



Penyuluhan Pencegahan *Stunting* Melalui *Oral-Motor Exercise* dan *Baby Exercise* di Posyandu Balita Kusumanegara Tarakan

Rahayu Sursyanita¹ ✉, Bayu Prastowo², Wahyu Setiawan³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Instalasi Rehab Medik, Poli Fisioterapi, RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

*e-mail : ayusursyanita24@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.39

Received : September 1st 2024 Revised : September 25th 2024 Accepted : October 1st 2024

Abstrak

Pendahuluan : *Stunting* merupakan salah satu masalah kesehatan pada balita yang serius karena kurang gizi kronis dari 1000 hari pertamanya yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait pencegahan *stunting* bersama fisioterapi ini bertujuan untuk menambahkan pengetahuan mengenai dampak, tanda gejala dan pencegahan *stunting* sejak dini kepada anggota posyandu balita tarumanegara di kota Tarakan. Pencegahan dari fisioterapi yang dapat dilakukan adalah *oral motor exercise*, *baby spa*, *baby gym* dan *baby massage*. Metode : Pengabdian ini menggunakan pendekatan berupa edukasi promosi kesehatan tentang pencegahan *stunting* bersama fisioterapi. Hasil : Kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang *stunting* dari para anggota posyandu dari yang sebelumnya 10% menjadi 80%. Kesimpulan : Kegiatan berjalan lancar dan kondusif dalam penyampaian materi sehingga didapatkan hasil pemahaman bertambah setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci : *oral motor exercise, baby spa, baby gym, baby massage* *stunting*

Abstract

Introduction: Stunting is one of the serious health problems in toddlers due to chronic malnutrition from the first 1000 days caused by insufficient nutritional intake for a long time due to feeding that is not in accordance with the nutritional needs of children. The activity of providing physiotherapy education related to stunting prevention with physiotherapy aims to add knowledge about the impact, signs of symptoms and prevention of stunting early on to members of the Tarumanegara toddler posyandu in Tarakan city. Prevention from physiotherapy that can be done is oral motor exercise, baby spa, baby gym and baby massage. Methods: This service uses an approach in the form of health promotion education about stunting prevention with physiotherapy. Results: This activity shows an increase in knowledge and understanding of stunting from posyandu members from the previous 10% to 80%. Conclusion: The activity went smoothly and was conducive in delivering the material so that the results of understanding increased after counseling.

Keywords : *oral motor exercise, baby spa, baby gym, baby massage, stunting*

1. PENDAHULUAN

Anak pendek atau *stunting* merupakan salah satu permasalahan gizi yang menjadi fokus utama pemerintah Indonesia. *Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Ridhayanti, et al., 2023). Menurut BKKBN, *stunting* adalah kekurangan gizi pada bayi di 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak, karena mengalami kekurangan gizi menahun, bayi *stunting* tumbuh lebih pendek dari standar tinggi bayi dibawah lima tahun (balita) seumurnya (BKKBN, 2021).

Berdasarkan data prevalensi *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 sebanyak 22% atau sekitar 149,2 juta balita di dunia mengalami kejadian *stunting* (World Health Organization, 2021). Sedangkan menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada 2019, angka *stunting* di Indonesia mengalami penurunan jadi 27,7%. Namun, saat ini prevalensi *stunting* di Indonesia mencapai 21,6% sementara target yang ingin dicapai adalah 14% pada tahun 2024. Angka *stunting* di Kota Tarakan pada tahun 2022 tergolong tinggi yaitu sebesar 25,6%. Angka tersebut melampaui standar nasional yaitu 14%, sehingga pemerintah Tarakan menargetkan di tahun 2024 angka *stunting* turun menjadi 15% (Ridha, 2023)

Faktor penyebab *stunting* pada anak di usia balita terbagi menjadi dua yaitu faktor. Faktor langsung dimana ibu mengalami kekurangan nutrisi, kehamilan preterm, pemberian makanan yang tidak optimal, tidak melakukan asi eksklusif dan infeksi (Nasution & Susilawati, 2022). Selain itu faktor penyebab dari kejadian *stunting* ini terjadi sejak akibat kurangnya nutrisi dari sejak masa kehamilan. Inisiasi menyusui dini kurang dari 1 jam kelahiran maupun tidak sama sekali. Kemudian kurangnya pengetahuan ibu dalam pemberian asi dikarenakan asi tidak keluar atau bayi yang bingung puting, terhenti kurang dari 6 bulan dan frekuensi menyusu tidak sesuai kebutuhan usia bayi, pemberian makanan pendamping asi kurang lebih 6-12 bulan, dan makanan yang diberikan tidak bervariasi dengan frekuensi serta tekstur yang tidak sesuai dengan usia (Anggryni, et al., 2021).

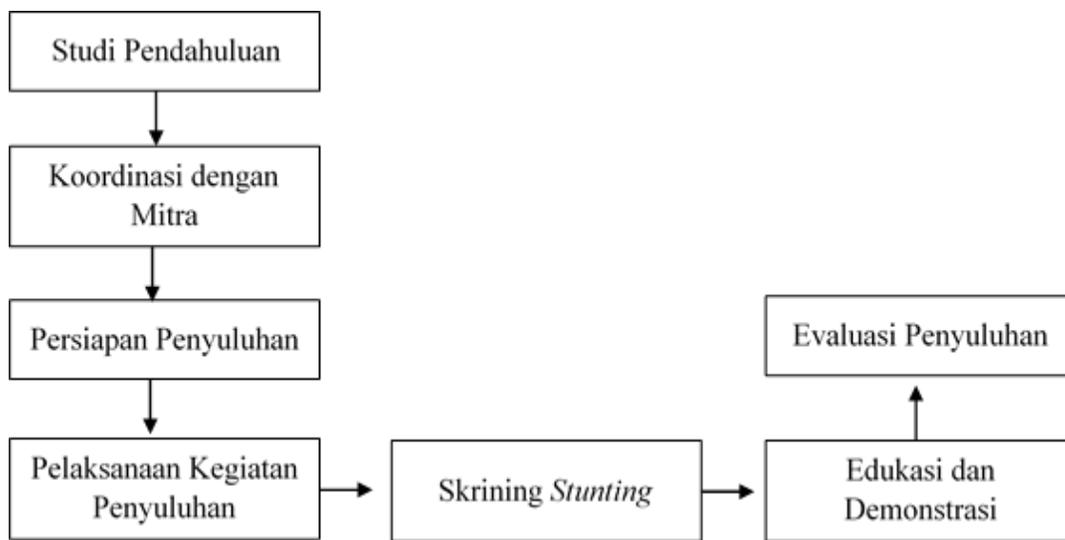
Stunting merupakan masalah kesehatan serius pada balita. Balita adalah anak yang memiliki usia mulai dari 0-59 bulan dimana usia ini membutuhkan gizi yang baik dan cukup. Hal inilah yang harus diperhatikan pemerintah untuk melakukan pencegahan agar tidak bertambahnya angka *stunting*. Dampak anak yang terkena *stunting* dapat dilihat dari usia anak lebih dari 2 tahun. Anak yang mengalami *stunting* akan mengalami tubuh yang lebih pendek di sepanjang rentang kehidupannya. Dampak lainnya anak berkembang tidak sesuai dengan usianya atau terhambatnya pertumbuhan pada anak, keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan motorik maupun sensorik, dan risiko serangan penyakit kronis kedepannya. (adhi, 2023) Peran fisioterapi melalui tindakan preventif dan promotif bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai dampak, tanda gejala, dan pencegahan *stunting* sejak dini kepada anggota posyandu balita.

2. METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan edukasi melalui promosi kesehatan tentang pencegahan *stunting* pada komunitas Posyandu Balita Kusuma Negara Kelurahan Kampung 1 Skip Tarakan. Media yang digunakan sebagai promosi kesehatan melalui ceramah, simulasi dan poster. Kegiatan dilakukan dengan memberikan *pretest* dan *post-*

test kepada para orangtua balita maupun ibu hamil guna mengukur efektivitas penyuluhan. Pertanyaan tersebut terdiri dari pengetahuan dasar stunting definisi, pencegahan, dampak dan gejala. Selain hal tersebut, peserta diberikan *oral motor exercise* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menyusu balita agar tidak kekurangan asi dan memberikan edukasi kepada ibu hamil untuk memberikan asi dengan waktu yang sesuai dengan usia bayi baru lahir. Kemudian pemberian *baby massage*, *baby spa*, dan *baby gym* yang bertujuan untuk meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan nafsu makan dan merangsang peningkatan pertumbuhan serta perkembangan motorik maupun sensorik balita (Hadiprihanto, et al., 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2023 jam 08:00-12:00 di Posyandu Balita Tarumanegara Kampung 1 Skip, Tarakan. Sasaran yang dituju yaitu semua orang tua yang memiliki bayi baru lahir hingga balita dan ibu-ibu hamil. Berikut beberapa kerangka tahapan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang disampaikan adalah definisi, gejala, penyebab dampak serta pencegahan terjadinya *stunting* berdasarkan keilmuan fisioterapi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditunjukkan pada Gambar 2.

Kegiatan penyuluhan pencegahan *stunting* bersama fisioterapi di Posyandu Balita Kusuma Negara Kota Tarakan mendapatkan respon yang baik dan penuh semangat dari para peserta. Peserta pengabdian ini berjumlah 30 ibu yang mempunyai balita dan 10 ibu hamil. Pengabdian ini diawali dengan pengenalan identitas diri dan tema tentang penyuluhan serta beberapa pernyataan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai *stunting* sebelum dilakukan penyuluhan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kemudian dilanjutkan dengan pembagian poster yang disertai dengan penyampaian materi (Gambar 3). Tahap selanjutnya merupakan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan evaluasi tentang *stunting* setelah dilakukannya penyampaian materi. Peragaan program pencegahan *stunting* dilakukan secara langsung dengan melibatkan peserta. Keterlibatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta dapat melakukan secara mandiri di rumah masing-masing.



Gambar 3. Poster Ayo Cegah Stunting

Seluruh peserta komunitas Posyandu Balita Kusuma Negara Tarakan sebanyak 40 orang didapatkan hasil nilai persentase dari pemahaman definisi, pencegahan, dampak dan gejala dari *stunting* rata-rata sebesar 10%. Namun, setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan mencapai 80%. Kemudian pemahaman tentang pencegahan dan pelaksanaan fisioterapi dalam kasus *stunting* sebesar 0%, meningkat menjadi 80%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman secara signifikan yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan *Stunting*

Penguasaan Materi	Pre-test	Post-test
Pengetahuan tentang definisi <i>stunting</i>	10%	80%
Pengetahuan tentang penyebab, dampak, dan gejala dari <i>stunting</i>	10%	80%
Pengetahuan pencegahan tentang peran fisioterapi dalam kasus <i>stunting</i>	0%	80%
Pengetahuan tentang pelaksanaan Fisioterapi dalam pencegahan <i>stunting</i>	0%	80%

Oral motor exercise merupakan latihan untuk meningkatkan reflek kemampuan menyusu pada bayi agar tidak kekurangan asi serta tidak bingung puting. Sedangkan *baby massage*, *baby spa*, dan *baby gym* merupakan latihan efektif untuk pencegahan *stunting* secara tidak langsung karena dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga merangsang peningkatan pertumbuhan dan perkembangan motorik maupun sensorik pada balita, membantu menaikkan nafsu makan pada balita, meningkatkan kemampuan menyusu pada bayi, meningkatkan kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Sedangkan pada ibu hamil diberikan edukasi mengenai makanan untuk meningkatkan produksi asi dan pijat oksitosin untuk memperlancar asi. *Oral motor exercise* dapat dilakukan pada bayi yang baru lahir dan dilakukan setiap harinya disaat bayi sebelum disusui. *Baby massage* dan *baby gym* dapat dilakukan pada bayi mulai berusia 10 hari atau 2 minggu tentunya disesuaikan dengan kondisi bayi dapat dilakukan dua kali dalam sehari sebelum dan sesudah mandi. Pada kondisi bayi belum menyusu atau 1 jam setelah menyusu atau makan dan dilakukan setiap hari dengan durasi 10-30 menit atau sesuai kenyamanan bayi atau anak. Namun pada 6 minggu pertama diberikan tekanan minimal saat memijat khususnya area kepala. Sedangkan *baby spa* dapat dilakukan pada bayi berusia 4 bulan dan dilakukan dua kali dalam seminggu. Latihan tersebut secara teratur mampu memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon (gastrin dan insulin) yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan bayi. Selain itu juga dapat membuat pencernaan lancar dan merasakan cepat lapar (Sulistyawati, *et al.*, 2023).

4. KESIMPULAN

Peserta Posyandu Balita Kusuma Negara, Kel Kampung 1 Skip, Tarakan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang *stunting*. Peningkatan tersebut terdiri dari kemampuan mengetahui definisi, gejala, penyebab, dampak, hingga pencegahan pelaksanaan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi. (2023). *Cegah Stunting, Wapres Minta Keluarga Indonesia Prioritaskan Kebutuhan Gizi Anak dan Sanitasi*, Tarakan: Kominfo (Berita Pemerintahan). <https://www.kominfo.go.id/content/detail/50043>.
- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G.G., & Mediani S.H (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang 5(2). <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/967>
- BKKBN (2021). Indonesia Cegah Stunting. Berita (Online). <https://www.bkkbn.go.id/berita-indonesia-cegah-stunting>
- Hikmatul,K., & Ismarwati. (2023). Faktor Kejadian Stunting pada Balita: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1). <https://journal.stikim.ac.id/index.php/jikm>.
- Hatijar. (2023). Angka Kejadian Stunting pada bayi dan balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1019>
- Nasution, I.S., & Susilawati. (2022). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita Usia-59 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 1(2). <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/fiorona/index>.
- Kementerian Kesehatan.(2022). Mengenal Apa Itu Stunting. (Online). <https://Yankes.kemkes.go.id/view.artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting>.
- Kinanti, R. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1). <https://akper.sandikarsa.e-journal.id/JISK>.
- Ridhayanti, R., Wicaksono, U., Imus, W., Putra, P.D (2023). Pelatihan Baby Massage Sebagai Peran Serta Fisioterapi Dalam Percepatan Penurunan Stunting Pada Ibu Yang Memiliki Anak Baduta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(7). <https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/762>
- Ridha, Ahmad. (2023). Percepatan Penurunan Stunting di Kota Tarakan Melalui Penguatan Kader Tim Pendamping Keluarga. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), pp. 1-3. <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/113/89>.

- Ruswati. (2021). Risiko Kejadian Stunting pada anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat* 1(2).
<https://Journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/viewfile/5747/1323>.
- Siilahi, G. (2022). DP3APPKB: Jumlah Kasus Stunting Tertinggi di Tarakan capai 100 Balita. *Benuanta* (Online). <https://benuanta.co.id/index.php/2022/10/16/dp3appkb-jumlah-kasus-stunting-tertinggi-di-tarakan-capai-100-balita/90690/08/42/04>.
- Siswati, T (2019). *Stunting*. Yogyakarta. Husada Mandiri.
- Sulistyawati, H ., Setyaningsih, Y,F., Mildiana, E,Y., Permatasari, D.R., Aini'isro, A., & Kristianingrum, D,Y (2023). Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2).
<https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/PMC/article/view/243>.