



## **PENYULUHAN PENTINGNYA KESEIMBANGAN GIZI DAN GARAM BERYODIUM TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BALITA UNTUK MENCEGAH STUNTING**

**Ati Yuniati<sup>1</sup>, Pangestu Prasetyo<sup>2</sup>, Dea Aulia Putri<sup>2</sup>, Chintia Sindi Chania Primadani<sup>2</sup>, Khoirun Nisa Thalita Prasetia<sup>2</sup>, Grahito Satria Anggara<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Hukum /Jurusan Hukum Administrasi Negara /FH, Universitas Lampung,

<sup>2</sup>Mahasiswa KKN Periode 1 2022 Universitas Lampung

Penulis Korespodensi : [pangestu.prasetyo101019@students.unila.ac.id](mailto:pangestu.prasetyo101019@students.unila.ac.id)

### **Abstrak**

Masa balita adalah periode emas tumbuh kembang seorang anak. Pada masa ini juga terdapat berbagai masalah gizi yang dapat menyebabkan stunting. Beberapa penyebab stunting adalah kekurangan gizi dan garam beryodium. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi dan garam beryodium terhadap pertumbuhan balita. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dengan model deskriptif. Hasilnya, masyarakat menerima pemahaman dan wawasan baru tentang penyebab dan bahaya stunting, kebutuhan gizi pada balita dan manfaat penggunaan garam beryodium. Selain itu, masyarakat dapat memaksimalkan bahan-bahan sederhana yang ada dirumah dalam memenuhi kebutuhan gizi pada balita, sehingga resiko terjadinya stunting dapat berkurang. Artikel ini terbatas pada pelaksanaan KKN Mandiri Putra Daerah Periode 1 2022. Artikel ini juga berkontribusi dalam keilmuan gizi dan kesehatan serta praktik dan strategi pengimplementasian poin SDGs.

**Kata kunci:** *balita, stunting, gizi, yodium.*

### **Abstract**

*Toddler period is a golden period of growth and development of a child. At this time there are also various nutritional problems that can cause stunting. Some of the causes of the stunting are malnutrition and iodized salt. Therefore, it is necessary to educate the importance of nutritional balance and iodized salt to the growth toddlers. The writing of this article uses a qualitative approach with descriptive model. As a result, the community received new understanding and insight about the causes and danger of stunting, nutritional needs of toddlers and the benefits of using iodized salt. In addition, the community can maximize the simple ingredients that are find at home, the nutritional needs of toddlers, so that the risk of stunting can be reduced. This article is limited to the implementation of KKN Mandiri Putra Daerah Period 1 2021. This article also contributes to agricultural science as well as practices and strategies for implementing SDGs points.*

**Keywords:** *toddler; stunting; nutrition; iodine.*

## 1. Pendahuluan

Masa balita adalah periode emas tumbuh kembang seorang anak. Pada masa ini pertumbuhan pada anak terjadi berjalan dengan pesat dan sangat berpengaruh (Rahmiati, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan balita sangat dipengaruhi oleh status gizinya. Salah satu dampak yang diakibatkan oleh permasalahan gizi pada anak balita adalah *stunting*. Kondisi *stunting* adalah perlambatan atau terganggunya pertumbuhan pada anak karena kurangnya asupan gizi dan garam beryodium. Kekurangan gizi dan garam beryodium pada anak dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan orang tua mengenai kebutuhan gizi yang seimbang pada anak. Desa Braja Dewa adalah salah satu desa yang masih mengalami permasalahan *stunting* tersebut. Pada tahun 2021 Desa Braja Dewa ditetapkan sebagai desa lokus *stunting* oleh pemerintah daerah. Bentuk upaya pemerintah untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan pemberian bantuan susu formula dan MPASI. Selain melalui pemberian bantuan upaya lain yang dapat dilakukan adalah dengan penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi pada anak dan sosialisasi penggunaan garam beryodium.

## 2. Bahan dan Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif yang bermaksud memberikan gambaran terkait program kerja penyuluhan tentang pentingnya keseimbangan gizi dan garam beryodium terhadap pertumbuhan balita selama pelaksanaan kuliah kerja nyata sekaligus menjelaskan langkah-langkah mulai dari persiapan, proses pelaksanaan, hingga *output* dari program kerja tersebut. Data-data yang digunakan dalam pembuatan artikel ini merupakan data primer yang bersumber daripada pengalaman dan observasi langsung oleh anggota kelompok selama persiapan dan proses pelaksanaan program kerja, serta data sekunder yang diperoleh melalui kajian sejumlah literatur dan penelitian terdahulu terkait keseimbangan gizi pada balita, garam beryodium, dan *stunting*.

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan program kerja penyuluhan ini sebagai berikut:

- 1) Perencanaan kegiatan dilakukan dengan berkordinasi bersama bidan desa untuk menentukan jadwal pelaksanaan.
- 2) Kegiatan penyuluhan garam beryodium dilakukan tiga kali pada 12, 15, dan 17 Februari 2022 bersamaan dengan jadwal posyandu setiap dusun di Desa Braja Dewa (Dusun 1, Dusun 2, Dusun 3).
- 3) Penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita dilakukan pada tanggal bersamaan dengan kegiatan imunisasi yang bertempat di Poskesdes Desa Braja Dewa.
- 4) Peserta posyandu diberi informasi melalui kader posyandu untuk membawa garam dapur yang biasa digunakan di rumah H-1 menjelang jadwal posyandu..
- 5) Bahan yang digunakan dalam penyuluhan garam beryodium ini adalah garam dapur (berbagai merk), iodium test, kertas, dan alat tulis.
- 6) Penyuluhan dilakukan dengan cara pemberian materi melalui ceramah dan uji kandungan iodium pada garam yang dilakukan beberapa menit sebelum posyandu.

- 7) Setiap merk garam yang dibawa peserta diletakan di atas kertas kemudian ditetesi dengan iodium test sebanyak minimal tiga tetes, garam dengan kandungan iodium yang tinggi akan berubah warna menjadi ungu, semakin pekat perubahan warna maka kandungan iodium semakin tinggi.
- 8) Penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita dilakukan dengan penyampaian materi melalui ceramah dan ilustrasi dengan gambar beberapa menit sebelum imunisasi.
- 9) Bahan yang digunakan dalam penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita berupa leaflet yang disediakan oleh bidan desa, di akhir imunisasi dilakukan pembagian susu formula dan MPASI kepada beberapa balita yang dinyatakan mengalami stunting.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Program kerja penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi dan garam beryodium terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita dilakukan sebanyak 3 kali. Program ini dilakukan di setiap Dusun Desa Braja Dewa untuk penyuluhan garam beryodium, sedangkan untuk penyuluhan keseimbangan gizi dilakukan di Dusun 2 bersamaan dengan kegiatan imunisasi balita. Kegiatan ini terdiri pemberian materi melalui ceramah, praktek tes kandungan yodium pada garam, dan pembagian susu formula serta MPASI. Pada tanggal 12 Februari 2022 program penyuluhan garam beryodium dilakukan di Dusun 1 bersamaan dengan kegiatan posyandu. Hasil dari penyuluhan garam beryodium ini menunjukkan dari beberapa 5 sampel merk garam yang dibawa oleh warga terdapat 1 merk garam yang mengandung yodium cukup tinggi dan direkomendasikan penggunaannya, dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian bubur untuk setiap peserta yang datang. Pada tanggal 15 Februari penyuluhan dilakukan di Dusun 2 yang menunjukkan hasil dari 5 sampel merk garam terdapat 2 merk yang mengandung yodium tinggi dan direkomendasikan penggunaannya, dimana salah satu dari dua merk tersebut sama dengan merk yang direkomendasikan di dusun 1. Pada tanggal 17 Februari penyuluhan garam dilakukan di Dusun 2 yang menunjukkan hasil dari 4 merk garam sampel terdapat satu merk yang mengandung yodium tinggi dan direkomendasikan penggunaannya, dimana merk tersebut sama dengan yang direkomendasikan di dusun 1 dan dusun 3. Setelah kegiatan penyuluhan garam beryodium dilanjutkan dengan penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita, kegiatan ini dilakukan dengan pemberian materi dan ilustrasi menggunakan leaflet.



Gambar 1. Proses Penyuluhan garam beryodium dan pembagian bubur.



Gambar 2. Proses penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi dan garam beryodium, serta pembagian susu dan MPASI.

**Tabel 1. Keadaan awal dan keadaan akhir yang diharapkan dari peserta penyuluhan**

No	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
1)	Masyarakat khususnya yang ikut dalam penyuluhan belum mengetahui dan memahami mengenai pentingnya garam beryodium untuk pertumbuhan balita	Pemberian materi mengenai manfaat dan dampak bila kekurangan yodium	Peserta penyuluhan dapat mengetahui manfaat garam beryodium bagi pertumbuhan balita dan mengetahui produk-produk garam yang mengandung yodium tinggi
2)	Masyarakat khususnya yang ikut dalam penyuluhan belum mengetahui dan memahami pentingnya keseimbangan gizi untuk balita dalam mencegah <i>stunting</i> dan cara memenuhi kebutuhan gizi balita dengan bahan-bahan yang sederhana dan mudah didapat	Pemberian materi mengenai pentingnya keseimbangan gizi untuk balita dalam mencegah <i>stunting</i> dan peragaan ilustrasi dengan leaflet	Peserta penyuluhan mampu mengetahui dan memahami pentingnya keseimbangan gizi untuk pertumbuhan balita dalam mencegah <i>stunting</i> dan mampu memanfaatkan bahan-bahan sederhana yang mudah didapat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita

Sumber: Hasil Diskusi dengan Bidan Desa dan Kader Posyandu Desa Braja Dewa

*Stunting* adalah kondisi perlambatan pertumbuhan yang biasanya terjadi pada balita karena kekurangan gizi. Permasalahan gizi yang terjadi tak lepas dari faktor asupan makanan balita. Untuk mengatasi masalah tersebut maka diperlukan pemberian MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) sejak anak berusia lebih dari 6 bulan (Darmawan dan Eva, 2015). MPASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada anak usia 6-24 bulan. MPASI diberikan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan gizi dan pencernaan anak. MPASI dibutuhkan sejak usia 6 bulan karena pada usia tersebut ASI hanya dapat menyediakan setengah kebutuhan gizi anak, dan sejak usia 12 bulan ASI hanya menyediakan sepertiga kebutuhan gizi (Kemenkes RI, 2014). Kurangnya pengetahuan ibu tentang keseimbangan dan kebutuhan gizi anak menjadi salah satu faktor terjadinya kekurangan gizi pada anak. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya gizi pada anak dapat dilakukan dengan mengedukasi ibu-ibu tentang pentingnya keseimbangan gizi untuk pertumbuhan anak. Dengan dilakukannya edukasi terhadap ibu-ibu, maka pengetahuan tentang pentingnya keseimbangan gizi terhadap pertumbuhan balita dapat meningkat sehingga bisa meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap asupan makan anak. Asupan gizi yang tepat dapat mengurangi resiko terjadinya *stunting* pada balita.

Penyebab lain dari terjadinya *stunting* adalah kekurangan yodium pada balita. Yodium merupakan zat gizi esensial bagi tubuh karena merupakan komponen dari hormon tiroid, yaitu tetraiodotironin (T<sub>4</sub>) dan triiodotironin (T<sub>3</sub>) yang berfungsi mengatur pertumbuhan, suhu tubuh dan perkembangan sistem saraf (Ibrahim *et al*, 2018). Kekurangan yodium pada balita dapat menyebabkan kurangnya hormon tiroksin sehingga dapat mengalami kretin (cebol/kerdil), dengan mengalami keterbelakangan mental dan gangguan mental (Akhiruddin, 2011). Salah satu sumber yodium yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah garam. Penggunaan garam tak pernah lepas dari kegiatan memasak sehari-hari, namun kenyataannya masih banyak garam yang kurang mengandung atau tidak mengandung yodium yang masih banyak digunakan. Maraknya penggunaan garam rendah yodium ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai garam yang mengandung yodium tinggi. Oleh karena itu diperlukan adanya edukasi tentang garam beryodium agar masyarakat mengetahui produk-produk garam dengan kandungan yodium yang tinggi. Dengan hal tersebut masyarakat dapat memilih produk-produk garam dengan kandungan yodium yang tinggi supaya memenuhi kebutuhan hormon tiroksin pada tubuh. Penggunaan garam beryodium juga dapat mencegah penyakit gondok pada anak.

Asupan makanan pada masa balita sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya. Dengan kebutuhan gizi yang tercukupi di masa balita maka resiko akan mengurangi resiko terserang berbagai penyakit dan *stunting*. Sebaliknya jika anak mengalami kekurangan gizi makan akan lebih mudah terserang penyakit bahkan terjadi *stunting*. Anak yang mengalami *stunting* mempunyai resiko lebih besar menderita penyakit kronis pada masa dewasanya. Pemerintah telah berupaya untuk mengatasi masalah ini dengan berbagai cara, dimana pada tahun 2025 pemerintah menargetkan menurunkan angka *stunting* hingga 40% (Azizah, 2020). Pemberian bantuan bagi warga masyarakat yang terindikasi mengalami *stunting* juga telah dilakukan pemerintah. Namun upaya tersebut tidak akan berjalan maksimal apabila kesadaran warga masyarakat tentang bahaya *stunting* masih rendah. Oleh karena itu diperlukan kerjasama pemerintah desa dan bidan desa untuk menggerakkan kader-kader posyandu dalam mengedukasi masyarakat mengenai bahaya *stunting*.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari penyuluhan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Antusias warga cukup tinggi terhadap adanya penyuluhan pentingnya keseimbangan gizi dan garam beryodium terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita yang ditandai dengan banyaknya peserta yang datang dan peserta aktif bertanya saat penyuluhan berlangsung.
- 2) Hasil uji tes kandungan yodium pada produk garam dalam penyuluhan ini adalah dari total 6 merk garam yang sering digunakan masyarakat Desa Braja Dewa terdapat 2 merk garam yang mengandung yodium tinggi dan direkomendasikan penggunaannya.
- 3) Dengan diadakannya penyuluhan ini masyarakat mengetahui tentang kebutuhan gizi pada balita dan cara memenuhi kebutuhan gizi balita, masyarakat juga mengetahui bahaya kekurangan garam beryodium, dan mengetahui produk-produk garam beryodium tinggi.

#### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa kami panjatkan karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan program kerja ini. Kami juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

- a) Universitas Lampung
- b) BPKKN Universitas Lampung
- c) Dosen KDPL Mahasiswa Universitas Lampung
- d) Dosen DPL Mahasiswa Universitas Lampung
- e) Kepala Desa Braja Dewa Kecamatan Way Jepara Lampung Timur
- f) Bidan Desa, Kepala Dusun dan kader posyandu Desa Braja Dewa
- g) Masyarakat Desa Braja Dewa Kecamatan Way Jepara Lampung Timur

Semoga amal dan kebaikan yang diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin.

#### Daftar Pustaka

- Akhiruddin, M. 2011. Analisis Kadar Kalium Lodat (Klo<sub>3</sub>) Dalam Garam Dapur Dengan Menggunakan Metode Iodometri Yang Beredar Di Pasar Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu. Universitas Ilham Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Riau.
- Azizah, N.E., Wardhani. R.K. 2020. Gerakan kader posyandu sadar stunting di Desa Ringinpitu Kecamatan Plemahan. *Journal Of Community Engagement in Health*, 2(3), 229-232.
- Darmawan, F.H. & Eva, N.M.S.2015. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan perilaku pemberian MPASI yang tepat pada bayi usia 6-12 bulan di Desa Sekarwangi Kabupaten Sumedang. *Bidan Midwife Journal*, 1(2).
- Ibrahim, I.A., Raodhah, S., Syarfaini, S., & Syahraini, S. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan garam beryodium ibu rumah tangga di Kelurahan



- Pallengu Kabupaten Janeponto. *Al-shihah : The Public Health Science Journal*, 10(1), 26-36.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan. Jakarta.
- Rahmiati, B.F. 2019. Upaya perbaikan status gizi balita melalui sosialisasi menu MP-ASI sesuai usia balita di Kecamatan Gunungsari. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 138-145.