

Edukasi Asupan Kalsium dan Vitamin Dalam Pencegahan Stunting pada Balita di Puskesmas Sijunjung

Education on Calcium and Vitamin Intake to Prevent Stunting in Toddlers at Sijunjung Health Center

Elsa Marsellinda*, **Siska Ferilda**

Program Studi Farmasi Klinis Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiurrahmah Padang

Vol. 4 No. 2, Desember 2023

 DOI :

10.35311/jmpm.v4i2.324

Informasi artikel:

Submitted: 05 November 2023

Accepted: 08 Desember 2023

*Penulis Korespondensi :

Elsa marsellinda
Program Studi Farmasi Klinis
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Baiurrahmah
Padang
E-mail:
elsamarsellinda71@gmail.com
No. Hp : 082122311191

Cara Sitas:

Marsellinda, E., & Ferilda, S. (2023). Edukasi Asupan Kalsium dan Vitamin Dalam Pencegahan Stunting pada Balita di Puskesmas Sijunjung. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 555-559. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.324>

ABSTRAK

Stunting adalah suatu keadaan dimana anak mengalami kegagalan pertumbuhan akibat dari kurangnya asupan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Penurunan stunting penting dilakukan sedini mungkin untuk menghindari dampak jangka panjang yang merugikan. Kalsium dan vitamin D merupakan zat gizi yang berpengaruh terhadap mineralisasi tulang. Mineralisasi tulang yang baik pada masa pertumbuhan memungkinkan pertumbuhan linear yang optimal. Tujuan dari Penyuluhan ini adalah untuk pemahaman tentang pentingnya pengetahuan asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting di Puskesmas Sijunjung. Metode yang dilakukan dengan ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab. Hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan ini peserta bertambahnya pengetahuan serta wawasan sehingga mencegah stunting di usia dini berdasarkan hasil dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting menghasilkan kerja sama yang baik antar tim penyuluhan dari prodi farmasi klinis fakultas ilmu kesehatan universitas baiturrahmah dengan Puskesmas Sijunjung dalam bentuk deteksi dini stunting. Melalui kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting pada balita.

Kata Kunci: Stunting, Kalsium, Vitamin D, Balita

ABSTRACT

Stunting is a condition where children experience growth failure due to lack of nutritional intake that lasts for a long period of time. It is important to reduce stunting as early as possible to avoid long-term adverse effects. Calcium and vitamin D are nutrients that affect bone mineralization. Good bone mineralization during growth allows optimal linear growth. The purpose of this counseling is to understand the importance of calcium and vitamin D intake knowledge in preventing stunting at the Sijunjung Health Center. The method used was lecture, leaflet distribution and question and answer session. The results obtained from this counseling activity participants increased knowledge and insight so as to prevent stunting at an early age based on the results it can be concluded that the counseling activities of calcium and vitamin D intake in the prevention of stunting resulted in good cooperation between the counseling team from the clinical pharmacy study program of the Faculty of Health Sciences, Baiturrahmah University with the Sijunjung Health Center in the form of early detection of stunting. Through this activity, there was an increase in mothers' knowledge about calcium and vitamin D intake in preventing stunting in toddlers.

Keywords: Stunting, Calcium, Vitamin D, Toddlers



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek (*Stunting*) (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017). Stunting didefinisikan sebagai suatu kondisi anak yang memiliki panjang atau tinggi badan kurang dari yang diharapkan untuk usianya, kurang dari -2 standar deviasi berdasarkan standar WHO pertumbuhan anak. Beberapa balita yang mengalami stunting mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. (Vaivada *et al.*, 2020)

Prevalensi stunting di Indonesia berdasarkan WHO masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yaitu diatas 20%. Penyebab stunting multifaktorial dan berkaitan dengan asupan gizi yang kurang atau kebutuhan gizi yang meningkat. Stunting memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang yang irreversible (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting di Provinsi Sumatra Barat sebesar 25,2% pada 2022, meningkat dari tahun sebelumnya yang masih 23,3%. prevalensi balita stunting di Sumatra Barat berdasarkan kabupaten atau kota pada 2022 Kabupaten Sijunjung menduduki peringkat keempat tertinggi 30% (Media, 2022)

Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi, baik zat gizi makro (energi, protein, karbohidrat, dan lemak) maupun zat gizi mikro yang berasal dari makanan sehari-hari. Mineralisasi tulang yang baik selama masa pertumbuhan memungkinkan pertumbuhan linear yang normal. Kekurangan deposit kalsium pada anak menyebabkan terhambatnya pertumbuhan. Kekurangan vitamin D juga dapat mengganggu pertumbuhan karena vitamin D berperan pada absorpsi kalsium. Pada beberapa penelitian juga ditemukan

bahwa kecepatan pertumbuhan yang lambat pada anak di negara berkembang merupakan suatu proses adaptasi karena kekurangan kalsium (Chairunnisa, 2017)

Secara umum, beberapa penyebab stunting adalah pola asuh yang buruk dan rendahnya pengetahuan ibu tentang kesehatan. Rendahnya tingkat pendidikan orang tua, khususnya pendidikan ibu, mempunyai kaitan erat dengan kejadian stunting pada masa kanak-kanak. Meskipun tidak secara universal, kemungkinan seorang anak mengalami stunting meningkat seiring dengan menurunnya pendidikan orang tua, dan kemungkinan terjadinya stunting sekitar dua kali lebih tinggi pada anak-anak dari orang tua dengan tingkat pendidikan terendah dibandingkan dengan anak-anak dengan tingkat pendidikan tertinggi (Yani *et al.*, 2023)

Tingginya beban masalah stunting di Indonesia, karena prevalensi yang masih tinggi dan risiko dampak jangka panjang yang dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia Indonesia, menjadi latar belakang untuk melakukan edukasi asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting di kabupaten Sijunjung.

Penyuluhan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan atau informasi bagi masyarakat. Penyuluhan dengan bertatap muka dan memberikan informasi secara langsung diharapkan dapat lebih efektif. Keefektifan dari penyuluhan dapat diketahui dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan sehingga dapat diketahui perubahan tingkat pengetahuan masyarakat.

Berdasarkan minimnya pengetahuan tentang pentingnya edukasi tentang asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting. Penulis mengajukan program pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan yang nantinya diharapkan dapat membantu dan meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat Sijunjung.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui tahapan sebagai berikut :

- a. Melakukan survey untuk mengidentifikasi kondisi lokasi dilapangan. Pada awal kegiatan, dilakukan survey untuk melihat kondisi lokasi lapangan. Beberapa kriteria dalam survey ini adalah keadaan lingkungan yang sangat menunjang tentang pengetahuan asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting.
- b. Dari hasil survey tersebut, maka ditetapkan kabupaten si junjung. Hal-hal yang dipersiapkan adalah :
 - 1) Kesiapan aparat untuk menerima tim pengabdian
 - 2) Kesiapan fasilitas
 - 3) Pembuatan undangan pengabdian
 - 4) Persiapan materi penyuluhan oleh tim penyaji
 - 5) Kesepakatan waktu pelaksanaan
- c. Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling yaitu dengan mengambil seluruh masyarakat yang datang dalam kegiatan ini.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat edukasi asupan kalsium dan vitamin dalam pencegahan stunting yaitu Penyebaran Informasi asupan kalsium dan vitamin dengan metode ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab. Luaran yang ditargetkan yang diharapkan adalah Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting pada balita

Untuk memastikan masyarakat tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan serta perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan dan meminta mereka mengulang kembali materi yang telah dijelaskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab sebelum sesudah penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui tahapan yaitu melakukan survey untuk mengidentifikasi kondisi lokasi dilapangan. Pada awal kegiatan, dilakukan survey untuk melihat kondisi lokasi lapangan. Beberapa kriteria dalam survey ini adalah keadaan lingkungan yang sangat menunjang tentang asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting. Dari hasil survey tersebut, maka ditetapkan kabupaten Sijunjung tepatnya dipuskesmas sijunjung pada tanggal 4 desember 2022. Hal-hal yang dipersiapkan adalah kesiapan aparat untuk menerima tim pengabdian, kesiapan fasilitas, pembuatan undangan pengabdian, persiapan materi penyuluhan oleh tim penyaji, kesepakatan waktu pelaksanaan. Peserta kegiatan penyuluhan yaitu ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti. Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan (Syihab and Kumalasari, 2020). Penyuluhan pada hakikatnya merupakan suatu langkah dalam usaha mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik dan dicita-citakan. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Masyarakat Sijunjung. Berdasarkan Sistem Kesehatan Nasional, kesehatan tidak hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan saja akan tetapi membutuhkan peran serta masyarakat. Untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat diselenggarakan upaya kesehatan yang terpadu dan menyeluruh dalam bentuk upaya kesehatan perseorangan dan upaya kesehatan masyarakat sesuai dengan (Gambar 1) pembagian laflet beserta tanya

jawab merupakan bagian dari metode yang dilaksanakan dalam penyuluhan ini.



Gambar 1. Kegiatan edukasi asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting

Penyuluhan merupakan salah satu metode dalam menstranfer pengetahuan. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberi ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan. penyuluhan ini dihadiri 36 peserta. Materi penyuluhan tentang stunting meliputi beberapa hal, seperti pengertian stunting, penyebab stunting, dampak dari stunting, pentingnya asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting pada balita.

Asupan kalsium sangat penting dalam pencegahan stunting karena kalsium merupakan nutrisi penting yang berperan penting dalam struktur tulang, terutama pada tahap pertumbuhan, seperti masa bayi dan masa kanak-kanak. Asupan kalsium yang tidak memadai selama masa kanak-kanak dapat meningkatkan risiko patah tulang dan rakhitis serta menghambat pencapaian puncak massa tulang maksimal di kemudian hari(Shertukde *et al.*, 2022). Sedangkan Vitamin D berfungsi untuk memperbesar penyerapan kalsium dan fosfor dari usus(Cosenza *et al.*, 2013)

Penyuluhan ini juga menjelaskan contoh-contoh makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D yaitu bahan makanan sumber kalsium selain susu yaitu Ikan sardin, salmon, ikan yang dimakan bersama tulangnya (teri), makanan berbahan dasar kedelai (tahu,tempe,susu kedelai), kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, dan buah-buahan. Jika konsumsi kalsium tulang kurang maka pembentukan tulang baru akan terhambat dan puncak kepadatan tulang tidak tercapai dengan sempurna (tulang kurang padat). Hal ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Kemenkes RI, 2023)

Masa balita adalah masa pembentukan dan perkembangan manusia, usia ini merupakan usia yang rawan karena balita sangat peka terhadap gangguan pertumbuhan serta bahaya yang menyertainya. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Fase terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah masa bayi dan balita karena pada masa itulah saat paling penting bagi orang tua dalam membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan buah hati(Kemenkes RI, 2023)

Setelah kegiatan penyuluhan ini, dari segi terapan, ketercapaian tujuan penyuluhan dapat dikatakan baik. Ada peningkatan

pengetahuan dari peserta tentang pentingnya asupan kalsium dan vitamin D. Adanya pertanyaan dengan tingkat kesalahan jawaban tertinggi oleh peserta terkait sumber vitamin dapat disebabkan kurangnya informasi yang didapat oleh ibu terkait jenis makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D. Pada akhirnya, peserta kegiatan semakin paham dan semakin sadar pentingnya asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting menghasilkan kerja sama yang baik antar tim penyuluhan dari prodi farmasi klinis fakultas ilmu kesehatan universitas baiturrahmah dengan Puskesmas Sijunjung dalam bentuk deteksi dini stunting. Melalui kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai asupan kalsium dan vitamin D dalam pencegahan stunting pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan kasih kepada Pimpinan universitas baiturrahmah dan Kepala Puskesmas Sijunjung yang telah mendukung dan membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairunnisa, E. (2017) *Inadekuat Asupan Vitamin D, Kalsium dan Fosfor Pada Anak Stunting Usia 12-24 Bulan, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Cosenza, L. et al. (2013) 'Calcium and vitamin D intakes in children: a randomized controlled trial', *BMC Pediatrics*, 13(1), p. 1. doi: 10.1186/1471-2431-13-86.
- Kemenkes RI (2022) 'Kemenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting', pp. 1–52.
- Kemenkes RI (2023) 'Hari Gizi Nasional Protein Hewani Cegah Stunting', *Kemenkes RI*, pp. 1–32.

Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (2017) 'Buku saku desa dalam penanganan stunting', *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*, p. 42.

Media, Y. (2022) 'Pemerintah provinsi sumatera barat', *Rencana Kerja Organisasi Perangkat Daerah (Renja-OPD)*.

Shertukde, S. P. et al. (2022) 'Calcium Intake and Metabolism in Infants and Young Children: A Systematic Review of Balance Studies for Supporting the Development of Calcium Requirements', pp. 1529–1553.

Syihab, S. F. and Kumalasari, I. (2020) 'Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Nutrition Education for Preventing Stunting in Elementary Schools: A Systematic Review', 4(229), pp. 5–10.

Vaivada, T. et al. (2020) 'Stunting in childhood: an overview of global burden , trends , determinants , and drivers of decline', 112.

Yani, D. I. et al. (2023) 'Family Household Characteristics and Stunting: An Update Scoping Review', *Nutrients*, 15(1), pp. 1–17. doi: 10.3390/nu15010233.