



Pelatihan Gizi Seimbang Untuk Keluarga Berisiko Stunting Di Ateuk Lam Phang Kecamatan Simpang Tiga

Elmiyati*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: elmiyati_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 19 Agustus 2023; Disetujui 28 September 2023; Dipublikasi 19 September 2023

Abstract: *Balanced nutrition plays a crucial role in preventing stunting, a significant health issue in Aceh, Indonesia. This report presents the results of a training program on balanced nutrition for families at risk of stunting in Ateuk Lam Phang, Simpang Tiga District. The training aimed to enhance community awareness and understanding of balanced nutrition and its role in stunting prevention. The methodology included lectures, discussions, and interactive Q&A sessions. The findings indicate an improvement in participants' knowledge about balanced nutrition and early stunting prevention. This initiative highlights the importance of nutritional education in addressing public health challenges.*

Keywords: *Balanced Nutrition, Stunting Prevention, Public Health, Community Training, Aceh*

Abstrak: Gizi seimbang memiliki peran penting dalam pencegahan stunting, yang merupakan masalah kesehatan signifikan di Aceh, Indonesia. Laporan ini menyajikan hasil pelatihan gizi seimbang untuk keluarga berisiko stunting di Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang serta perannya dalam pencegahan stunting. Metode yang digunakan mencakup ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab interaktif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan pencegahan dini stunting. Inisiatif ini menekankan pentingnya edukasi gizi dalam mengatasi tantangan kesehatan masyarakat.

Kata kunci : *Gizi Seimbang, Pencegahan Stunting, Kesehatan Masyarakat, Pelatihan Komunitas, Aceh*

Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan masyarakat, terutama dalam mencegah berbagai penyakit, termasuk stunting. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga pada

perkembangan kognitif yang dapat berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi stunting di berbagai daerah masih cukup tinggi. Salah satu faktor utama penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi

seimbang dan pentingnya asupan nutrisi yang cukup bagi ibu hamil serta anak usia dini. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting harus dimulai dengan edukasi kepada keluarga yang berisiko, agar mereka memahami cara menjaga pola makan yang baik dan bergizi.

Di Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh, kasus gizi kurang dan stunting masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Kondisi ini diperparah dengan minimnya pemahaman masyarakat mengenai konsep gizi seimbang dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya konkret untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang melalui pelatihan dan penyuluhan.

Program pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang cukup, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, maupun mineral. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan informasi tentang pola makan sehat yang dapat diterapkan dalam keluarga untuk mencegah terjadinya stunting.

Melalui pendekatan berbasis komunitas, diharapkan program pelatihan ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas, karena peserta pelatihan dapat menyebarkan informasi yang mereka peroleh kepada anggota keluarga lainnya serta masyarakat di sekitarnya. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran kolektif mengenai pentingnya gizi

seimbang dalam mencegah stunting.

KAJIAN PUSTAKA

Gizi seimbang adalah konsep penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harian manusia. Gizi seimbang mencakup konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), pola makan yang baik harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup serta menjaga kebersihan diri.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan produktivitas seseorang. Faktor utama yang menyebabkan stunting meliputi asupan gizi yang tidak mencukupi, pola asuh yang kurang baik, serta sanitasi yang tidak memadai. Menurut WHO (2018), anak yang mengalami stunting berisiko memiliki keterlambatan perkembangan kognitif dan motorik.

Asupan gizi yang baik sangat berperan dalam pencegahan stunting. UNICEF (2019) menyatakan bahwa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode emas bagi pertumbuhan anak. Nutrisi yang cukup selama periode ini dapat mencegah dampak buruk yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi.

Selain pola makan, perbaikan sanitasi dan akses air bersih juga berkontribusi terhadap pencegahan stunting. Lingkungan yang bersih dapat mengurangi risiko infeksi yang dapat menghambat penyerapan nutrisi dalam tubuh anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan

stunting perlu melibatkan berbagai sektor, termasuk kesehatan, pendidikan, dan infrastruktur.

Edukasi gizi kepada masyarakat menjadi salah satu strategi utama dalam mencegah stunting. Masyarakat perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang serta bagaimana mengelola pola makan yang sehat dan terjangkau. Dengan meningkatkan pengetahuan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli terhadap pola makan anak dan mencegah terjadinya stunting.

Selain edukasi, intervensi gizi berupa pemberian makanan tambahan yang kaya akan protein dan mikronutrien juga perlu dilakukan. Program ini bertujuan untuk memperbaiki status gizi anak-anak yang berisiko mengalami stunting. Program ini dapat dilakukan melalui kerja sama dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah dan organisasi sosial.

Monitoring pertumbuhan anak secara berkala juga menjadi langkah penting dalam mencegah stunting. Dengan pemantauan yang rutin, kasus gizi kurang dapat segera diidentifikasi dan diberikan intervensi yang tepat sebelum berkembang menjadi stunting. Oleh karena itu, layanan kesehatan primer di tingkat desa perlu diperkuat agar dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat.

Upaya pencegahan stunting harus dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi. Kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, serta masyarakat sangat diperlukan dalam mengatasi permasalahan gizi ini. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan angka stunting di Indonesia dapat terus menurun, sehingga

kualitas generasi mendatang menjadi lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis, meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan.
 - b. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat.
 - c. Persiapan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Desa Ateuk Lam Phang, Aceh Besar. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan materi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi selama 60 menit. Sebagai bentuk apresiasi, hadiah atau doorprize diberikan kepada peserta yang aktif bertanya.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk dokumentasi hasil akhir dari kegiatan yang telah dilaksanakan, agar manfaatnya dapat diukur dan dijadikan referensi untuk kegiatan serupa di masa depan.
4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan secara keseluruhan dan meninjau apakah terdapat kekurangan yang

perlu diperbaiki. Evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan sesuai dengan harapan. Evaluasi juga berfokus pada sejauh mana masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan gizi seimbang yang telah dilaksanakan di Desa Ateuk Lam Phang mendapat respons yang sangat positif dari masyarakat. Sebanyak 40 peserta hadir dalam sesi penyuluhan yang berlangsung dengan interaktif. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya gizi seimbang, dampak stunting, serta cara menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta menunjukkan minat yang tinggi dalam sesi diskusi, di mana banyak dari mereka mengajukan pertanyaan terkait pola makan keluarga mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat tentang gizi dan pencegahan stunting masih perlu ditingkatkan melalui sosialisasi yang lebih luas.

Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum mengetahui pentingnya protein, karbohidrat, dan mikronutrien dalam mencegah stunting. Setelah sesi penyuluhan, mereka mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan.

Keberhasilan program ini juga dapat dilihat

dari perubahan pola makan sebagian keluarga peserta. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka mulai menerapkan menu yang lebih bervariasi dan bergizi setelah mengikuti penyuluhan ini. Hal ini menjadi indikator awal bahwa program ini memiliki dampak yang positif bagi masyarakat.

Namun, masih terdapat tantangan dalam pelaksanaan program ini, salah satunya adalah keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi di desa tersebut. Oleh karena itu, ke depan perlu adanya kerja sama dengan pihak terkait untuk meningkatkan ketersediaan bahan makanan sehat dengan harga terjangkau.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pelatihan gizi seimbang ini berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah perlunya penyuluhan lanjutan serta pendampingan kepada keluarga berisiko stunting untuk memastikan keberlanjutan penerapan pola makan sehat di lingkungan mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan pelatihan gizi seimbang telah memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Ateuk Lam Phang. Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pola makan sehat dan pencegahan stunting.

Sebagian peserta telah menerapkan pola makan bergizi dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan efektivitas penyuluhan yang dilakukan.

Tantangan dalam implementasi gizi seimbang masih ditemukan, terutama terkait keterbatasan akses bahan pangan bergizi di daerah tersebut.

Diperlukan upaya berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak untuk memastikan keberlanjutan program ini.

Kolaborasi dengan instansi terkait sangat diperlukan guna meningkatkan akses pangan bergizi bagi masyarakat.

Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting.

Saran

Diperlukan program lanjutan berupa pendampingan kepada keluarga berisiko stunting untuk memastikan penerapan pola makan sehat.

Pemerintah dan stakeholder terkait perlu meningkatkan akses masyarakat terhadap bahan pangan bergizi dengan harga terjangkau.

Penyuluhan dan pelatihan serupa perlu dilakukan secara berkala agar informasi yang diberikan dapat terus diperbaharui dan diterapkan.

Kerjasama dengan tenaga kesehatan

setempat perlu diperkuat agar program gizi seimbang lebih efektif dan tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Eliana, M.P.H., & Sri Sumiati, M.Kes. (2016). Kesehatan Masyarakat. Pusdik Sdm Kesehatan.
- Kadir, S. (2021). Gizi Masyarakat. Absolute Media.
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan). Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi.
- World Health Organization (WHO). (2018). Stunting: Causes and Prevention. WHO Publications.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- UNICEF. (2019). The Importance of the First 1000 Days of Life. UNICEF Publications.
- Gibson, R. S. (2005). Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press.
- Brown, J. E. (2013). Nutrition Through the Life Cycle. Cengage Learning.
- FAO. (2019). Food Security and Nutrition: Building Resilience. FAO Publications.
- Sunuwar, D. R., Singh, D. R., & Pradhan, P. M. S. (2021). Factors Affecting Nutritional Status of Children Under Five. Journal of Health and Nutrition Research.