



---

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DALAM RANGKA MENGATASI STUNTING DI TPQ TAHFIDZ NURUSSALAM****Oleh****Nurul Aryastuti<sup>1</sup>, Yolanda Adinda Pratiwi<sup>2</sup>, Sri Wulandari<sup>3</sup>, Farra Hayka Salsabilla<sup>4</sup>, Renna Oktavia Rudi<sup>5</sup>****<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati****Email: [yolandhaadindap25@gmail.com](mailto:yolandhaadindap25@gmail.com)**

---

**Article History:***Received: 09-07-2022**Revised: 19-07-2022**Accepted: 29-08-2022***Keywords:***Health Counseling; Balanced nutrition; Stunting*

**Abstract:** *Balanced nutrition is a daily food composition containing nutrients in the type and amount according to the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior, and monitoring body weight regularly in order to pay attention to normal weight to prevent nutritional problems. The purpose of this counseling activity is so that respondents can know, understand about balanced nutrition and stunting. The method used in health education about balanced nutrition in order to overcome stunting at Tahfidz Nurussalam TPQ was carried out in 3 stages, firstly, the students of the Public Health Study Program distributed posters about balanced nutrition, the two presenters explained about balanced nutrition using poster media and also presentations in the form of video, and the three students of the Public Health Study Program asked and answered questions about the material that had been delivered. After the counseling was carried out, the children of TPQ Tahfidz Nurussalam could understand about balanced nutrition and stunting. From these activities, it was concluded that it was important to provide nutrition/nutrition to children in accordance with the nutritional adequacy rate for children whose purpose was to process children's growth and development.*

---

**PENDAHULUAN**

Sehat jasmani merupakan impian semua orang. Untuk mendapatkan jasmani yang sehat diperlukan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka memperhatikan berat badan yang normal untuk mencegah terjadinya masalah pada gizi (stunting). (Mardiyanto et al., 2019)

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai (*World Health Organization*,



2015). Faktor penyebab stunting dapat dikelompokkan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Praktik pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi yang diderita anak menjadi faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi anak dan bisa berdampak pada stunting. Sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah akses dan ketersediaan bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan lingkungan (Cohort, 2020). Berdasarkan data prevalensi balita stunting yang dikumpulkan oleh WHO, pada tahun 2020 sebanyak 22% atau sekitar 149,2 juta balita di dunia mengalami kejadian stunting (*World Health Organization, 2021*). Menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada 2019, angka stunting di Indonesia mengalami penurunan menjadi 27,7%. Meski terlihat ada penurunan angka prevalensi, tetapi stunting dinilai masih menjadi permasalahan serius di Indonesia karena angka prevalensinya yang masih di atas 20%. Oleh karena itu, stunting masih menjadi permasalahan yang serius dan harus segera ditanggulangi agar angka stunting bisa mengalami penurunan dan sesuai dengan anjuran WHO (Kemen PPPA, 2020). (Ruswati et al., 2021)

Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan sumber daya manusia dan sekaligus dalam proses kemiskinan adalah dengan meningkatkan gizi anak terutama anak balita. Keadaan gizi terutama pada masa balita akan sangat mempengaruhi tingkat kecerdasan manusia dewasa, karena kecukupan gizi sangat diperlukan dalam pertumbuhan otak terutama pada masa balita dan nantinya akan menghasilkan manusia produktif dan berkualitas. Batas ambang yang digunakan untuk keempat status gizi (berdasarkan kesepakatan pakar gizi tahun 2000) adalah gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Status gizi buruk pada balita merupakan kondisi yang selalu ditemui dimasyarakat, oleh karena itu persentase gizi buruk perlu terus ditekan hingga tidak melebihi 5%. Prevalensi status gizi balita berdasarkan berat badan menurut umur kabupaten/kota Bandar Lampung Provinsi Lampung, 2018 untuk gizi buruk yaitu 3,02%, gizi kurang yaitu 13,07%, gizi baik yaitu 81,43%, gizi lebih yaitu 2,48%. (Lampung, 2019)

## METODE

Metode yang digunakan dalam Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam ini dilakukan dengan 3 tahapan, pertama mahasiswa/i Prodi Kesehatan Masyarakat membagikan poster tentang gizi seimbang, kedua pemateri menjelaskan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media poster dan juga pemaparan berupa video, dan ketiga mahasiswa/i Prodi Kesehatan Masyarakat tanya jawab tentang materi yang sudah disampaikan. Adapun rangkuman kegiatan seperti tabel di bawah ini :

No	Waktu	Uraian Kegiatan
1	16.00 - 16.10	Pembukaan oleh moderator
2	16.10 - 16.30	Penyampaian materi tentang gizi seimbang dalam rangka mengatasi stunting di TPQ Tahfidz Nurussalam dengan menggunakan (poster)
3	16.30 - 16.40	Penyampaian tentang empat pilar gizi seimbang dalam bentuk (video)
4	16.40 - 17.10	Games, tanya jawab terkait materi yang telah



		disampaikan, serta pemberian hadiah
5	17.10 – 17.20	Penutupan oleh moderator

Untuk jumlah peserta yang mengikuti Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam, anak-anak di TPQ Tahfidz Nurussalam Kelurahan Pinang Jaya, Kecamatan Kemiling sebanyak 16 orang.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam dengan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juli 2022.



**Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam**

#### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan terdapat hal-hal penting yang dilakukan agar pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di Tahfidz Nurussalam dapat terlaksana dengan lancar dan aman serta selalu mengikuti proses (protokol kesehatan) yaitu :

- 1) Tim mengkoordinasikan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan pihak mitra TPQ Tahfidz Nurussalam untuk mengumpulkan anak-anak TPQ Tahfidz Nurussalam yang berjumlah 16 orang.
- 2) Tim mempersiapkan materi dan alat-alat yang berkaitan dengan Pengabdian masyarakat yang akan disampaikan. Mulai dari menyiapkan materi, leaflet, dan video yang akan disampaikan.
- 3) Tim mempersiapkan games, tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan, serta pemberian hadiah

#### Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi



Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam pada Hari Rabu, 27 Juli 2022 pada pukul 16.00 – 17.20 WIB, Dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini menggunakan 3 tahapan, yang pertama mahasiswa/i Prodi Kesehatan Masyarakat membagikan poster tentang gizi seimbang, yang kedua pemateri menjelaskan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media poster dan juga pemaparan berupa video, dan yang ketiga mahasiswa/i Prodi Kesehatan Masyarakat tanya jawab tentang materi yang sudah disampaikan.



**Gambar 2. Pembukaan Oleh Moderator Dan Perkenalan Mahasiswa/I Prodi Kesehatan Masyarakat Kepada Anak-Anak TPQ Tahfidz Nurussalam**

Pada kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam dengan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua macam berupa media yaitu :

1. Menggunakan media berupa poster dengan materi yang disampaikan yaitu terkait :
  - a) Apa itu gizi seimbang,
  - b) makanan beranekaragam sesuai kebutuhan,
  - c) Fungsi makanan yang mengandung gizi seimbang didalam tubuh kita :
    - 1) Sebagai sumber tenaga (karbohidrat), antara lain : nasi, ketela, singkong, dsb.
    - 2) Sebagai sumber pengatur (vitamin, mineral dan serat), pada sayur dan buah.
    - 3) Sebagai sumber pembangun (protein & lemak), terdapat pada lauk pauk. Hal ini berfungsi untuk pertumbuhan dan pengganti sel yang rusak.
2. Menggunakan media berupa pemaparan video dengan materi yang terkait :  
Empat Pilar Gizi Seimbang : (1) Mengonsumsi Anekaragam Pangan, (2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih, (3) Melakukan Aktivitas Fisik, (4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal



**Gambar 3. Membagikan Poster Terkait Materi Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Kepada Anak-Anak TPQ Tahfidz Nurussalam**



**Gambar 4. Penyampaian Materi Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mengatasi Stunting Di TPQ Tahfidz Nurussalam Dengan Menggunakan Media (Poster) Dan Pemaparan (Video)**



**Gambar 5. Sesi Tanya Jawab Terkait Materi Yang Telah Disampaikan, Serta Pemberian Hadiah Kepada Anak-Anak TPQ Tahfidz Nurussalam**

### Evaluasi

Saat dilakukan evaluasi anak-anak TPQ Tahfidz Nurussalam mengetahui tentang gizi seimbang. Pengabdian masyarakat ini dilakukan supaya dapat memberikan manfaat, pengalaman, dan pengetahuan terkait gizi seimbang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang dalam rangka mengatasi stunting di TPQ Tahfidz Nurussalam, bahwa anak-anak TPQ Tahfidz Nurussalam dapat memahami tentang gizi seimbang dan stunting. Dari kegiatan penyuluhan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya memberikan asupan gizi/nutrisi pada anak yang sesuai dengan angka kecukupan gizi pada anak yang tujuannya untuk proses dalam tumbuh kembang anak.

### SARAN

Kita sebagai penerus bangsa atau kaum milenial yang sudah paham ilmu harus memperhatikan dan mensosialisasikan kebutuhan gizi pada anak, sehingga kita dapat mengurangi angka dari gizi buruk (stunting) pada anak.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Cohort, C. D. (2020). *Penyebab Langsung dan Tidak Langsung Stunting di Lima Kelurahan di Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor ( Study Kualitatif Kohor Tumbuh Kembang Anak Tahun 2019 )*. 169–182.
- [2] Lampung, D. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019. Pemerintah Provinsi Lampung Dinkes, 44*, 136.
- [3] Mardiyanto, R. T., A. N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September*, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- [4] Ruswati, Leksono, A. W., Prameswary, D. K., Pembajeng, G. S., Inayah, Felix, J., Dini, M.



---

S.A., Rahmadina, N., Hadayna, S., Aprilia, T. R., Hermawati, E., & Ashanty. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 34–38.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN