



Gerakan Gisel “Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal” Sebagai Upaya Menekan Angka Stunting

Gisel Movement "Balanced Nutrition, Maximum Growth and Development" as an Effort to Reduce Stunting Rates

Rizka Saputri^{1*}, Andini Siti Nurlaeli², Andhara Putri Aulia³, Aura Nadhiya Jasmine³, Bariatun Nufus Aceh⁴, Diky Putra Sahidin⁵, Erick Fahrizal⁶, Luthfi Amalia Ivana⁷, Mita Ana Yulia⁸, Mochamad Ramdani⁹, Radhea Izzul Muttaqin¹¹

¹⁻¹¹ Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

Email Korespondensi: rizkasaputri@umbandung.ac.id

Article History:

Received: Juli 12, 2024;

Revised: Agustus 18, 2024;

Accepted: Agustus 30, 2024;

Published: September 10, 2024;

Keywords: *Stunting, parents, gisel, nutrition, educational poster.*

Abstract: *Stunting is still a serious health problem in Indonesia. Based on data from the Ministry of Health, the stunting rate in Indonesia in 2023 is still at 21.5%. The government has taken various measures to reduce the stunting rate. The target is that by 2024, the stunting rate in Indonesia will drop to 14%. In order to help realize this, KKN students went directly to the field, precisely in Nangewer Village, Kersamenak Village, Tarogong Kidul District, Garut Regency to socialize stunting. Based on data from the local health center, in Kersamenak Village itself, there were 89 children who had been identified as stunting and one of the contributing factors was the lack of knowledge of the community, especially prospective parents, regarding stunting and nutrition. This activity uses the Service learning method by presenting material using standing X-Banners and virtual posters that are distributed on social media groups. Participants in this socialization were 10 PKK cadre mothers. The efforts made were to present the material using standing X-Banner and virtual posters starting from the definition of stunting, causes, physical and psychological impacts, and how to prevent it by implementing the "GISEL: Balanced Nutrition, Maximum Growth and Development" movement. This Gisel movement refers to the implementation of eating where on one plate of food there is food that is easily found in the village but is highly nutritious and balanced. It is hoped that this standing X-Banner can enrich the insights of PKK cadre mothers who can later spread this knowledge to the wider community.*

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia. Berdasarkan data dari kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 masih berada di angka 21.5%. Berbagai macam cara pun dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka stunting. Targetnya, di tahun 2024, angka stunting di Indonesia turun menjadi 14%. Guna membantu mewujudkan hal itu, mahasiswa KKN turun langsung ke lapangan tepatnya di kampung Nangewer, Desa Kersamenak, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut untuk mensosialisasikan stunting. Berdasarkan data dari puskesmas setempat, di Desa Kersamenak sendiri tercatat ada 89 anak yang sudah teridentifikasi stunting dan salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya calon orang tua terkait stunting serta gizi. Kegiatan ini menggunakan metode Service learning dengan memaparkan materi menggunakan standing X-Banner dan poster virtual yang disebar di grup media sosial. Partisipan dalam sosialisasi ini adalah ibu-ibu kader PKK sebanyak 10 orang. Upaya yang dilakukan adalah memaparkan materi menggunakan standing X-Banner dan poster virtual mulai dari pengertian stunting, penyebab, dampak secara fisik dan psikologis, serta cara mencegahnya dengan menerapkan gerakan “GISEL: Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal”.

*Corresponding author, rizkasaputri@umbandung.ac.id

Gerakan Gisel ini mengacu pada penerapan makan dimana pada satu piring makanan terdapat makanan yang mudah ditemukan di desa namun bergizi tinggi dan seimbang. Diharapkan, standing X-Banner ini bisa memperkaya wawasan ibu-ibu kader PKK yang nantinya ilmu ini bisa disebar ke masyarakat luas.

Kata Kunci: Stunting, Orang tua, gisel, gizi, poster edukasi.

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah istilah yang merujuk pada kondisi dimana anak yang gagal bertumbuh kembang. Ciri khas anak yang terkena stunting biasanya terlihat pada tinggi badan yang lebih pendek atau rendah dibandingkan dengan anak seusianya karena kekurangan gizi dalam kurun waktu yang cukup lama (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Tidak hanya fisik, ketika anak terkena stunting, kondisi psikologis anak pun juga terganggu. Beberapa masalah psikologis pada anak yang bisa muncul adalah risiko disfungsi psikososial dimana anak cenderung mudah cemas, rentan depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Potensi otak untuk berkembang secara normal juga kemungkinan besar menjadi terhambat. Akibatnya, risiko perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak menjadi kurang optimal. Jika hal tersebut terjadi, maka kemungkinan akan berdampak besar pada kondisi perekonomian negara di kemudian hari. Stunting bisa mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di Indonesia untuk dapat bersaing dengan negara-negara lain di dunia (Rafika, 2019).

Berdasarkan data yang dihimpun dari Kemenkes, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 berada di angka 21,5%. Angka ini tentunya bisa dikatakan masih tinggi karena jika mengacu pada standar yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), prevalensi angka stunting suatu negara harus kurang dari 20%. Berbagai macam cara pun dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk menekan angka stunting. Salah satunya adalah memasifkan pemberian sembako kepada masyarakat untuk pemenuhan gizi. Di tahun 2024, pemerintah Indonesia menargetkan angka stunting turun menjadi 14% sehingga slogan Indonesia emas di tahun 2045 bisa tercapai.

Namun, hal ini tentunya harus diimbangi dengan pemahaman masyarakat terkait stunting dan pentingnya pemenuhan gizi terutama pada anak-anak. Tidak sedikit masyarakat yang tinggal di pelosok desa, masih belum memahami apa itu stunting serta bahayanya. Selain itu, pola asuh yang orang tua terapkan dari sisi pemenuhan psikologis dan pola asuh dari segi makan untuk pemenuhan gizi dan fisik juga menjadi faktor penyebab stunting (Ioya, 2017) dalam (Christina et al., 2022). Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua posyandu setempat, di wilayah kampung Nangewer, Desa Kersamenak, Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut, masih ditemukan orang tua yang belum dan menutup mata terhadap informasi stunting. Serta, terdapat orang tua

yang merasa sudah cukup ketika melihat anaknya memakan makanan apapun tanpa memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Sehingga, gizi anak tidak terpenuhi dengan baik dan akhirnya anak berpotensi besar terkena stunting. Dikutip dari laman jabarprov.go.id, angka stunting di kabupaten yang terkenal dengan nama kota intan ini mencapai angka 13,6%. Maka dari itu, perlu adanya tindakan lebih lanjut untuk menanggulangi permasalahan stunting.

Sebagai upaya untuk membantu mengurangi angka stunting, mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Bandung berupaya untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu kader. Edukasi kepada kader harus dilakukan supaya mereka bisa memberikan edukasi secara berkala kepada ibu hamil serta ibu yang memiliki balita (Atikah, Rahayu, 2018) dalam (Nur, Amran & Rahman, Ismail, 2023). Tidak hanya itu, informasi juga disebar kepada orang tua secara luas di wilayah tersebut tentang bahaya stunting dan cara pencegahannya dengan menerapkan gerakan “GISEL: Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal” dimana Gerakan ini mengacu pada penerapan pola makan yang seimbang dalam sepiring makan yang terdiri dari makanan bergizi tinggi dan seimbang dengan memanfaatkan bahan makanan yang mudah ditemukan di desa. Pemaparan materi ini menggunakan standing X-banner dan poster virtual yang disebar di grup media sosial *whatsapp*. Diharapkan, dengan adanya sosialisasi ini, bisa menambah wawasan masyarakat mengenai stunting sehingga angka prevalensi stunting di Indonesia semakin menurun.

2. METODE

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah metode *service learning*. Metodologi *service learning* merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang unik dan inovatif yang menggabungkan pengalaman nyata dalam masyarakat dengan pembelajaran akademis (Rahdiyanta dan Hidayat, 2016) dalam (Rusli et al., 2022). Metode ini diimplementasikan dengan melakukan kampanye kesehatan dengan memaparkan informasi terkait stunting dan gerakan “Gisel: Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal” dengan menggunakan standing X-Banner dan poster virtual yang disebar di grup media sosial *whatsapp*. Kegiatan juga ditambah dengan berkeliling membagikan paket sembako yang merepresentasikan Gerakan GISEL dimana dalam paket tersebut berisi makanan yang mudah ditemukan di desa namun bergizi tinggi dan seimbang mulai dari karbohidrat, protein, serat dan vitamin. Terdiri dari 2 buah telur, ubi ungu, sayur bayam dan 30 pil vitamin D bagi ibu. Pemberian vitamin D dengan dosis tinggi sebanyak 200.000 IU sangat bisa membantu menaikkan berat badan (Aryani, D. L & Riyandry, A. M, 2019). Kegiatan

diselenggarakan di Posyandu RW 05 Kampung Nangewer, Desa Kersamenak, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat pada tanggal 26 Agustus 2024. Target kegiatan ini adalah ibu-ibu kader penyelenggara kesejahteraan keluarga (PKK).

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan proses awal yaitu dengan mencari data terkait anak yang teridentifikasi terkena stunting kepada pihak desa dan puskesmas. Didapatkan hasil bahwa terdapat 89 anak yang terindikasi stunting dengan wilayah terbanyak yakni berada RW 05, kampung Nangewer, Desa Kersamenak, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat dengan total anak stunting sebanyak 22 anak.

Sebelum proses sosialisasi dimulai, tim sebelumnya melakukan wawancara dengan ketua posyandu setempat yakni Suryati tentang masalah stunting yang ada di RW tersebut. Hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua masih minim informasi terkait apa itu stunting dan juga bahayanya. Bahkan, ada beberapa orang tua yang menutup mata terhadap informasi stunting dan belum bisa menerima jika anak mereka dimasukkan ke dalam data anak terkena yang stunting di posyandu setempat. Selain itu, faktor ekonomi juga turut menjadi penyebab stunting. Kondisi ekonomi yang kurang baik berpengaruh pada kemampuan pemenuhan gizi anak (Fernald & Neufeld, 2007) dalam (Cahyani, R & Volosa, E, 2023). Tidak hanya itu, masih banyak ditemukan orang tua yang menerapkan pola asuh khususnya pada penerapan pola makan yang belum tertata dengan baik dimana para orang tua sudah merasa cukup ketika melihat anak mereka memakan makanan apa saja tanpa memperhatikan kandungan gizi yang ada pada makanan yang dimakan oleh anak mereka.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka perlu adanya sosialisasi dengan memberikan edukasi terkait stunting dan cara pencegahannya dengan memberikan informasi tentang asupan gizi seimbang. Salah satu upaya mahasiswa KKN untuk menyebarkan informasinya adalah dengan menggunakan standing X-Banner dan poster virtual yang disebar melalui grup platform media sosial. Standing X-Banner dan poster yang disusung bertema “GISEL: Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal” yang ditujukan untuk mengajak seluruh elemen masyarakat hidup sehat dengan menerapkan pola makan bergizi tinggi dan seimbang setiap kali makan yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan serat dengan bahan makanan yang mudah ditemukan di pedesaan. Seperti tahu tempe, telur, umbi-umbian, ikan lokal seperti lele dan nila, juga daun kelor. Daun kelor efektif

menolong anak pengidap stunting guna mendapatkan tambahan vitamin yang penting untuk tumbuh kembang (Alamsyah, et al, 2022). Daun kelor mengandung protein dua kali lipat dibandingkan yogurt, tiga kali lipat potassium dibandingkan pisang, dan empat kali lipat vitamin A dibandingkan wortel. Oleh karena itu, sangat penting bagi bayi penderita stunting untuk mengkonsumsinya guna memenuhi kebutuhan vitaminnya (Iskandar et al., 2019).



Gambar 1: Proses Edukasi Kepada Masyarakat



Gambar 2: Proses Pemberian X-Banner Informasi Stunting, Gerakan Gisel dan Papan Tanda Posyandu

PSIKOLOGI

YUK, CEGAH STUNTING DENGAN TERAPKAN PROGRAM

GISEL

"GIZI SEIMBANG, TUMBUH KEMBANG MAKSIMAL"

"Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal" atau yang disingkat dengan istilah Gisel, merupakan salah satu terobosan untuk mencegah timbulnya stunting pada anak-anak.

Gisel merujuk pada pengaplikasian dimana di dalam satu piring makan anak terdapat komposisi gizi yang seimbang atau ideal dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal yang mudah ditemukan di pedesaan.

Beberapa makanan bernutrisi tinggi dan bisa meminimalisir stunting pada anak yang bisa ditemukan di desa adalah ubi jalar ungu, tempe, tahu, telur, daun kelor, kacang-kacangan, berbagai macam jenis ikan lokal seperti lele dan nila.

CONTOH ISI PIRING PENERAPAN "GISEL"

- 50% KARBOHIDRAT DAN PROTEIN
- 50% BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

Protein, Buah-buahan, Karbohidrat, Sayuran

HAL-HAL LAIN YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH STUNTING

- Olahraga**: Selain nutrisi yang harus dipenuhi, ajak juga anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan positif seperti berolahraga.
- Vitamin**: Bila perlu, berikan juga anak vitamin tambahan salah satunya adalah susu.
- Hidup Sehat**: Ajak anak untuk hidup sehat sejak dini. Kenalkan makanan bergizi, serta pola hidup sehat. Sehingga terbentuk kebiasaan positif dikemudian hari.

Source: Kementerian, halodoc, Jurnal Program Studi PBM (Pemanfaatan ekstrak daun kelor (morinda citrifolia) sebagai upaya pencegahan stunting pada balita di desa caita rakyat percontohan) (2019)

Poster: Erick Fahrizal (Psikologi) KKN 65 Desa Kersamenak

Gambar 3: Banner Gerakan "GISEL"

YUK, PAHAMI STUNTING!!

Apa itu Stunting?

Stunting atau kerdil merupakan istilah yang merujuk pada gagal nya tumbuh kembang anak. Ciri umumnya terlihat pada tinggi badan anak yang lebih rendah dari rata-rata usianya karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Apa penyebabnya?

- 1 Asupan gizi ibu dan anak yang kurang dalam jangka waktu panjang
- 2 Kebersihan lingkungan
- 3 Pola asuh yang kurang baik khususnya pada praktik pemberian makan kepada anak yang buruk
- 4 Infeksi pada ibu, kehamilan remaja, gangguan mental pada ibu, jarak kelahiran anak yang pendek, dan hipertensi

Apa Dampak Stunting Pada Anak?

- 1 Tumbuh Kembang anak terhambat. Tinggi anak cenderung lebih pendek dari anak seusianya. Serta berat badannya pun tidak seimbang.
- 2 Otak anak tidak berkembang dengan baik sehingga timbul gangguan kognitif yang berdampak pada proses belajar yang bisa berpengaruh pada kecerdasan.
- 3 Kekebalan tubuh menurun dan beresiko terkena penyakit degeneratif (perubahan fungsi tubuh tertentu) ketika dewasa seperti demensia, alzheimer, parkinson dan osteoartritis.

Dampak Psikologis Anak Stunting

Tidak percaya diri serta merasa bahwa dirinya tidak berguna dan berharga

Hyperaktif menjurus yang pada perilaku buruk

Sulit beradaptasi dan mudah cemas

Rentan depresi

Source: Nieneka R. Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologi Anak (Rafika, M). Pembudayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita (Hasnah, R., Anyori, F., Effendi, B.J., Mengenal Stunting: Deteksi Dini, Dampak, dan Pencegahannya (Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia Universitas Gadjah Mada).

Poster: Erick Fahrizal (Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung) KKN 65 Desa Kersamenak, Kabupaten Garut, Jawa Barat

Gambar 4: Banner Informasi Stunting

Selain menggelar sosialisasi stunting, Mahasiswa KKN juga mencontohkan langsung gerakan “Gisel” dengan berkeliling membagikan paket bahan makanan bergizi yang merepresentasikan gerakan “Gisel” kepada 15 kepala keluarga yang memiliki anak yang terindikasi stunting di kampung Nangewer, Desa Kersamenak yang terdiri dari karbohidrat, protein, serat dan vitamin yang mudah ditemukan di desa yakni 2 buah telur, 2 buah ubi ungu, 1 ikat sayur bayam, dan 30 kaplet vitamin D.



Gambar 5: Proses Pemberian Sembako



Gambar 6: Proses Pemberian Sembako

4. KESIMPULAN

Stunting merupakan masalah kurangnya gizi dalam jangka waktu yang panjang sehingga berakibat fatal dimana terganggunya proses tumbuh kembang anak sehingga anak tidak bisa tumbuh secara normal. Salah satu faktor penyebab maraknya kasus stunting adalah kurangnya informasi masyarakat terkait stunting serta bahayanya dan juga orang tua yang kurang memperhatikan gizi yang masuk pada anak-anak mereka. Di zaman modern ini, banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengkampanyekan kesehatan dalam hal ini stunting serta gerkaan hidup sehat salah satunya adalah dengan membuat standing X-Banner dan poster virtual yang disebar melalui grup media sosial. Gerakan “GISEL: Gizi Seimbang, Tumbuh Kembang Maksimal” merupakan suatu gerakan yang bisa membantu mencegah stunting di Kampung Nangewer, Desa Kersamenak, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Gerakan ini berupa penerapan pola dimana dalam satu piring makan dan setiap kali makan, terdapat makanan bergizi tinggi seimbang mulai dari karbohidrat, protein, serat dan vitamin yang mudah ditemukan di pedesaan seperti ubi, tahu tempe, daun kelor dan lain sebagainya. Harapannya, gerakan ini bisa diimplementasikan oleh masyarakat sehingga stunting bisa dicegah sejak dini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Seluruh tim mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Bandung mengucapkan terima kasih kepada semua pihak terkait dalam hal ini pihak Universitas, dosen pembimbing lapangan, seluruh jajaran petugas Desa Kersamenak, pihak Puskesmas, aparat kewilayahan dalam hal ini ketua RW 05 Kp. Nangewer, ibu-ibu kader PKK Kp. Nangewer dan seluruh masyarakat Kp. Nangewer yang sudah membimbing dan membantu jalannya kegiatan sosialisasi mencegah stunting dengan pengenalan gerakan GISEL ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aryani, D. L & Riyandry, A. M. (2019). Vitamin D Sebagai Terapi Potensial Anak Gizi Buruk. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* Vol.1, No. 1, 61-70.
- Cahyani, R. & Volosa, E. (2023). Penggunaan Banner “Cegah Stunting” Sebagai Upaya Pengurangan Angka Stunting di Kelurahan Cigugur Tengah. *Digulis: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(3), 87-94. DOI: 10.26418/djpkm.vi3.69960
- Christina, dkk. (2022) Pola Asuh Orangtua dan Kurangnya Gizi Anak Penyebab Stunting di Desa Karangduwur Kalikajar Wonosobo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani* Vol. 2, No. 2, 188-195.
- Diskominfo Garut. (2024, 07 Juni). Pemdakab Garut Siap Sukseskan Gerakan Intervensi Serentak Pencegahan Stunting. Portal Jabar Prov Go Id. <https://jabarprov.go.id/berita/pemdakab-garut-siap-sukseskan-gerakan-intervensi-serentak-pencegahan-stunting-13796>. Diakses pada Kamis, 12 September 2024.
- Iskandar, A. B., dkk. (2019). Analisis Kadar Protein, Kalsium dan Daya Terima Es Krim Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Nutrition and Food Research*, 42(2), 65-72.
- Nur, Amran & Rahman, Ismail. (2023). Pemberdayaan Kader dan Edukasi Kepada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Puskesmas Kalumata Kota Ternate. *BARAKATI: Journal of Community Service* Vol. 1, No. 2, 38-43.
- Rafika, Muhana. (2019). Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologis Anak. *Buletin Jagaddhita* Vol. 1, No. 1.
- Rokom. (2024, 25 Juli). Peringatan Han 2024 Jadi Momentum Lindungi Anak dari Stunting dan Polio. sehatnegeriku.kemkes.go.id. [Peringatan HAN 2024 Jadi Momentum Lindungi Anak dari Stunting dan Polio – Sehat Negeriku \(kemkes.go.id\)](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/Peringatan-HAN-2024-Jadi-Momentum-Lindungi-Anak-dari-Stunting-dan-Polio-%E2%80%93-Sehat-Negeriku-(kemkes.go.id)). Diakses pada Jum’at, 13 September 2024.
- Rusli, T. S., dkk. (2022). Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Widjayarti, dkk. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 1, No. 2, 16-27.