

Menghindari Stunting Dengan Meningkatkan Gizi dan Aktivitas Fisik Yang Seimbang Untuk Memperdaya Kemandirian Kesehatan Pada Anak Usia Dini

¹⁾Riga Mardhika *, ²⁾I Gede Dharma Utamayasa, ³⁾Ervin Nurur Afrida, ⁴⁾Arvin Ferdiansyah, ⁵⁾Yovanza Ricky Subahgiyo, ⁶⁾Zufar Al Thafah, ⁷⁾Muhammad Afreda Assakha, ⁸⁾Yoga Rahman Suryajaya

^{1,2,4,5,6,7,8)}Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

³⁾Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: riga@unipasby.ac.id, dharmautamayasa@unipasby.ac.id, ervin@unipasby.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Stunting
Gizi
Aktivitas Fisik
Anak Usia Dini

Berdasarkan analisis situasi dengan berdasarkan kondisi eksisting dari mitra bahwa masyarakat Desa Grogol Tulangan angka stunting makin bertambah mengakibatkan pertumbuhan anak yang kurang dan status gizi masih sangat memperhatikan, perekonomian masyarakat masih sangat kurang, masyarakat desa kurangnya edukasi mengenai kesehatan dan status gizi anak dan dibutuhkannya strategi untuk mencegah stunting tersebut. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi kepada ibu hamil dan ibu dengan balita tentang pencegahan stunting pada anak usia dini melalui edukasi tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik, serta meningkatkan kemandirian kesehatan masyarakat dalam mempraktikkan pola hidup sehat. Metode yang digunakan meliputi Workshop dan Pelatihan. Hasil dari kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang, stunting, dan aktivitas fisik. Antusiasme tinggi dari peserta, terlihat dari pertanyaan-pertanyaan aktif selama sesi. Kegiatan ini berhasil mengedukasi masyarakat tentang pola hidup sehat dan mencegah stunting. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola asuh sehat dan gizi seimbang. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan oleh kader posyandu dan tenaga kesehatan setempat untuk keberlanjutan program pencegahan stunting.

ABSTRACT

Keywords:

Stunting
Nutrition
Physical Activity
Early Childhood

Based on situation analysis based on existing conditions from partners, the stunting rate in the Grogol Tulangan Village community is increasing resulting in poor child growth and nutritional status is still very concerned, the community economy is still very poor, the village community lacks education regarding children's health and nutritional status and strategies are needed to prevent stunting. The aim of this activity is to provide information to pregnant women and mothers with toddlers about preventing stunting in early childhood through education about balanced nutrition and physical activity, as well as increasing public health independence in including a healthy lifestyle. The methods used include workshops and training. The result of this activity is an increase in participants' knowledge about balanced nutrition, stunting and physical activity. The high enthusiasm of the participants can be seen from the active questions during the session. This activity was successful in educating the public about healthy lifestyles and preventing stunting. This program has succeeded in increasing public understanding of the importance of healthy parenting and balanced nutrition. It is hoped that this activity can be continued by posyandu cadres and local health workers for a sustainable stunting prevention program.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Analisis situasi Desa Grogol Kecamatan Tulangan merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Sidoarjo. Desa Grogol terdiri dari hamparan dataran tanah darat yang berjumlah 2 Rukun Warga (RW), 4 Rukun Tetangga (RT) dan sebagian besar tanah sawah pertanian. Desa Grogol tergolong yang hanya

mempunyai akses jalan desa berdasarkan karakteristik sumber daya alam SDA), wilayah Desa Grogol dapat dikategorikan dalam dua kelompok, yaitu: (1). Kawasan permukiman, yang terdiri dari permukiman, yang terdiri dari keputran dan dusun. (2). Kawasan sawah, yang masih luas berada di tiap-tiap dusun. Kondisi mitra baik dari segi potensi wilayah maupun masyarakat dan permasalahan di Desa Grogol Kecamatan Tulangan memiliki kepadatan penduduk yang tidak merata, tingkat pendidikan dan sosial ekonomi sebagian masyarakat yang masih rendah, kesehatan bayi, anak balita, ibu hamil dan ibu menyusui masih memerlukan perhatian yang seksama dan gejala stunting yang diderita anak. Berdasarkan analisis situasi dengan berdasarkan kondisi eksisting dari mitra bahwa masyarakat Desa Grogol Tulangan angka stunting makin bertambah mengakibatkan pertumbuhan anak yang kurang dan status gizi masih sangat memperhatikan, perekonomian masyarakat masih sangat kurang, masyarakat desa kurangnya edukasi mengenai kesehatan dan status gizi anak dan dibutuhkannya strategi untuk mencegah stunting tersebut. Insiden stunting atau yang sering disebut dengan kanak-kanak pendek merupakan salah satu permasalahan gizi yang dialami di dunia saat ini (Maheswara Rakasiwi et al. 2024). Sepanjang umur, stunting telah dikaitkan dengan peningkatan risiko yang tinggi dan kematian, serta peningkatan risiko obesitas (Santos et al. 2020). Hal ini juga terlihat dalam keterlambatan perkembangan fisik, kognitif dan motoric, dengan berbagai konsekuensi dimasa dewasa (Urke, Mittelmark, and Valdivia 2014).

Stunting pada anak harus menjadi perhatian khusus karena dapat menyebabkan terlambatnya pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan status kesehatan pada anak (Sari, Savitri, and Purnomo 2022). Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi dibawah 5 tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa balita sangat pendek dengan aktivitas fisik ringan lebih besar dibandingkan balita sangat pendek yang dengan aktivitas fisik berat, yaitu sebesar 13 balita dan 8 balita. Sebaliknya, balita pendek dengan aktivitas fisik ringan lebih besar dibandingkan balita pendek dengan aktivitas fisik berat, yaitu sebesar 36 balita dan 34 balita (Rahmawati, Rangkauni Hardy, and Anggraeni 2020).

Status gizi balita merupakan salah satu indikator yang menggambarkan tingkat status gizi masyarakat. Cara membiasakan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi, sayuran, buah-buahan dan rajin melakukan aktivitas fisik (Atmaja, Budaya Astra, and Suwiwa 2021). Oleh karena itu selain melakukan pembiasaan pola hidup sehat perlu juga aktif dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga teratur. Aktivitas fisik anak juga memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya stunting (Haeril et al. 2023). Pola hidup sehat dan aktivitas fisik merupakan upaya yang efektif untuk menurunkan dan mencegah stunting pada anak. Telah dilaporkan secara konsisten bahwa stunting berdampak buruk terhadap penanda kesehatan, seperti hilangnya potensi pertumbuhan fisik, berkurangnya perkembangan saraf dan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Hossain et al. 2017).

Tabel 1. Data Profil Mitra Puskesmas Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo

NO	PUSKESMAS	DESA/ KELURAHAN	JUMLAH BALITA 0-59 BULAN YANG DITIMBANG	BALITA GIZI KURANG (BB/U)		JUMLAH BALITA 0-59 BULAN YANG DIUKUR TINGGI BADAN	BALITA PENDEK (TB/U)		JUMLAH BALITA 0-59 BULAN YANG DIUKUR	BALITA KURUS (BB/TB)	
				JUMLAH	%		JUMLAH	%		JUMLAH	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	TULANGAN	Tulangan	170	11	6.5	168	24	14.3	171	13	7.6
2		Kajeksan	104	16	15.4	104	16	15.4	104	11	10.6
3		Singopadu	93	8	8.6	93	11	11.8	94	7	7.4
4		Kemantren	177	22	12.4	177	25	14.1	178	8	4.5
5		Medalem	55	6	10.9	54	15	27.8	56	4	7.1
6		Sudimoro	208	28	13.5	206	38	18.4	206	17	8.3
7		Grogol	210	29	13.8	207	38	18.4	210	11	5.2
8		Modong	147	13	8.8	146	14	9.6	147	14	9.5
9		Grinting	113	9	8.0	111	12	10.8	114	7	6.1
10		Kepuh Kemiri	274	37	13.5	269	27	10.0	269	26	9.7
11		Kepuntren	92	9	9.8	92	13	14.1	93	6	6.5
12		Grabagan	368	43	11.7	355	58	16.3	361	36	10.0
JUMLAH (KABIKOTA)			2,011	231	11.5	1,982	291	14.5	2,003	160	8.0

Berdasarkan gambar yang informatif di atas jumlah balita di kecamatan adalah 5.093 balita. Jumlah balita yang ditimbang 2.011 balita, dengan balita Gizi Kurang sebanyak 231 balita (11.5%). Jumlah balita yang di ukur tinggi badan terdapat 1.982 balita, dengan balita pendek sebanyak 291 balita (14.5%). Sedangkan jumlah balita yang di ukur berat badan hanya 2.003 balita, dengan jumlah balita kurus sebanyak 160 (8%). Adapun permasalahan pada mitra yang ditemukan adalah

1. Gangguan perkembangan pada anak usia dini yang disebabkan oleh gizi buruk. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum, pada masa kehamilan dan setelah melahirkan
2. Pola asuh orang tua yang tidak sehat
3. Masih terbatasnya layanan kesehatan Di Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo termasuk layanan ANC (*ante natal care*) atau pelayanan kesehatan ibu selama masa kehamilan, *post natal care* atau pelayanan setelah melahirkan dan pembelajaran dini yang berkualitas.
4. Masih kurangnya akses rumah tangga/ keluarga pada makanan bergizi dan Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.
5. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola hidup sehat dan aktif secara rutin.
6. Tantangan ekonomi yang membatasi kemampuan masyarakat untuk membeli makanan sehat dan bergizi, serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya.
7. Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam pencegahan stunting pada anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita dan anak usia dini tentang pencegahan terjadinya stunting pada balita dan anak usia dini. Dalam kegiatan ini melibatkan mahasiswa Pendidikan Jasmani dengan tujuan yaitu mengimplementasikan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dengan memberikan pengalaman dalam bidang Kesehatan yang langsung terjun ke masyarakat untuk mempersiapkan mahasiswa sebagai generasi handal dan peduli lingkungan khususnya pada anak usia dini di perdesaan.

Program pemberdayaan kemandirian kesehatan adalah program yang sangat mementingkan kesehatan pada balita dan anak usia dini khususnya untuk menghindari terjadinya stunting. saat melakukan aktivitas fisik tentunya otot membutuhkan banyak energy untuk melakukan berbagai gerakan. anak-anak yang menderita stunting cenderung memilih aktivitas fisik yang sedikit mengeluarkan energy (Candra Pertiwi et al. 2021). Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat pemberdayaan kemandirian kesehatan masyarakat adalah dengan menjalin komunikasi melalui kunjungan intensif kepada pukesmas atau layanan kesehatan dan masyarakat atau orang tua. Dalam rangkaian pelaksanaan kegiatan ini, hal yang menjadi pokok program pengabdian adalah kemandirian kesehatan karenanya hal pertama dilakukan adalah memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat setempat agar dapat mencegah terjadinya stunting pada anak usia dini dengan memberikan workshop tentang Pola Asuh Sehat Untuk Mencegah Stunting, Pentingnya menjaga asupan nutrisi dikala ekonomi menurun dan menjaga kesehatan dengan aktivitas olahraga ringan untk ibu hamil agar menghindari terjadinya stunting, Pola Asuh Sehat Untuk Mencegah Stunting dan GEBETING (Gerakan Bebas Stunting). Diharapkan melalui kegiatan ini, anggota keluarga dapat berpartisipasi dalam penurunan angka stunting di Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo Tujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi kepada ibu hamil dan ibu dengan balita tentang pencegahan stunting pada anak usia dini melalui edukasi tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik, serta meningkatkan kemandirian kesehatan masyarakat dalam mempraktikkan pola hidup sehat.

II. MASALAH

Permasalahan prioritas pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu permasalahan yang terletak pada stunting kesehatan gizi anak dan permasalahan pada perekonomian masih kurang produktif. Adapun dua aspek yang ditangani dalam kegiatan ini yaitu aspek kesehatan dan aspek ekonomi. Aspek kesehatan terdiri dari permasalahan kesehatan gizi pada ibu hamil, anak balita dan anak usia dini dibawah 2 tahun di lokasi Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Adapun gejala-gejala yang dapat diketahui apabila kesehatan gizi anak terganggu yaitu Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, Pertumbuhan tubuh dan gigi yang terlambat, Memiliki kemampuan fokus dan memori belajar yang

buruk, Pubertas yang lambat, Saat menginjak usia 8-10 tahun, anak cenderung lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya dan Berat badan lebih ringan untuk anak seusianya. Aspek ekonomi terdiri dari permasalahan masyarakat Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo banyak mengalami penurunan ekonomi yang disebabkan banyak masyarakat yang bekerja tidak tetap dan kurangnya lapangan pekerjaan sehingga kebutuhan dan asupan makanan tidak menjadi prioritas utama khususnya untuk pada ibu hamil, anak balita dan anak usia dini dibawah 2 tahun.

Berikut penjabaran poin-poin permasalahan antara lain :

1. Gangguan perkembangan pada anak usia dini yang disebabkan oleh gizi buruk. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum, pada masa kehamilan dan setelah melahirkan
 2. Pola asuh orang tua yang tidak sehat
 3. Masih terbatasnya layanan kesehatan Di Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo termasuk layanan ANC (*ante natal care*) atau pelayanan kesehatan ibu selama masa kehamilan, *post natal care* atau pelayanan setelah melahirkan dan pembelajaran dini yang berkualitas.
 4. Masih kurangnya akses rumah tangga/ keluarga pada makanan bergizi dan Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.
 5. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola hidup sehat dan aktif secara rutin.
 6. Tantangan ekonomi yang membatasi kemampuan masyarakat untuk membeli makanan sehat dan bergizi, serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya.
 7. Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam pencegahan stunting pada anak.
 8. Tidak Melakukan Perawatan Pasca Melahirkan
- Sub permasalahan masing-masing yang akan diberikan solusi yaitu
1. Gangguan perkembangan kesehatan pada anak usia dini
 2. Pola asuh orang tua
 3. Layanan kesehatan
 4. Akses rumah tangga dan keluarga
 5. Lingkungan sekitar
 6. Tantangan ekonomi
 7. Kesadaran masyarakat
 8. Perawatan pasca melahirkan

III. METODE

Metode yang ditawarkan adalah metode workshop dan pelatihan. Adapun metode tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini antara lain:

1. Sosialisasi

Sosialisasi pada masyarakat Desa Grogol mengenai pengetahuan dasar apa itu stunting dan gejala apa saja yang bisa menyebabkan stunting kepada anak usia dini. Selain itu juga melakukan pendataan jumlah anak yang kurang gizi di Desa Grogol.

2. Pelatihan

Dalam tahapan ini menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan. Melakukan registrasi peserta. Melakukan pelaporan dan memberikan sambutan dari tim pelaksana. Medokentasikan kegiatan melalui foto dan video (tugas dari dokumentasi). Melakukan cek kesehatan kepada ibu hamil, anak balita dan anak usia dini di Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo yang dilakukan oleh pembantu mitra lapangan. Workshop tentang pentingnya menjaga pola asuh pada anak untuk menghindari terjadinya stunting, Pentingnya menjaga asupan nutrisi untuk meningkatkan gizi yang seimbang pada ibu hamil, balita dan anak usia dini dikala ekonomi menurun dan GEBETING (Gerakan Bebas Stunting) pada anak Usia Dini secara periodik saat kegiatan posyandu dengan narasumber dibidangnya. Masing-masing ibu hamil, anak balita dan anak usia dini mendapatkan vitamin dan makanan bergizi untuk mencegah terjadinya stunting. Selain itu juga memberikan senam khusus untuk ibu hamil. Workshop pada kegiatan ini dimulai pada tanggal 2-23 Agustus 2024 pada pukul 08.00 sampai selesai. setelah akhir kegiatan dilakukan cek Kesehatan

yang didampingi oleh kader posyandu dan narasumber. Kegiatan ini dibantu mitra kader posyandu di Balai Desa Grogol Tulangan, jumlah peserta yang ditargetkan sebanyak 54 peserta pada ibu hamil, anak usia <5 tahun dan balita.

3. Penerapan teknologi

Pada kegiatan ini yang dilakukan yaitu menerapkan teknologi digital smart care sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. Teknologi ini merupakan hibah kemendikbud melalui pembuatan aplikasi yang merupakan trobosan yang dapat merubah perilaku pengetahuan, sikap dan keterampilan kader dalam meningkatkan status gizi balita.

4. Pendampingan dan evaluasi

Kegiatan pendampingan meliputi pelaksanaan penyuluhan mengenai pemberian gizi yang baik dan edukasi mengenai aktifitas fisik yang teratur guna mencegah stunting dan pendampingan pelaksanaan posyandu di Desa Grogol Tulangan. Setelah melakukan pendampingan selanjutnya yaitu melakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat Desa mengenai stunting dengan aktifitas fisik setelah diberikan workshop. Selain itu kader posyandu terus mengevaluasi angka penurunan stunting pada masyarakat setiap bulan. Pendampingan dan evaluasi kegiatan ini selalu berinteraksi atau diskusi secara langsung selama kegiatan. Pengukuran efektifitas peningkatan pengetahuan dan sikap ibu-ibu melalui instrumen yang akan diberikan pada saat sebelum dan setelah diberikan program.

5. Keberlanjutan program

keberlanjutan pada topik pola asuh pada anak untuk menghindari terjadinya stunting. Pentingnya menjaga asupan nutrisi untuk meningkatkan gizi yang seimbang pada ibu hamil, balita dan anak usia dini dikala ekonomi menurun dan GEBETING (Gerakan Bebas Stunting) pada anak Usia Dini dilakukan oleh warga, KKD, PKK dan petugas puskesmas setiap bulan saat kegiatan posyandu.

Bahan penunjang data untuk pengabdian ini meliputi statistik profil mitra, seperti jumlah balita di Desa Grogol (5.093 balita) dengan prevalensi gizi kurang (11.5%), pendek (14.5%), dan kurus (8%). Permasalahan utama mencakup keterlambatan pertumbuhan anak, pola asuh yang kurang sehat, akses terbatas ke makanan bergizi dan layanan kesehatan, serta rendahnya kesadaran pentingnya gizi dan aktivitas fisik. Kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan data kehadiran peserta (54 orang), serta evaluasi survei pra-dan pasca-kegiatan yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dan balita terkait gizi seimbang, aktivitas fisik, serta upaya mencegah stunting

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan koordinasi dengan pihak kepala desa Grogol, kader kesehatan, tokoh masyarakat dan mengoptimalkan partisipasi mahasiswa terhadap kegiatan penyuluhan. Melalui pemberian edukasi tentang stunting, gizi yang seimbang dan senam untuk ibu hamil kegiatan pengabdian ini didukung oleh kepala desa Grogol terkait masyarakat yang memiliki anak usia dini masih bisa mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan makanan yang berisi bahan pengawet. Kegiatan pengabdian mengenai edukasi stunting dan gizi seimbang pada balita dan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu, kader kesehatan, dan pengasuh anak balita tentang Gizi pada balita agar untuk mencegah stunting sehingga mereka dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Data tambahan yang diperlukan meliputi evaluasi nutrisi anak melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan pola konsumsi sebelum dan sesudah kegiatan, serta pemantauan aktivitas fisik dengan kuesioner atau pedometer. Analisis sosial-ekonomi, seperti pengaruh pendapatan dan pendidikan orang tua, serta pemantauan jangka panjang angka stunting untuk mengevaluasi keberlanjutan program juga penting. Studi komparatif dengan wilayah lain dan keterlibatan kader posyandu dapat memperkaya hasil analisis dan memastikan efektivitas intervensi yang dilakukan.

Pemerintah Desa Grogol sangat memberikan dukungan penuh terhadap terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Melalui pemberian edukasi tentang stunting, gizi seimbang dan pelatihan senam untuk ibu hamil pada balita dan ibu hamil dapat memberikan pemahaman, peningkatan dan pengetahuan. wilayah Desa Grogol perilaku masyarakat yang kurang baik, misalnya ada anak masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi. Workshop pengabdian ini agar untuk mencegah stunting sehingga stunting masyarakat selain itu juga pada ibu hamil selalu menjaga kesehatannya dapat mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa balita sangat penting yang mana berlangsung proses tumbuh kembang sangat pesat yaitu pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental, dan sosial (Wigati, Sari, and Suwanto 2022).

Workshop hari pertama workshop mengenai edukasi tentang stunting. Tim pelaksana pengabdian menunjuk bidan desa yang dikoordinator oleh puskesmas tulangan. Kegiatan ini didampingi oleh kader posyandu desa grogol selaku mitra kegiatan ini. kegiatan ini peserta posyandu Desa Grogol diberikan pemahaman mengenai pentingnya pola asuh orang tua untuk mencegah stunting dan pemberian makanan bergizi bagi anak usia dini <5 tahun. Pada posyandu di balai Desa Grogol terdiri dari 6 pos. jadi dari 6 pos itu dipilih untuk mengikuti workshop mengenai pencegahan stunting dan pemberian makanan bergizi. Pada hari kedua ini semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal acara sampai dengan akhir acara dan juga dapat dukungan dari pihak Desa Grogol. Kegiatan kedua adalah pertemuan membahas mengenai penyuluhan gizi seimbang dan pemberian suplemen pada anak balita dan ibu hamil. Kegiatan dilakukan cek Kesehatan yang di damping oleh ahli Gizi dari puskesmas Tulangan. Pada kegiatan ini juga diberikan cara penyusunan menu gizi yang seimbang. Dan kegiatan pada hari ketiga yaitu aktivitas senam untuk ibu hamil yang didampingi oleh instruktur senam khusus ibu hamil. Selain itu juga diberikan edukasi aktifitas yang khusus untuk ibu hamil



.Gambar 1. Kegiatan workshop stunting



Gambar 2. Kegiatan workshop gizi seimbang



Gambar 3. Pelatihan senam untuk ibu hamil

Di Desa Grogol masih ada kejadian Stunting yang perlu mendapat perhatian semua pihak termasuk pemerintah Desa (Anggreni et al. 2022). Workshop yang sekarang ini sangat penting bagi warga Desa Grogol dalam upaya penanggulangan stunting dan memperbaiki gizi yang masih kurang dan menjaga fisik untuk ibu hamil. Dalam mendukung pertumbuhan fisik balita perlu petunjuk praktis makanan aneka ragam makanan yang

memenuhi kecukupan gizi. Kebutuhan gizi pada balita diantaranya energy, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin dan mineral. Disarankan untuk memberikan 2,5-3g/kg BB bagi bayi dan 1,5-2 g/kg BB bagi anak sekolah sampai adolesensia (Wigati et al. 2022). Gizi yang seimbang dapat menciptakan janin yang sehat, tidak cacat dan tidak mudah sakit. Begitu pula pada masa bayi, dengan gizi seimbang, akan terbentuk anak yang sehat dengan pertumbuhan fisik, psikomotorik, dan intelektual yang optimal. Hasil penelitian (Setiawan, Machmud, and Masrul 2018) mengatakan bahwa tingkat asupan energi, riwayat durasi penyakit infeksi, berat badan lahir tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendapatan keluarga berhubungan secara signifikan dengan kejadian stunting.

Adanya sinergi dari berbagai pihak inilah yang dapat mensukseskan tujuan kita Bersama yakni pencegahan dan penurunan prevalensi stunting di Desa Grogol Tulangan Sidoarjo dan memberikan kualitas gizi yang seimbang. Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik tentunya tidak terlepas dari adanya dukungan dari kepala Desa, Bidan Desa, Kader Kesehatan, tokoh masyarakat yang telah ikut memfasilitasi pelaksanaan untuk berkomunikasi dengan ibu yang mempunyai balita, ibu hamil sehingga kami dapat berpartisipasi dengan optimal dan kegiatan bias berjalan dengan lancar.

V. KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan yaitu: Terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang, stunting dan aktivitas fisik untuk ibu hamil. Anak balita masih mengonsumsi yang kurang bergizi, Begitu pula dalam kegiatan workshop peserta menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias peserta untuk bertanya setelah penyampaian materi. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh kader ataupun tenaga gizi puskesmas dengan baik. Untuk mendukung keberhasilan program pengabdian masyarakat ini, diperlukan data tambahan berupa evaluasi nutrisi, pola aktivitas fisik, dan analisis sosial-ekonomi untuk memperkuat bukti keberhasilan intervensi. Pemantauan jangka panjang, studi komparatif, serta keterlibatan masyarakat lokal seperti kader posyandu juga penting untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program dalam menurunkan angka stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Riset dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Tahun Pendanaan 2024 dengan nomor kontrak 129/E5/PG.02.00/PM.BARU/2024 027/SP2H/PKM/LL7/2024/ 071.3/Kontrak/LPPM/VI/204 yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan pihak Desa Grogol Tulangan Sidoarjo telah memberikan izin serta membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan, pihak posyandu Desa Grogol disampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, Made Ayu, I. Gede Dharma Utamayasa, Moh Hanafi, Niken Sari Hartono Putri, and Nauval Andi Achmad Fauzi. 2022. "Menghindari Stunting Dengan Meningkatkan Gizi Yang Seimbang Untuk Memperdayakan Kemandirian Kesehatan Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara* 3(2):1372–77.
- Atmaja, Pande Made Yudi Rawita, I. Ketut Budaya Astra, and I. Gede Suwiwa. 2021. "Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 9(2):128. doi: 10.23887/jiku.v9i2.31409.
- Candra Pertiwi, Dwi Rahayu, Ivon Diah Wittiarika, Atika Atika, and Wahyul Anis. 2021. "Factors Related To Nutritional Status in Pre-School Children." *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 4(4):332–43. doi: 10.20473/imhsj.v4i4.2020.332-343.
- Haeril, H., A. Rahman, I. Ichsan, and ... 2023. "PkM Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka Dan Pencegahan Stunting Pada Anak." *Jurnal Dharma ...* 3(1):14–21.
- Hossain, Muttaquina, Nuzhat Choudhury, Khaleda Adib Binte Abdullah, Prasenjit Mondal, Alan A. Jackson, Judd Walson, and Tahmeed Ahmed. 2017. "Evidence-Based Approaches to Childhood Stunting in Low and Middle Income Countries: A Systematic Review." *Archives of Disease in Childhood* 102(10):903–9. doi: 10.1136/archdischild-2016-311050.
- Maheswara Rakasiwi, Andung, Agung Hermawan, Nur Susanti, and Philipus Adrianus. 2024. "Efektifitas Play Exercise Dan Aktifitas Fisik Pada Anak Stunting." *JarFisMU* 3(1).

- Rahmawati, Luluk Atmi, Fathinah Ranggauni Hardy, and Ayu Anggraeni. 2020. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stunting Sangat Pendek Dan Pendek Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Kecamatan Sawah Besar." *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12(2):68–78. doi: 10.52022/jikm.v12i2.36.
- Santos, Carla, Alcibíades Bustamante, Olga Vasconcelos, Sara Pereira, Rui Garganta, Go Tani, Donald Hedeker, Peter T. Katzmarzyk, and José Maia. 2020. "Stunting and Physical Fitness. The Peruvian Health and Optimist Growth Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(10). doi: 10.3390/ijerph17103440.
- Sari, Liana Indah, Naomi Parmila Hesti Savitri, and Zuhul Purnomo. 2022. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-8 Tahun Di Sekolah Minggu Ananda." *Jurnal Bina Cipta Husada* 18(2):36–44.
- Setiawan, Eko, Rizanda Machmud, and Masrul Masrul. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018." *Jurnal Kesehatan Andalas* 7(2):275. doi: 10.25077/jka.v7i2.813.
- Urke, Helga Bjørnøy, Maurice B. Mittelmark, and Martín Valdivia. 2014. "Trends in Stunting and Overweight in Peruvian Pre-Schoolers from 1991 to 2011: Findings from the Demographic and Health Surveys." *Public Health Nutrition* 17(11):2407–18. doi: 10.1017/S1368980014000275.
- Wigati, Atun, Fariza Yulia Kartika Sari, and Tri Suwanto. 2022. "Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita." *Jurnal Abdimas Indonesia* 4(2):155–62.