

Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember

Djoko Purwanto^{1*}, Rias Elia Rahmad²
^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jember
Email: djokopurwanto@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu faktor tidak langsung penyebab status gizi dan kesehatan seseorang terutama pada balita. Berdasarkan data cakupan RDS (Rumah Desa Sehat) di Kecamatan Jelbuk terdapat 46 balita, sedangkan yang terdapat di desa Jelbuk sebanyak 27% balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap stunting pada balita di Desa Jelbuk. Penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Jelbuk sebagai tempat pengabdian mahasiswa KKN kelompok 32 Desa Jelbuk Universitas Muhammadiyah Jember. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu hamil, dan Ibu-ibu Posyandu tentang pentingnya kenali stunting sejak dini. Faktor yang mempengaruhi stunting yaitu kurangnya asupan protein dan karbohidrat. Cara pencegahannya melengkapi dan memberikan asupan gizi yang baik.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Stunting, Asupan Gizi.

ABSTRACT

Clean and Healthy Behavior is one of the indirect factors causing a person's nutritional status and health, especially in infants. Based on data on the coverage of RDS (Rumah Desa Sehat) in Jelbuk sub-district there are 46 infants, while those in Jelbuk village are 27%. This study aims to determine the effect of clean and healthy living behavior on stunting in children under five in Jelbuk Village. This research was conducted in the Jelbuk Village area as a place of service for 32 students of Community Service Program group Jelbuk Village, Muhammadiyah University, Jember. The method used in the form of counseling to the community, especially pregnant women, and Posyandu mothers about the importance of recognizing stunting from an early age. Factors that influence stunting are lack of protein and carbohydrate intake. How to prevent complement and provide good nutrition.

Keywords: *Clean and Healthy Behavior (PHBS), Stunting, Nutrition*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku dan 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 diperlukan kesadaran masyarakat maupun rumah tangga terkait untuk pencegahan dan penanganan permasalahan gizi atau penyebaran penyakit di lingkungan masyarakat (Depkes RI, 2006).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya kesadaran diri dan sadar serta mampu dalam meningkatkan kesehatan. Upaya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga berpengaruh pada kesehatan balita terutama dengan status gizi anak-anak pada balita. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga akan mengurangi terjadinya stunting pada anak atau balita sejak dini. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam kurun waktu yang lama akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dalam tubuhnya. Penyebab terjadinya stunting salah satunya yaitu kurangnya asupan gizi dan riwayat penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu pengetahuan orang tua tentang kandungan gizi yang terdapat dalam asupan makanan sehari-hari, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, serta minimnya kadar gizi asupan yang diberikan kepada anak-anak atau balita. Stunting dapat dicegah dengan beberapa hal yaitu seperti memberikan ASI Eksklusif. Mengonsumsi makanan beraneka ragam dan tentunya kandungan pada makanan terpenuhi. Membiasakan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak-anak dengan cara menerapkan perilaku yang mudah yaitu enam langkah mencuci tangan dengan benar, melakukan aktivitas fisik, memberikan suplemen atau vitamin kepada anak atau balita serta memantau tumbuh berkembangnya anak secara teratur dengan mengikuti posyandu rutin setiap satu bulan sekali di masing-masing wilayah atau Desa.

Masalah stunting menggambarkan adanya masalah gizi kronis yang dipengaruhi oleh kondisi ibu/calon ibu, masa janin, dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita serta masalah lain yang secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan. Kecamatan Jelbuk terutama Desa Jelbuk yang memiliki masalah Prevalensi *Stunting* yang tinggi dibandingkan dengan Kecamatan atau Desa lain. Berdasarkan data cakupan RDS (Rumah Desa Sehat) di Kecamatan Jelbuk terdapat 46 balita, sedangkan yang terdapat di desa Jelbuk sebanyak 27% balita. Tingginya prevalensi stunting di Kecamatan Jelbuk terutama Desa Jelbuk, diduga karena banyaknya faktor penyebab diantaranya adalah pengetahuan gizi ibu, rendahnya perilaku keluarga yang sadar gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat oleh orang tua anak balita *Stunting*.

Pengetahuan gizi ibu, dan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *Stunting* di Desa Jelbuk, mengingat bahwa asupan gizi pada masa balita dan perilaku hidup bersih dan sehat sangat tergantung dan berhubungan dengan pengetahuan gizi orang tua maupun keluarga. Untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung pengetahuan gizi ibu, perilaku kadar gizi, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), riwayat penyakit Infeksi dan Asupan Gizi anak balita dengan Kejadian Stunting di Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jelbuk.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian penyuluhan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terutama ibu-ibu hamil dan untuk mengetahui subjek yang mengalami stunting. Penelitian atau penyuluhan dilaksanakan di Balai Desa Jelbuk Kecamatan Jelbuk pada tanggal 15 Februari 2020. Kegiatan penyuluhan guna memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengetahuan kadar gizi, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkan cara mencuci tangan enam langkah dengan baik. Memberikan pengetahuan sampel sayuran yang mempunyai kandungan gizi yang baik serta memberikan materi pengetahuan tentang pencegahan Stunting. Selain itu dalam kegiatan penyuluhan juga memberikan sesi tanya jawab kepada ibu-ibu hamil dan Posyandu. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh ibu-ibu hamil dan ibu-ibu posyandu yang telah diundang oleh tim atau kelompok KKN 32, serta Ibu Bidan Desa Jelbuk yang membantu memberikan arahan serta penguatan dari pemateri berikan. Pemateri tentang pentingnya Pencegahan stunting sejak dini oleh salah satu mahasiswa kelompok KKN 32. Dengan adanya penyuluhan ini

masyarakat desa Jelbuk dapat mempraktikkan dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan oleh anggota keluarga. Dengan adanya penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa kkn 32 memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara mencegah stunting sejak dini. Materi yang diberikan terkait pengertian stunting, faktor yang mempengaruhi, serta bagaimana cara mencegah agar tidak mengalami stunting.

Stunting yang sering kita ketahui yaitu dimana kondisi anak mengalami kegagalan dalam pertumbuhan yang dikarenakan faktor kekurangan gizi dalam kurun waktu yang lama. Sehingga pada kondisi secara fisik anak terlihat pendek atau lebih pendek dari anak normal seusianya dan kemudian berdampak pada keterlambatan dalam berfikir. Sedangkan menurut Dinas kesehatan Kabupaten Jember mengklaim jumlah balita yang menderita stunting di kabupaten jember menurun. Data tahun 2017 jumlah balita stunting di jember sebesar 17,83 persen atau 29.020 balita. Sedangkan tahun 2018 tercatat 10,83 % atau 17.344 balita. Namun jika dilihat dari data tersebut di kecamatan Jelbuk, terutama di Desa Jelbuk termasuk yang paling tinggi dimana balita mengalami stunting, dengan masalah stunting tersebut perlu diketahui penyebab atau faktor apa saja yang mempengaruhi adanya stunting di Desa Jelbuk.

Faktor yang pertama biasanya dikarenakan berat badan lahir rendah, menurut kemenkes bahwa dikatakan berat badan pada bayi baru lahir yaitu sekitar 2.500 sampai dengan 4000 gr, dan dikatakan berat badan lahir rendah pada bayi yaitu kurang dari 2.500 gr. Sehingga kemenkes mengatakan apabila berat badan lahir pada bayi kurang dari normal maka resiko yang akan terjadi adalah kekebalan tubuh yang rendah serta daya IQ yang rendah pula. Faktor yang kedua yaitu tidak mendapatkan ASI Eksklusif, pemberian ASI kepada bayi selama 6-12 bulan, hal ini disebabkan karena pada saat ASI dihentikan anak akan mendapatkan zat kekebalan yang terkandung dalam ASI. Sedangkan jika MPASI yang diberikan tidak higienis atau anak belum siap mengonsumsi makanan, ia akan terkena infeksi.

Faktor yang ketiga yaitu dari ibu, faktor ibu yang memiliki tinggi kurang dari 150 cm juga beresiko mengalami stunting pada si anak. Faktor yang keempat yaitu asupan protein dan karbohidrat. Pada 6 bulan pertama setelah lahir, ibu harus menjaga asupan makanan, karena sumber energi dan protein bayi hanya pada ASI yang ibu berikan. Ibu harus memperhatikan apakah asupan energi dan protein si anak sudah cukup atau belum. Karena asupan yang kurang dapat menyebabkan anak mengalami gangguan pertumbuhan. Salah satu cara untuk mengetahui apakah si anak mendapatkan asupan yang cukup adalah dengan rutin menimbang dan mengukur tinggi badan bayi setiap bulannya, baik ke posyandu atau ke dokter anak. Kemudian faktor yang lainnya yaitu dari kurang kemampuan orang tua karena keterbatasan ekonomi.

Masalah stunting dapat dicegah dengan beberapa cara agar anak tidak mengalami stunting. caranya 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. Kemudian menghindari asap rokok yang dimana asap rokok tersebut akan menghambat tumbuh kembang pada anak atau bayi yang dikandung. Masalah stunting di Desa Jelbuk menjadi perhatian utama oleh pihak RDS, dan menjadi salah satu program yang sangat perlu perhatian khusus, tentunya dalam mengingatkan peran orang tua untuk memenuhi asupan gizi pada anak.

Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan masalah stunting yang ada di Wilayah Desa Jelbuk terdapat hubungan salah satunya adalah peran orang tua dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kegiatan sehari-hari masih belum maksimal. Faktor

penyebab terjadinya stunting tidak hanya dipengaruhi oleh factor tidak langsung seperti cuci tangan pakai sabun dan indikator PHBS, namun factor lain juga berpengaruh terhadap status gizi stunting terkait kesediaan pangan, pola asuh bayi dan anak, serta pola asuh lingkungan yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu, akibat asupan makan yang tidak baik dalam jangka waktu yang lama dan kualitas makan yang tidak baik.

Dengan adanya penyuluhan stunting yang dilakukan oleh mahasiswa KKN 32 Universitas Muhammadiyah Jember, 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 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.

KESIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data cakupan RDS (Rumah Desa Sehat) di Kecamatan Jelbuk terdapat 46 balita, sedangkan yang terdapat di desa Jelbuk sebanyak 27% balita. Tingginya prevalensi stunting di Kecamatan Jelbuk terutama Desa Jelbuk, diduga karena banyaknya faktor penyebab diantaranya adalah pengetahuan gizi ibu, rendahnya perilaku keluarga yang sadar gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat oleh orang tua anak balita *Stunting*, Pengetahuan gizi ibu, dan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *Stunting*. cara pencegahannya dengan memberikan asupan gizi yang cukup kepada anak.

Saran yang diberikan untuk petugas kesehatan puskesmas dan RDS lebih memberikan pemahaman pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta pengetahuan tentang pencegahan stunting, aktifitas fisik yang cukup dan pentingnya cuci tangan. Untuk masyarakat diharapkan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Sulfiana, Aris. 2014. *Pengaruh Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kejadian Gizi Kurang Dan Stunting Pada Balita Di Kecamatan Pamijahan*. Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat. Dipetik 2 Maret 2020. Dari <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/73448>
- Uliyanti, Dkk. 2017. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan*. Jurnal Vokasi Kesehatan. Dipetik 02 Maret 2020. Dari <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id>
- 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/NAS PUB.pdf>