

Psikoedukasi Pencegahan *Stunting* Melalui Pola Asuh yang Baik pada Orang Tua yang Memiliki Anak Balita

Psychoeducation of Stunting Prevention Through Good Parenting for Parents Who Have Children Under Five

Tasya Fallerina Putri, Febrina Amelia Putri, Dewi Anjani,
Salsabilah Fahira Putri, Amalia Juniarily*

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan, Indonesia

*Corresponding author : Amalia Juniarily; email: amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id; Telp: 08128261664

Received September 2023, Accepted December 2023

ABSTRAK. *Stunting* adalah kondisi balita yang mengalami kekurangan asupan nutrisi dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga anak mengalami gangguan pertumbuhan yaitu tinggi badan lebih pendek dari standar usianya. Salah satu faktor yang memengaruhi anak mengalami *stunting* adalah pengasuhan dari orang tua, sehingga setiap orang tua perlu memiliki pengetahuan tentang bagaimana mengasuh anak dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode psikoedukasi berupa ceramah/penyuluhan serta penyebaran *leaflet*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan dari seluruh peserta sebesar 75,1%. Dengan demikian, psikoedukasi yang dilakukan cukup berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya pola asuh yang baik pada balita sebagai upaya pencegahan *stunting*. Agar proses psikoedukasi berjalan berkesinambungan, perlu adanya pemantauan lebih lanjut pada masyarakat oleh pihak puskesmas.

Kata kunci: Psikoedukasi; *stunting*; pola asuh.

ABSTRACT. *Stunting* is a condition where toddlers experience a lack of nutritional intake for a long period of time so that children experience growth disorders, namely their height is shorter than the standard age. One of the factors for children experiencing *stunting* is parenting from parents so that every parent needs to have knowledge about how to care for children properly. This activity was carried out using the lecture/counseling method and distributing leaflets. Based on the results of the *pre-test* and *post-test*, there was an increase in the knowledge of all participants by 75,1%. The psychoeducation carried out was quite successful in increasing parents' knowledge and awareness about the importance of good parenting for toddlers as an effort to prevent *stunting*. In order for the psychoeducation process to run continuously, there needs to be further monitoring of the community by the community health center.

Keywords: Psychoeducation; *stunting*; parenting.

PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus suatu bangsa, dengan demikian dibutuhkan anak dengan kualitas yang baik agar tercapai masa depan bangsa yang baik. Untuk mendapatkan kualitas anak yang baik, maka harus dipastikan bahwa tumbuh dan kembang anak juga baik (Soetjiningsih, 2010; Moersintowati, 2008). Perkembangan anak yang baik memerlukan stimulasi yang baik dari orangtua. Orangtua pun wajib mengetahui berbagai aspek perkembangan yang dialami oleh anak pada berbagai rentang usia.

Proses tumbuh kembang anak merupakan hal penting yang harus diperhatikan sejak dini, mengingat bahwa anak merupakan generasi penerus bangsa memiliki hak untuk mencapai perkembangan yang optimal, sehingga dibutuhkan anak dengan kualitas baik demi masa depan bangsa yang lebih baik. *Golden age period* merupakan periode yang kritis yang terjadi satu kali dalam kehidupan anak, dimulai dari umur 0 sampai 5 tahun (Radhiyah, 2023). Anak yang memiliki awal tumbuh kembang yang baik akan tumbuh menjadi dewasa yang lebih sehat, hal ini dipengaruhi oleh hasil interaksi faktor genetik dan faktor lingkungan,

sehingga nantinya memiliki kehidupan yang lebih baik. Namun sebaliknya jika orangtua tidak memperhatikan hal ini, maka akan membuat anak mengalami berbagai masalah, salah satunya adalah kekurangan gizi.

Status gizi adalah indikator kesehatan yang penting dimana usia balita merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi (Wardita, Suprayitno & Kurniyati, 2021). Kekurangan gizi yang menjadi masalah utama anak di dunia, termasuk Indonesia dikenal dengan *stunting*, yaitu gangguan pertumbuhan pada tinggi badan yang berlangsung pada kurun waktu yang cukup lama sehingga indikator TB/U memberikan indikasi adanya masalah gizi kronis (Ruaida, 2018). Sementara menurut Khoiriyah dan Ismarwati (2023), *stunting* adalah kondisi balita yang mengalami kekurangan asupan nutrisi dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga anak mengalami gangguan pertumbuhan yaitu tinggi badan lebih pendek dari standar usianya.

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia adalah 21,6% di 2022, sedangkan WHO menetapkan terkait prevalensi *stunting* harus di angka kurang dari 20% (Kementerian Kesehatan, 2023). Kasus *stunting* di Indonesia menempati urutan ke-4 terbanyak di dunia dan urutan terbanyak ke 2 di Asia. Pada tahun 2019 jumlah kejadiannya mencapai 27,67 %. Walaupun angka tersebut menurun dibandingkan dengan kasus pada tahun 2013 yaitu 37,8 %, angka kejadian *stunting* di Indonesia saat ini masih diatas standar toleransi maksimal yang ditetapkan WHO yaitu kurang dari 20%. Adapun target pencapaian yang ditetapkan Indonesia adalah menurunkan kejadian *stunting* mencapai 14% ditahun 2024 (Kemenkes, 2020). Pemerintah Kota Palembang, Sumatera Selatan sendiri berupaya untuk mewujudkan zero kasus *stunting* di 18 kecamatan pada tahun 2023 dengan data 490 kasus di tahun 2021 (Abdullah, 2022).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan *stunting*, seperti masalah sosial ekonomi yang rendah, kerawanan pangan (*food insecurity*), status gizi ibu ketika hamil, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), pola asuh anak, status gizi, sanitasi dan ketersediaan air (Permatasari & Suprayitno, 2020). Selain itu, *stunting* dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendeknya adalah kemampuan kognitif yang menurun dan rendahnya sistem imunitas sehingga mudah terkena infeksi. Dampak jangka panjangnya adalah munculnya masalah kesehatan pada saat dewasa seperti tekanan darah tinggi, diabetes, stroke, dan lain sebagainya (Ernawati, 2020). Selain berdampak pada fisik, *stunting* juga berdampak pada kondisi psikologis anak yaitu kecenderungan cemas dan depresi, kepercayaan diri yang rendah, dan menampakkan perilaku hiperaktif mengarah pada perilaku yang bertentangan dengan kondisi normal (Dewi, 2022).

Dilihat dari banyaknya kasus di lapangan juga menimbang faktor dan dampak yang dialami anak *stunting*, perlu adanya tindakan agar kasus *stunting* tidak bertambah di kemudian hari. Oleh karena itu, diadakanlah kegiatan preventif dengan melaksanakan psikoedukasi tentang pengasuhan yang baik pada orangtua terutama yang memiliki anak balita. Mengingat pada usia itulah anak berisiko terkena *stunting*, dari kegiatan ini diharapkan para orangtua balita secara umum menjadi lebih tahu dan sadar tentang pentingnya pengaruh pengasuhan pada anak. Dengan demikian, anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat serta terhindar dari *stunting*.

METODE

Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini ialah metode ceramah atau penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan diawali pengerjaan *pre-test* dan diakhiri dengan pengerjaan *post-test* serta pembagian media *leaflet* untuk penanaman materi yang telah disampaikan. Psikoedukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menyadarkan orang tua mengenai pola asuh yang baik pada anak sebagai upaya pencegahan *stunting*.

Ada 10 pertanyaan yang *pretest* dan *post-test* untuk menguji pengetahuan orangtua terkait *stunting*. Sementara untuk *leaflet* berisi informasi tentang pengertian *stunting*, faktor psikologis penyebab *stunting*, dampak psikologis *stunting*, ciri-ciri *stunting* dan pola asuh untuk mencegah *stunting*.

Peserta adalah orang tua yang memiliki anak balita. Kegiatan dilakukan secara terpisah di 4 Lingkungan Puskesmas di kota Palembang, yaitu puskesmas Nagaswidak, 1 Ulu, 23 Ilir dan Sukarami. Total peserta sebanyak 88 orang. Kegiatan ini adalah bagian dari Praktek Kerja Lapangan Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran,

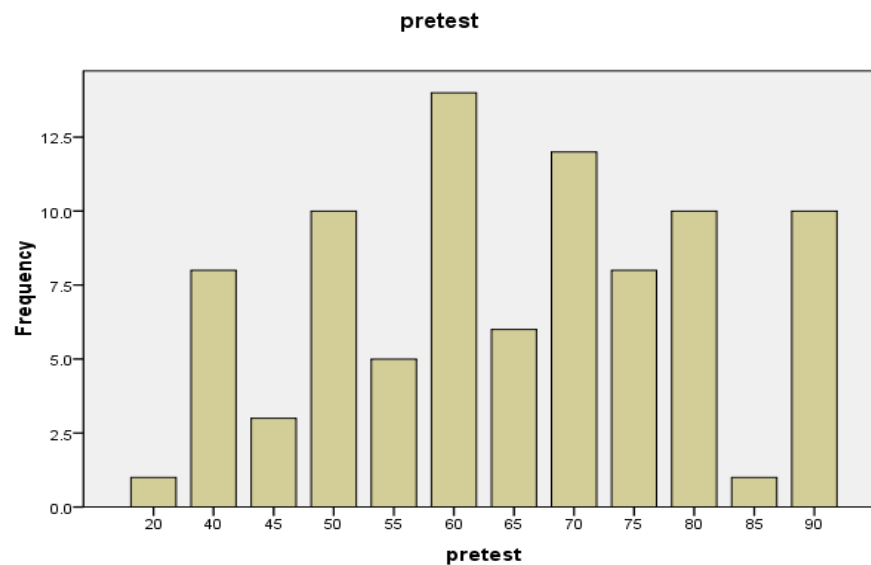
Universitas Sriwijaya di Puskesmas selama 1 bulan. Pelaksanaan psikoedukasi ini adalah bagian dari kegiatan praktek kerja lapangan. Sebelum kegiatan dilakukan mahasiswa melakukan *need of assesment* di lapangan untuk mengetahui kebutuhan di masing-masing puskesmas. Dari hasil *need of assesment* melalui observasi dan wawancara diketahui bahwa kasus *stunting* yang saat ini butuh untuk di atasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan di empat tempat dengan waktu yang berbeda, yaitu tanggal 7 Juli 2023 di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir ; 10 Juli 2023 di Puskesmas 1 Ulu dan Sukarami; dan 11, 13 dan 14 Juli 2023 di Puskesmas Nagaswidak. Jumlah total peserta yang menghadiri penyuluhan adalah sebanyak 88 orang peserta dan seluruhnya mengisi *pre-test* dan *post-test* secara lengkap.

Pengerjaan *Pre-test*

Terdapat 10 pertanyaan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta, dimana jika jawaban benar skornya = 10, dan jika salah skornya = 0, sehingga skor maksimalnya adalah 100, dan minimalnya adalah 10. Dari data *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah oleh peneliti untuk melihat apakah penyuluhan yang sudah diberikan dapat menambah pengetahuan peserta tentang pencegahan *stunting* melalui pola asuh yang baik pada anak. Adapun hasil pengisian *pre-test* dari seluruh peserta dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Histogram hasil pretest

Dari hasil *pre-test*, skor pengetahuan mengenai *stunting* serta pola asuh pada orangtua di keempat lingkungan Puskesmas di Kota Palembang, diketahui paling banyak berada di skor 60 dengan total peserta yang menjawab adalah 14 orang (15,9%) ; skor 70 sebanyak 12 orang (13,6%) ; masing-masing skor 50, 80 dan 90 sebanyak 10 orang (11,4%). Sementara untuk skor paling sedikit adalah 20 dan 85 yaitu masing-masing sebanyak 1 orang (1,1%) ; skor 45 sebanyak 3 orang (3,4%) ; skor 55 sebanyak 5 orang (5,7%) ; skor 65 sebanyak 6 orang (6,8%) ; skor 40 dan 75 masing-masing sebanyak 8 orang (9,1%).

Penyampaian Materi (Psikoedukasi)

Kegiatan psikodokedukasi yang dilakukan mengambil tema “Ayo cegah *stunting*! Kenali pola asuhnya.” Saat penyampaian materi, seluruh peserta dibagikan *leaflet* yang berisi materi mengenai *stunting*, mulai dari pengertian, ciri-ciri, faktor dan dampak *stunting* dari sisi psikologis, serta upaya pencegahan *stunting* berupa pola asuh yang baik pada anak untuk

mencegah *stunting*.



Gambar 2. Leaflet yang digunakan untuk edukasi

Sebelum kegiatan dimulai, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan menyebutkan nama, program studi dan asal instansi serta menjelaskan apa yang ingin dilakukan oleh peneliti. Setelah selesai pada sesi pembukaan, peneliti mulai menanyakan kepada seluruh peserta mengenai apa itu *stunting* dan beberapa dari peserta sudah mengetahui apa itu *stunting*. Kegiatan penyampaian materi dilaksanakan selama 15-25 menit.



Gambar 3. Penyampaian materi edukasi

Sesi tanya jawab dibuka setelah penyampaian materi selesai dilaksanakan. Sesi ini bertujuan untuk memberi kesempatan komunikasi dua arah dengan peserta terkait hal-hal yang masih dibingungkan atau ingin diketahui. Beberapa pertanyaan yang diajukan antara lain, “apakah istilah *stunted* sama dengan *stunting*? ; apakah tubuh pendek ini bisa diturunkan dari gen orang tua atau kakek neneknya? ; dan bagaimana jika anak sulit makan bahkan tidak mau mengonsumsi nasi?”. Pertanyaan-pertanyaan ini kemudian langsung

dijawab oleh pembicara sesuai dengan materi yang disampaikan serta sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki oleh pembicara. Setelah itu, peserta yang bertanya sudah merasa terjawab dengan jawaban yang diberikan. Sesi tanya jawab berakhir dan dilanjutkan dengan pengisian *post-test*. Kegiatan ditutup dengan ucapan terimakasih dari pembicara karena peserta sudah mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan melakukan foto bersama seluruh peserta.



Gambar 4. Sesi tanya jawab



Gambar 5. Pengisian *Post-test*

Gambar 6. Foto bersama peserta kegiatan Psikoedukasi

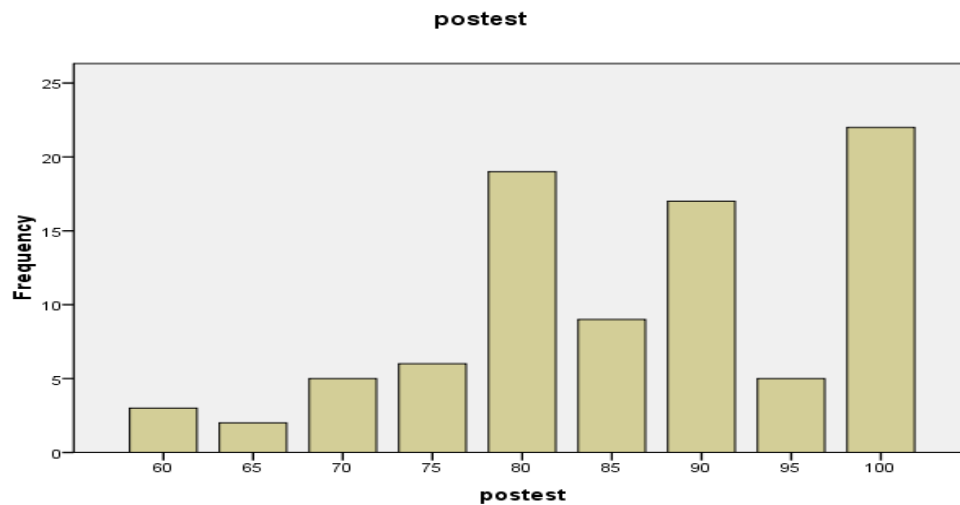
Pengerjaan *Post-test*

Pertanyaan *post-test* sama dengan *pre-test* dengan jumlah 10 pertanyaan, namun ada 1 pertanyaan tambahan terkait dengan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu apakah kegiatan penyuluhan ini menambah pengetahuan peserta dengan pilihan jawaban ya/tidak. Adapun hasil pengisian *post-test* dapat dilihat pada Gambar 7.

Jika dilihat dari hasil *post-test*, skor pengetahuan mengenai *stunting* serta pola asuhnya pada orangtua di keempat lingkungan Puskesmas di Kota Palembang, diketahui paling banyak berada di skor 100, yaitu sebanyak 22 orang (25%) peserta yang menjawab. Lalu dilanjutkan dengan skor 80 sebanyak 19 orang (21,6%), dan skor 90 dengan 17 orang (19,3%). Skor 65 ada 2 orang (2,3%) ; skor 60 ada 3 orang (3,4%) ; skor 70 dan 95 masing-masing 5 orang (5,7%) ; skor 75 adalh 6 orang (6,8%) ; dan skor 85 ada 9 orang (10,2%).

Dari hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa nilai *mean pre-test* sebesar 64, 83, dan nilai *mean post-test* sebesar 86,36, sehingga dapat dikatakan bahwa psikoedukasi yang

dilakukan cukup berhasil meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan *stunting* melalui pola asuh yang baik pada anak di keempat puskesmas, yaitu puskesmas Nagaswidak, 1 Ulu, 23 Ilir, dan Sukarami yaitu terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 75,1%.



Gambar 7. Histogram hasil post-test

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil *need of asesment* diketahui bahwa permasalahan tumbuh kembang anak yang dapat ditemukan ialah *stunting*, dan ini dipengaruhi faktor psikologis berupa pola asuh orangtua. Dengan adanya permasalahan tersebut maka dirancang sebuah program pencegahan atau prevensi dalam bentuk psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pola asuh orangtua dalam pencegahan anak *stunting*. Hal ini dilakukan dengan tambahan media *leaflet* berisikan informasi tentang *stunting* dalam sisi psikologis dan pola asuh orangtua dalam mencegah anak menjadi *stunting*. Hasil dari penyuluhan tersebut adalah terdapat adanya peningkatan pengetahuan orangtua tentang *stunting*. Hal ini diketahui dari *pre-test* dan *post-test* yang telah dijalani.

Saran yang diberikan yaitu agar proses psikoedukasi berjalan berkesinambungan, perlu adanya pemantauan lebih lanjut pada masyarakat oleh pihak puskesmas. Untuk orang tua saran yang diberikan yaitu sebaiknya sejak awal kehamilan hendaknya menjaga pola konsumsi makanan, pola hidup teratur, rutin berolahraga dan minum vitamin, serta rutin melakukan pemeriksaan kandungan ke dokter atau puskesmas terdekat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Ketua Bagian Program Studi Psikologi Unsri, dosen pembimbing PKL, serta rekan mahasiswa yang telah mendukung dan berjuang bersama di Puskesmas masing-masing. Terimakasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Nagaswidak, Satu Ulu, 23 Ilir dan Sukarami beserta pembimbing lapangan, para pegawai Puskesmas, Ketua RT, serta masyarakat di empat lingkungan Puskesmas tempat PKL dilaksanakan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, Y. (2022). Palembang Berupaya Wujudkan Zero Stunting 2023. Retrieved from <https://sumsel.antaranews.com/berita/637301/palembang-berupaya-wujudkan-zero-stunting-2023>. Diakses tanggal 22 Juni 2023.
- Dewi. K. S. (2022). Dampak Psikologi Anak Mengalami Stunting. *Herminahospitals.id*.
- Ernawati, A. (2020). Gambaran penyebab balita stunting di desa lokus stunting Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(2), 77-94.
- Kemenkes. (2020). Studi Status Gizi Balita. *Balitbangkes Kemenkes RI*, 40.

- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28-40.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari244/>. Diakses tanggal 22 Juni 2023.
- Moersintowarti, N. (2008). Baku standard tumbuh kembang. Dalam Moersintowarti, N., Titi S., Soetjiningsih., Hariyono., S., IG. N. Gde Ranuh., Sambas, editor. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2020). Implementasi kegiatan pendidik sebaya dan konselor sebaya dalam upaya pencegahan Triad KKR di pusat informasi dan konseling remaja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 143-150.
- Radhiyah S, Patui S, Mantao. 2023. Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Baduta Stunting di Kelurahan Pengawu Kota Palu. *Jurnal: Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.560>
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 hari pertama kehidupan mencegah terjadinya stunting (gizi pendek) di indonesia. *Global Health Science*, 3(2), 139-151.
- Wardita, Y., Suprayitno, E., & Kurniyati, E. M. (2021). Determinan kejadian stunting pada balita. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 7-12.