

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN SANITASI KELUARGA DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI TENTANG CARA PENYIMPANAN DAN PENGOLAHAN SAYURAN YANG BENAR

Shinta Wurdiana Rhomadona¹, Martha Lowrani Siagian²

^{1,2}STIKes William Booth Surabaya. Jl.Cimanuk No. 20 Surabaya

Email : shintawurdiana24@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini salah satu fokus pemerintah dalam sektor kesehatan anak adalah melakukan mengatasi stunting. Hal yang perlu di perhatikan untuk mengatasi stunting adalah dengan memperbaiki pola makan , pola asuh dan memperbaiki sanitasi. Jika pola PHBS sudah terbentuk didalam keluarga dapat menurunkan AKI dan AKB serta perubahan perilaku kesehatan. Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri yang dilakukan ditemukan sebagian besar masyarakat saat mengelola sayuran, 59% masih melakukan cara yang kurang tepat padahal hal ini dapat berdampak kurang baik pada kesehatan anak dan dapat berakibat pada kejadian stunting. Teknik atau solusi cara mencuci dan mengolah sayuran merupakan hal terpenting sebelum sayuran diolah dan disajikan. Acara ini diikuti 23 keluarga. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah keluarga dapat mengetahui dan memahami tentang stunting dan pencegahannya serta cara meningkatkan sanitasi keluarga melalui cara penyimpanan dan pengolahan sayuran yang tepat. Metode yang digunakan dalam bentuk penyuluhan secara daring yang dilakukan via Zoom Meeting dikarenakan kondisi pandemi dengan tema yaitu “Cegah Stunting dengan Peningkatan Sanitasi Keluarga Melalui Edukasi Cara Penyimpanan Dan Pengolahan Sayuran Yang Baik Dan Benar”. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan sanitasi keluarga dalam pencegahan stunting melalui edukasi tentang cara penyimpanan dan pengolahan sayuran yang benar berlangsung dengan baik dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk membentuk budaya hidup bersih serta selalu menjaga sanitasi dalam rumah dengan baik terutama mengelola bahan makanan dengan baik dan benar. Kegiatan ini dapat diaplikasikan oleh peserta didalam kehidupan sehari-hari. sehingga kejadian stunting dapat dicegah.

Kata Kunci : Edukasi, Keluarga, Penyimpanan Sayur, Pengolahan Sayur, Sanitasi, Stunting.

ABSTRACT

One of the current government's focuses is stunting prevention. There are three things that must be considered in preventing stunting, namely improving diet, parenting, and improving sanitation. The formation of healthy behavior in individuals, families, groups and communities can reduce MMR and IMR as well as changes in health behavior. Based on the results of the Self-Insight Survey conducted, it was found that most of the people when managing vegetables, 59% still did the wrong way even though this could have an unfavorable impact on children's health and could result in stunting. Techniques or solutions for washing and processing vegetables are things that need to be considered before vegetables are served. This event was attended by 23 families. The purpose of this community service is that families can know and understand about stunting and its prevention and how to improve family sanitation through proper and proper storage and processing of vegetables. The method used in the form of online counseling conducted via Zoom Meetings due to pandemic conditions with the theme "Prevent Stunting by Increasing Family Sanitation through Education on Good and Correct Vegetable Storage and Processing". Community service activities in an effort to improve family sanitation health in preventing stunting through education on how to store and processing vegetables properly went well with the result that there was an increase in knowledge between before and after being given education. This activity is very useful for cultivating clean living behavior and always maintaining good sanitation in the house, especially managing food ingredients properly and correctly. This activity can be applied by participants in their daily life. so that stunting can be prevented.

Keywords: Education, Family, Vegetable Storage, Vegetable Processing, Sanitation, Stunting.

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan pendidikan dengan cara penyebaran pesan, penanaman keyakinan dimana orang lain diajak untuk sadar, tahu dan memahami serta lebih dari itu dapat melakukan saran yang ada hubungan dengan kesehatan (Azrul azwar dalam Fitriani, 2015). Dengan penyuluhan, perubahan perilaku seseorang dapat dicapai dan dapat digunakan untuk membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta terwujudnya optimalisasi derajat kesehatan masyarakat. Jika hal ini sudah terbentuk dari mulai individu, keluarga, kelompok dan masyarakat maka dampaknya adlaah dapat menurunkan angka kematian dan kesakitan, dan juga untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.

Stunting merupakan problematika kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu cukup lama, yang dapat menyebabkan masalah pada pertumbuhan anak dengan ditandai perawakan pendek dibawah anak seusianya atau standar normal. Biasanya masyarakat menganggap ini

merupakan faktor keturunan atau genetik sehingga orang tua sering mengabaikan dan menerima hal ini sebagai kewajaran dan tidak melakukan pencegahan apapun. Faktor genetika merupakan determinan kesehatan yang paling sedikit berpengaruh jika dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan. Sehingga kejadian stunting sebenarnya dapat dicegah sejak dini.

Saat ini salah satu fokus pemerintah dalam sektor kesehatan anak adalah melakukan mengatasi stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Hal yang perlu di perhatikan untuk mengatasi stunting adalah dengan memperbaiki pola makan , pola asuh dan memperbaiki sanitasi. Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, air, protein, lemak, serat, dan asam amino yang paling mudah didapatkan dengan harga terjangkau. Berdasarkan data Survei

Mawas Diri (SMD) yang dilakukan pada Masyarakat Binaan ditemukan sebagian besar masyarakat saat mengelola sayuran sebanyak 59% masih melakukan cara yang kurang tepat. Dalam mengelola sayuran yang kurang tepat, akan menimbulkan dampak yang kurang baik pada kesehatan. Dampak yang ditimbulkan antara lain kram perut, mual muntah, pusing, menggigil, dehidrasi, dan diare (Dr. Silfani Garni 2020).

Teknik atau solusi cara mencuci dan mengolah sayuran merupakan hal yang perlu diperhatikan sebelum sayuran disajikan sebagai lalapan dan dikonsumsi agar terhindar dari kontaminasi mikroorganisme. Pencucian sayuran dengan air yang mengalir akan membuat sayuran menjadi bersih, karena air tersebut akan menyebabkan kotoran, bakteri, debu, dan parasit terlepas dari sayuran (Suryani, 2013). Pengolahan sayuran juga penting dilakukan sebelum mengkonsumsi sayuran tersebut. Dalam mengolah sayuran, terdapat 3 cara yaitu mengukus, merebus, dan menumis (Herman Sulaiman, 2013).

Melihat permasalahan diatas, perlunya kesadaran dari semua lapisan masyarakat untuk ikut

berperan aktif dalam melakukan suatu pencegahan melalui berbagai tindakan yang sudah diberikan untuk mencegah atau mengurangi masalah yang ada di masyarakat. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 23 ibu-ibu warga sekitar lingkungan. Dengan terlaksananya acara ini diharapkan masyarakat mampu menerapkan strategi dari tindakan-tindakan yang sudah disampaikan. Sehingga, masyarakat dapat melakukan penyimpanan dan juga pengolahan sayuran yang lebih baik dan benar. Tujuan dari kegiatan ini adalah keluarga dapat mengetahui dan memahami tentang stunting dan pencegahannya serta cara meningkatkan sanitasi keluarga melalui cara penyimpanan dan pengolahn sayuran yang baik dan benar.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan secara daring yang dilakukan via Zoom Meeting dikarenakan kondisi pandemi dengan tema yaitu “Cegah Stunting dengan Peningkatan Sanitasi Keluarga Melalui Edukasi Cara Penyimpanan

Dan Pengolahan Sayuran Yang Baik Dan Benar”. Adapun pemberian edukasinya meliputi:

1. Penyampaian edukasi tentang stunting dan cara pencegahannya salah satunya adalah dengan memperbaiki sanitasi dalam lingkungan keluarga. Kegiatan ini adalah mengenalkan kepada keluarga tentang stunting, bahaya stunting dan cara pencegahannya.
2. Penyampaian edukasi tentang penyimpanan dan pengolahan bahan makanan dalam rangka meningkatkan sanitasi dalam keluarga.
3. Kegiatan pengabdian masyarakatnya adalah dengan memberikan edukasi dan pendampingan pada keluarga pengasuh untuk dapat mengenali tanda-tanda stunting dan cara pencegahannya khususnya di masalah sanitasi keluarga.
4. Peserta diberikan evaluasi dalam bentuk kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan sesuai dengan tema yang diberikan untuk dapat mengukur tingkat pemahaman pengetahuan peserta.

5. Dalam pelaksanaannya juga di sajikan video tentang cara penyimpanan dan pengolahan bahan makanan yang benar.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Penyampaian Video



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Penyampaian Pertanyaan Dari Peserta



Gambar 5. Dokumentasi dengan foto bersama dengan Mahasiswa, Narasumber dan peserta.

Langkah-langkah kegiatan pengabdian Masyarakat

1. Melakukan pertemuan dengan pihak RT untuk meminta izin melakukan pengabdian masyarakat dengan menjelaskan tujuan tindakan pengabdian.
2. Melaksanakan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi Cegah Stunting dengan Peningkatan Sanitasi Keluarga Melalui Edukasi Cara Penyimpanan Dan Pengolahan Sayuran Yang Baik Dan Benar.
3. Melaksanakan secara aplikatif Cara Penyimpanan Dan Pengolahan Sayuran Yang Baik Dan Benar dengan menampilkan video cara Cara Penyimpanan Dan Pengolahan Sayuran Yang Baik Dan Benar.
4. Melibatkan mahasiswa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
5. Evaluasi dengan pre dan post test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan secara daring yang dilakukan via Zoom Meeting dikarenakan kondisi pandemi. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 05 Oktober 2021, Pukul 10.00 WIB s/d selesai. Penyuluhan ini diikuti oleh ibu-ibu warga binaan yaitu sebanyak 23 partisipan dengan narasumber Shinta Wurdiana, S.ST.,M.Tr.Keb dan

Martha L Siagian, S.KEp.,Ns.,M.Kep serta di bantu oleh mahasiswa.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat disambut baik oleh RT di daerah binaan sehingga mereka sangat senang dan antusias, dengan adanya edukasi ini, bagi mereka kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peningkatan ilmu mereka, supaya bisa mengenali dan mencegah stunting sejak dini dimulai dari keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama kegiatan pengabdian masyarakat yang menjadi tujuan dan hasil kegiatan ini adalah keluarga dapat mengetahui dan memahami tentang stunting dan pencegahannya serta cara meningkatkan sanitasi keluarga melalui cara penyimpanan dan pengolahan sayuran yang baik dan benar.

Hasil kegiatan ini semua peserta berperan aktif dalam mengikuti semua kegiatan dan sangat antusias mulai awal kegiatan hingga akhir kegiatan. Pada kegiatan ini diberikan pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Harapannya adalah setelah kegiatan ini selesai tiap keluarga dapat menyimpan dan mengolah sayuran dengan baik dan benar sehingga dapat menyajikan makanan yang sehat dan higienis yang dapat berfungsi dalam pencegahan kejadian stunting dengan memulai mencaja sanitasi dalam keluarga secara baik.

Kegiatan ini terdapat fasilitator yang melakukan pendampingan. Pendampingan ini bertujuan untuk memfasilitasi keluarga jika merasa terdapat kesulitan dalam mengaplikasikan edukasi cara penyimpanan dan pengolahan sayur

yang baik dan benar. Hasil pengabdian ini tingkat pengetahuan keluarga atau peserta meningkat, pemahaman baru telah terbentuk dan selanjutnya tinggal memantau pelaksanaannya didalam keluarga masing-masing.

Salah satu langkah pencegahan stunting adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh setiap rumah tangga dengan meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan. PHBS menurunkan kejadian sakit terutama penyakit infeksi yang dapat membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi, gizi sulit diserap oleh tubuh dan terhambatnya pertumbuhan. Kejadian infeksi sangat terkait dengan kondisi lingkungan yang tidak sehat, seperti tidak tersedianya akses air bersih, sarana sanitasi layak, pengolahan bahan makanan dan pengelolaan sampah. Dengan demikian, pengolahan bahan makanan dan sanitasi lain memiliki peran penting dalam penurunan stunting karena berhubungan erat dengan upaya pencegahan infeksi penyakit.

Berdasarkan konsep dan definisi MDGs, rumah tangga memiliki akses sanitasi layak apabila fasilitas sanitasi yang digunakan memenuhi syarat kesehatan salah satunya adalah pengolahan bahan makanan. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat seperti cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, buang air besar di tempatnya, dan mengelola bahan makanan dengan baik dan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini disampaikan kepada :

1. Ketua Stikes William Booth Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam terlaksananya kegiatan ini.
2. Ketua LPPM Stikes William Booth Surabaya telah memberikan izin dan persetujuan dalam terlaksananya kegiatan ini.
3. Warga binaan STikes William Booth Surabaya.
4. Mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.
5. Dan semua pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan ini.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan sanitasi keluarga dalam pencegahan stunting melalui edukasi tentang cara penyimpanan dan pengolahan sayuran yang benar berlangsung dengan baik dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan ini sangat didukung oleh berbagai pihak dan sangat bermanfaat untuk untuk membudayakan perilaku hidup bersih serta selalu menjaga sanitasi dalam rumah dengan baik terutama mengelola bahan makanan dengan baik dan benar. Kegiatan ini dapat oleh peserta didalam kehidupan sehari-hari. sehingga kejadian stunting dapat dicegah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi LA. 2012. Seribu Hari Pertama Kehidupan Anak Disampaikan Pada Seminar Sehari dalam Rangka Hari Gizi Nasional Ke 60. FKMUI Maret 2012: Depok.
- Al Kahfi. 2015. Gambaran Pola Asuh pada Baduta Stunting usia 13-24 Bulan [skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh
- Bappenas. 2011. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015. Jakarta: BAPPENAS
- Bloem, Mw., Soekirman. 2013. Key Strategies to further reduce Stunting in Southeast Asia Lessons From The ASEAN Countries Workshop. Food and Nutrition Bulletin : 34:2
- Depkes. 2012. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010. Jakarta: Depkes
- Dinkes. 2011. Laporan Kegiatan Pemantauan Status gizi Tahun 2011. Depok: Dinas Kesehatan Kota Depok
- Dharma. 2015. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media
- Hariyadi, D., Ekayanti, I. 2011. Analisis Pengaruh perilaku Keluarga Sadar Gizi Terhadap nsi Kalimantan Barat. Teknologi dan Kujuruan. 34(1): 71-80
- Gibney, J., Margaretts, M., Kaerney, M., Arab. L. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc
- Ruchaeni, R. 2016. Hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Status Gizi Siswa kelas IV dan V Tahun [skripsi]. Yogyakarta: Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Picauly, L & Toy, S.M. 2013. Analisis Determinan dan pengaruh Stunting Terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah Di Kupang Dan Sumba Timur, NH. Gizi Dan Pangan. 8(1): 55-62
- Fitri, K. 2012. Berat Lahir sbg Faktor Dominan Stunting pada Balita (12-59 Bulan) Di Sumatera. RKD
- Riskesdas. 2012. Penyajian pokok – pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2012. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (online). Akses www.Utbang.depkes.go.id
- Riyadi, H., Martianto, D., Hastuti, D. 2011. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita Di Kabupaten Timor Tengah Utara, Propinsi Nusa Tenggara Timur. Jurnal Gizi dan Pangan. 6(1): 66-73
- Unicef Indonesia. 2013. Ringkasan Kajian Gizi Ibu Dan Anak (online). Akses www.Unicef.Org. World Health Organization. 2013. Nutrition Landcape Information System (NLIS) Country Profile Indicators: Interpretation quite (online). Akses: <http://www.Who.int//Nutrition>

Mitra. 2015. Permasalahan Anak pendek (Stunting) dan Intervensi untuk mencegah Terjadinya Stunting. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol 2 No 6,

Schmidt, Charles W. "Beyond. 2014. Malnutrition : The role of Sanitation in Stunted Growth. Environmental Health perspectives 122(11): A298

Kementrian Kesehatan. 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2010 Kementrian Republik Indonesia.

WHO Technical Report Series (TRS) Number 439, 1970, Environment Health, WHO: Geneva

Sarudji, D. 2010. Kesehatan Lingkungan. Jakarta: Karya Putra Darwati

Rudi, dkk. 2013. Faktor Lingkungan dan perilaku yang berhubungan dengan kejadian Stunting Pada siswa SD di Wilayah pertanian. Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia. 12(2)

Mitra. 2015. Permasalahan Anak pendek (Stunting) dan Intervensi untuk mencegah Terjadinya Stunting. Jurnal Kesehatan Komunitas. 2(6)

Unicef Indonesia. 2012. Ringkasan Kajian Air Bersih, Sanitasi & Kebersihan. Jakarta