

## PENYULUHAN TENTANG PENCEGAHAN STUNTING DENGAN BUAH PISANG (MUSA PARADISIACA)

M. Henityo Agung A<sup>1</sup>, Alfa Fadhilah<sup>2</sup>

**Abstrak:** Buah pisang sangat berkhasiat untuk penyembuhan anemia. Ibu hamil dengan anemia dapat beresiko melahirkan bayi stunting, oleh karena itu pemenuhan hemoglobin pada saat hamil dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan angka kejadian stunting. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Anak-anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan terhadap usia mereka lebih dari dua standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak WHO. Stunting pada awal kehidupan – terutama pada 1000 hari pertama sejak pembuahan hingga usia dua tahun – gangguan pertumbuhan mempunyai konsekuensi fungsional yang merugikan pada anak. Berdasarkan survey awal dengan melihat data yang didapat dari Puskesmas Desa Sungai Puar dan melakukan wawancara langsung kepada masyarakat mengenai keluhan yang dialami masyarakat Desa Sungai Puar. Pemberian penyuluhan tentang penyakit stunting ini agar masyarakat dapat menghindari, mencegah ataupun melakukan pengobatan yang tepat. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dampak stunting. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan tentang materi stunting dan setelah itu dilakukan sesi tanya jawab, Dari pengabdian masyarakat yang dilakukan hasilnya agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit stunting yaitu mulai dari pencegahan, pengobatan maupun informasi lain mengenai stunting.

**Kata Kunci:** Stunting, Penyuluhan, Buah Pisang.

**Abstract:** Bananas are very efficacious for curing anemia. Pregnant women with anemia are at risk of giving birth to stunted babies, therefore providing hemoglobin during pregnancy can be an alternative in reducing the incidence of stunting. Stunting is a growth and development disorder experienced by children due to poor nutrition, recurrent infections, and inadequate psychosocial stimulation. Children are defined as stunted if their height for age is more than two standard deviations below the median of the WHO Child Growth Standards. Stunting in early life – especially in the first 1000 days from conception to two years of age – impaired growth has detrimental functional consequences for children. Based on the initial survey, we looked at the data obtained from the Sungai Puar Village Community Health Center and conducted direct interviews with the community regarding the complaints experienced by the Sungai Puar Village community. Providing education about stunting so that people can avoid it, prevent it or get the right treatment. The aim of this service is to increase public knowledge about the impact of stunting. The method used is counseling about stunting and after that a question and answer session is held. The results of this community service are to increase the community's knowledge about stunting, starting from prevention, treatment and other information regarding stunting.

**Keywords:** Stunting, Counseling, Banana.

### PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Anak-anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan terhadap usia mereka lebih dari dua

standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak WHO. Stunting pada awal kehidupan – terutama pada 1000 hari pertama sejak pembuahan hingga usia dua tahun – gangguan pertumbuhan mempunyai konsekuensi fungsional yang merugikan pada anak (WHO, 2015).

Pada tahun 2022, terdapat 148,1 juta anak di bawah usia 5 tahun yang terlalu pendek dibandingkan usianya (stunting), 45,0 juta anak terlalu kurus dibandingkan tinggi badannya (wasting), dan 37,0 juta anak terlalu berat dibandingkan tinggi badannya (overweight). Di Indonesia status gizi pada tahun 2018 memiliki gizi buruk 3,9%, gizi kurang 13,8%, sangat pendek 11,5%, pendek 19,3%, sangat kurus 3,5%, kurus 6,7%, dan anemia pada ibu hamil sebanyak 48,9% (Kemenkes RI, 2018).

Buah pisang adalah sumber karbohidrat, mineral, dan vitamin yaitu vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin B6. Buah pisang sangat berkhasiat untuk penyembuhan anemia karena dengan mengonsumsi buah pisang, kadar hemoglobin dalam darah meningkat. Ibu hamil dengan anemia dapat beresiko melahirkan bayi stunting, oleh karena itu pemenuhan hemoglobin pada saat hamil dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan angka kejadian stunting (Ariyanti *et al*, 2022).

Menurut hasil survey yang dilakukan di Desa Sungai Puar Kecamatan Mersam, salah satu penyakit yang diderita masyarakat Desa Sungai Puar yaitu stunting yang terjadi pada balita. Ibu sangat berperan dalam pertumbuhan balita karena salah satu faktor dari kejadian stunting adalah kondisi bayi yang lahir dengan BBLR, pemberian ASI secara eksklusif kepada bayinya, status gizi pada ibu pada saat hamil, serta pendidikan ibu yang berkaitan dengan pengetahuannya tentang pengasuhan balita (Komalasari *et al*, 2020). Dari hasil data yang didapat, masyarakat yang mengalami stunting di Desa Sungai Puar yaitu berjumlah 10 orang dengan usia rata-rata 1 – 4 tahun. Maka dari itu kami melakukan pengabdian Masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang stunting pada masyarakat terutama ibu – ibu dengan pemanfaatan buah pisang di Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam.

## **METODE PENELITIAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di salah satu desa yang berada di Kecamatan Mersam yaitu bertempat di Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam Kabupaten Batanghari. Dilakukan dengan metode penyuluhan kepada masyarakat di Balai Desa.

### **a. Melakukan survey awal**

Survey awal dilakukan dengan melihat data yang didapat dari Puskesmas Desa Sungai Puar dan melakukan wawancara langsung kepada masyarakat mengenai keluhan yang dialami masyarakat Desa Sungai Puar.

### **b. Tahap persiapan**

Tahap persiapan ini dilakukan dengan menyebarkan pengumuman kepada masyarakat Desa Sungai Puar yang dilakukan oleh staff Desa Sungai Puar. Lalu menyiapkan materi dengan PPT yang akan dipaparkan kepada masyarakat di Balai Desa Sungai Puar serta menyiapkan produk untuk dibagikan kepada masyarakat pada saat penutupan KKN.

### **c. Tahap pelaksanaan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 2 Maret 2024 jam 09.00 WIB hingga selesai. Pertama-tama kegiatan diawali dengan pemaparan PPT dengan materi pencegahan stunting kepada masyarakat yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah itu, pada hari Kamis tanggal 7 Maret 2024 jam 09.00 WIB diberikan produk dari buah pisang kepada masyarakat disertai dengan informasi khasiat buah pisang dalam pencegahan stunting.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil data survey awal yang didapatkan di Balai Desa Sungai Puar, terdapat tinggi badan anak pendek dan beberapa anak dengan gizi kurang baik. Terdapat 10 anak yang menderita Stunting.



Gambar1. Penyuluhan Pencegahan Stunting

Dalam kegiatan ini didapatkan hasil yaitu bertambahnya pengetahuan tentang stunting mulai dari ciri- ciri, gejala, dan pencegahan serta khasiat buah pisang yang bisa dikonsumsi untuk pencegahan Stunting.



Gambar 2. Produk Makanan dari buah pisang

## **PEMBAHASAN**

Edukasi merupakan pemberian pengetahuan tentang hal tertentu sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dan pengetahuan masyarakat. Pemahaman yang baik akan tercipta sebuah mindset yang baik pula setelah pemberian edukasi (Umasugi, 2021). Salah satu upaya yang harus dilakukan untuk sosialisasi adalah pemberian edukasi tentang Stunting.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh dan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam jangka waktu yang lama. Keterlambatan pertumbuhan tersebut merupakan kombinasi dari malnutrisi energi, protein, dan defisiensi beberapa zat gizi mikro mulai dari janin hingga anak berusia dua tahun. Kejadian stunting pada janin hingga anak berusia dua tahun dapat meningkatkan angka kematian bayi dan anak serta menurunkan sistem imun. Penderita stunting mudah sakit, memiliki postur tubuh yang

tidak maksimal, serta memiliki produktivitas yang rendah pada saat dewasa.(Wahyurin et al., 2019)

Edukasi masyarakat mengenai stunting khususnya pada ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan dapat menghindarkan atau mencegah terjadinya stunting. Ada juga harapan bahwa setelah edukasi ini, masyarakat dapat mengonsumsi makanan yang benar. Setelah memberikan edukasi dan tanya jawab untuk memperluas pengetahuan masyarakat mengenai stunting, kami juga memperkenalkan produk berbahan dasar pisang sebagai herbal pencegah stunting. Pisang ini biasa ditanam di pekarangan rumah desa Sungai Puar. Sebelumnya masyarakat Desa Sungai Puar belum mengetahui manfaat pisang ini. Setelah diberikan edukasi mengenai manfaat buah ini sebagai upaya pencegahan alami terhadap stunting, masyarakat menjadi sadar dan mampu memanfaatkan buah pisang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmin et al., (2018) pisang mengandung natrium dan kalium, selain itu pisang memiliki kandungan yang sangat bermanfaat salah satunya kaya akan vitamin B6, sebagaimana diketahui bahwa kekurangan B6 dapat menyebabkan letih mempengaruhi konsentrasi, insomnia dan anemia. Buah pisang juga sangat berkhasiat untuk menyembuhkan penderita anemia karena dengan mengonsumsi buah pisang, kadar hemoglobin dalam darah meningkat.(Ariyanti et al., 2022)

## **KESIMPULAN**

Pemberian edukasi mengenai Stunting kepada masyarakat Desa Sungai Puar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Stunting dan masyarakat dapat melakukan pencegahan salah satunya dengan mengonsumsi buah pisang sangat berkhasiat untuk penyembuhan penderita anemia karena dengan mengonsumsi buah pisang, kadar hemoglobin dalam darah meningkat. Ibu hamil dan anemia dapat beresiko melahirkan bayi stunting, oleh karena itu pemenuhan hemoglobin pada saat hamil dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan angka kejadian Stunting.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, R., Azizah, N., Riyanti, M., & Derlin Ana Kemba, K. (2022). Pelatihan Pembuatan RICE'B Banana Sebagai Upaya Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil Dalam Pencegahan Stunting. *Journal of Character Education Society*, 5(1), 677–683. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCEShttps://doi.org/10.31764/jces.v3i1.9580https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.XXX>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.47679/makein.202010>
- Umasugi, M. T. (2021). Sosialisasi dan Edukasi Pemberian Vaksin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 1(2), 5–7. <https://doi.org/10.31004/jh.v1i2.12>
- Wahyurin, I. S., Aqmarina, A. N., Rahmah, H. A., Hasanah, A. U., & Silaen, C. N. B. (2019). Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 141. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.111>