



PkM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting Pada Anak

Haeril^{1*}, Abdul Rahman², Ichsani³, Muhammad Zulfikar⁴, Darul Husnul⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14 Makassar
Email koresponding: Haeril@unm.ac.id

Abstrak

Stunting pada anak merupakan masalah gizi kronis yang umum terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan pengetahuan serta pemahaman pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang teratur untuk penurunan angka dan pencegahan stunting. Metode yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu *workshop*, sosialisasi, demonstrasi, dan media sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga dilakukan pengukuran indeks massa tubuh siswa untuk mengetahui status gizi. Peningkatan pengetahuan stunting, pola hidup sehat dan perilaku aktivitas fisik pada anak merupakan dua hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Stunting adalah masalah gizi kronis pada anak yang dapat menyebabkan pertumbuhan tubuh yang tidak optimal dan berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak yang buruk. Sedangkan perilaku aktivitas fisik yang kurang pada anak dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting dan masalah kesehatan lainnya.

Kata kunci: Pola hidup sehat, Aktivitas fisik, Stunting

Abstract

Stunting in children is a chronic nutritional problem that is common throughout the world, including in Indonesia. To achieve good health standards, it is necessary to have a process of managing the surrounding environment and daily activities that are reflected in a healthy lifestyle. A healthy lifestyle is a community lifestyle that upholds health aspects such as managing cleanliness and environmental health, maintaining physical and psychological fitness and providing adequate nutrition, so as to achieve good health standards. The purpose of community service is to provide knowledge and understanding of healthy lifestyles and regular physical activity to reduce numbers and prevent stunting. The methods used in community service are workshops, outreach, demonstrations, and social media. Community service activities also measure students' body mass index to determine nutritional status. Increasing stunting knowledge, healthy lifestyle and physical activity behavior in children are two very important things to note. Stunting is a chronic nutritional problem in children which can cause sub-optimal body growth and have an impact on poor child health and development. Meanwhile, the lack of physical activity in children can increase the risk of stunting and other health problems.

Keywords: Healthy lifestyle, Physical activity, Stunting



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik (Susanti & Kholisoh, 2018).

Stunting pada anak merupakan masalah gizi kronis yang umum terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Stunting terjadi ketika anak mengalami keterlambatan pertumbuhan dan memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari standar usia mereka dan sebagai faktor keturunan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya asupan gizi yang cukup, penyakit infeksi, sanitasi yang buruk, serta pola hidup yang tidak sehat. Stunting merupakan masalah gizi kronis (Rahayu et al., 2018).

Pola hidup sehat merupakan latihan yang dipraktekkan secara sadar sebagai hasil belajar untuk menolong diri sendiri dan keluarga dalam bidang kesehatan. Cara membiasakan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi, sayuran, buah-buahan dan rajin melakukan aktivitas fisik (Atmaja et al., 2021). Sehingga kegiatan tentang hidup sehat dan bersih harus dilaksanakan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan (Wiranata, 2020). Oleh karena itu selain melakukan pembiasaan pola hidup sehat perlu juga aktif dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga teratur.

Aktivitas fisik anak juga memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya stunting. Aktivitas fisik dapat membantu memperbaiki kualitas tulang dan otot, serta membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik merupakan cara untuk menstimulasi supaya anak tidak mengalami stunting yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh (Sari et al., 2022).

Pola hidup sehat dan aktivitas fisik merupakan upaya yang efektif untuk menurunkan dan mencegah stunting pada anak. Sosialisasi tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik perlu dilakukan secara terus-menerus kepada masyarakat, terutama kepada orangtua dan keluarga yang memiliki peran penting dalam memberikan asupan gizi dan pola hidup sehat kepada anak.

Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tahun 2022 menunjukkan 21,6% balita mengalami stunting dan Provinsi Sulawesi Selatan masuk dalam 10 besar dengan persentase 27,2%. Terkait kondisi ini, diperlukan upaya yang luar biasa untuk mempertahankan, bahkan menurunkan angka prevalensi tersebut. Hal ini erat hubungannya dengan pencapaian target pemerintah di tahun 2024 dimana prevalensi stunting ditargetkan 14%. Untuk mencapai target tersebut, diperlukan percepatan langkah untuk menurunkannya (Liza Munira, 2023).

Masalah pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada anak di perkotaan menjadi semakin penting saat ini mengingat gaya hidup yang semakin padat dan cenderung



tidak aktif yang umum terjadi di kota-kota besar termasuk kota makassar. Di kota makassar prevalensi angka stunting berada pada urutan ke 23 menunjukkan 18,4% (Liza Munira, 2023). Kurangnya akses lahan terbuka serta perkembangan teknologi yang kini anak cenderung malas untuk beraktivitas fisik dan mengatur pola makan.

Berdasarkan hasil observasi bahwa kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang teratur pada masyarakat menjadi sumber meningkatnya kejadian angka stunting di beberapa kota besar termasuk kota Makassar. Oleh karena itu tim pengabdian mengambil langkah dalam menghadapi permasalahan dengan melakukan sosialisasi tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai upaya penurunan angka dan pencegahan stunting pada anak. Beberapa permasalahan yang mungkin dihadapi pada pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting pada anak:

1. Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam pencegahan stunting pada anak.
2. Terbatasnya akses masyarakat terhadap informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang benar.
3. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola hidup sehat dan aktif secara rutin.
4. Tantangan ekonomi yang membatasi kemampuan masyarakat untuk membeli makanan sehat dan bergizi, serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya.
5. Kurangnya fasilitas dan infrastruktur yang memadai untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif, seperti taman kota, lapangan olahraga, dan fasilitas olahraga lainnya.
6. Adanya pengaruh budaya yang menganggap gemuk sebagai tanda kekayaan atau kecantikan, sehingga menyebabkan masyarakat kurang memperhatikan konsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi.
7. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan pada orang tua dalam memilih dan menyediakan makanan sehat serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif kepada anak-anak mereka.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang mungkin dihadapi oleh mitra pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting pada anak:

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik melalui kampanye edukasi dan penyuluhan di berbagai media, seperti brosur, poster, dan media sosial.
2. Membuat program edukasi dan pelatihan yang terstruktur bagi masyarakat tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang benar, serta memberikan akses mudah ke sumber daya yang dibutuhkan, seperti panduan diet sehat dan program latihan fisik.
3. Mendorong partisipasi aktif dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat, dalam mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola hidup sehat dan aktif secara rutin.
4. Meningkatkan akses masyarakat terhadap makanan sehat dan bergizi dengan cara menawarkan program bantuan pangan bagi keluarga yang membutuhkan dan mempromosikan konsumsi makanan lokal yang sehat dan bergizi.



5. Mengadakan kampanye untuk meningkatkan ketersediaan fasilitas dan infrastruktur untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif, seperti taman kota, lapangan olahraga, dan fasilitas olahraga lainnya.
6. Mengubah persepsi masyarakat tentang kecantikan dan kesehatan dengan memberikan edukasi yang berfokus pada pentingnya kesehatan fisik dan mental.
7. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada orang tua dalam memilih dan menyediakan makanan sehat serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif kepada anak-anak mereka.

Pola hidup sehat dan aktivitas fisik dapat memberikan manfaat besar dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting pada anak. Beberapa manfaat yaitu meningkatkan asupan nutrisi, meningkatkan kesehatan pencernaan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan perkembangan otak, dan meningkatkan kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMPIT Al-Fityan School Gowa pada bulan Januari 2023. Peserta yang mengikuti kegiatan 15 siswa, 10 guru dan 15 orang tua siswa yang bersedia menjadi mitra pengabdian. Adapun kegiatan pengabdian ini meliputi sosialisasi dan penyuluhan pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting pada anak.

Pendekatan yang dilakukan berupa observasi, diskusi dengan kolompok mitra, merumuskan masalah dan memberikan solusi dari permasalahan. Secara detail langkah- langkah yang dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. *Workshop*

Metode ini dapat dilakukan dengan cara mengadakan sesi workshop untuk memberikan pengetahuan bagi orang tua dan guru tentang cara mengatasi stunting dan meningkatkan aktivitas fisik pada anak.

2. Penyuluhan

Metode ini dilakukan dengan cara memberikan informasi secara singkat dan padat mengenai stunting dan perilaku aktivitas fisik pada anak kepada masyarakat. Penyuluhan ini dilakukan di lingkungan masyarakat dan sekolah.

3. Demonstrasi

Metode ini dilakukan dengan cara melakukan demonstrasi secara langsung mengenai cara pengukuran indeks massa tubuh anak untuk mengetahui status gizi anak.

4. Media Sosial

Metode ini dilakukan dengan memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi dan kampanye mengenai stunting, pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada anak. Konten yang disajikan berupa tulisan ilmiah, video, dan gambar yang menarik dan edukatif.

Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pendampingan (advokasi) dan pemberian masukan kepada orang tua dan guru dengan tahapan sebagai berikut:



1. Melakukan studi pustaka tentang penurunan angka dan pencegahan stunting serta pentingnya perilaku pola hidup sehat dan aktifitas fisik yang teratur.
2. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana.
3. Menentukan pendamping dalam penyuluhan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga melibatkan mahasiswa aktif yang memprogram mata kuliah ilmu gizi dan mata kuliah faal lingkungan olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah tercapainya mitra dalam pemahaman dan penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam upaya penurunan dan pencegahan stunting pada anak. Dengan adanya penyuluhan dan edukasi yang diberikan oleh para pengabdian kepada masyarakat, mitra dapat memahami pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan anak.

Mitra juga dapat belajar tentang jenis makanan yang sehat dan bergizi yang harus dikonsumsi oleh anak untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Selain itu, mitra juga akan memahami betapa pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan anak dan mengurangi risiko terjadinya stunting.

Dengan tercapainya pemahaman ini, mitra akan mampu menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk anak-anak mereka. Hal ini dapat membantu mengurangi risiko terjadinya stunting pada anak dan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Selain itu, dengan pemahaman yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini, mitra juga dapat menjadi agen perubahan dalam masyarakat mereka. Mereka dapat menyebarkan pengetahuan yang mereka peroleh kepada orang lain, membantu mengedukasi masyarakat sekitar tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam pencegahan stunting pada anak. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan kesejahteraan anak, dan membantu mengurangi risiko terjadinya stunting pada anak di komunitas mereka.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan

Setelah melakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan aktifitas fisik. Selanjutnya tim pengabdian melakukan pengukuran indeks massa tubuh anak untuk mengetahui status gizi dengan instrument penilaian berat badan dan tinggi badan.



Gambar 2. Pengukuran Indeks Massa Tubuh



Gambar 3. Foto Bersama dengan mitra

Penanggulangan stunting menjadi tanggung jawab kita bersama, tidak hanya pemerintah tetapi juga setiap keluarga Indonesia. Karena stunting dalam jangka panjang berdampak buruk tidak hanya terhadap tumbuh kembang anak tetapi juga



terhadap perkembangan emosi yang berakibat pada kerugian ekonomi. Mulai dari pemenuhan gizi yang baik selama 1000 hari pertama kehidupan anak hingga menjaga lingkungan agar tetap bersih dan sehat (Fitriani et al., 2022).

Pembiasaan perilaku hidup sehat dan bersih mewujudkan keluarga yang sehat sehingga meningkatkan kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial yang baik (Arifin et al., 2015). Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarganya (Wiranata, 2020). Pembiasaan mengenai pola hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, sayuran, buah-buahan serta susu (Atmaja et al., 2021).

Aktivitas fisik anak juga memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya stunting. Aktivitas fisik dapat membantu memperbaiki kualitas tulang dan otot, serta membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik merupakan cara untuk menstimulasi supaya anak tidak mengalami stunting yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh (Sari et al., 2022).

Pelaksanaan senam sehat dan mini *outbound* bisa menjadi alternatif untuk membiasakan anak bergerak/ rutin melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini membawa dampak yang positif bagi perkembangan anak. Selain itu juga dapat mempercepat penurunan angka stunting (Wijayanti et al., 2022). Penghambat perkembangan anak berdampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya. Anak-anak pendek menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Oleh karena itu, anak pendek merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (Gaffar et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan stunting, pola hidup sehat dan perilaku aktivitas fisik pada anak merupakan dua hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Stunting adalah masalah gizi kronis pada anak yang dapat menyebabkan pertumbuhan tubuh yang tidak optimal dan berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak yang buruk. Sedangkan perilaku aktivitas fisik yang kurang pada anak dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting dan masalah kesehatan lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan peningkatan pengetahuan tentang stunting, pola hidup sehat, dan perilaku aktivitas fisik dapat memberikan kesadaran baik untuk guru maupun orang tua siswa. Hal terseresebut dapat berdampak bagi siswa untuk tetap aktif beraktivitas fisik dan menjada pola hidup sehat untuk mencegah atau menurunkan angka stunting.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memfasilitasi kegiatan, rekan sejawat, mitra, orang tua siswa, siswa, dan mahasiswa yang bersedia membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S., Heriyani, F., Rahman, F., & Anhar, V. Y. (2015). Cultural study on the behavior of clean and healthy in order of household in order to increase health status in South Kalimantan. *Asian Journal of Applied Sciences*, 3(3). <https://www.ajouronline.com/index.php/AJAS/article/view/2716>.
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>.
- Fitriani, Barangkau, Masrah Hasan, Ruslang, Eka Hardianti, Khaeria, Resti Oktavia, & Selpiana. (2022). Cegah Stunting Itu Penting! *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 4(2), 63–67. <https://doi.org/10.54339/jurdikmas.v4i2.417>.
- Gaffar, S. B., Muhaemin, B., Natsir, N., & Asri, M. (2021). PKM Pencegahan Stunting melalui Pendidikan Keluarga. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/25617>
- Liza Munira, S. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya. *Yogyakarta: Penerbit CV Mine*.
- Sari, L. I., Savitri, N. P. H., & Purnomo, M. Z. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-8 Tahun Di Sekolah Minggu Ananda. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(2), 36–44. <http://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/70>.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>.
- Wijayanti, D. G. S., Hanani, E. S., Irsyada, R., Candra, A. R. D., & Tamtomo, G. T. G. (2022). Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Percepatan Penurunan Kejadian Stunting di Desa Semowo. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(2), 57–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i2.23906>
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan positive parenting dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/pw.v5i1.1362>.