

UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN STUNTING MELALUI PODCAST MENGENAI RESIKO STUNTING

Zainal Abidin Achmad

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kegagalan pertumbuhan anak balita atau dikenal dengan stunting masih menjadi fenomena yang dibicarakan oleh masyarakat. Hal tersebut terjadi karena stunting memiliki hubungan yang erat dengan status gizi pada perkembangan anak. Anak yang tidak memiliki gizi yang cukup akan memiliki peluang besar terindikasi stunting. Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan pada anak yang disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang dapat terjadi ketika 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Berdasarkan World Health Organization (WHO) Child Growth Standart, stunting didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD (Apriluana & Fikawati, 2018).

Ibu berperan penting dalam hal perbaikan gizi balik. Dimana gizi sebelum dan saat hamil sangat mempengaruhi perkembangan janin. Tidak hanya ibu, keluarga juga berperan dalam pencegahan stunting. Pola asuh dalam pemberian nutrisi makanannya untuk ibu hamil maupun janin. Keluarga merupakan solusi terdekat untuk mengurangi angka stunting.

Lingkungan tempat tinggal ibu dan balita mempengaruhi pertumbuhan anak. Stunting tidak hanya berpotensi terjadi pada masyarakat yang kurang mampu karena kesulitan dalam memperoleh makanan yang bergizi, tetapi stunting ini juga dapat berpotensi pada keluarga yang berkecukupan ataupun mampu. Hal tersebut karena stunting ini pada dasarnya terjadi karena pola asuh yang diberikan kepada ibu

dan balita yang menghambat perkembangan anak.

Balita yang terindikasi stunting akan terhambat dalam segala hal baik secara sensorik maupun motorik. Balita stunting akan memiliki pemahaman yang lebih terlambat dibandingkan dengan balita lainnya. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh pada masa depan anak dan dapat mengganggu kesehatannya bahkan produktifitasnya dalam menjalankan aktifitasnya. Selain itu, kehidupan sosial dan ekonominya dalam bermasyarakat akan mengalami kesulitan. Hal tersebut disebabkan karena perbedaannya dengan balita yang lainnya. Balita stunting cenderung lebih pendek dibandingkan dengan balita lainnya. Sehingga adanya perbedaan tersebut membuat sebagian masyarakat masih belum bisa menerima perbedaan tersebut.

Desa Banjarsari merupakan salah satu desa di Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo, Kota Jawa Timur. Berdasarkan hasil PSG dan sasaran rencana intervensi Puskesmas Sumberasih, Desa Banjarsari ialah desa terbesar kedua penghasil stunting di Kecamatan Sumberasih. Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan Desa Banjarsari dengan jumlah angka terbesar kedua di Kecamatan Sumberasih yaitu kemiskinan yang berhubungan dengan gizi, kesehatan, sanitasi, dan lingkungan. Selain faktor diatas, terdapat faktor lainnya yaitu tingginya angka pernikahan dini. Para remaja akan mengalami hamil yang masih diusia belia. Apabila itu kehamilan pertama akan berpengaruh kepada masa kehamilannya. Sehingga jika kehamilan pertama lebih muda maka akan menyebabkan resiko stunting pada janinnya.

Faktor selanjutnya, jumlah anggota keluarga dapat menyebabkan resiko stunting. Hal tersebut disebabkan karena apabila mempunyai banyak anak dengan kondisi ekonomikurang mampu memberikan gizi yang seimbang kepada anak-anaknya. Untuk itu, sebagai garda terdepan keluarga harus memahami faktor-faktor yang dapat membuat risiko stunting dan dapat mengatasinya. Untuk itu, keluarga

dapat mencari informasi upaya apa saja yang dapat mengurangi risiko stunting. Perkembangan informasi di era saat ini sangatlah terjangkau. Apabila keluarga kurang memahami faktor-faktor apa saja yang dapat memberitahu melalui media cetak ataupun media elektronik. Media cetak dapat diakses melalui surat kabar, majalah, poster, katalog, brosur, dsb. Sedangkan, media elektronik dapat internet, youtube, podcast, dsb. Mereka dapat membaca, melihat, maupun mendengarkan segala hal mengenai stunting. Salah satunya medianya melalui media podcast.

Podcast merupakan media yang terkait dengan sesuatu berupa video ataupun audio yang tersedia di internet maupun media sosial yang dapat diakses baik secara gratis ataupun berlangganan oleh masyarakat (Fadilah et al., 2017). Podcast mulai dikenal sekitar tahun 2004-2005. Podcast dapat berbentuk video maupun audio. Menurut Geoghegan dan Klass, potensi podcast dapat terlihat dari kelebihanannya. Kelebihan dari podcast antara lain dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia. Untuk itu, podcast ini sangat cocok untuk masyarakat untuk mendapatkan informasi. Hal tersebut berhubungan dengan adanya kolaborasi yang dilakukan oleh Kelompok 54 KKN-T MBKM UPN “Veteran” Jawa Timur dengan PIK-R Banjarsari yang melakukan podcast dengan tema “Aksi Pencegahan Stunting dan Keluarga Beresiko Stunting”. Podcast tersebut dilaksanakan agar masyarakat dapat mengetahui upaya apa saja yang dapat mengurangi angka stunting dan keluarga berisiko stunting di Desa Banjarsari. Tujuan dari penulisan modul ini adalah untuk menganalisis upaya yang dapat meningkatkan kesadaran stunting pada anak dan keluarga berisiko stunting melalui podcast di Desa Banjarsari.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

2.1. Stunting

Stunting adalah tanda masalah gizi kronis yang membuatagalnya

tumbuh kembang pada anak karena kurangnya gizi secara kumulatif dan terus menerus sehingga dapat menyebabkan anak menjadi pendek. Standar Pertumbuhan Anak menurut World Health Organization (WHO) 2006 mendefinisikan stunting sebagai persentase anak dengan tinggi badan menurut usia di bawah median yaitu minus dua standar deviasi untuk stunting sedang dan minus tiga standar deviasi untuk stunting berat.

Stunting dan malnutrisi berkaitan sangat erat dan sering terjadi bersamaan pada individu yang sama. Stunting tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan terdapat multifaktor lainnya seperti gizi ibu yang tidak mencukupi mulai dalam kandungan, kelahiran prematur, kurangnya masa ASI eksklusif hingga usia 6 bulan, makanan pendamping ASI yang tidak memadai, buruknya sanitasi yang dimiliki, perilaku hidup yang tidak sehat dan gangguan penyerapan nutrisi pada anak. Hal tersebut memberikan efek jangka panjang pada individu dan masyarakat, seperti kognisi dan kinerja pendidikan yang buruk, upah orang dewasa yang rendah, kehilangan produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa.

Dikutip dari kompas.com 2022, masalah stunting di Indonesia masih menjadi sorotan publik karena tingginya angka kasus dan memerlukan penanganan yang tepat. Menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi stunting di Indonesia masih berada di kisaran 24,4 persen, jauh di atas tingkat yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO), yaitu di bawah 20 persen. Artinya, tidak hanya pemerintah yang harus melakukan upaya pencegahan stunting, tetapi juga orang tua harus tahu tentang risiko stunting pada anak mereka. Namun, pemerintah Indonesia bersama BKKBN sendiri telah menetapkan tujuan untuk Program Penurunan Stunting menjadi 14% pada tahun 2024 dalam upaya menangani stunting melalui lima pilar percepatan penurunan stunting. Dalam pemenuhan target tersebut menjadi tantangan

tersendiri untuk pemerintah dan masyarakat Indonesia.

2.2. Risiko Stunting

Menurut data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021 menunjukkan bahwa 5,33 juta balita, atau 24% dari semua balita di Indonesia, mengalami stunting. Kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlanjut karena dapat memengaruhi perkembangan otak anak, yang dapat menyebabkan kesulitan bagi mereka dalam belajar di kemudian hari. Untuk mencegah stunting, memang dibutuhkan kesabaran dan usaha yang menyeluruh dari semua pihak. Ingatlah bahwa semua anggota keluarga bertanggung jawab atas tanggung jawab ini, bukan hanya para ibu.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seorang anak dapat berisiko stunting, antara lain:

a. Kurangnya pengetahuan seorang ibu

Ibu harus memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi agar mereka dan janin mendapatkan nutrisi harian yang cukup karena apa yang mereka makan saat di dalam kandungan turut mendukung perkembangan janin dan pertumbuhan anak mulai dari 1.000 hari pertama kehidupan atau HPK (dari usia 0 hingga 2 tahun). Selama enam bulan pertama, bayi memerlukan makanan pendamping ASI (MPASI) yang berkualitas tinggi, dan kemudian hanya ASI eksklusif selama enam bulan berikutnya. Namun, jika anak terlahir dengan kondisi yang disebut sindrom alkohol janin atau fetus alkohol syndrome, itu adalah faktor tambahan yang dapat menyebabkan stunting. Kondisi ini muncul ketika ibu tidak menyadari bahwa mengonsumsi alkohol saat hamil dapat membahayakan kesehatan sang anak.

b. Buruknya sanitasi dan air bersih

Stunting pada anak dapat terjadi karena sumber air bersih yang buruk dan kondisi sanitasi yang buruk. Kekurangan kakus (jamban) dan air s umur yang tidak bersih untuk masak atau

minum adalah penyebab terbesar infeksi yang kemudian hal tersebut dapat meningkatkan risiko diare dan infeksi cacing usus pada anak sehingga dapat menyebabkan anak terindikasi stunting.

c. Terbatasnya layanan kesehatan

Sampai saat ini, masih terdapat beberapa daerah di Indonesia yang kekurangan layanan kesehatan. Meski begitu, tenaga medis juga harus belajar tentang nutrisi untuk ibu hamil dan anak di masa awal kehidupan mereka, selain untuk memberikan perawatan kepada ibu hamil dan anak yang sakit.

2.3. Peran Pemenuhan Gizi Seimbang

Pencegahan stunting harus dimulai sejak dini dan dimulai dari akar permasalahan, hal ini karena stunting merupakan hal yang hanya bisa dicegah, dan membutuhkan perhatian lebih dalam upaya pencegahannya. Hal ini mengacu pada pernyataan Kementerian Kesehatan dalam situs resminya, bahwasannya gizi yang terpenuhi dengan baik merupakan pondasi atau akar bagi anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan optimal (Widyawati, 2022). Tercatat di tahun 2022 bahwa 21,6% balita di Indonesia mengalami stunting, sementara provinsi Jawa Timur memiliki persentase sebesar 19,2%, dan kabupaten Probolinggo masih memiliki 17,3% balita stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Peningkatan kualitas gizi pada remaja merupakan sebuah keharusan dalam mencapai percepatan dalam perbaikan gizi, karena remaja dengan gizi baik merupakan aset dalam upaya percepatan konvergensi pencegahan stunting dan angka kematian ibu dan anak (Ayuni, 2021). Hal ini masih menjadi perhatian utama karena masih maraknya tren diet ekstrim yang kerap dilakukan para remaja putri, terutama diet yang dilakukan oleh artis-artis korea selatan.

Sayangnya, keinginan para remaja putri untuk menurunkan berat badan adalah demi mendapatkan tubuh yang “ideal” seperti stigma

dan standar kecantikan masyarakat, yang mana hal tersebut tentu saja tidak dapat dibenarkan, karena diet yang ekstrim dan tanpa pendampingan ahli gizi dapat mengarah ke pengurangan asupan gizi, bukan pengaturan pola makan.



Gambar 2. 1 Ilustrasi "Isi Piringku"

Kementerian kesehatan giat dalam menggalakkan gerakan peningkatan asupan gizi pada remaja dan ibu hamil, salah satunya dengan mengeluarkan anjuran pola beserta porsi makan dalam “Isi Piringku”, dimana dalam satu porsi makan terdapat sayur dan buah, protein, hingga karbohidrat dalam porsi yang ideal. Selain itu, pemberian tablet tambah darah ke remaja putri juga dilakukan, pemberian tablet tersebut kerap dilakukan di sekolah, maupun pada saat posyandu remaja. Namun, pelaksanaan ini masih butuh pengawasan lebih lanjut, agar tidak berhenti dan dapat berkelanjutan.

2.4. Peran Lingkungan dan Keluarga

Pencegahan stunting tidak hanya berfokus pada asupan gizi dan pemenuhan nutrisi belaka, tapi juga bagaimana lingkungan dapat

membentuk pribadi yang sadar akan pola hidup dan pola pikir yang baik. Pola asuh juga tentu dapat berdampak pada upaya penurunan angka stunting. Keluarga dan orangtua memiliki peran besar dalam pencegahan stunting, baik dalam pemenuhan gizi maupun pembangunan karakter dan kebiasaan yang baik kepada generasi penerus. Orangtua yang baik dan berwawasan dapat melahirkan generasi harapan bangsa, yang tentunya dapat lebih terhindar dari risiko stunting.

Terdapat setidaknya 4 faktor yang harus menjadi perhatian utama, faktor-faktor tersebut adalah 4T yang dapat berisiko pada Ibu Hamil, yakni terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat, dan terlalu banyak, yang mana hal ini dapat meningkatkan risiko lahirnya bayi stunting. Masih banyak masyarakat yang belum sadar akan 4T, dapat dilihat masih tingginya angka pernikahan dini di Desa Banjarsari, masih banyak orangtua yang ingin segera menikahkan anaknya, baik karena kesulitan ekonomi, maupun budaya masyarakat yang masih kuno. Meningkatkan kesadaran dan wawasan lingkungan keluarga dan masyarakat akan bahaya 4T perlu digalakkan, masih sering didapati pernyataan yang mendesak para remaja untuk segera menikah di usia dini, dimana sebenarnya tubuh mereka belum siap menikah terutama untuk hamil. Selain itu juga desakkan untuk memiliki anak dan menambah anak yang seringkali tidak memikirkan jarak dan usia ibu dan usia anak sebelumnya.

Lingkungan sangatlah berperan dalam upaya pencegahan stunting dengan membangun pondasi yang baik, contohnya adalah tidak lagi mewajarkan remaja putri bertubuh yang kurus dan menganggapnya “ideal”. Standar kecantikan yang seperti itu sudah mulai harus dihentikan, mengingat hal tersebut masih sering salah kaprah dan membuat pemikiran bahwa kurus adalah cantik, yang mana seharusnya remaja putri memiliki berat badan ideal yang tidak begitu kurus, dengan gizi yang terpenuhi. Pola asuh seperti kebiasaan dalam memberi makan juga berdampak besar, anak yang tumbuh dari orangtua

yang tidak melek gizi tentu akan terus-terusan merasa bahwa makanannya sehari-hari adalah wajar, karena ia terbiasa dengan kebiasaan makan di rumahnya.

2.5. Upaya Pencegahan Guna Menurunkan Risiko Stunting

Upaya Pencegahan stunting yang dilakukan melalui media podcast yaitu antara lain:

1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang

Upaya ini adalah upaya yang paling mudah untuk dilakukan. Dimana dimulai dari calon pengantin hingga menjadi seorang ibu harus mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Makanan dalam gizi seimbang maksudnya harus memperhatikan nilai gizi didalamnya yang harus seimbang dan mempunyai proporsi yang sesuai dengan standart kebutuhan gizi. Dalam satu kali makan harus terdapat kandungan karbohidrat, protein baik nabati maupun hewani, vitamin, lemak, dan mineral. Misalnya makanan sumber tenaga yang berfungsi untuk beraktifitas, contoh: beras, roti, kentang, mie, bahan makanan sumber zat pembangun, yang berfungsi untuk pembentukan, pertumbuhan dan pemeliharaan sel tubuh, contoh: daging, ikan, telur (protein hewani), tempe, tahu (protein nabati) dan bahan makanan sumber zat pengatur yang berfungsi untuk mengatur metabolisme, contoh: sayuran seperti bayam, buncis, wortel, tomat dan buah-buahan seperti pisang, papaya, jeruk dan apel (Siti Maulani et al., 2021).

2. Menghindari menikahi laki-laki yang merokok

Untuk mengurangi percepatan stunting, kebiasaan merokok memiliki dampak yang signifikan dalam stunting. Hal tersebut disebabkan karena kandungan dalam rokok memiliki efek immunosupresan. Dalam penelitian wardani dalam (Zubaidi, 2021) menyebutkan bahwa paparan asap rokok lebih dari 3 jam sehari menyebabkan peningkatan risiko stunting pada balita hingga 10.316 kali. Untuk itu, para calon pengantin perempuan diharapkan lebih memilih menikah dengan laki-laki yang tidak merokok

agar dapat mengurangi angka stunting. Serta, apabila calon pengantin laki-laki tidak merokok itu dapat menghemat pengeluaran kebutuhan keluarga. Sehingga, uang untuk membeli rokok dapat digunakan untuk kebutuhan yang lebih penting seperti membeli makanan bergizi yang nantinya menjamin pemenuhan gizi pada keluarga tersebut.

3. Memperhatikan Pemenuhan Gizi Remaja Putri

Untuk mengurangi percepatan stunting, kesehatan wanita juga harus diperhatikan. Hal tersebut dikarenakan Indonesia masih menggunakan Indikator Antripometri Lingkar Lengan Atas (LiLA) untuk menentukan status gizi ibu hamil (Alfarisi et al., 2019). Apabila ibu hamil tersebut kekurangan asupan energi dan protein dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). KEK ini harus diwaspadai oleh ibu hamil karena mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya. Pengukuran LiLA nya remaja putri harus lebih dari 23,5 cm apabila dibawah 23,5 cm maka dia akan cenderung melahirkan bayi yang stunting. Apabila remaja tersebut KEK maka memungkinkan untuk melahirkan bayi stunting. Untuk itu, para laki-laki harus dapat memilih calon pengantinnya dengan memperhatikan LiLAnya agar dapat mengurangi percepatan stunting. Para laki-laki juga harus memperingatkan calon pengantinnya agar tidak melakukan diet. Karena diet juga dapat membuat wanita KEK. Apabila ingin melakukan diet, sebaiknya para remaja putri harus berkonsultasi dengan ahli gizi agar selama melakukan diet masih mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang.

4. Memperhatikan Pola Asuh Anak

Pada saat ini orang tua masih acuh pada pola asuh anak. Hal tersebut menjadi poin terpenting dalam pencegahan stunting. Masih banyak orang tua yang masih tidak peduli dengan pertumbuhan anak. Dimana mereka memilih untuk memberikan makanan kesukaan anak-anak yang bersifat instan misalnya pada mie,

sisis, goreng-gorengan, dsb. Untuk itu keluarga sebagai garda terdepan harus lebih memperhatikan pola asuh pada anak khususnya pada masyarakat yang sedang hamil dan masyarakat yang memiliki balita. Mereka harus paham dengan pentingnya gizi pada anak, macam-macam gizi seimbang, kebutuhan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan balita, pilar gizi seimbang. Sehingga, diharapkan keluarga dapat menjadi pondasi pertama anak dalam memilih makanan kesukaannya sehingga keluarga harus memperhatikan pola asuh anak yang nantinya dapat mempengaruhi pertumbuhan anak sehingga dapat terbentuk sebuah kebiasaan dengan memakan makanan dengan gizi yang seimbang. Serta, keluarga harus juga menimbang untuk mempunyai jumlah anak agar nantinya tidak memiliki anak yang berdekatan umurnya karna itu dapat menyebabkan stunting.

2.6. Pelaksanaan Podcast

Desa Banjarsari adalah desa terbesar kedua di Kecamatan Sumberasih. Sebagai salah satu desa terbesar kedua, Desa Banjarsari giat dalam mengadakan kegiatan untuk menurunkan angka stunting. Kegiatan-kegiatan tersebut melibatkan masyarakat Desa Banjarsari dalam aksinya. Salah satunya yaitu melakukan podcast yang diolah oleh salah satu organisasi di Desa Banjarsari. Organisasi tersebut adalah Organisasi Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Banjarsari. PIK-R Banjarsari merupakan organisasi keremajaan yang ditujukan untuk memberikan informasi kepada remaja tentang Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR), Pendewasaan Usia Perkawinan, Keterampilan Hidup (Life Skills), Pelayanan Konseling dan Rujukan PKBR (Dedi & Aji, 2021).

Podcast yang diolah oleh PIK-R sendiri dilaksanakan ketika terdapat suatu tren yang sedang diperbincangkan masyarakat. Saat ini topik yang masih diperbincangkan oleh masyarakat yaitu stunting. Dimana stunting ini masih menjadi topik yang sensitif karena berhu-

bungan dengan kondisi fisik maupun mental pada manusia. Untuk itu, Kelompok 54 KKN-T MBKM UPN “Veteran” Jawa Timur yang memiliki skema bebas stunting serta bertempat di Desa Banjarsari berkolaborasi dengan PIK-R Banjarsari untuk melaksanakan *podcast* dengan tema “Aksi Pencegahan Stunting”.

Pelaksanaan *podcast* ini melibatkan anggota PIK-R dan anggota divisi pengembangan desa Kelompok 54 KKN-T MBKM UPN “Veteran” Jawa Timur. Dimana pada pelaksanaannya, Anggota PIK-R yang diwakili oleh Fika dan Aulia yang menjabat sebagai ketua organisasi PIK-R Banjarsari dan Anggota Kelompok 54 KKN-T MBKM UPN “Veteran” Jawa Timur yang diwakili oleh Mozza ditunjuk sebagai co-host dalam *podcast* tersebut. Sedangkan, untuk anggota PIK-R yang lain diwakili oleh Edi sebagai *cameraman* dalam *podcast* ini dan anggota Kelompok 54 KKN-T MBKM UPN “Veteran” Jawa Timur yang diwakili oleh Tarisa, Winda, dan Reza sebagai *Team Creative* dalam pelaksanaan *podcast* tersebut.

Podcast pertama dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2023 bertempat di ruang *podcast* PIK-R Banjarsari. *Podcast* ini mengundang narasumber bernama Ibu Zenobia Agustina, S.Gz. atau biasa dikenal Ibu Iin yang bertepatan sebagai ahli gizi Puskesmas Sumberasih. Dalam *podcast* ini membahas tentang kandungan gizi yang baik yang harus diketahui oleh calon pengantin sampai dengan menjadi seorang ibu. Dimana para remaja putri, putra, dan masyarakat harus lebih *aware* dengan stunting ini. Sehingga, Bu Iin berpesan agar masyarakat bekerja sama untuk menurunkan angka stunting dan lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsinya agar memiliki gizi yang seimbang untuk menjaga kesehatannya.

Podcast kedua dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2023 yang bertempat di Ruang *Podcast* PIK-R Banjarsari. *Podcast* ini mengundang narasumber bernama Ibu Lik Illah yang atau dikenal Ibu Ila yang bertepatan sebagai Penyuluh KB. Dalam *podcast* ini membahas

tentang bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh keluarga untuk menurunkan angka stunting di Desa Banjarsari. Ibu Ila berpesan agar mengkonsumsi beragam makanan tetapi harus tetap memperhatikan kandungan nutrisi dan gizi pada makanan tersebut. Serta agar keluarga sadar bahwa keluarga menjadi pondasi pertama anak untuk melakukan sesuatu dan menentukan apa yang disukainya dalam perkembangannya. Sehingga, keluarga harus memperhatikan apa saja yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak baik itu menyangkut asupan gizi maupun poila asuh yang sesuai dengan kebutuhan anak.

3. PENUTUP

3.1. Kesimpulan

Stunting adalah tanda masalah gizi kronis yang menyebabkan gagalnya pertumbuhan anak karena kekurangan gizi yang terus menerus, yang dapat menyebabkan anak menjadi pendek. Beberapa faktor dapat menyebabkan kasus atau risiko stunting yaitu termasuk gizi ibu yang buruk saat hamil, kelahiran prematur, kurangnya masa ASI eksklusif hingga usia enam bulan, makanan pendamping ASI yang tidak memadai, sanitasi yang buruk, gaya hidup yang tidak sehat, dan masalah penyerapan nutrisi pada anak.

Untuk mempercepat perbaikan gizi, kualitas gizi mulai masa remaja harus ditingkatkan. Ini karena remaja yang cukup gizi merupakan aset penting untuk mempercepat konvergensi antara pencegahan stunting dan angka kematian ibu dan anak. Untuk mencegah stunting, tidak hanya penting untuk memastikan bahwa orang makan makanan yang baik dan cukup nutrisi, tetapi juga bagaimana lingkungan dan keluarga dapat membantu orang menjadi sadar pola hidup dan cara berpikir yang baik.

Adanya upaya pencegahan stunting kelompok kami lakukan melalui media podcast yaitu memberikan edukasi akan pentingnya; (1) mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, (2) mengh-

dari menikahi laki-laki perokok aktif, (3) menghindari menikahi wanita kurus atau KEK (Kekurangan Energi Kronis, dan (4) memperhatikan pola asuh anak.

Podcast pertama dirilis di ruang podcast PIK-R Banjarsari pada tanggal 27 Mei 2023. Narasumber dalam podcast ini adalah Ibu Zenobia Agustina, S.Gz., atau Ibu Iin, seorang ahli gizi di Puskesmas Sumberasih. Dibahas dalam podcast ini tentang nutrisi penting yang harus diketahui oleh calon pengantin sebelum menikah. dimana masyarakat, remaja putri dan putra harus lebih sadar akan masalah stunting ini. Jadi, Bu Iin menyarankan agar semua orang bekerja sama untuk mengurangi angka stunting dan lebih memperhatikan apa yang mereka makan untuk mendapatkan gizi yang seimbang untuk tetap sehat.

Kemudian, pada tanggal 29 Mei 2023, podcast kedua diadakan di Ruang Podcast PIK-R Banjarsari. Narasumber dalam podcast ini, Ibu Lik Illah, atau lebih dikenal sebagai Ibu Ila, membahas tentang upaya keluarga untuk menurunkan angka stunting di Banjarsari. Ibu Ila menasihati agar mengonsumsi berbagai jenis makanan tetapi tetap memperhatikan nutrisi dan gizinya. Selain itu, membuat keluarga sadar bahwa keluarga adalah tempat pertama anak bertindak dan menentukan keinginannya dalam perkembangannya. Oleh karena itu, keluarga harus mempertimbangkan semua yang dibutuhkan anak untuk pertumbuhannya, termasuk nutrisi yang tepat dan pola asuh yang sesuai dengan kebutuhan anak.

3.2. Saran

Saran yang dapat kami berikan terkait edukasi upaya peningkatan kesadaran stunting melalui podcast mengenai risiko stunting, antara lain:

1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang

Ini adalah upaya yang paling sederhana untuk dilakukan. mulai dari calon pengantin hingga menjadi seorang ibu, penting untuk

menjaga pola makan yang seimbang. Makanan harus memiliki nilai gizi yang seimbang dan proporsi yang sesuai dengan standar kebutuhan gizi. Karbohidrat, protein (baik hewani maupun nabati), vitamin, lemak, dan mineral semuanya harus ada dalam satu porsi makan sehingga dapat mengontrol metabolisme tubuh dengan baik.

2. Menghindari menikahi laki-laki yang merokok

Kebiasaan merokok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stunting sehingga dapat mengurangi percepatan stunting. Kandungan rokok melemahkan sistem kekebalan tubuh. Untuk membantu mengurangi angka stunting, para calon pengantin perempuan diharapkan menikah dengan pria yang tidak merokok. Selain itu, calon pengantin laki-laki dapat menghemat uang untuk kebutuhan keluarga dengan menghindari merokok. Oleh karena itu, uang yang digunakan untuk membeli rokok dapat digunakan untuk hal-hal yang lebih penting, seperti membeli makanan sehat yang akan memastikan bahwa keluarga tersebut cukup makan.

3. Menghindari menikahi wanita kurus

Untuk mengurangi percepatan stunting, kesehatan wanita juga harus diperhatikan. Ini karena di Indonesia, indikator Antripometri Lingkar Lengan Atas (LiLA) masih digunakan untuk mengukur status gizi ibu hamil. Kurang Energi Kronis (KEK) dapat terjadi pada ibu hamil yang kekurangan asupan energi dan protein. Ibu hamil harus memperhatikan KEK karena berdampak pada kesehatan janin. Remaja putri itu harus memiliki pengukuran LiLA lebih dari 23,5 cm karena jika pengukurannya kurang dari 23,5 cm, kemungkinan besar dia akan melahirkan bayi yang stunting. Untuk mengurangi tingkat stunting, pria harus dapat memilih pasangannya dengan mempertimbangkan LiLanya. Laki-laki juga harus memperingatkan pasangannya agar tidak melakukan diet, karena diet juga dapat menyebabkan KEK. Para remaja putri harus berkonsultasi dengan ahli gizi jika mereka ingin melakukan diet agar tetap makan makanan yang seimbang.

4. Memperhatikan Pola Asuh Anak

Keluarga adalah aspek utama yang harus memperhatikan pola asuh anak, terutama di lingkungan yang sedang hamil dan memiliki balita. Mereka harus memahami pentingnya gizi pada anak, jenis gizi seimbang, kebutuhan nutrisi balita, dan pilar gizi seimbang. Diharapkan keluarga menjadi tempat pertama anak memilih makanan apa yang mereka suka. Pola asuh keluarga juga harus diperhatikan, karena ini dapat memengaruhi pertumbuhan anak sehingga mereka dapat membuat kebiasaan makan makanan yang sehat. Selain itu, keluarga juga harus mempertimbangkan untuk memiliki berapa banyak anak agar mereka tidak mengalami stunting.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., Nabilla, S., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Dokter, P. P., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan. *Jurnal Kebidanan*, 5(3), 271–278.
- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247–256.
<https://doi.org/10.22435/mpk.v28i4.472>
- Dedi, P., & Aji, F. (2021). PIK-R. Kampung KB Puspa Indah.
<https://kampungku.web.id/pik-r/>
- Fadilah, E., Yudhapramesti, P., & Aristi, N. (2017). Podcast sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio. *Jurnal Kajian Jurnalisme*, 1(1), 90–104.
<https://doi.org/10.24198/kj.v1i1.10562>

- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kidido: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2 (2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kidido.v2i2.4186>
- Zubaidi, H. A. K. (2021). Tinggi Badan dan Perilaku Merokok Orangtua Berpotensi Terjadinya Stunting pada Balita. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3 (2), 279–286. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.414>