



## KEGIATAN PERBAIKAN POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DESA CIMAJA SEBAGAI LANGKAH CEGAH STUNTING

Ivana Lucia Kharisma<sup>1</sup>, Suhendar<sup>2</sup>, Yusup Solehudin<sup>3</sup>, Andi Nopiandi<sup>4</sup>,  
Adisti Ridha Ramadhan<sup>5</sup>, Atikah Mugiyanti<sup>6</sup>, Kamdan<sup>7</sup>

<sup>1,3,4,7</sup>Program Studi Teknik Informatika, Universitas Nusa Putra, Sukabumi, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Hukum, Universitas Nusa Putra, Sukabumi, Indonesia

<sup>5,6</sup>Program Studi Sistem Informasi, Universitas Nusa Putra, Sukabumi, Indonesia

---

### Article Information

---

#### Article history:

Received Oktober 19,  
2023

Approved Oktober 25,  
2023

---

#### Keywords:

Stunting,  
Health,  
Children

#### ABSTRACT

*Stunting is a health problem that has a serious impact on the growth and development of children throughout the world. The problem of stunting not only affects children physically, but also has long-term consequences for their health, quality of life and productivity in the future. Stunting is a complex and multifactorial problem that is influenced by various factors, such as poor nutritional intake, infection, poor sanitation, and the socio-economic environment. These conditions often reflect inequalities in the distribution of resources and access to health services, especially in developing countries. Therefore, an in-depth understanding of stunting, its causes, and effective prevention and intervention strategies are essential to improve the well-being of children around the world.*

#### ABSTRAK

Stunting adalah salah satu masalah kesehatan yang memiliki dampak serius pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak di seluruh dunia. Masalah stunting tidak hanya memengaruhi fisik anak-anak, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan, kualitas hidup, dan produktivitas mereka di masa depan. Stunting adalah masalah yang kompleks dan multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan nutrisi yang buruk, infeksi, sanitasi yang buruk, dan lingkungan sosial-ekonomi. Kondisi ini sering kali mencerminkan ketidaksetaraan dalam distribusi sumber daya dan akses terhadap layanan kesehatan, terutama di negara-negara berkembang. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang stunting, penyebabnya, serta strategi pencegahan dan intervensi yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak di seluruh dunia.

---

© 2023 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [ivana.lucia@nusaputra.ac.id](mailto:ivana.lucia@nusaputra.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Sebagian masyarakat mungkin belum memahami terkait istilah yang di sebut stunting. Melansir dari kemkes.go.id stunting adalah gizi buruk kronis, yang disebabkan oleh kekurangan zat gizi dalam jangka panjang dan menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak, yaitu tinggi badan anak lebih rendah atau lebih pendek dari standar umur (kekurangan).

Banyak orang yang beranggapan bahwa perawakan pendek sering kali dianggap wajar karena faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat hanya menerima begitu saja tanpa melakukan apa pun untuk mencegahnya. Menurut penelitian para ahli, faktor genetik justru memiliki pengaruh paling kecil terhadap kesehatan dibandingkan dengan perilaku, faktor lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik) dan pelayanan Kesehatan (Rokom, 2018). Pada permasalahan stunting ini sebetulnya dari berbagai sumber menyebutkan bahwa stunting merupakan masalah yang bisa di cegah. Yaitu dengan cara menerapkan pola makan yang memadai dari segi jumlah dan kualitas gizi, pola asuh orang tua, serta menyediakan sanitasi dan akses air bersih yang memadai di lingkungan keluarga (Journal & Remaja, 2023).

Kegagalan pada anak menjadi perhatian dan harus diwaspadai. Kondisi ini bisa menjadi tanda pola makan anak tidak dijalankan dengan baik. Jika tidak ditangani, stunting dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada anak. Tidak hanya anak yang mengalami hambatan pertumbuhan fisik, kekurangan gizi juga berdampak pada daya tahan tubuh dan perkembangan otak anak. Stunting adalah suatu kondisi dimana anak di bawah usia 5 tahun (bayi di bawah usia lima tahun) tidak dapat tumbuh dengan baik akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk standar usianya. Gizi buruk yang terjadi saat bayi dalam kandungan dapat menyebabkan terjadinya stunting, sehingga pada beberapa hari pertama setelah bayi lahir, belum ada tanda atau kondisi yang menunjukkan bahwa janin turut menyebabkan stunting, yang ada hanyalah hambatan pertumbuhan. muncul saat anak berusia 2 tahun Menurut Germas 2018 pada (Komalasari et al., 2020). Penyebab utama perlambatan tersebut adalah kurangnya gizi dan konsumsi makanan anak, pola asuh yang salah karena kurangnya pengetahuan dan pendidikan ibu hamil dan menyusui, kondisi sanitasi lingkungan tempat tinggal yang buruk seperti kurangnya air bersih dan kurangnya toilet yang memadai. . terbatasnya ketersediaan layanan kesehatan yang diperlukan bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak kecil .

Stunting pada anak kecil memerlukan perhatian khusus karena dapat menyebabkan pencegahan pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kesehatan anak. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kemunduran ada kaitannya dengan prestasi sekolah buruk, pendidikan rendah dan pendapatan rendah saat dewasa menurut Trihono 2015 dalam (Nugroho et al., 2021).

Untuk mengatasi persoalan yang sangat kompleks ini diperlukan sebuah langkah awal masyarakat untuk mulai membiasakan diri dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dimulai dari ruang lingkup keluarga (Amalia et al., 2022). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan masalah stunting yang berada di Desa Cimaja, juga terdapat pada peran anak sekolah yang masih belum mengetahui pentingnya menjaga hidup bersih dan sehat baik dilingkungan sekitar rumah dan sekolah. Maka dari itu tim pengabdian mengadakan kegiatan sosialisasi yang mengusung tema “Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Sehat, serta melaksanakan kegiatan belajar mengajar di SDN Gunung Cabe Desa Cimaja. Tujuan diadakannya penyuluhan terkait PHBS di sekolah ini yaitu untuk memberdayakan setiap peserta didik, guru, dan masyarakat yang berada dilingkungan sekolah agar mengetahui dan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat (Admin, 2023).

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah, dan ikut serta mendistribusikan bantuan makanan tambahan (BMT) dari DASHAT. Metode ceramah ini digunakan saat proses kegiatan belajar mengajar di SDN Gunung Cabe, Desa Cimaja. Kemudian pada metode demonstrasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini dilakukan setelah para peserta menerima materi yang diberikan oleh tim pengabdian dengan cara mencontohkan mencuci tangan dengan aliran air bersih dan sabun, himbauan cara merawat kesehatan gigi dengan menyikat gigi dua kali sehari, himbauan untuk menghindari jajan sembarangan, dan tata cara menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah selalu kepada tempatnya. Serta pendistribusian bantuan makanan tambahan dari DASHAT yang disalurkan kepada penerima bantuan makanan tambahan (BMT).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi tim pengabdian KKN Universitas Nusa Putra yang berlokasi di Desa Cimaja dalam penurunan permasalahan stunting saat ini yaitu dengan cara ceramah, demonstrasi, dan kebersamai pendistribusian hasil olahan makanan yang di olah di dapur sehat kepada penerima bantuan makanan tambahan (BMT) masyarakat di Desa Cimaja.

### Metode Ceramah

Melalui kegiatan ceramah yang di lakukan oleh tim pengabdian yaitu dengan cara sosialisai ke kelas serta kegiatan belajar mengajar di SDN Gunung Cabe, Desa Cimaja. Program yang dilaksanakan di SDN Gunung Cabe yaitu terdiri dari bermain dan belajar penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan bermain dan belajar penerapan perilaku hidup bersih dan sehat ini mengajarkan bagaimana pola makan yang baik dan juga apa saja yang termasuk makanan bergizi, serta menedukasi bagaimana cara menjaga kebersihan diri serta lingkungan. Dokumentasi kegiatan ini ditunjukkan pada Gambar 1 berikut :



**Gambar 1 . Kegiatan Sosialisasi**

Kegiatan dilakukan dikelas-kelas untuk memberi pemahaman mengenai pola hidup bersih dan sehat. Sementara kegiatan belajar mengajar ditunjukkan pada Gambar 2 berikut :





**Gambar 2 . Kegiatan Belajar Mengajar**

Kegiatan diskusi dan belajar bersama dilakukan bersama mahasiswa kelompok KKN dan siswa untuk mengenalkan pola hidup bersih dan sehat.

#### **Metode Demonstrasi**

Kegiatan dengan metode demonstrasi dilakukan dengan cara mendemonstrasikan bagaimana cara mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, serta tatacara menjaga kesehatan gigi dan gusi dengan cara mempraktekan langsung didepan para peserta kelas 3 dan 4 SDN Gunung Cabe.

#### **Metode Pendistribusian BMT (Bantuan Makanan Tambahan)**

Bentuk keseriusan pemerintah dalam menangani stunting, pemerintah desa cimaja mendirikan DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting). Kegiatan yang dilakukan di DASHAT ini adalah tempat pelatihan untuk membuat makanan dari ibu hamil dan balita dengan bahan lokal, murah dan bergizi tinggi. Bahan masakan untuk makanan sehat tidak selalu harus mahal, namun kita bisa memilih dan memilah bahan-bahan yang terjangkau dengan kualitas dan kandungan gizi yang bagus. Dokumentasi kegiatan pengolahan menu makanan pada dapur DASHAT ditunjukkan pada Gambar 3 berikut :



**Gambar 3 Kegiatan di DASHAT**

Dalam praktik membuat menu makanan pada DASHAT yang pernah di ikuti, yaitu pembuatan menu sop sayur serabut, bola-bola tahu dan nugget ayam. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan latihan untuk membuat makanan sehat bagi ibu hamil dan balita dengan bahan local. Adapun peserta yang di undang adalah ibu hamil, ibu yang mempunyai balita dan kader KB maupun posyandu. Adapun yang menjadi instruktur dalam praktik memasak menu makanan sehat ini adalah ahli gizi dari puskesmas kecamatan Cikakak. Bahan makanan tambahan yang diberikan juga bervariasi tidak hanya makanan pokok, tetapi juga memberi buah, telur dan roti, ditunjukkan pada Gambar 4 berikut :



**Gambar 4 Contoh bahan makanan yang didistribusikan**

Membersamai kegiatan tersebut kelompok pengabdian ikut berpartisipasi dalam pendistribusian hasil dari olahan makanan yang di olah didapur sehat kepada para penerima bantuan makanan tambahan (BMT). Pada saat itu penerima BMT di Desa Cimaja berjumlah 25 penerima, 5 diantaranya ibu hamil. Kegiatan ini ditunjukkan pada Gambar 5 dan Gambar 6 berikut :



**Gambar 5 Distribusi BMT**



**Gambar 6 Distribusi BMT**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan perbaikan pola hidup sehat masyarakat Desa Cimaja sebagai langkah pencegahan stunting merupakan upaya yang penting dan relevan dalam meningkatkan kesejahteraan anak-anak di desa tersebut. Tidak hanya pihak keluarga, pihak sekolah juga memberikan peran penting terhadap upaya pencegahan dan mengatasi permasalahan stunting di Desa Cimaja. Edukasi yang senantiasa diberikan kepada masyarakat, disertai dengan program pemantauan kesehatan anak seperti kegiatan Posyandu dan juga tersedianya akses yang mudah akan makanan sehat dan bergizi dan juga terhadap fasilitas Kesehatan yang mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama pihak pemerintah daerah diharapkan dapat mengurangi angka stunting di Desa Cimaja ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan pada pelaksanaan kegiatan ini diantaranya pihak Desa Cimaja, pihak dari sekolah SDN Gunung Cabe Desa Cimaja, beserta seluruh pengelola dapur sehat DASHAT serta kepada seluruh Masyarakat Desa Cimaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Admin. (2023). *Sosialisasi Germas Dalam Upaya Pencegahan Stunting Dalam Mendukung Transformasi Kesehatan di Kabupaten Barru S*. <https://portal.poltekkes-mks.ac.id/sosialisasi-germas-dalam-upaya-pencegahan-stunting-dalam-mendukung-transformasi-kesehatan-di-kabupaten-barru-s/>
- [2] Amalia, A., Dewi, P. A. P. L., Salsabilla, L. R., Wardan, I. G. A. N. R. K., Sakti, H. F., Yanseda, Y. T., Puspitasari, N., Haviana, A., Suriani, N., Putri, A., Azizah, S. L., Mardiaty, B., & Irawati, D. (2022). Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 338–342. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i4.2524>
- [3] Journal, C. D., & Remaja, I. D. (2023). *EDUKASI PENCEGAHAN STUNTING MELALUI*

*PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI PROGRAM MAHASISWA KKN. 4(4), 7307–7311.*

- [4] Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.47679/makein.202010>
- [5] Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2269–2276. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169>
- [6] Rokom. (2018). *Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180407/1825480/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi-2/>