

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA MASYARAKAT KELURAHAN PEDURUNGAN TENGAH

Sri Subekti, Rita Andini, Sinta Petri Lestari, Sukaryo

Universitas Pandanaran Semarang

Email: hadinibekti@gmail.com, ritaandini007@ymail.com, zahra.can70@gmail.com,
sukaryo.iyok@yahoo.com

Abstrak

PT Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu kegiatan dalam upaya mencegah stunting pada suatu masyarakat. Beberapa aspek yang menyebabkan stunting adalah buruknya fasilitas sanitasi di permukiman, minimnya pada akses pemenuhan air bersih, kurangnya kebersihan lingkungan menjadi pemicu penyebab *stunting*. Kondisi kebersihan lingkungan yang kurang terjaga menyebabkan tubuh harus secara ekstra melawan sumber penyakit sehingga menghambat penyerapan gizi. Metode pelaksanaan yang dilakukan dengan melibatkan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Pandanaran Semarang dengan kegiatan penyuluhan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah stunting para masyarakat. Adanya beberapa aksi yang saling keterkaitan dalam beberapa kegiatan yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting dan terpantau oleh dinas kesehatan dan dinas terkait lainnya.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat pencegahan stunting.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pencegahan Stunting

Pendahuluan

Pertumbuhan Masalah kesehatan lingkungan menjadi suatu permasalahan di berbagai wilayah hal ini terjadi karena semakin bertambahnya jumlah penduduk dan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sanitasi dasar masih merupakan masalah besar dan berat, menyusul masalah kesehatan lingkungan yang lain sebagai akibat dampak negatif dari hasil-hasil industri negara maju. Kesadaran dan kepedulian sebagian besar masyarakat dalam berperilaku hidup bersih masih sangat rendah.

Meski tingkat kemiskinan cenderung mengalami penurunan, Indonesia masih dihadapkan prevalensi stunting yang tinggi. Sebelum mengalami penurunan cukup tinggi pada tahun 2018, prevalensi stunting di Indonesia cenderung fluktuatif pada 2007-2013.

Mewujudkan SDM (sumber daya manusia) yang berkualitas dan berdaya saing, pembangunan kesehatan diarahkan pada upaya peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Hal ini dapat diwujudkan melalui PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat). Tujuannya agar derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat tercapai. Karena derajat kesehatan merupakan pilar utama peningkatan sumber daya manusia yang bekerja sama dengan bidang pendidikan dan ekonomi, sehingga diharapkan akan tercipta sumber daya manusia yang tangguh,

produktif dan mampu bersaing untuk menghadapi semua tantangan yang akan dihadapinya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu kegiatan dalam upaya mencegah stunting pada suatu masyarakat. Beberapa aspek yang menyebabkan stunting adalah buruknya fasilitas sanitasi di permukiman, minimnya pada akses pemenuhan air bersih, kurangnya kebersihan lingkungan menjadi pemicu penyebab *stunting*. Kondisi kebersihan lingkungan yang kurang terjaga menyebabkan tubuh harus secara ekstra melawan sumber penyakit sehingga menghambat penyerapan gizi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melibatkan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Pandanaran Semarang yaitu melakukan kegiatan penyuluhan serta menjelaskan kesehatan yang terkait tentang Stunting dan pencegahannya dimana didalam bahan kajiannya membahas tentang pengertian, penyebab, pencegahan. hal yang terkait dengan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah stunting para masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Kelurahan Pedurungan Tengah merupakan daerah dataran rendah yang memiliki suhu rata-rata 22-34°C dengan ketinggian sekitar 0-3 m di atas permukaan laut. Daerah Pedurungan Tengah ini merupakan daerah yang warganya berpotensi untuk pengembangan usaha kecil dan menengah. Sehingga sangat mungkin dikembangkan yang hasilnya kelak dapat menambah penghasilan ekonomi warga sekitar. Adapun luas dari Kelurahan Pedurungan Tengah 189 Ha dengan batas wilayah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Tlogomulyo, Tlogosari Wetan
- b. Sebelah Selatan : Pedurungan Kidul, Gemah
- c. Sebelah Barat : Palebon
- d. Sebelah Timur : Pedurungan Lor

Adapun keadaan perekonomian penduduk Pedurungan Tengah seperti terlihat pada tabel di bawah ini menunjukkan bahwa pedagang merupakan pekerjaan terbesar pertama dengan jumlah jiwa 2560, diikuti oleh pengusaha dengan jumlah 2555 jiwa.

Tabel 1. Jenis Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah
1	Petani Sendiri	35
2	Buruh Tani	220
3	Nelayan	0
4	Pengusaha	2555
5	Buruh Industri	453
6	Buruh Bangunan	943
7	Dagang	2560
8	Pengangkutan	1830
9	ASN	1156
10	Polri	435
11	TNI	1823
12	Pensiunan	1140
13	Lain-lain	659
JUMLAH		13809

Sumber : Data Kelurahan Pedurungan Tengah, KKN 2022

Berdasarkan statistik dasar dari Kecamatan Pedurungan, Kelurahan Pedurungan Tengah, Kota Semarang Propinsi Jawa Tengah bulan Mei 2022, data kependudukan Jumlah Kepala Keluarga 9.926 KK, Lembaga RW/RT yaitu dengan jumlah RT 106 RT dan RW sejumlah 16 RW

Perilaku merupakan suatu perbuatan atau tindakan dari seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Triwibowo, 2015). Menurut Djalaludin Rakhmat, respon adalah suatu kegiatan (activity) dari organisme itu bukanlah semata-mata suatu gerakan yang positif, setiapjenis kegiatan (activity) yang ditimbulkan oleh suatu perangsang.

Perilaku terbentuk di dalam diri seseorang disebabkan oleh dua faktor utama yaitu stimulus dan respon. Stimulus merupakan faktor dari luar diri seseorang (faktor eksternal) dan respon merupakan faktor dari dalam diri orang yang bersangkutan (faktor internal). Faktor eksternal atau stimulus merupakan faktor lingkungan, baik lingkungan fisik, dan nonfisik, dalam bentuk sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Ada faktor eksternal yang paling besar perannya dalam membentuk perilaku manusia adalah faktor sosial dan budaya. Sedangkan, faktor internal yang menentukan seseorang itu merespons stimulus dari luar adalah: perhatian, pengamatan, persepsi, motivasi, fantasi, sugesti dan sebagainya.

Menurut Kemenkes, PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat.

Stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas manusia Indonesia dan jika tidak terkendali menjadi ancaman terhadap kemampuan daya saing bangsa. Kondisi seperti ini terjadi karena anak menjadi pendek atau kerdil dan tidak bisa berkembang dengan baik, yang dapat mengganggu pertumbuhan fisiknya dan perkembangan otak, dan nantinya sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas dan kreativitas pada usia produktif.

Menurut Kementerian Kesehatan RI yang dimaksud dengan *stunting* adalah adanya permasalahan kekurangan gizi yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi pada waktu relatif cukup lama. Dengan kondisi seperti ini dapat menyebabkan adanya beberapa gangguan di masa yang akan datang misalnya terjadinya kesulitan untuk mencapai perkembangan baik itu fisik maupun kognitif secara optimal. Kondisi anak yang mengalami *stunting* mempunyai *Intelligence Quotient (IQ)* lebih rendah

dibandingkan rata – rata IQ anak normal. Sedangkan menurut UNICEF (1998) kondisi *stunting* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya dengan menggambarkan faktor yang berhubungan dengan status gizi termasuk *stunting*.

Penyebab dari *stunting* adalah rendahnya asupan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu pada saat janin hingga bayi umur dua tahun. Selain permasalahan tersebut buruknya fasilitas sanitasi di permukiman, minimnya akses air bersih, dan kurangnya kebersihan lingkungan menjadi pemicu penyebab *stunting*. Kondisi kebersihan lingkungan yang kurang terjaga menyebabkan tubuh harus secara ekstra melawan sumber penyakit sehingga menghambat penyerapan gizi.

Sesuai dengan tujuan dari Pembangunan Berkelanjutan (TPB) atau *Sustainable Development Goals (SDGs)* Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2030 mempunyai arahan untuk menghilangkan semua bentuk aspek kekurangan gizi untuk anak pendek dan kurus pada usia di bawah 5 tahun yaitu dengan cara terpenuhinya kebutuhan gizi remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui serta pada manula. Apabila gizi seseorang tidak terpenuhi maka nantinya mengakibatkan masalah gizi pada orang dan berakibat negative pada Kesehatan (Waryana, 2010).

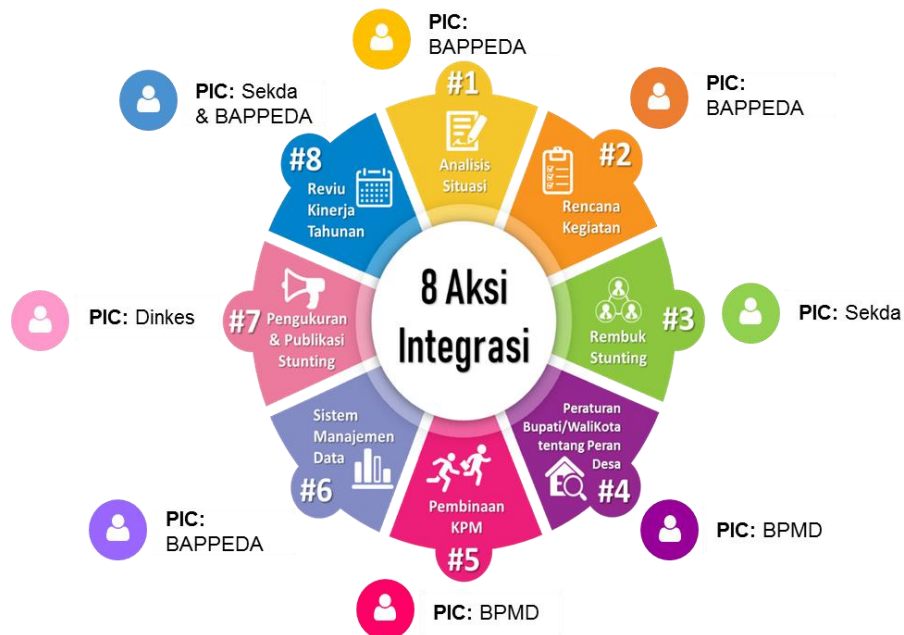
Menurut Sunita Almtsier (2002) bahwa kandungan gizi yang seimbang bagi seseorang dapat dikelompokkan menjadi tiga fungsi utama yaitu sumber energi atau tenaga, sumber protein serta sebagai sumber zat pengatur. Sedangkan gizi seimbang menurut Kementerian Kesehatan tahun 2014 adalah susunan pola makan yang dilakukan sehari-hari diusahakan mengandung gizi seimbang dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Pola pangan yang ada dengan memperhatikan keanekaragaman olahan pangan tersebut seimbang dengan aktivitas fisik, kegiatan perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara rutin sebagai upaya mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Beberapa upaya yang dibutuhkan upaya yang terintegrasi dalam penurunan stunting

- Proporsi dari populasi stunting balita di harapkan terus menurun, dengan target pada tahun 2024 menjadi 14 %.
- Kondisi stunting sendiri terjadi hampir di seluruh wilayah dan di seluruh kelompok sosial ekonomi.
- Faktor penyebab stunting bersifat multidimensional yaitu karena kemiskinan, akses pemenuhan pangan, pola asuh serta pemberian makan pada balita.

Menurut Elan Satriawan dalam Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting Tahun 2018-2024 menyatakan bahwa terdapat kendala dalam penyelenggaraan percepatan pencegahan stunting, antara lain:

1. Belum efektifnya program kegiatan dalam rangka pencegahan stunting
2. Belum optimalnya kegiatan koordinasi antara penyelenggaraan kegiatan yang menangani gizi spesifik
3. Belum adanya perencanaan dengan penganggaran, penyelenggaraan, adanya kegiatan pemantauan serta evaluasi dari kegiatan.
4. Belum terjadinya kegiatan yang efektif dan efisien pada alokasi dan pemanfaatan sumber daya dan sumber dana
5. Keterbatasan pada kapasitas dan penyelenggaraan program kegiatan yang direncanakan
6. Masih minimnya advokasi, sosialisasi, kampanye, diseminasi yang terkait dengan stunting serta upaya pencegahan

Kegiatan integrasi pada suatu kegiatan pencegahan stunting merupakan instrumen dalam bentuk kegiatan untuk meningkatkan integrasi intervensi dalam penurunan stunting pada suatu wilayah dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. 8 Aksi Integrasi di Tingkat Kab/Kota

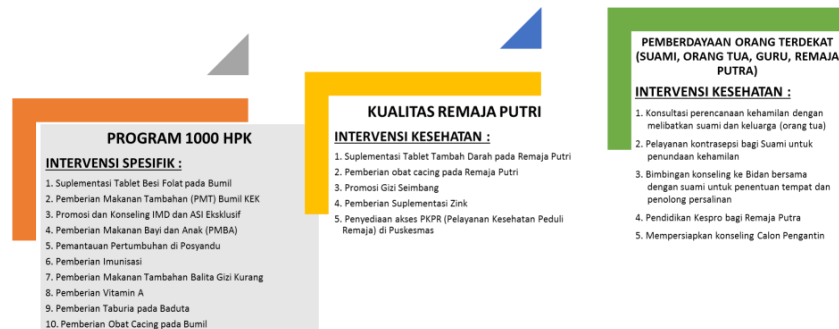
Gambar 2.

Delapan aksi interaksi di atas menunjukkan beberapa kegiatan yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting yang terpantau oleh dinas terkait. Hal ini dimaksudkan agar kegiatan pencegahan stunting dapat berjalan dengan lancar dan semua implementasinya dapat dilaksanakan.



Gambar 3. Konvergensi Percepatan Penurunan Stunting

Gambar di atas menunjukkan bahwa kegiatan Kementerian dan Lembaga menjadi ujung tombak dalam kegiatan pencegahan stunting yang dilakukan dari pusat sampai ke daerah. Kegiatan percepatan penurunan stunting tentu saja harus melibatkan semua aspek dalam masyarakat sehingga tercapainya dari misi tersebut.



Gambar 4. Pencegahan Stunting

Pada gambar di atas tentang pencegahan stunting terlihat beberapa program atau kegiatan dalam upaya penyehatan masyarakat di mulai dari balita sampai remaja putri dan melibatkan keluarga atau orang terdekat.

Strategis nasional dalam pencegahan stunting sebagai upaya dalam pencegahan stunting sehingga beberapa kegiatan tersebut dilakukan. Adapun strategi nasional tersebut antara lain:

1. Menyusun strategi nasional berdasarkan adanya pengalaman dan beberapa bukti di Indonesia dan global dalam usaha pencegahan stunting
2. Menyusun tujuan dari kegiatan strategi nasional sehingga sumber dana dapat dipastikan dalam upaya memenuhi pembiayaan prioritas untuk meningkatkan cakupan serta kualitas pemenuhan gizi pada ibu hamil dan anak usai 0-2 tahun
3. Menyusun strategi nasional yang dapat diikuti oleh semua tingkatan dan dapat bekerja sama dengan baik dalam pencegahan stunting
4. Menyusun kegiatan strategi nasional dengan melibatkan Kementerian atau Lembaga, akademisi, profesi, masyarakat, dunia usaha dan mitra pembangunan sebagai donor.

Peran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu intervensi prioritas yang masuk dalam kelompok intervensi spesifik. Akan tetapi kondisi pada saat ini hanya terpenuhi 14,8% saja anak yang dapat mengikuti PAUD sehingga pemenuhan mengalami hambatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu dari kegiatan dalam upaya pencegahan stunting pada masyarakat, adapun kegiatan tersebut antara lain:

- Memberikan informasi bahwa betapa pentingnya PHBS dalam kegiatan sehari-hari di rumah tangga.
- Menjadi inisiator untuk mengembangkan kegiatan yang mendorong kegiatan PHBS dalam suatu wilayah

Mengupayakan jamban dan air bersih untuk rumah tangga yang dapat dikomunikasikan dengan dinas kesehatan atau dinas terkait lainnya.

Kesimpulan

Melalui gerakan sehat cerdas sebagai salah satu upaya lintas sektoral penanganan stunting melalui peran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) untuk memberikan informasi kepada pendidik.

Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memberikan edukasi terhadap remaja perempuan sehingga edukasi menjadikan bekal hidup untuk memulai perilaku hidup bersih dan sehat yang dimulai dari diri sendiri.

1. Melakukan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat pada keluarga kemudian lingkungan dan melakukan kerjasama atau saling berinteraksi berkesinambungan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Harapannya adalah untuk meningkatkan taraf hidup dan peningkatan ekonomi, badan dan tubuh yang sehat.

Bibliografi

Pustaka yang berupa judul buku

Atikah Proverawatika, Reni. 2011. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yogyakarta: Nuha Medika.

Almatsier, Sunita. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Umum Jakarta

Bappenas Metadata Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/ Sustainable Development Goals (SDGS) Indonesia 2020

Jalaludin Rahmat, Psikologi Komunikasi, Bandung: Remaja Rosdakarya. 1999

Elan Satriawan Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia

Triwibowo, 2015 Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat. Nuha Medika:Yogyakarta.

Ulfah, Maria. Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Semarang: LP2M IAIN Walisongo 2014.

Waryana. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rahima; 2010.

Pustaka yang berupa jurnal ilmiah

Abdul Gani, Husni. September 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Using Di Kabupaten Banyuwangi, Jurnal Ikesma Volume 9 Nomor 2

Elan Satriawan. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia 22 November 2018

Maliki., Direktur Penanggulangan Kemiskinan dan Kesejahteraan Sosial November Tahun 2019

Subandi Sardjoko., Plt. Deputi Bidang Pembangunan Manusia, Masyarakat, dan Kebudayaan., Kementerian BPN BAPPENAS 2022

Pustaka yang berupa Prosiding Seminar

Pengaruh Covid 19 Terhadap Stunting di Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga. Sri Subekti dkk., Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian 2021 “Penelitian dan Pengabdian Inovatif pada Masa Pandemi Tahun 2021., ISBN 978-623-653549-3

Pustaka yang berupa peraturan

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., Tentang Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi

Surat Edaran Dirjen Kesmas Nomor: HK.02.02/V/393/2020 tentang Pelayanan Gizi dalam Pandemi COVID-19 b. Direktorat Gizi Masyarakat

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) The State Of The World's Children (1998).