm  | 11 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 23  | LH   | 3 tahun  | 80 cm   | 15 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 24  | IF   | 4 tahun  | 96 cm   | 14 kg   | Tidak ada | Perempuan     |
| 25  | ZR   | 3 tahun  | 88 cm   | 10 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 26  | NW   | 4 tahun  | 97 cm   | 15 kg   | Ada       | Perempuan     |
| 27  | RZ   | 5 tahun  | 105 cm  | 15 kg   | Ada       | Laki-Laki     |
| 28  | MI   | 4 tahun  | 98 cm   | 12 kg   | Tidak ada | Perempuan     |
| 29  | SH   | 4 tahun  | 96 cm   | 13 kg   | Tidak ada | Perempuan     |
| 30  | AA   | 13 bulan | 79 cm   | 10 kg   | Tidak ada | Laki-Laki     |
| 31  | ZR   | 14 bulan | 78 cm   | 9,7 kg  | Tidak ada | Perempuan     |
| 32  | RNGG | 2 tahun  | 88 cm   | 11 kg   | Tidak ada | Perempuan     |

Selanjutnya tim PkM membagikan kuisioner untuk mengukur Tingkat pemahaman peserta terhadap gizi seimbang. Adapun hasil pengukuran pemahaman gizi seimbang untuk pencegahan stunting di Desa Gle Jong Kabupaten Aceh Jaya dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Pemahaman Gizi Seimbang

| Kategori                | Keterangan | Frekuensi | Persentase(%) |
|-------------------------|------------|-----------|---------------|
| Pemahaman Gizi seimbang | Baik       | 12        | 37,5%         |
|                         | Kurang     | 20        | 62,5%         |
| <b>Jumlah</b>           |            | 32        | 100           |

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 32 ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan pengabdian ini maka terdapat 12 orang sebesar 37,5% memiliki pemahaman tentang gizi seimbang yang baik, sementara ada 20 ibu-ibu yang masih kurang baik dalam memahami gizi seimbang yang dibutuhkan anak balita sehingga dapat mencegah terjadinya kejadian stunting. Melihat masih rendahnya pemahaman tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting, para

dosen segera memberikan edukasi dan pemaparan amteri dan demontrasi terkait makan bergizi. Setelah itu para dosen melakukan tanya jawab kembali dengan semua ibu-ibu, alahamdulilah para ibu – ibu semua dan memahami seputar gizi seimbang yang dibutuhkan olah anak balita pada usia sedini mungkin. Selain itu, tim juga memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dan juga memberikan contoh isi piringku dengan gizi seimbang yang dapat dilakukan bervariasi setiap hari sesuai dengan kesukaan anak-anak dirumah masing-masing.



**Gambar. 2** Pemaparan Materi

*Stunting* dapat memberikan dampak bagi kelangsungan hidup anak, dampak yang diakibatkan oleh *stunting* adalah dapat menyebabkan mortalitas dan morbiditas, penurunan perkembangan kognitif, motorik dan bahasa dan berdampak pengeluaran biaya untuk kesehatan, selain itu *stunting* juga berdampak pada obesitas, penurunan kesehatan reproduksi, penurunan prestasi dan kapasitas belajar dan penurunan kemampuan dan kapasitas kerja di masa depan (Prawirohartono, 2021). Dampak jangka pendek yaitu pada masa kanak-kanak, perkembangan menjadi terhambat, penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh dan gangguan sistem pembakaran. Pada jangka panjang yaitu pada masa dewasa, timbul risiko penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung koroner dan obesitas (Darmayanti, 2020). *Stunting* yang parah pada anak-anak akan terjadi defisit jangka panjang dalam perkembangan fisik dan mental sehingga tidak mampu untuk belajar secara optimal di sekolah, dibandingkan anak-anak dengan tinggi badan normal. Hal ini memberikan konsekuensi terhadap kesuksesan anak dalam kehidupannya dimasa yang akan datang (Prawirohartono, 2021).

Pemerintah Indonesia berkomitmen untuk mengurangi *stunting* dengan bergabung dalam Scaling Up Nutrition (SUN) movement, SUN adalah gerakan global dengan prinsip semua orang di dunia berhak mendapatkan makanan dan gizi yang baik, selain itu upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk mencegah *stunting* adalah dengan mengadakan gerakan 1.000 Hari Pertama Kehidupan yang dikenal sebagai 1.000 HPK, gerakan ini bertujuan mempercepat perbaikan gizi untuk memperbaiki kehidupan anak-anak Indonesia di masa mendatang, gerakan ini melibatkan berbagai sektor dan pemangku kebijakan untuk bekerjasama menurunkan prevalensi *stunting*. *Stunting* merupakan masalah kesehatan yang bisa dicegah sejak dini, mulai dari dalam kandungan hingga masa periode emas pertumbuhan anak. Terdapat beberapa cara mencegah *stunting* yaitu:

1. Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi dan terpantau kesehatannya.
2. ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya.
3. Meningkatkan akses terhadap air bersih dan sanitasi lingkungan.
4. Sangat dianjurkan saat usia 3 tahun untuk mengkonsumsi banyak protein yang mengandung asam amino esensial setiap hari yang didapatkan dari sumber hewani

yaitu daging sapi, ayam, ikan, telur dan susu.

5. Mengukur tinggi badan dan berat badan anak secara teratur di posyandu atau fasilitas kesehatan lainnya untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, mendeteksi gangguan pertumbuhan (Yuliana. 2019).



**Gambar 3.** Foto Bersama

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil kegiatan ditemukan bahwa masih terdapat sebagian ibu-ibu yang masih kurang baik dalam memahami makanan gizi seimbang buat anak balita yakni sebesar 62,5% dan ini masih tinggi sehingga penting diberikan edukasi dan penyuluhan serta motivasi bagi para ibu-ibu desa gle jong untung semangat dalam mengolah makanan bergizi bagi anak demi masa depan anak yang gemilang. Balita 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. Keterlambatan ibu dalam mengetahui tumbuh kembang anak terhambat membuat anak menjadi stunting. Stunting dapat dicegah dengan pemberian makanan bergizi seimbang pada anak, rajin memeriksakan anak ke posyandu, memastikan akurasi data pada KMS anak.

Diharapkan kepada petugas kesehatan Kabupaten Aceh Jaya agar dapat melakukan upaya menurunkan angka stunting pada balita dengan melakukan monitoring evaluasi terhadap program *stunting*. Perlunya pemberian edukasi terkait makanan gizi seimbang dan motivasi para ibu-bu dalam mengolah makanan yang bervariasi setiap hari agar anak tidak mudah bosan dengan menu yang sama, sehingga selera makan anak dapat meningkat setiap hari. Bagi perangkat desa dan masyarakat Diharapkan para tokoh masyarakat dan masyarakat setempat lebih kooperatif dalam mendukung program pencegahan dan penanganan *stunting*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, R.E. 2015. *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Amiruddin. 2015. *Determinan Kesehatan Ibu Dan Anak*. Trans InfoMedia: Jakarta.
- Apriluana. 2018. Analisis Faktor-faktor Risiko Terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 0-29 Tahun di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Jurnal Media Litbangkes*, vol 28 (4):247-256.

- Paramashanti, A. 2021. *Gizi Bagi Ibu dan Anak*. CV. Pustaka Baru: Yogyakarta.
- Badriah. 2015. *Gizi Dalam kesehatan Reproduksi*. Refika Aditama: Bandung.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2019. Laporan Provinsi Aceh Riskesdas. Jakarta.
- Darmayanti. 2020. *Upaya Pencegahan Stunting Saat Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis: Yogyakarta.
- Fikawati, S, 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Rajawali Pers : Jakarta.
- Hanifah, T. D. 2019. *Pendamping Gizi pada Balita (ke-1)*. Cv. Budi Utama: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mugianti, S., Mulyadi, A., Anam, A. K., & Najah, Z. L. 2018. Faktor Penyebab Anak Stunting Usia 25-60 Bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, vol 5(3), 268–278.
- Prawirohartono, Endy P. 2021. *Stunting: Dari Teori Dan Bukti Ke Implementasi Di Lapangan*. Gadjah Mada University Press: Yogyakarta.
- Sugiono. 2006. *Statistika Penelitian*. Alva Beta: Bandung.
- Yudianti, dan Saeni, R.H. 2017. Pola Asuh Dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan Manarang*, vol 2(1):21.
- Yuliana. 2019. *Darurat Stunting Dengan Melibatkan Keluarga*. Yayasan Ahmar: Jakarta.