



## MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT

Vol 5 No. 2 (2023) page 169-174

<https://ummaspul.e-journal.id/pengabdian/index>



### **Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting pada Balita di Desa Pulau Rumpit Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau**

Rizqy Aredo Suhada Pratama, Muhammad Ilham Anugrah, Jeni Delvi, Fauzan, Anggi Pertiwi, Norti Novita Sari, Tiara Elya Ariawan, Thesa Oktarina, Naja Suhratul Jana

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul tentang pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap stunting pada belita di Desa Pulau Rumpit Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stunting pada belita di Desa Pulau Rumpit Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau, penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan menggunakan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik dengan cara sosialisasi secara langsung, data-data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis dengan beberapa tahapan. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data cakupan RDS (Rumah Desa Sehat) di Kecamatan Gunung Toar terdapat 26 balita, sedangkan yang terdapat di desa Pulau Rumpit sebanyak 10% balita. Tingginya prevalensi stunting di Kecamatan Gunung Toar terutama Desa Pulau Rumpit, diduga faktor penyebab yaitu rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi serta rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat. Maka dengan ini tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung pengetahuan gizi yang diberikan ibu, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang mempengaruhi terjadinya Stunting di desa Pulau Rumpit.

**Kata Kunci :** Stunting, Belita, Ibu Hamil.

## PENDAHULUAN

KKN sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan merupakan wujud dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat. Ketiga aspek dalam Tri Dhanna Perguruan Tinggi tersebut dilaksanakan dengan proporsi yang seimbang, hamonis, dan terpadu dengan harapan agar kelak para lulusan Perguruan Tinggi dapat menjadi manusia yang berilmu pengetahuan yang memadai dalam bidang masing-masing, mampu melakukan penelitian dan bersedia mengabdikan diri demi kemaslahatan umat manusia pada umumnya dalam masyarakat Indonesia pada khususnya. Sasaran KKN adalah (1) masyarakat umum, (2) sekolah, (3) lembaga instansi dan (4) industri atau kelompok tertentu.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku atau kegiatan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran dirinya sendiri atau kesadaran dari semua anggota keluarga sehingga dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2007). Berperilaku hidup bersih dan sehat ini harus terlaksana melalui kesadaran Masyarakat itu sendiri maupun rumah tangga terkait untuk pencegahan dan penanganan permasalahan gizi atau penyebaran penyakit di lingkungan masyarakat (Depkes RI, 2006). Perilaku hidup bersih dan sehat adalah salah satu bentuk upaya kesadaran diri untuk mencegah dan meningkatkan perilaku sehat di kalangan masyarakat. Maka dengan ini upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga berpengaruh pada kesehatan balita terutama dengan status gizi pada balita. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ini juga akan mengurangi terjadinya stunting pada anak atau balita sejak dini.

Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan kurangnya asupan gizi dalam kurun waktu waktu yang Panjang dikarenakan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dalam tubuhnya. kurangnya asupan gizi dan riwayat penyakit infeksi ini merupakan Penyebab terjadinya stunting. Salah satunya faktor penyebab stunting secara tidak langsung yaitu kurang pengetahuan ataupun pemahaman orang tua terhadap kandungan gizi pada makanan sehari-hari. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah Stunting yaitu pemberian ASI Eksklusif.

Serta membiasakan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama di terapkan terhadap anak-anak dengan cara yaitu melakukan enam mencuci tangan pake sabun, serta pemberian suplemen dan vitamin secara teratur untuk tumbuh kembang pada anak dengan mengikuti posyandu rutin setiap bulan. Masalah stunting merupakan hal yang paling mendasar dikalangan masyarakat dan merupakan masalah yang harus di selesaikan dengan memberikan pemahaman kepada Masyarakat atau orang tua. Salah satu penyebab stunting yaitu gizi kronis yang sebabkan oleh kondisi ibu/calon ibu, pada masa kehamilan, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita serta masalah lainya yang secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan. Desa Pulau Rumput memiliki masalah Prevalensi Stunting yang tinggi dibandingkan dengan Desa lainya.

Berdasarkan data cakupan RDS (Rumah Desa Sehat) di Kecamatan Gunung Toar terdapat 26 balita, sedangkan yang terdapat di desa Pulau Rumpit sebanyak 10% balita. Tingginya prevalensi stunting di Kecamatan Gunung Toar terutama Desa Pulau Rumpit, diduga faktor penyebab yaitu rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi serta rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat. Maka dengan ini tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung pengetahuan gizi yang diberikan ibu, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang mempengaruhi terjadinya Stunting di desa Pulau Rumpit.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Pulau Rumpit terutama ibu-ibu hamil, belita dan untuk mengetahui keluarga yang memiliki anak yang mengalami stunting. Penelitian atau penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Dusun 1 & 3 pada tanggal 10 Agustus 2023 Di Desa Pulau Rumpit. Kegiatan penyuluhan ini guna memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengetahuan kadar gizi, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkan cara mencuci tangan enam langkah yang baik. Memberikan pengetahuan sayuran dan buah yang mempunyai kandungan gizi yang baik, serta memberikan pengetahuan tentang pencegahan Stunting. Selain itu dalam kegiatan penyuluhan juga memberikan sesi tanya jawab kepada ibu-ibu hamil dan Masyarakat desa Pulau Rumpit yang sempat hadir dalam penyuluhan yang kami lakukan bersama ibu posyandu. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh ibu-ibu hamil dan ibu-ibu posyandu yang telah diundang oleh tim posyandu atau kelompok KKN, serta Ibu Bidan Desa Pulau Rumpit yang membantu memberikan arahan serta penguatan dari pemateri yang kami diberikan. Meteri yang kami berikan tentang pentingnya pencegahan stunting sejak dini oleh salah satu kelompok KKN, semoga dengan adanya penyuluhan ini Masyarakat Desa Pulau Rumpit dapat mempraktikkan dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

## **PEMBAHASAN**

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu langkah untuk menerapkan perilaku untuk menjaga kesehatan yang dilakukan oleh anggota keluarga. Maka dengan adanya penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa kkn ini dapat memberikan pengetahuan mengenai bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai salah satu Langkah untuk mencegah stunting sejak dini. Penyuluhan yang dilakukan yaitu mengenai bahaya stunting, faktor penyebab syunting, serta bagaimana cara mencegah stunting.

Stunting merupakan kondisi dimana seorang anak mengalami gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh kurangnya gizi atau asupan nutrisi pada saat pertumbuhan anak. Sehingga kondisi ini

membuat fisik anak terlihat berbeda dari anak lainnya seperti tinggi badan yang terlihat pendek dari anak normal lainnya sehingga berdampak terhadap pola pikir pada anak. Sedangkan menurut Dinas kesehatan Kabupaten Kuantan Singingi mengklaim mengenai jumlah anak balita yang mengalami stunting di kabupaten Kuantan Singingi mengalami penurunan. Data tahun 2018 jumlah balita di Kabupaten Kuantan Singingi yang mengalami stunting sebesar 16,80 % balita. Sedangkan tahun 2023 tercatat 10,83 % balita. Maka dengan data yang telah terkumpul di kecamatan Gunung Toar terutama di Desa Pulau Rumput merupakan salah satu desa yang mengalami stunting yang lumayan tinggi. dengan adanya masalah mengenai stunting ini maka perlu diketahui apa saja faktor penyebab stunting di Desa Pulau Rumput.

Faktor penyebab pertama biasanya berat badan yang rendah pada saat lahir, menurut kemenkes bahwa berat badan pada saat bayi baru lahir yaitu berkisaran 2.500 sampai dengan 4000G, dan berat badan lahir bayi yang rendah yaitu kurang dari 2.500G. Sehingga dengan ini kemenkes menyebutkan bahwa jika berat badan bayi yang baru lahir kurang dari normal maka resiko akan terjadi yaitu kekebalan tubuh rendah serta daya IQ yang rendah pula. Faktor penyebab kedua adalah tidak mendapatkan ASI Eksklusif, pemberian ASI kepada bayi selama 6-12 bulan, ini akan anak akan membuat bayi mendapatkan zat kekebalan yang terkandung dalam ASI. Sedangkan jika MPASI yang diberikan tidak sesuai maka akan terkena infeksi.

Faktor penyebab yang ketiga yaitu dari orang tua, faktor ibu yang memiliki berat badan yang kurang pada saat kehamilan ini juga beresiko mengalami terjadinya stunting pada si anak. Faktor penyebab yang keempat yaitu asupan protein dan karbohidrat yang kurang pada saat kehamilan dan pada proses tumbuh kembang pada anak setelah lahir. Pada saat anak didalam kandungan protein dan karbohidrat harus tercukupi dan pada umur 6 bulan pertama setelah lahir, ibu harus menjaga asupan makanan juga, karena sumber protein yang di peroleh bayi hanya pada ASI yang ibu berikan. Sehingga dengan ini ibu harus memperhatikan asupan energi serta protein si anak sudah cukup atau belum. Karena asupan yang kurang akan menyebabkan anak mengalami gangguan pada pertumbuhan. Salah satu cara untuk mengetahui apakah si anak mendapatkan asupan yang cukup maka orang tua harus rutin menimbang dan mengukur tinggi badan bayi setiap bulannya, baik ke posyandu atau ke dokter anak. Kemudian faktor yang lainnya adalah faktor ekonomi, karna kurang mampunya orang tua juga menjadi faktor terjadinya stunting.

Masalah stunting adalah gagal tumbuh akibat kurangnya asupan gizi, di mana dalam jangka pendek dapat menyebabkan terganggunya perkembangan otak, sementara dalam jangka Panjang dampak stunting adalah kesulitan belajar, penyakit jantung dan pemuluh darah. Dengan cara 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, kacang-kacangan, yogourt, outmel, daging ayam, dan buah beri. Kemudian dengan cara menghindari asap rokok yang dimana asap rokok dapat menyebabkan atau

menghambat tumbuh kembang dan organ tubuh anak atau bayi yang dikandung. Masalah stunting di Desa Pulau Rumpit menjadi perhatian utama oleh pihak RDS (rumah desa sehat), dan menjadi salah satu program yang sangat di perhatian khusus, tentunya dalam mengingatkan atau dalam jangkauan peran orang tua untuk memenuhi asupan gizi pada anak.

Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dalam masalah stunting yang ada di Wilayah Desa Pulau Rumpit salah satunya adalah peran orang tua dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kegiatan sehari-hari masih belum maksimal, dan kurangnya asupan gizi dalam kurung waktu yang lama akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dalam tubuh anak-anak, pola asuh yang salah akibat kurangnya pengetahuan dan edukasi bagi ibu hamil dan ibu menyusui. Faktor penyebab terjadinya stunting tidak hanya dipengaruhi oleh factor tidak langsung seperti cuci tangan pakai sabun dan indicator PHBS, namun factor lain juga dipengaruhi oleh pekerjaan ibu, tinggi badan ayah, tinggi badan ibu, pendapatan, jumlah anggota keluarga rumah tangga, pola asuh, dan pemberian ASI eksklusif, selain itu stunting juga disebabkan Pendidikan ibu, dan pengetahuan ibu mengenai gizi. Status gizi pada anak sebagai salah satu tolak ukur dalam penilaian kecukupan asupan gizi harian dan penggunaan zat gizi untuk kebutuhan tubuh. Jika asupan gizi nutrisi anak terpenuhi dan dapat digunakan seoptimal mungkin maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan menjadi optimal, dan sebaliknya apabila status gizi anak bermasalah maka akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa.

“Pelu adanya edukasi kepada calon orang tua dan orang tua untuk melakukan pemantauan terhadap pertumbuhan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak belitanya”

Dengan adanya penyuluhan stunting yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Riau, serta penjelasan yang telah diberikan oleh pemateri terkait faktor apa saja yang mempengaruhi stunting, serta bagaimana cara pencegahan agar anak tidak mengalami stunting, respon dari Masyarakat desa Pulau Rumpit atau ibu-ibu hamil sangat baik dalam menerima pengetahuan tersebut. Dengan respon tersebut masyarakat khususnya ibu-ibu hamil bertambah pengetahuan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta paham akan kandungan gizi yang akan diberikan untuk anak agar asupan gizi tercukupi dan tidak akan mengalami masalah stunting. Dan salah satu tujuan pemerintah saat ini adalah Upaya yang bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, social, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.

## **KESIMPULAN**

Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data cakupan RDS (Rumah Desa Sehat) di Kecamatan Gunung Toar terdapat 26 balita, sedangkan yang terdapat di desa Pulau Rumpit sebanyak 10% balita. Tingginya prevalensi stunting di Kecamatan Gunung Toar terutama Desa Pulau Rumpit, diduga faktor penyebab yaitu

rendahnya pengetahuan orang tua tentang gizi serta rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat. Maka dengan ini tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung pengetahuan gizi yang diberikan ibu, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang mempengaruhi terjadinya Stunting di desa Pulau Rumpit.

Saran yang diberikan untuk petugas kesehatan puskesmas dan RDS lebih memperikan pemahaman pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta pengetahuan tentang pencegahan stunting, aktifitas fisik yang cukup dan pentingnya cuci tangan. Untuk masyarakat dihipkan mampu mengupayakan lingkungan yang bersih dan sehat, mencegah dan menaggulangi masalah kesehatan. Dalam berumah tangga perlu memperhatikan kecukupan asupan gizi anak dengan memberikan gizi yang baik untuk tumbuh kembang anak secara optimal. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam keluarga untuk mengupayakan lingkungan dan pola hidup yang sehat. Masyarakat khususnya ibu-ibu hamil bertambah pengetahuan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta paham akan kandungan gizi yang akan diberikan untuk anak agar asupan gizi tercukupi dan tidak akan mengalami masalah stunting. Dan salah satu tujuan pemerintah saat ini adalah Upaya yang bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, social, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.

#### **DAFTAR PUSAKA**

- Sulfiana, A. (2018). *Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kejadian gizi kurang dan stunting pada balita di kecamatan pamijahan.*
- Uliyanti, Dkk. 2017. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan.* Jurnal Vokasi Kesehatan. Dipetik 02 Maret 2020.
- Rahmawati, Diah. 2018. *Hubungan Antra Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Status Gizi Pada Baduta Di Puskesmas Sangkrah Kota Surakarta.* Dipetik 02 Maret 2020 dari <http://eprints.ums.ac.id/67799/1/NASPUB.pdf>