

---

**PRODIKMAS**  
**Jurnal Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat**

<https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/prodikmas>

Volume 7 | Nomor 1 | Juni |2022

e-ISSN: 2580-3069 dan p-ISSN: 2548-6349

---

**Preventif Stunting Sebelum 1000 Hari Pertama Kehidupan Dengan Menerapkan Prinsip 3 M (Mengenali, Mencegah, Menerapkan)**

*Gebby Nusantara<sup>1)</sup> Cut Mourisa<sup>2)</sup>\* Desi Isnayanti<sup>3)</sup>*

---

**Keywords :** *Stunting; Pencegahan; Kurang gizi*

**Correspondensi Author**

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

\*Email: cutmourisa@umsu.ac.id

**History Artikel**

**Received:** 19-03-2022;

**Reviewed:** 21-03-2022

**Revised:** 13-4-2022

**Accepted:** 20-04-2022

**Published:** 30-06-2022

**Doi:** 10.30596/jp.v%vi%i.10600

**Abstrak.** Masyarakat masih banyak yang belum mengetahui pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Mereka masih mengabaikan pentingnya nutrisi yang didapatkan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Selain nutrisi yang harus tercukupi, pemeriksaan kesehatan seperti antenatal care (ANC) penting dilakukan secara rutin dan tepat waktu sehingga tidak menimbulkan berbagai masalah kesehatan terutama stunting. Stunting adalah masalah kekurangan gizi pada anak yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Stunting dapat terjadi sejak janin hingga tanda akan nampak pada 1000 hari pertama kehidupan anak. Untuk itu kegiatan pengabdian masyarakat ini direalisasikan dengan mewujudkan program intervensi stunting dengan menerapkan prinsip 3M (Mengenali, Mencegah, Menerapkan). Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat agar mencegah stunting sejak dini. Metode yang dilakukan adalah dengan melibatkan langsung masyarakat setempat selama kegiatan berlangsung yaitu dengan penyuluhan stunting di Polindes. Dengan adanya program ini, masyarakat sadar akan pentingnya asupan nutrisi dan pemeriksaan kehamilan yang rutin dan terjadwal.

---

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kekurangan gizi pada anak yang paling umum terjadi hampir di seluruh dunia. Perkiraan stunting pada tahun 2016 dari 155 juta anak di seluruh dunia jatuh di bawah 2 standar deviasi dari pengukuran standar deviasi atau sekitar 11,6% balita mengalami stunting. Kalimantan Tengah merupakan provinsi dengan persentase stunting 16,6%. Hal ini menjadikan Kalimantan Tengah di posisi ke- 10 dari 34 provinsi di Indonesia. (Kemenkes, 2021).

Stunting telah ditetapkan sebagai tanda risiko untuk perkembangan dan pertumbuhan anak yang buruk. Stunting sebelum usia 2 tahun diprediksi hasil kognitif seperti daya ingat, pemecahan masalah, dan pola pikir menjadi rendah sehingga nantinya akan mempengaruhi pendidikan yang buruk di masa kanak-kanak dan remaja. Faktor- faktor yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang terhambat termasuk kesehatan dan gizi ibu yang buruk, praktik pemberian makan bayi dan anak yang tidak memadai, serta infeksi.

Secara khusus, hal ini meliputi: status gizi dan kesehatan ibu sebelum, selama, dan setelah kehamilan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan awal anak mulai dari dalam kandungan. Kontribusi lainnya untuk stunting termasuk jarak kelahiran pendek dan kehamilan remaja ataupun pernikahan dini dapat mengganggu ketersediaan nutrisi pada janin. (Markowitz and Cosminsky, 2015; Black & Heidkamp 2018)

Perawatan ibu dan janin selama masa kehamilan atau sering disebut sebagai *antenatal care* (ANC) berperan penting terhadap kesehatan baik ibu maupun anak. ANC merupakan salah satu pencegahan dari stunting dikarenakan stunting dimulai sejak anak masih di dalam kandungan hingga usia 2 tahun atau

*World Health Organization* (WHO) tinggi badan/panjang badan per usia. (De Onis *et al.*, 2019) Menurut Kemenkes tahun 2021, stunting di Indonesia dari 34 provinsi dengan 11.499.041 anak usia lima tahun terdapat 1.325.298 balita dengan tinggi badan per umur di bawah 2 sering disebut sebagai 1000 hari pertama kehidupan anak. Melalui ANC berbagai informasi serta edukasi terkait kehamilan dan persiapan persalinan bisa diberikan kepada ibu sedini mungkin sehingga meminimalisir angka kejadian stunting (Nurfatihah, 2021).

WHO merekomendasikan intervensi sistem kesehatan untuk meningkatkan fungsi dan kualitas ANC dengan pelaksanaan ANC minimal 8 kali. (WHO, 2016) Sebelumnya ANC dilakukan minimal 4 kali yaitu trimester pertama dilakukan satu kali kunjungan, trimester kedua dilakukan satu kali, dan trimester ketiga dilakukan dua kali kunjungan. (Teja, 2019) Pada era covid-19 sekarang ini, pelayanan ANC pada kehamilan normal dilakukan minimal 6 kali dengan rincian 2 kali di trimester 1, 1 kali di trimester 2, dan 3 kali di trimester 3. (Dharmayanti *et al.*, 2019)

Mengatasi stunting merupakan juga merupakan bagian dari upaya pemerintah memberikan perlindungan anak. Indonesia sendiri telah memiliki UU No. 35 Tahun 2014 tentang perubahan atas UU No. 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak. Selain itu juga pemerintah membuat peraturan menteri kesehatan No. 97 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan. (Permenkes, 2014).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mempermudah pemeriksaan kehamilan dengan adanya buku kesehatan ibu dan anak (KIA). Buku tersebut berisi catatan kesehatan ibu (hamil, bersalin, dan nifas) dan anak (bayi baru lahir sampai usia anak 6 tahun) yang terdiri dari pemeriksaan stimulasi deteksi

intervensi dini tumbuh kembang (SDIDTK). (Kemenkes, 2016)

Dengan kemudahan yang telah diberikan pemerintah, namun masyarakat masih kurang peduli terhadap pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin dan terjadwal. Mereka masih melewatkan pemeriksaan kesehatan yang nantinya berpengaruh terhadap tumbuh- kembang anak mengenai stunting. Masyarakat juga masih belum menyadari bahwa stunting merupakan masalah yang besar dampaknya bagi kualitas hidup anak. Oleh karena itu, Desa Pelantaran menjadi salah satu sasaran melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dengan mengikuti protokol kesehatan ketat dan agar edukasi lebih interaktif, penyuluhan diakhiri dengan diskusi tanya-jawab. Hal ini direalisasikan dengan adanya program 3M (mengenali, mencegah, menerapkan) dengan adanya program ini masyarakat bukan hanya mengenali melainkan dapat mencegah dan menerapkan edukasi tentang stunting ini. Selain itu dari edukasi ini, diharapkan kesadaran masyarakat meningkat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan. Tujuan penulisan ini adalah menginformasikan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan terjadwal untuk menghindari angka kejadian stunting.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka terhadap masyarakat di Polindes Desa Pelantaran. Kegiatan berlangsung secara tatap muka yang berjumlah 6 orang. Edukasi yang disampaikan terkait pencegahan stunting sejak dini di Polindes Desa Pelantaran. Edukasi diberikan dalam bentuk pemaparan materi dan penjelasan berdasarkan topik masalah kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan

diskusi.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini sudah dilaksanakan secara tatap muka terhadap masyarakat di Polindes Desa Pelantaran. Kegiatan ini berlangsung mulai 10 September 2021, dimulai dengan melakukan survei lokasi, koordinasi dengan kepala desa, dan bidan desa serta proses perizinan yang melibatkan kepala desa setempat.

Setelah mendapatkan perizinan, kegiatan dimulai tanggal 18 September 2021 kemudian selanjutnya penyusunan laporan akhir. Edukasi yang disampaikan terkait pencegahan stunting sejak dini di Desa Pelantaran. Selama saya berada di lingkungan polindes saya selalu mengingatkan kepada ibu-ibu untuk selalu menaati protokol. Hal tersebut dilakukan dengan harapan ketika semakin sering diedukasi dan peringatan, maka semakin ingat pula mereka terhadap tindakan-tindakan preventif yang wajib dilakukan di masa pandemic ini.



**Gambar.2. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan edukasi pencegahan stunting**

Edukasi diberikan dalam bentuk pemaparan materi dan penjelasan berdasarkan topic masalah berupa pengenalan stunting, upaya pencegahannya dan kaitannya dengan pemeriksaan selama kehamilan (ANC) yang kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Harapannya dengan semakin banyak edukasi, maka akan semakin baik pula dan semakin banyak pula tingkat pengetahuan yang didapat.



**Gambar.1. Pemberian edukasi pencegahan stunting dengan menerapkan 3M**

Kegiatan ini didukung dan difasilitasi penuh oleh pihak lingkungan maupun desa sehingga kegiatan dapat berlangsung lancar sampai selesai.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pencegahan stunting dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan edukasi kepada masyarakat terutama di kalangan ibu-ibu hamil mengingat masih minimnya pengetahuan, kepercayaan, dan kepedulian dalam menerapkan pencegahan stunting sejak dini. Oleh karena itu, edukasi yang sering dilakukan, dapat meningkatkan kemungkinan masyarakat dalam menerapkan pencegahan stunting melalui 3M (Mengenali, Mencegah, Menerapkan) sejak masa kehamilan melalui ANC yang rutin dan menjaga gizi seimbang, sehingga angka kejadian stunting dapat menurun.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan ini disampaikan kepada: Kepala Desa Pelantaran beserta jajarannya. Bidan desa dan kader Polindes yang telah memberikan kesempatan sehingga terlaksananya kegiatan edukasi ini.

### **REFERENSI**

Black, R. E., & Heidkamp, R. (2018). Causes of stunting and preventive dietary interventions in pregnancy and early childhood. In *Recent Research in Nutrition and Growth* (Vol. 89, pp. 105-113). Karger Publishers. De Onis, M. *et al.* (2019). 'Prevalence thresholds for wasting, overweight and stunting

in children under 5 years', *Public Health Nutrition*, 22(1), pp. 175–179.

Dharmayanti, I. *et al.* (2019). 'Pelayanan Pemeriksaan Kehamilan Berkualitas Yang Dimanfaatkan Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan Di Indonesia', *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(1), pp. 60–69.

Kemendes. (2016). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta.

Kemendes, (2021) 'Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020', *Kemendes*, pp. 1–209.

Markowitz, D. L. and Cosminsky, S. (2015) 'Overweight and stunting in migrant Hispanic children in the USA', *Economics and Human Biology*, 3(2 SPEC. ISS.), pp.215–240.

Nurfatihah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97-104.

Permenkes. (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan', *Journal of Sustainable Agriculture*, 5(1–2), pp. 171–185.

Teja, M. (2019) 'Stunting Balita Indonesiadan Penanggulangannya', *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, XI (22), pp. 13–18.

WHO (2016) 'Antenatal care for a positive pregnancy experience', 148, pp. 148-162.