

Cegah Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur

Ahmad Jupri^{1*}, Emma Sucianawati², Gusti Ayu Dwi Novia Ardina³, Eka Sunarwidi P⁴, Tapaul Rozi⁵, Pahmi Husain⁶

¹Program Studi Ilmu Lingkungan, FMIPA, Universitas Mataram,

²Program Studi Ilmu Hukum, FH, Universitas Mataram,

³Program Studi Agribisnis FAPERTA, Universitas Mataram

⁴Program Studi Biologi, FMIPA Universitas Mataram

⁵Program Studi Ilmu Peternakan FATERNA Universitas Mataram

⁶Program Studi Biologi Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

E-mail: juprizikril@gmail.com

WA: 087765105045

Article History:

Received : 10 Agustus 2022

Review : 20 Agustus 2022

Revised : 25 Agustus 2022

Accepted : 30 Agustus 2022

Keywords: hidup bersih; stunting; FGD; Penedagandor

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan oleh masyarakat terutama kelompok ibu rumah tangga seperti ibu hamil dan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan angka stunting di lingkungan masyarakat desa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur. Metode Pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan antara lain: (1) Demonstrasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). (2) Melakukan kegiatan penghijauan untuk menjaga kualitas air bersih dan (3) Melakukan kegiatan sosialisasi melalui *focus group discussion* (FGD) yang berkaitan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa; Kegiatan demonstrasi dapat memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat berkaitan dengan pola penerapan perilaku hidup bersih dan sehat bagi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian kegiatan penghijauan di lingkungan masyarakat dapat menumbuhkan kecintaan terhadap lingkungan dan sosialisasi peran penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berjalan dengan baik dan antusiasme masyarakat mengikuti kegiatan sosialisasi yang sangat tinggi pada saat *focus group discussion* berlangsung.

A. Pendahuluan

Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul merupakan syarat untuk membawa Indonesia Maju pada tahun 2045. Namun, penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM)

unggul masih menghadapi tantangan masalah stunting. Prevalensi stunting berada pada angka 24,4% atau setara 5,33 juta balita dan masih di atas angka standar yang ditoleransi oleh World Health Organization

(WHO) yaitu di bawah 20%. Prevalensi stunting telah mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya. Akan tetapi, pemerintah menargetkan angka stunting turun menjadi 14% di tahun 2024 (SSGI Kemenkes, 2021).

Hingga tahun 2021 prevalensi stunting di Lombok Timur sebesar 17,49% atau setara 22.080 jiwa. Salah satu penyebab masih tingginya angka stunting di Kabupaten Lombok Timur karena keberagaman makanan, pola asuh dan usia perkawinan. Permasalahan stunting bukan hanya disebabkan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh faktor perilaku dan kebiasaan juga berperan besar dalam permasalahan gizi dan stunting. Perilaku yang memicu stunting misalnya pola makan dan pola asuh yang kurang baik, pola hidup kurang bersih dan sanitasi yang buruk (BPS Lombok Timur, 2019).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya kesadaran diri dan sadar serta mampu dalam meningkatkan kesehatan. Upaya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga berpengaruh pada kesehatan balita terutama dengan status gizi anak-anak pada balita. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga akan mengurangi terjadinya stunting pada anak atau balita sejak dini.

Stunting merupakan masalah gizi

kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam kurun waktu yang lama akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dalam tubuhnya terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan terhitung sejak lahir (Ramayunis, 2018).

Penyebab terjadinya stunting salah satunya yaitu kurangnya asupan gizi dan riwayat penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu pengetahuan orang tua tentang kandungan gizi yang terdapat dalam asupan makanan sehari-hari, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, serta minimnya kadar gizi asupan yang diberikan kepada anak-anak atau balita. Oleh karena perlunya diadakan sosialisasi dan edukasi berkaitan dengan implementasi Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sebagai salah satu langkah konkrit untuk mencegah meningkatnya angka stunting di kabupaten Lombok Timur, khususnya Desa Penedagandor.

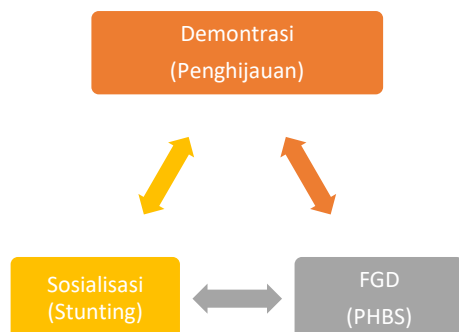
B. Metode

Program ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah, dan FGD. Metode ceramah ini digunakan pada saat proses kegiatan belajar mengajar di 2 TPQ dan 3 SDN di Desa Penedagandor. Kemudian pada metode demonstrasi penerapan perilaku hidup bersih ini dilakukan saat para peserta

sudah selesai menerima materi yang diberikan oleh tim pengabdian.

Kegiatan ini bertempat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuan Haji, Lombok Timur. Tepatnya di TPQ Al-Mujahidin dan TPQ Nurul Wathan Dusun Beruk dan Dusun Burne Desa Peneda Gandor, Kecamatan Labuhan Haji.

Kegiatan FGD berlangsung di kantor Desa Penedagandor yang dihadiri oleh ibu-ibu hamil dan menyusui. Selain itu juga ikut hadir ibu-ibu PKK dan masyarakat yang berstatus sebagai ibu rumah tangga. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga bentuk kegiatan antara lain: Melakukan kegiatan bermain dan belajar penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), kemudian melakukan kegiatan penghijauan untuk menjaga kualitas air bersih dan melakukan kegiatan lomba cerdas cermat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Seperti yang dituangkan pada Gambar 1 berikut.



Bagan 1. Metode Pengabdian

C. Hasil

Program Penedegandor cerdas ini terdiri dari bermain dan belajar penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), penghijauan untuk menjaga kualitas air bersih dan lomba cerdas cermat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan bermain dan belajar penerapan perilaku hidup bersih ini mengajarkan bagaimana pola makan yang baik dan juga apa saja yang termasuk makanan bergizi, cara menjaga kebersihan badan dan cara mencuci tangan yang baik dan benar kepada seluruh masyarakat yang hadir di TPQ Al-Mujahidin dan TPQ Nurul Wathan.



Gambar.1 Praktek cara mencuci tangan

Kegiatan yang kedua yaitu penghijauan untuk menjaga kualitas air bersih dan peduli terhadap lingkungan sekitar agar tetap lestari dan asri. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung

kepada para peserta demonstrasi yang terdiri dari adik-adik TPQ Nurul Wathan dan ibu-ibu PKK serta warga sekitar. Sehingga akan menanamkan rasa peduli akan pentingnya kebersihan lingkungan dan menjaga alam sekitar.



Gambar 2. Kegiatan Penghijauan bersama Kades Penedagandor

Kegiatan yang terakhir yaitu melakukan FGD terakut penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bertempat di Aula Kantor Desa Penedagandor. Program FGD ini merupakan kegiatan yang sangat efektif untuk mendengar ide atau gagasan para peserta FGD yang berkaitan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini sebagian besar dihadiri oleh para siswa sekolah menengah dan ibu rumah tangga baik yang sedang hamil ataupun menyusui.



Gambar 4. Kegiatan FGD Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kegiatan FGD mendapat respon positif dari masyarakat Penedagandor karena mereka dapat menanyakan secara langsung kepada narasumber berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan FGD ini ditekankan kepada ibu-ibu yang sedang hamil dan menyusui agar lebih memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat agar calon bayi dan anak-anak balita yang baru saja dilahirkan memperoleh perawatan dan perlindungan yang prima sehat dan nyaman.

Diskusi

Stunting sendiri merupakan permasalahan gizi yang diindikasikan pendeknya tubuh anak akibat kekurangan gizi kronis selama 1.000 hari pertama kehidupan (Hidajat, 2019). Saat ini stunting juga masih menjadi masalah nasional di Indonesia hingga saat ini. Adanya sosialisasi

dan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga dengan adanya pemahaman tersebut, kasus stunting dapat dicegah dan ditekan sedini mungkin.

Salah satu langkah pencegahan stunting yaitu dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh setiap rumah tangga menjaga kebersihan lingkungan di sekitar tempat tinggal. Materi yang disosialisasikan adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah. Materi tersebut meliputi mencuci tangan dengan sabun, penggunaan jamban bersih dan sehat, serta membuang sampah di tempatnya. PHBS menurunkan kejadian sakit terutama penyakit infeksi yang dapat membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi, gizi sulit diserap oleh tubuh dan terhambatnya pertumbuhan (Hidajat, 2019).

Masalah stunting dapat dicegah dengan beberapa cara agar anak tidak mengalami stunting. caranya yaitu dengan mencukupi asupan gizi anak dengan mengonsumsi zat besi, asam folat, dan protein yang dimana semua nutrisi tersebut ada beberapa makanan yang sering dijumpai sehari-hari, yaitu; seperti telur, brokoli, papaya, alpukat, ikan laut. Kemudian menghindari asap rokok yang

dimana asap rokok tersebut akan menghambat tumbuh kembang pada anak atau bayi yang dikandung (Purwanto dan Rahmat, 2020).

D. Kesimpulan

Program Penedegandor Cerdas ini bertujuan untuk mengajarkan dan memberitahu akan pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk mencegah stunting, kegiatan tersebut juga untuk membantu anak-anak murid Paud TPQ Al-Mujahidin dan TPQ Nurul Wathan bisa mengerti akan bahayanya stunting untuk tumbuh dan kembang saat beranjak remaja. Kegiatan yang dilakukan dalam program Gandor Cerdas ini yaitu, (1) melakukan kegiatan bermain dan belajar, (2) melakukan kegiatan penghijauan, (3) melakukan kegiatan Cerdas Cermat. Kegiatan yang kami lakukan selama KKN ini mudah-mudahan bisa diterima dan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, dan juga bisa bermanfaat dan memotivasi masyarakat yang berada di Desa Peneda Gandor, khususnya di Dusun Beruk dan Dusun Burne.

Daftar Referensi

BPS Lombok Timur dalam Angka. 2019. *Angka Stunting di Kabupaten Lombok Timur*. Selong: BPS Kabupaten Lombok Timur.

-
- Sulfiana, Aris. 2018. Pengaruh Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kejadian Gizi Kurang Dan Stunting Pada Balita Di Kecamatan Pamijahan. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Hidajat, F. A. (2019). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan dan Penerapan Pola Hidup Bersih Sehat di PAUD Tunasmulya Desa Pabean Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 1(1), 27-31.
- Ramayulis, Rita. 2018. *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. Jakarta Timur: Penebar Swadaya Grup.
- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. (2020). Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13.