



SOSIALISASI DAN EDUKASI TERKAIT DAMPAK BURUK DAN PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KAJEN, KECAMATAN CEPER KABUPATEN KLATEN JAWA TENGAH

Hanuring Ayu^{1*}, Nourma Dewi², Ariy Khaerudin³, Tria Rosana Dewi⁴, Ismiyanto⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Batik Surakarta

Email : hanuringayu@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan Di Indonesia. Saat ini, Indonesia merupakan peringkat ke lima kejadian stunting pada balita di dunia. Prevalensi stunting di Jawa Tengah tergolong tinggi yaitu sebesar 33,6% . Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mencegah angka kejadian stunting bagi balita dan anak-anak di Desa Kajen, Kabupaten Klaten. Metode pendekatan yang dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang stunting, dampak buruknya dan upaya pencegahannya. Pencegahan bisa dilakukan dengan cara pemberian asupan makanan bergizi. Dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan 90% Ibu PKK di Desa Kajen mengikuti pendidikan kesehatan mengenai stunting, 85 % Ibu PKK di Desa Kajen telah mengikuti edukasi dampak buruk stunting, pencegahannya. pemberian makanan tambahan. Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat di wilayah desa Kajen kecamatan ceper yaitu kurangnya pengetahuan dan wawasan dalam teknologi digital yaitu Google. Selain itu juga kurangnya tanda-tanda atau ciri-ciri maka dari itu kita tidak hanya membantu bagaimana cara pencegahan saja tetapi kita juga membantu mengatasi stunting pada anak-anak itu, banner untuk memberikan info mengenai stunting dan agar masyarakat ini agar lebih maju dan lebih paham mengenai stunting.</i></p>	<p>Diajukan : 14-7-2024 Diterima : 2-10-2024 Diterbitkan : 25-10-2024</p> <p>Kata kunci: Edukasi, Dampak Buruk, Stunting,</p>
<p>Abstract</p> <p><i>Stunting is one of the health problems in Indonesia. Currently, Indonesia is ranked fifth in the world for stunting in toddlers. The prevalence of stunting in Central Java is relatively high, namely 33.6%. The purpose of this community service activity is to prevent the incidence of stunting for toddlers and children in Kajen Village, Klaten Regency. The approach method used is to provide health education about stunting, its negative impacts and prevention efforts. Prevention can be done by providing nutritious food intake. From the implementation of community service, it was found that 90% of PKK mothers in Kajen Village participated in health education about stunting, 85% of PKK mothers in Kajen Village had participated in education on the negative impacts of stunting, prevention. provision of additional food. The conclusion of community service in the Kajen village area, Ceper District, is the lack of knowledge and insight into digital technology, namely Google. In addition, there is also a lack of signs or characteristics, so we do not only help with prevention methods but we also help overcome stunting in children, banners to provide information about stunting and so that this community can be more advanced and understand more about stunting.</i></p>	<p>Keywords: Education, Bad Impact, Stunting,</p>
<p>Cara mensitasi artikel: Ayu, H., Dewi, N., Khaerudin, A., Dewi, T.R., & Ismiyanto, I. (2024). Sosialisasi Dan Edukasi Terkait</p>	

Dampak Buruk dan Pencegahan Stunting di Desa Kajen, Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(3), 354-363. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD>

PENDAHULUAN

Istilah stunting mungkin masih terdengar asing di telinga sebagian orang. Padahal, masalah kesehatan satu ini cukup umum terjadi di Indonesia. Bahkan, stunting sendiri pernah menjadi masalah yang mendapat perhatian khusus dari Kementerian Kesehatan lewat kampanye bertajuk 'Melawan Stunting'. Secara umum, stunting adalah salah satu penyakit kronis yang memengaruhi faktor pertumbuhan anak-anak.

Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. Stunting juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya. Tidak jarang masyarakat menganggap kondisi tubuh pendek merupakan faktor genetika dan tidak ada kaitannya dengan masalah kesehatan. Faktanya, faktor genetika memiliki pengaruh kecil terhadap kondisi kesehatan seseorang dibandingkan dengan faktor lingkungan dan pelayanan kesehatan. Biasanya, stunting mulai terjadi saat anak masih berada dalam kandungan dan terlihat saat mereka memasuki usia dua tahun.

Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah.

Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Kesehatan berada di hilir. Seringkali masalah-masalah non kesehatan menjadi akar dari masalah stunting, baik itu masalah ekonomi, politik, sosial, budaya, kemiskinan, kurangnya pemberdayaan perempuan, serta masalah degradasi lingkungan,

Berdasarkan data WHO, suatu negara dikatakan mengalami masalah stunting bila jumlah kasusnya berada di atas 20%. Sementara itu, berdasarkan data tahun 2018, jumlah kasus stunting di Indonesia adalah sebanyak 30,8%, atau tiga dari sepuluh anak Indonesia. Oleh karena itu, stunting masih menjadi masalah yang harus segera ditangani.

Postur tubuh anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti genetik, hormonal, dan asupan nutrisi. Oleh karena itu, ada anak yang berperawakan pendek karena orang tuanya juga berpostur tubuh pendek. Akan tetapi, stunting berbeda dengan perawakan pendek. Anak dengan stunting pasti memiliki tubuh yang pendek, tetapi anak dengan perawakan pendek belum tentu mengalami stunting.

METODE

Penjelasan pada pendahuluan terkait dengan pentingnya wawasan terkait pencegahan stunting pada anak-anak bagi masyarakat desa Kajen, Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, maka kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa

penyuluhan hukum dilakukan guna memberikan informasi dan pengetahuan hukum terkait pentingnya pencegahan stunting pada anak-anak kepada masyarakat di Desa Kajen Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten sebagai bentuk pembelajaran atau edukasi. Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah:

- a. Menentukan lokasi atau tempat untuk dilaksanakannya penyuluhan hukum
- b. Melakukan koordinasi dengan pemerintah setempat terkait kesiapan desa dan masyarakat serta kebutuhan hukum apa yang diperlukan.
- c. Mempersiapkan materi yang berhubungan dengan stunting berupa modul dan PPT.
- d. Melakukan penyuluhan mengenai pentingnya wawasan terkait pencegahan stunting dengan melibatkan mahasiswa fakultas hukum Universitas Islam Batik Surakarta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan di Desa Kajen diawali dengan pembukaan oleh Kepala Pemerintah Desa Kajen bersama Perwakilan dari Fakultas Hukum Universitas Islam Batik Surakarta yaitu Dr. Hanuring Ayu, S.H., M.H dan Nourma Dewis, SH.,MH. yang ditandai dengan Pemberian Plakat dari Fakultas Hukum Universitas Islam Batik Surakarta kepada Kepala Desa Sapen.

Berdasarkan Tema besar yang diangkat, maka Muatan materi Hukum yang diberikan lebih terfokus pada pencegahan stunting pada anak-anak ini dipilih berdasarkan kebutuhan masyarakat Desa Kajen dalam upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait tentang kejadian-kejadian yang sering terjadi di selama ini terjadi dalam masyarakat. Pemaparan materi disampaikan secara sederhana dengan bahasa-bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami oleh masyarakat Desa Kajen, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten,

Penyebab utama stunting adalah malnutrisi dalam jangka panjang (kronis). Kekurangan asupan gizi ini bisa terjadi sejak bayi masih di dalam kandungan karena ibu tidak mencukupi kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Risiko terjadinya stunting pada anak bisa meningkat jika ibu hamil memiliki beberapa kondisi atau faktor berikut:

1. Intrauterine growth restriction (IUGR)
2. Perawakan pendek
3. Berat badan ibu tidak naik selama kehamilan
4. Tingkat pendidikan rendah
5. Kemiskinan
6. Tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk dan tidak mendapatkan akses untuk air bersih

Selain itu, anak yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi selama masa tumbuh kembangnya juga bisa mengalami stunting. Sedangkan pada anak, beberapa kondisi yang meningkatkan risikonya mengalami stunting adalah:

1. Mengalami penelantaran
2. Tidak mendapatkan ASI eksklusif
3. Mendapatkan gizi MPASI yang berkualitas buruk

4. Menderita penyakit yang menghalangi penyerapan nutrisi, seperti penyakit TBC, anemia, penyakit jantung bawaan, infeksi kronis, serta sindrom malabsorpsi

Gejala stunting sering tidak disadari, karena anak hanya diduga memiliki tubuh yang pendek. Meski demikian, gejala stunting umumnya bisa terlihat saat anak berusia 2 tahun. Gejala yang menunjukkan anak mengalami stunting adalah:

1. Tubuh anak lebih pendek dibandingkan standar tinggi badan anak seusianya
2. Berat badan anak bisa lebih rendah untuk anak seusianya
3. Pertumbuhan tulang terhambat
4. Mudah sakit
5. Gangguan belajar
6. Gangguan tumbuh kembang

Bila menderita penyakit kronis, anak dengan stunting bisa mengalami sejumlah gejala berikut:

1. Tidak aktif bermain
2. Batuk kronis, demam, serta berkeringat pada malam hari
3. Tubuh anak membiru ketika menangis (sianosis)
4. Sering lemas
5. Sesak napas
6. Ujung jari berbentuk seperti tabuh (clubbing finger)
7. Bayi tidak dapat menyusu dengan baik

Pertama-tama, dokter akan melakukan tanya jawab seputar asupan makan anak, riwayat pemberian ASI, riwayat kehamilan dan persalinan, serta lingkungan tempat tinggal anak. Setelah itu, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik lengkap untuk melihat tanda-tanda stunting pada anak.

Dokter juga akan mengukur panjang atau tinggi badan, berat badan, lingkar kepala dan lingkar lengan anak. Seorang anak dapat diduga mengalami stunting bila tinggi badannya berada di bawah garis merah (-2 SD) berdasarkan kurva pertumbuhan WHO. Meski demikian, pemeriksaan tersebut perlu dilakukan beberapa kali untuk memastikan apakah anak mengalami stunting.

Penyuluhan hukum ini sangat membantu masyarakat Desa Kajen dalam memahami dan mengetahui apa saja yang terkait kebutuhan mereka dan diharapkan setelah penyuluhan ini, masyarakat Desa Kajen dapat memahami pencegahan stunting bagi anak-anak dalam masyarakat desa Kajen. Kegiatan penyuluhan ini berakhir dengan sesi foto bersama Dosen-dosen Fakultas Hukum universitas Islam batik Surakarta, Kepala Desa beserta seluruh staff pemerintah Desa juga masyarakat setempat.

Pihak Kementerian Kesehatan menegaskan bahwa stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas masyarakat Indonesia. Bukan hanya mengganggu pertumbuhan fisik, anak-anak juga mengalami gangguan perkembangan otak yang akan memengaruhi kemampuan dan prestasi mereka. Selain itu, anak yang menderita stunting akan memiliki riwayat kesehatan buruk karena daya tahan tubuh yang juga buruk. Stunting juga bisa menurun ke generasi berikutnya bila tidak ditangani dengan serius.

Kurang Gizi dalam Waktu Lama

Tanpa disadari, penyebab stunting pada dasarnya sudah bisa terjadi sejak anak berada di dalam kandungan. Sebab, sejak di dalam kandungan, anak bisa jadi mengalami masalah kurang gizi. Penyebabnya, adalah karena sang ibu tidak memiliki akses terhadap

makanan sehat dan bergizi, sehingga menyebabkan buah hatinya turut kekurangan nutrisi. Selain itu, rendahnya asupan vitamin dan mineral yang dikonsumsi ibu juga bisa ikut memengaruhi kondisi malnutrisi janin. Kekurangan gizi sejak dalam kandungan inilah yang juga bisa menjadi penyebab terbesar kondisi stunting pada anak.

Pola Asuh Kurang Efektif

Pola asuh yang kurang efektif juga menjadi salah satu penyebab stunting pada anak. Pola asuh di sini berkaitan dengan perilaku dan praktik pemberian makanan kepada anak. Bila orang tua tidak memberikan asupan gizi yang baik, maka anak bisa mengalami stunting. Selain itu, faktor ibu yang masa remaja dan kehamilannya kurang nutrisi serta masa laktasi yang kurang baik juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan otak anak.

Pola Makan

Rendahnya akses terhadap makanan dengan nilai gizi tinggi serta menu makanan yang tidak seimbang dapat memengaruhi pertumbuhan anak dan meningkatkan risiko stunting. Hal ini dikarenakan ibu kurang mengerti tentang konsep gizi sebelum, saat, dan setelah melahirkan.

Tidak Melakukan Perawatan Pasca Melahirkan

Setelah bayi lahir, sebaiknya ibu dan bayi menerima perawatan pasca melahirkan. Sangat dianjurkan juga bagi bayi untuk langsung menerima asupan ASI agar dapat memperkuat sistem imunitasnya. Perawatan pasca melahirkan dianggap perlu untuk mendeteksi gangguan yang mungkin dialami ibu dan anak pasca persalinan.

Gangguan Mental dan Hipertensi Pada Ibu

Pola asuh yang kurang efektif juga menjadi salah satu penyebab stunting pada anak. Pola asuh di sini berkaitan dengan perilaku dan praktik pemberian makanan kepada anak. Bila orang tua tidak memberikan asupan gizi yang baik, maka anak bisa mengalami stunting. Selain itu, faktor ibu yang masa remaja dan kehamilannya kurang nutrisi serta masa laktasi yang kurang baik juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan otak anak.

Sakit Infeksi yang Berulang

Sakit infeksi yang berulang pada anak disebabkan oleh sistem imunitas tubuh yang tidak bekerja secara maksimal. Saat imunitas tubuh anak tidak berfungsi baik, maka risiko terkena berbagai jenis gangguan kesehatan, termasuk stunting, menjadi lebih tinggi. Karena stunting adalah penyakit yang rentan menyerang anak, ada baiknya Anda selalu memastikan imunitas buah hati terjaga sehingga terhindar dari infeksi.

Faktor Sanitasi

Sanitasi yang buruk serta keterbatasan akses pada air bersih akan mempertinggi risiko stunting pada anak. Bila anak tumbuh di lingkungan dengan sanitasi dan kondisi air yang tidak layak, hal ini dapat memengaruhi pertumbuhannya. Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan juga merupakan salah satu faktor penyebab stunting.

Menyadari bahwa stunting adalah masalah kesehatan yang berisiko tinggi dan dapat memengaruhi pertumbuhan anak hingga dewasa, Anda tentu perlu mengenal berbagai usaha pencegahannya. Simak beberapa tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting. Tindakan pencegahan ini sebaiknya dilakukan sebelum, saat, dan sesudah masa kehamilan.

1. Pahami Konsep Gizi

Pastikan Anda mendapatkan asupan gizi yang cukup setiap hari, terlebih saat masa kehamilan. Pahami konsep gizi dengan baik dan terapkan dalam pola asuh anak.

2. Pilihan Menu Beragam

Upayakan untuk selalu memberi menu makanan yang beragam untuk anak. Jangan lupakan faktor gizi dan nutrisi yang dibutuhkan mereka setiap harinya. Saat masa kehamilan dan setelahnya, ibu pun perlu mendapatkan gizi yang baik dan seimbang agar dapat menghindari masalah stunting.

3. Pemeriksaan Rutin

Selama masa kehamilan, ibu perlu melakukan check up atau pemeriksaan rutin untuk memastikan berat badan sesuai dengan usia kehamilan. Ibu hamil juga tidak boleh mengalami anemia atau kekurangan darah karena akan memengaruhi janin dalam kandungan. Kontrol tekanan darah ini bisa dilakukan saat check up rutin.

4. Pentingnya ASI

Air susu ibu (ASI) mengandung banyak gizi baik yang dapat menunjang pertumbuhan anak. Dalam ASI, terdapat zat yang dapat membangun sistem imun anak sehingga menjauhkan mereka dari berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah stunting.

5. Konsumsi Asam Folat

Asam folat berperan penting untuk mendukung perkembangan otak dan sumsum tulang belakang bayi. Zat ini juga dapat mengurangi risiko gangguan kehamilan hingga 72%. Dengan asupan asam folat, kegagalan perkembangan organ bayi selama masa kehamilan juga bisa dicegah.

6. Tingkatkan Kebersihan

Sakit infeksi yang berulang pada anak disebabkan oleh sistem imunitas tubuh yang tidak bekerja secara maksimal. Saat imunitas tubuh anak tidak berfungsi baik, maka risiko terkena berbagai jenis gangguan kesehatan, termasuk stunting, menjadi lebih tinggi. Karena stunting adalah penyakit yang rentan menyerang anak, ada baiknya Anda selalu memastikan imunitas buah hati terjaga sehingga terhindar dari infeksi.

7. Faktor Sanitasi

Faktor sanitasi dan akses air bersih menjadi salah satu fokus yang bisa Anda lakukan untuk mencegah stunting pada anak. Jagalah kebersihan diri dan lingkungan agar tidak ada bakteri, jamur, kuman, dan virus yang mengontaminasi tubuh Anda dan si kecil. Anda juga disarankan selalu memperhatikan kebersihan tubuh maupun tangan. Sebab, apabila tangan kotor, bukan tidak mungkin kuman menjangkiti makanan yang masuk ke dalam tubuh sehingga menyebabkan masalah kurang gizi. Dalam waktu lama, masalah kurang gizi yang berkepanjangan tersebut dapat menyebabkan stunting.

Untuk mencegah stunting melalui sanitasi, Anda disarankan memilih produk-produk kebersihan tubuh yang efektif melindungi dari kuman berbahaya. Pilihlah produk kebersihan seperti sabun cuci tangan maupun hand sanitizer yang dirancang khusus dengan manfaat pembersihan maksimal, seperti produk-produk Lifebuoy. Sabun cuci tangan Lifebuoy dihadirkan dengan formula lembut dan beragam wewangian yang cocok digunakan seluruh anggota keluarga. Sementara itu, hand sanitizer Lifebuoy dapat melindungi keluarga Anda dari kuman dengan cepat tanpa menggunakan air. Karena memiliki anak yang sehat dan tumbuh dengan baik hingga dewasa adalah idaman setiap

orang tua, bukan? Yuk, cegah risiko stunting dengan selalu memperhatikan nutrisi, kesehatan, dan kebersihan tubuh buah hati.

Pengobatan Stunting

Penanganan stunting dapat meliputi pengobatan penyakit penyebabnya, perbaikan nutrisi, pemberian suplemen, serta penerapan pola hidup bersih dan sehat. Berikut adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh dokter: Mengobati penyakit yang mendasarinya,

1. misalnya memberikan obat-obatan antituberkulosis bila anak menderita TBC
2. Memberikan nutrisi tambahan, berupa makanan yang kaya protein hewani, lemak, dan kalori
3. Memberikan suplemen, berupa vitamin A, zinc, zat besi, kalsium, dan yodium
4. Menyarankan keluarga untuk memperbaiki sanitasi dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), guna mencapai keluarga yang sehat.

Komplikasi Stunting

Stunting yang tidak segera ditangani bisa menyebabkan komplikasi berupa:

1. Gangguan perkembangan otak anak sehingga mengganggu proses belajar dan menurunkan prestasinya
2. Penyakit metabolik ketika dewasa, seperti obesitas dan diabetes
3. Anak sering sakit dan terkena infeksi

Pencegahan Stunting

Stunting bisa dicegah dengan menghindari faktor-faktor yang dapat meningkatkan risikonya. Upaya yang bisa dilakukan antara lain:

1. Memenuhi asupan gizi yang cukup sebelum merencanakan kehamilan dan selama kehamilan
2. Mencukupi asupan gizi, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak pemuatan sel telur hingga anak berusia 2 tahun
3. Memberikan ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan
4. Memastikan anak mendapatkan imunisasi lengkap

Mencegah Stunting dengan Makanan Murah dan Bergizi

Makanan bergizi yang ditunjukkan di media sosial sering kali digambarkan sebagai makanan mahal yang diimpor dari luar negeri. Namun, sebenarnya untuk memenuhi gizi seimbang pada balita, orang tua dapat memanfaatkan makanan-makanan lokal yang tersedia di pasar. Contohnya seperti tempe, ati ayam, telur, dan lain-lain. Makanan tersebut tidak hanya murah, tapi juga kaya protein dan gizi lainnya yang dibutuhkan tubuh anak.

1. Tempe dan tahu

Tempe dan tahu adalah sumber protein nabati yang berbahan dasar dari kedelai. Setiap 100 gramnya, tempe mengandung protein sebanyak 14 gram, sedangkan tahu sebesar 10,9 gram protein. Selain itu, kedua makanan ini juga mengandung zat besi yang memiliki berbagai manfaat untuk tubuh anak. Mulai dari meningkatkan energi tubuh, meningkatkan sistem imun, dan menjaga kesehatan tulang. Dalam semangkuk atau setara 85 gram tempe, dapat mencukupi kebutuhan zat besi harian sebanyak 10 persen. Sementara itu, dengan porsi yang sama tahu dapat memenuhi 8 persen kebutuhan zat besi harian. Selain itu, ibu juga bisa menghubungi dokter anak di Halodoc mengenai jenis makanan yang baik untuk cegah stunting.

2. Kacang-kacangan

Anak-anak biasanya kurang menyukai kacang-kacangan. Padahal, kacang-kacangan adalah makanan alternatif yang baik untuk memenuhi kebutuhan protein pada balita. Kacang hijau contohnya, satu porsi atau setara 100 gram mengandung 8,7 gram protein. Kacang hijau juga biasanya diberikan sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita di posyandu. Selain kacang hijau, kacang tanah pun yang juga kaya nutrisi. Kacang tanah mengandung magnesium, folat, vitamin E, tembaga, dan arginin. Dalam seperempat cangkir porsi kacang tanah mengandung 9 gram protein, atau setara dengan 18 persen dari kebutuhan protein harian.

3. Telur

Untuk mencegah stunting tidak hanya anak yang perlu makanan bergizi, ibu pun juga harus mengonsumsi makanan bergizi. Bumil dan busui dapat menambahkan sebutir telur sebagai sumber protein pada menu harian. Telur mengandung asam amino yang baik untuk tubuh ibu dan bayi. Telur juga mengandung seluruh vitamin dan mineral termasuk kolin yang bagus untuk perkembangan otak bayi. Ingat, ibu harus mengonsumsi telur dalam keadaan matang untuk mencegah kontaminasi bakteri.

4. Hati ayam

Hati ayam ternyata mengandung protein yang lebih tinggi dari daging ayam. Dalam 100 gram hati ayam mentah mengandung 27,4 protein, sedangkan daging ayam hanya 18,2 gram protein. Tidak hanya tinggi protein, hati ayam juga cenderung rendah kalori sehingga asupan hati ayam akan membuat kenyang lebih cepat dan bertahan lebih lama. Hati ayam juga kaya vitamin B yang sangat baik untuk bumil dan anak-anak dalam masa pertumbuhan. Pada setiap 100 gram hati ayam mengandung 16,6 mcg vitamin B12, 0,9 mg vitamin B6, dan 0,36 mg vitamin B1.

5. Ikan

Ikan kembung adalah salah satu makanan yang baik untuk mencegah stunting pada anak. Meski harganya lebih murah daripada ikan lainnya, ikan kembung memiliki nilai gizi yang hampir sama dengan ikan salmon. Ikan kembung kaya akan sumber vitamin B2, B3, B6, B12, dan vitamin D. Ikan kembung bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung, mencegah penyakit otak, dan menguatkan tulang. Itulah beberapa jenis makanan bergizi dengan harga terjangkau yang dapat mencegah stunting pada balita. Jadi, ibu tidak perlu khawatir untuk memberikan nutrisi dan gizi terbaik untuk anak tanpa perlu mengeluarkan biaya yang besar

6. Buah

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI menyarankan untuk memasukkan buah sebagai salah satu menu bergizi untuk mencegah stunting. Buah tidak perlu mahal, bisa pisang ambon ukuran sedang, ataupun jeruk manis berukuran kurang lebih 100 gram.

7. Sayuran

Sayuran juga merupakan komponen penting untuk mencegah stunting pada anak. Kemenkes RI merekomendasikan sayur bayam ataupun kacang panjang ke dalam menu harian. Bayam dapat melancarkan sistem pencernaan dan menyehatkan tulang dan gigi. Sedangkan kacang panjang berkhasiat sebagai sumber protein, menyeimbangkan gula darah, dan menurunkan risiko obesitas.

Manfaat dari sosialisasi pencegahan stunting pada anak-anak di wilayah Desa Kajen, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten adalah meningkatkan pengetahuan dan wawasan dengan cara pembuatan banner, sehingga dapat memperoleh pengetahuan yang

dapat dilihat secara langsung oleh masyarakat kelurahan Kajen, kecamatan Ceper, kabupaten Klaten. Manfaat lain yang dirasakan adalah meningkatnya pengetahuan dan wawasan masyarakat sekitar kelurahan Kajen, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten dibanding sebelumnya yang hanya sedikit mendapatkan pengetahuan dan wawasan sangat sedikit. Dengan demikian, diharapkan pencerahan dan wawasan pada masyarakat kelurahan kajen, kecamatan ceper, kabupaten Klaten, dapat terus ditingkatkan sehingga masyarakat mampu untuk menjadi merawat anak-anak yang sehat dan menjadi generasi emas. Berikut adalah bukti dokumentasi kegiatan pengabdian ini:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan untuk membantu memajukan salah satu pengetahuan dan wawasan yang telah diteliti pencegahan stunting di wilayah Desa Kajen, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten. Kita telah meneliti dari berbagai aspek mulai dari aspek pemaparan, pemahaman dan keadaan masyarakat itu sendiri. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami mempelajari cara mengatasi dan pencegahan stunting pada balita dan anak-anak. Serta keadaan lingkungan masyarakat itu sendiri. Dari pembuatan dan faktor-faktor apa saja yang berpengaruh dalam pencegahan stunting itu sendiri. Telah dibuktikan bahwa salah satunya adalah faktor lingkungan sekitar yang dapat menghasilkan anak-anak yang menjadi anak-anak generasi emas yang baik. Hal yang kita dapat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya kurangnya pengetahuan dan wawasan dalam teknologi digital yaitu Google. Selain itu juga kurangnya tanda-tanda atau ciri-ciri maka dari itu kita tidak hanya membantu bagaimana cara pencegahan saja tetapi kita juga membantu mengatasi stunting pada anak-anak itu, banner untuk memberikan info mengenai stunting dan agar masyarakat ini agar lebih maju dan lebih paham mengenai stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyampaian ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Islam Batik Surakarta yang sudah memberikan kesempatan untuk mengikuti program KKN, Ketua LP3M, Dosen Pembimbing, serta Kepala Desa Kajen yang telah memberikan arahan, masyarakat di Desa Kajen, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten, serta seluruh anggota Kelompok, KKN 2022 Universitas Islam Batik Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://hellosehat.com/parenting/kesehatan-anak/penyakit-pada-anak/stunting/>
<https://schoolofparenting.id/apa-itu-stunting-dan-bagaimana-cara-mencegahnya/>
<https://www.alodokter.com/stunting>
<https://www.concern.org.uk/news/what-stunting-and-why-should-we-know-about-it>
<https://www.concernusa.org/story/what-is-stunting/>
<https://www.halodoc.com/artikel/7-makanan-bergizi-untuk-mencegah-stunting-pada-balita>
<https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>
- Indrastuty, D., & Pujiyanto. (2019). Determinan Sosial Ekonomi Rumah Tangga dari Balita Stunting di Indonesia: Analisis Data Indonesia Family Life Survey (IFLS) 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 68–75.
<https://doi.org/10.7454/eki.v3i2.3004>
- Rahmawati, R., Bagata, D. T. R., Raodah, R., Almah, U., Azis, M. I., Zadi, B. S., Noormansyah, D. A., Khodijah, S., Al Jauhary, M. R., Risyki, M. F., & Putri, M. S. K. (2020). Sosialisasi Pencegahan Stunting Untuk Meningkatkan Sumber Daya Manusia Unggul. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(2), 79–84.
<https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i2.6512>
- Syabandini, Isninda Priska, dkk. (2018). Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan di Daerah Nelayan. *6(1)*, 499
- Umam, K. ., Khoirudin, F., Aulana, R. M. N., Rodiah, S., Khafsoturrohmah, D., Putri, M. M., Syarofah, S., Romadoni, K. D., Amini, F. H., Hasanah, U., & Hidayat, M. S. (2022). Sosialisasi Bahaya Stunting di Desa Pucungwetan Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani*, 2(2), 181–187.
<https://doi.org/10.51805/jpmm.v2i2.83>