



Edukasi Terapi Komplementer Sebagai Upaya Preventif Stunting pada Kebidanan Komunitas

Merissa Pramudita*¹, Rifzi Devi Nurvitasari², Nisrina Fakhriroh Hidayati Nublah³, Fita Dwi⁴, Uvi Ayu Rinjani⁵

¹⁻⁴STIKes Bhakti Al-Qodiri

¹⁻⁴Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: merissapramudita@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Stunting adalah masalah kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama yang disebabkan oleh tidak seimbangan asupan nutrisi disertai dengan infeksi berulang selama periode emas bayi. **Tujuan:** memberikan edukasi terapi komplementer sebagai upaya preventif stunting pada kebidanan komunitas. **Metode:** metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi nutrisi dan pijat bayi untuk pengoptimalan tumbuh kembang. Sebelum kegiatan berlangsung dengan mempersiapkan materi, mempersiapkan kuesioner pretest dan posttest. Alur kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pembukaan, pembagian kuesioner pretest, pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab, pembagian kuesioner posttest, evaluasi dan penutup. **Hasil:** Hasil analisis kuesioner pengetahuan dari 10 pertanyaan terhadap 15 orang peserta yaitu hasil keseluruhan pretest dengan skor 362 dan posttest dengan skor 579. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada hasil post test dibandingkan pre test. Harapan dalam kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh masyarakat baik sebagai orang tua, nenek atau saudara yang memiliki peran dalam mendukung terbentuknya kondisi yang optimal untuk tumbuh kembang anak.

Kata kunci: terapi komplementer, stunting, gizi, baby massage

Abstract

Introduction: Stunting was a problem of malnutrition over a long period of time caused by unbalanced nutritional intake accompanied by recurrent infections during the baby's golden period. **Objective:** to provide complementary therapy education as an effort to prevent stunting in community midwifery. **Method:** The method of this community service activity was in the form of nutrition education and baby massage to foster growth and development. Before the activity takes place, prepare the material, prepare the pretest and posttest questionnaires. The flow of community service activities includes opened, distribution of pretest questionnaires, presentation of material, discussion and question and answer, distribution of posttest questionnaires, evaluation and closed. **Results:** The results of the analysis of the knowledge questionnaire from 10 questions to 15 participants were the overall results of the pretest with a score of 362 and the posttest with a score of 579. This shows that there was an increase in knowledge in the results of the post test compared to the pre test. It was hoped that this activity can increase knowledge and understanding about the importance of complementary therapies which can be carried out by parents, grandmothers or siblings who had a role in supported the formation of optimal conditions for children's growth and development.

Key words: complementary therapy, stunting, nutrition, baby massage

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi abnormal pertumbuhan balita disebabkan kurangnya gizi seimbang dalam jangka waktu lama pada seribu hari pertama kehidupan (HPK). Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dalam jangka waktu lama disertai dengan penyakit penyerta seperti infeksi yang berulang. Faktor yang mempengaruhi kondisi ini dikarenakan oleh pola asuh yang tidak optimal pada masa 1000 HPK. Anak masuk dalam kategori stunting jika panjang badan (PB) atau tinggi badan (TB) menurut umur (U) lebih rendah dari standar nasional yang ditetapkan oleh Permenkes nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri [1]. Kepmenkes RI nomor HK. 01.07/MENKES/51/2022 tentang standar alat antropometri dan alat deteksi dini perkembangan anak[2]. Keputusan menteri ini memberikan syarat alat

pengukuran antropometri dan alat deteksi dini perkembangan untuk melaksanakan deteksi dini pada anak. Dampak jangka panjang dapat dihindari dengan melakukan deteksi dini abnormalitas pada hasil antropometri yang berpotensi mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Tingkat kecerdasan yang kurang optimal dipengaruhi oleh stunting yang menyebabkan perkembangan otak terhambat. Risiko ini akan berdampak pada produktifitas dimasa dewasa.

Stunting menjadi masalah global yang dihadapi dunia pada saat ini. Tahun 2025 *World Health Organization* menyatakan bahwa stunting merupakan ketidaksesuaian panjang badan atau tinggi badan menurut umur ditandai hasil pemeriksaan nilai indeks kurang dari -2 SD(standar deviasi) disertai dengan kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang (1000HPK). Tahun 2022 Indonesia berhasil menurunkan prevalensi stunting dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6%[3]. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menyatakan bahwa prevalensi stunting mengalami penurunan dari 23,5%(2021) menjadi 19,2%(2022). Berdasarkan penurunan yang terjadi masih belum mencapai target strategis Provinsi Jawa Timur yaitu 18,4% di tahun 2022. Kabupaten Jember berada pada peringkat kedua di Jawa Timur dengan prevalensi sebesar 37,08%[4].

Stunting berisiko pada gangguan sistem imunitas, tumbuh kembang otak, *intelligence quotient* rendah, meningkatkan risiko penyakit diabetes, kanker dan lainnya. Pemenuhan zat gizi pada periode seribu hari pertama kehidupan sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang sistem organ tubuh pada anak. Balita merupakan masa terbentuknya kemampuan dasar sebagai manusia yaitu indra, bicara, berfikir, moral dan mental intelektual yang intensif [4]. Tidak hanya berdampak pendek pada balita, stunting memberikan informasi yang kompleks mengenai gangguan pertumbuhan secara *linier* dan *continue* dalam hitungan tahun. Lingkungan masyarakat secara umum seperti ketersediaan air bersih, pendidikan, kesehatan, kemiskinan dan beberapa faktor lainnya menjadi indikator status gizi masyarakat yang berdampak terhadap kejadian stunting pada anak[5].

Rendahnya pengetahuan masyarakat memberikan dampak yang luar biasa pada kesehatan dalam suatu komunitas. Oleh karena itu kegiatan edukasi terapi komplementer sebagai upaya preventif dalam menghadapi masalah stunting pada kebidanan komunitas penting dilakukan. Kegiatan ini akan memberikan pengaruh pada pola berpikir masyarakat untuk peduli terhadap stunting dan terapi komplementer yang dapat dilakukan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang edukasi terapi komplementer sebagai upaya pencegahan stunting di lingkungan komunitas dengan memberikan terapi komplementer berupa edukasi nutrisi dan pijat bayi untuk pengoptimalan tumbuh kembang. Sebelum kegiatan berlangsung dengan mempersiapkan materi, mempersiapkan kuesioner pretest dan posttest. Alur kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pembukaan, pembagian kuesioner pretest, pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab, pembagian kuesioner posttest, evaluasi dan penutup. Analisis hasil kuesioner dengan menggunakan skala linkert point 1 (sangat tidak tahu), point 2 (tidak tahu), point 3 (ragu-ragu), point 4 (tahu) dan point 5 (sangat tahu). Hasil dari kuesioner ini akan dilakukan perhitungan sehingga mendapatkan nilai yang kemudian akan disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan atau tidak pada peserta kegiatan. Selanjutnya jika terdapat peserta dengan hasil kuesioner tidak terdapat peningkatan pengetahuan, maka akan dilakukan edukasi secara individu untuk memberikan pemahaman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya preventif stunting dengan terapi komplementer yang dapat dilakukan masyarakat. Upaya preventif yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi pentingnya nutrisi dan pijat untuk bayi, balita dan anak prasekolah.

Gambar 3.1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Stunting merupakan suatu keadaan panjang/tinggi badan berdasarkan umur (PB/U atau TB/U) di bawah standar antropometri dari permenkes. Kasus stunting dapat terjadi disebabkan kurangnya zat gizi pada waktu yang lama disertai dengan infeksi berulang yang terjadi pada anak. Banyak faktor yang menyebabkan stunting terjadi salah satunya adalah peran keluarga. Pengetahuan dan pemahaman keluarga dalam mempersiapkan tumbuh kembang anak secara optimal. Peran keluarga di antaranya pola asuh, kebiasaan sanitasi dan pelayanan kesehatan yang diberikan pada anak. Selain orang tua, keluarga sangat berperan dalam proses tumbuh kembang anak. Ibu kandung atau ibu mertua memiliki pengaruh penting dalam memberikan arahan pola asuh pada anak atau menantunya. Peran orang di lingkungan keluarga sangat berperan penting sebagai pendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. Kegiatan ini berfokus memberi pemahaman pada keseluruhan yang terlibat dalam pola asuh anak [6].

Tabel 3.1 Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak Sekolah	5	33,3
2.	Sekolah Dasar	4	26,7
3.	Sekolah Menengah Pertama	2	13,3
4.	Sekolah Menengah Atas	4	26,7
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan sebagian besar peserta tidak sekolah sebanyak 33,3%. Hasil analisis kuesioner pengetahuan dari 10 pertanyaan terhadap 15 orang peserta yaitu hasil keseluruhan pretest dengan skor 362 dan posttest dengan skor 579. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada hasil *post test* dibandingkan *pre test*.

A. GIZI SEIMBANG

Zat gizi merupakan senyawa kimia yang dibutuhkan manusia dalam menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan manusia. Bahan makanan yang memiliki kandungan zat gizi dapat diubah menjadi gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Zat ini akan dimanfaatkan untuk proses vital yang terjadi pada tubuh. Status gizi akan terbentuk akibat konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi yang diproses oleh tubuh. Pengukuran status gizi terdiri dari panjang badan/tinggi badan menurut umur; berat badan menurut umur dan berat badan menurut umur dan panjang badan/tinggi badan menurut berat badan. Air susu ibu memiliki zat gizi seimbang yang cukup untuk bayi usia 0-24 bulan. Nutrisi terbaik diusia ini karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu. Periode ini proses tumbuh kembang sangat cepat sehingga harus mencapai gizi seimbang dengan menambahkan MPASI (makanan pendamping ASI) saat usia lebih dari 6 bulan. Usia 6-24 bulan sangat membutuhkan gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Sebaliknya jika gizi yang masuk dalam tubuh anak tidak memenuhi, maka akan menjadi masa kritis yang mengganggu tumbuh kembang anak baik masa kini atau masa depan anak [7].

Bahan yang bisa di manfaatkan untuk pengoptimalan nutrisi cegah stunting dengan memanfaatkan sumber daya alam dan kearifan lokal. Konsumsi makanan sehat dan bergizi dengan memanfaatkan sumber daya alam sekitar seperti bahan alam, keragaman hayati yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber makanan yang mudah didapatkan. Budidaya yang dapat dilakukan dengan memelihara ikan lele dalam tong/ember besar untuk mencukupi kebutuhan protein harian yang bisa di konsumsi dengan harga terjangkau [8].

Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Fransira, Oedjoe dan Rebhung tahun 2024 menyatakan bahwa budidaya ikan dalam emeber guna meningkatkan gizi masyarakat dengan keterampilan masyarakat dalam berbudidaya ikan dengan teknik budidamber bermanfaat untuk meningkatkan gizi masyarakat untuk keperluan konsumsi harian[9].

B. MASSAGE BAYI, BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH

Massage atau Pijat bayi adalah jenis terapi menggunakan gerakan sebagai cara untuk mencapai kesehatan tubuh. Pijat bayi akan menstimulasi kulit dan jaringan dengan teknik gerakan dan tekanan tangan bayi. Manfaat pijat bayi akan membuat bayi tidur nyenyak, melancarkan pencernaan, meningkatkan kedekatan ibu dan anak, berat badan bayi meningkat, menurunkan tingkan stres karena bayi tenang dan nyaman. Langkah yang harus diperhatikan untuk melakukan pijatan dengan pertimbangan waktu yang tepat, minyak yang aman untuk bayi, teknik yang tepat serta suasana yang kondusif [10].

Manfaat dari massage atau pijat bayi yaitu menghilangkan gangguan tidur, fungsi motorik optimal, serta memperbaiki sampai 82% jaringan otot kaki dan lengan bayi. Jika pijat bayi dirasakan mahal menurut beberapa orang tua, namun kemauan orang tua untuk melakukan pemijatan sangat diperlukan untuk dapat dilakukan secara serius menerus pada anak. Dengan pemijatan membutuhkan sedikit minyak (*baby oil*) dan selebihnya faktor kemauan orang tua untuk meluangkan waktu dalam pemijatan bayi. Dari pijatan akan terbentuk rasa kasih sayang dan interaksi sehat yang menyenangkan [11].

Sejalan dengan penelitian oleh Hasnita dan Wartisa tahun 2024 menyatakan bahwa terdapat pengaruh baby massage terhadap kenaikan berat badan bayi [12]. Penelitian lain oleh Simaibang, dkk tahun 2024 menyatakan bahwa berat badan bayi meningkat setelah diberikan stimulasi baby massage di usia 6-12 bulan. Pemenuhan nutrisi optimal akan mendukung proses tumbuh kembang bayi. Nafsu makan kurang pada bayi berefek pada masalah lainnya sehingga pertumbuhan bayi kurang optimal. Tindakan pijat bayi akan menyebabkan bayi merasa lapar dan sering menyusu sehingga kuantitas ASI yang di serap oleh bayi akan meningkat [13]. Penelitian lain juga sejalan dari Haryani, Minardo dan Astuti tahun 2024 mengatakan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi [14].

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi terapi komplementer sebagai upaya preventif stunting pada kebidanan komunitas. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat desa. Kegiatan serupa mengenai pelatihan dan pembekalan pada ibu dan kader posyandu perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya stunting di komunitas masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Peraturan Pemerintah RI, *Permenkes No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri*. 2020.
- [2] K. RI, *Kepmenkes RI nomor HK. 01.07/MENKES/51/2022 Tentang Standar Alat*

- Antropometri dan Alat Deteksi Dini Perkembangan Anak*. 2022.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, "Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Rapat Kerja Nasional BKKBN," 2025.
- [4] E. A. Kurniawan, "Sosialisasi Stunting Sebagai Peningkatan Pengetahuan Ibu-Ibu di Kabupaten Jember," *J. Hum. Educ.*, vol. 4, no. 3, 2024.
- [5] S. W. Ahmad, Mukhsar, Jefrianti, Amirullah, Lisnawaty, and M. H. Sukri, *Rencana Aksi Daerah (RAD) Upaya Penurunan Stunting*. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2022.
- [6] A. Zakaria, D. Agustina, D. Wardiansyah, and D. Wulan, *Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting*. Bogor: Guepedia Group, 2023.
- [7] D. Simbolon, *Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik pada Ibu Menyusui Anak Usia 0-12 Bulan*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- [8] Y. Budiarti et al., *Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Pentingnya Menjaga Kesehatan Guna Mencegah serta Menangani Stunting di Desa Handil Barabai*. Banjarmasin: Muhammadiyah Banjarmasin University Press, 2023.
- [9] I. Fransira, M. D. R. Oedjoe, and F. Rebhung, "Budidaya Ikan dalam Ember (BUDIKDAMBER) dalam Meningkatkan Gizi Masyarakat Kota Kupang," *Community Devepment J. J. Pengabdi. Masy.*, vol. 4, no. 5, pp. 10810–10814, 2023.
- [10] V. Y. Tomaso, S. R. Maelissa, J. H. Hermawan, and D. T. Sopacua, *Buku Keterampilan Klinis Keperawatan Agregat Komunitas*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2024.
- [11] Y. Subakti and D. R. Anggraini, *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: WahyuMedia, 2008.
- [12] Y. Hasnita and F. Wartisa, "Baby Massage Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 4515–4520, 2024.
- [13] F. H. Samaibang, L. F. Simanjutak, D. Kurniati, and S. Dinengsih, "Stimulasi Baby Massage Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 7-12 Bulan di Puskesmas Kecamatan Cilandak," *J. Kebidanan*, vol. 13, no. 1, pp. 19–24, 2024.
- [14] S. Haryani, J. Minardo, and A. P. Astuti, "The Influence of Baby Massage on Improvement Weight in Babies," *Indones. J. Midwifery*, vol. 7, no. 1, pp. 73–78, 2024.