

**UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DENGAN OPTIMALISASI PERAN  
POSYANDU MELALUI EDUKASI PENINGKATAN GIZI ANAK DAN  
PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI GEBANG RAYA, KOTA  
TANGERANG**

**Syifaa Susani Nurjihaan<sup>1</sup>, Annisa Anggraeni Setiawati<sup>2</sup>, Heri Yanto<sup>3</sup>, Rangga  
Pragantha Putra<sup>4</sup>**

[2006010125@students.unis.ac.id](mailto:2006010125@students.unis.ac.id)<sup>1</sup>, [2006010093@students.unis.ac.id](mailto:2006010093@students.unis.ac.id)<sup>2</sup>,  
[2001030041@students.unis.ac.id](mailto:2001030041@students.unis.ac.id)<sup>3</sup>, [2002010182@students.unis.ac.id](mailto:2002010182@students.unis.ac.id)<sup>4</sup>

**Univesitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang**

**ABSTRAK**

Permasalahan *stunting* masih menjadi ancaman serius bagi generasi bangsa yang akan datang, terutama di daerah perkotaan seperti Gebang Raya, Kota Tangerang. Artikel ini mengkaji upaya pencegahan *stunting* melalui optimalisasi peran Posyandu dalam menyediakan edukasi tentang peningkatan gizi anak dan promosi pemberian ASI eksklusif dengan didukung oleh program kerjasama dari lembaga setempat seperti senam ibu hamil, cek kesehatan ibu hamil dan kandungan, serta didukung dengan praktek cuci tangan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak PAUD. Sebagai kesimpulan, kegiatan-kegiatan yang mendukung upaya pencegahan *stunting* dapat diterima dengan baik oleh masyarakat sasaran. Kegiatan seperti ini diharapkan dapat dilakukan berkelanjutan untuk mencegah *stunting* di Gebang Raya, Kota Tangerang.

**Kata Kunci:** *Stunting*, Ibu hamil, Pemberian Gizi dan ASI Eksklusif

**ABSTRACT**

*The problem of stunting is still a serious threat to the nation's future generations, especially in urban areas such as Gebang Raya, Tangerang City. This article examines efforts to prevent stunting through optimizing the role of Posyandu in providing education about improving child nutrition and promoting exclusive breastfeeding supported by collaborative programs from local institutions such as exercise for pregnant women, health checks for pregnant women and the womb,*

*and supported by hand washing practices for implementation. . clean and healthy living behavior in PAUD children. In conclusion, activities that support stunting prevention efforts can be well received by the target community. It is hoped that activities like this can be carried out in a sustainable manner to prevent stunting in Gebang Raya, Tangerang City.*

**Keywords: *Stunting, Pregnant Women, Nutrition and Exclusive Breastfeeding***

## **PENDAHULUAN**

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan oleh suatu negara guna mencapai pembangunan yang maksimal. Meskipun saat ini laju pertumbuhan dan pembangunan di Indonesia semakin pesat, permasalahan *stunting* masih menjadi ancaman serius bagi generasi bangsa yang akan datang. *Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur tubuh tak maksimal saat dewasa (Indonesia 2013). *Stunting* juga dapat dimaknai sebagai kondisi yang terjadi karena dampak kekurangan gizi kronis selama 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) anak (Trihono, Atmarita, D.H., Irawati, A., and T., Nurlinawati 2015). *Stunting* dalam jangka panjang sangat mempengaruhi kualitas hidup anak, karena kondisi fisik anak *stunting* belum berkembang secara normal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Picauly and Toy 2013) dengan judul Analisis determinan dan pengaruh *stunting* terhadap prestasi belajar anak sekolah mengungkapkan bahwa terdapat indikasi *stunting* berpengaruh terhadap prestasi belajar anak. Siswa yang *stunting* cenderung memiliki prestasi akademik yang kurang, sementara siswa yang non *stunting* cenderung memiliki prestasi akademik yang baik.

Awal mula terjadinya *stunting* dapat dimulai saat janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. *Stunting* pada balita memerlukan perhatian khusus karena dapat menghambat perkembangan fisik dan mental anak. *Stunting* berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian

serta terhambatnya pertumbuhan kemampuan motorik dan mental. Ini juga memiliki risiko terjadinya penurunan kemampuan intelektual, produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif. Anak *stunting* juga cenderung lebih rentan terhadap penyakit infeksi, sehingga berisiko mengalami penurunan kualitas belajar di sekolah dan sering absen, mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia (Kartikawati 2011) dalam (Indrawati 2016). Gebang Raya merupakan salah satu Kelurahan di wilayah Kota Tangerang yang masih menghadapi masalah *stunting*. Meski angka *stunting* di wilayah tersebut tidak mengkhawatirkan, tetapi upaya pencegahan tetap perlu dilakukan agar penanganan masalah *stunting* ini dapat diatasi sejak dini.

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) adalah salah satu lembaga yang memiliki peran penting dalam upaya pencegahan *stunting*. Posyandu merupakan tempat yang tepat untuk memberikan edukasi tentang peningkatan gizi, pemberian ASI eksklusif kepada anak, dan ibu hamil. Namun, di Gebang Raya, peran Posyandu dalam optimalisasi peningkatan gizi anak masih belum maksimal. Oleh karena itu, peningkatan peran Posyandu melalui edukasi tentang gizi anak menjadi langkah yang sangat penting dalam menangani masalah *stunting* di wilayah ini.

Langkah penting dalam upaya pencegahan *stunting* adalah memberikan edukasi terkait peningkatan gizi anak dan pemberian ASI eksklusif untuk anak yang baru lahir. Posyandu dapat memberikan informasi kepada ibu-ibu tentang jenis makanan yang sehat dan bergizi serta cara menyajikan makanan yang baik untuk anak. Dengan pemahaman gizi yang baik, ibu-ibu dapat lebih mudah memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga sangat penting dalam upaya pencegahan *stunting*. Kandungan nutrisi di dalam ASI sangat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembangnya dapat optimal. Dukungan yang diberikan Posyandu kepada para ibu untuk memulai dan melanjutkan pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi dapat meminimalkan risiko *stunting* pada anak.

Artikel ini mengkaji upaya-upaya konkret yang telah dilakukan di Posyandu Gebang Raya, Kota Tangerang, untuk mencegah *stunting* melalui edukasi peningkatan gizi anak dan pemberian ASI eksklusif. Kami akan menyelidiki

dampak dari upaya-upaya ini serta mengevaluasi keberhasilan Posyandu dalam memerangi *stunting* di Gebang Raya. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih baik tentang peran krusial Posyandu dalam memerangi *stunting* dan menawarkan panduan bagi upaya-upaya serupa di wilayah lain.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Cek Kesehatan Ibu Hamil dan Kandungan**

Metode yang diterapkan di wilayah Gebang Raya bekerjasama dengan Posyandu Melati, Puskesmas Gebang Raya dan Rumah Sakit Ibu dan Anak Gebang Medika merupakan langkah yang sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Langkah pertama dalam proses ini adalah mengukur tekanan darah ibu hamil, yang merupakan parameter kunci untuk memantau tekanan darah dan dapat menjadi masalah kesehatan yang serius selama kehamilan. Selain itu, berat badan ibu hamil juga diukur, karena perubahan berat badan yang signifikan dapat menjadi indikator penting kesehatan ibu hamil. Selain itu, pemeriksaan fundus atau tinggi rahim merupakan salah satu aspek terpenting dalam penilaian kesehatan ibu hamil, yang dapat memberikan informasi mengenai pertumbuhan janin dan perkembangan janin secara umum.

Pemeriksaan ini berupa pemantauan detak jantung janin, pemeriksaan laboratorium seperti hitung darah lengkap dan urinalisis, serta pemeriksaan lain yang diperlukan untuk mendeteksi adanya gangguan kesehatan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini sangat berharga dan dicatat secara rinci. Informasi yang terekam tersebut menjadi dasar pemantauan perkembangan kesehatan ibu hamil selama hamil. Informasi ini juga membantu profesional kesehatan merencanakan perawatan yang tepat, memberikan nasihat dan pendidikan kepada wanita hamil, dan mengambil tindakan yang tepat ketika masalah teridentifikasi. Selain itu, informasi ini juga dapat digunakan untuk mengevaluasi lebih lanjut program kesehatan ibu dan anak serta meningkatkan upaya pencegahan dan pengobatan selama kehamilan. Melalui

kerja sama yang erat antara Posyandu, Puskesmas, dan Rumah Sakit Ibu dan Anak, metode ini tidak hanya efektif memantau kesehatan ibu hamil, namun juga memastikan ibu hamil mendapatkan perawatan terbaik bagi kesehatannya dan tumbuh kembang bayinya.

### **Senam Ibu Hamil**

Senam Ibu Hamil merupakan program latihan jasmani yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan kesejahteraan psikis ibu hamil. Tujuan utama dari program senam ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan ibu hamil serta mempersiapkan tubuhnya untuk perjalanan persalinan yang akan datang. Senam kehamilan fokus pada penguatan otot inti seperti perut, punggung, dan pinggul melalui gerakan yang direncanakan dengan cermat. Tujuannya adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung bagian bawah dan ketegangan otot. Selain dari sisi fisik, senam ibu hamil juga mengajarkan teknik pernafasan yang benar. Ini membantu wanita hamil mengelola stres dan kecemasan selama kehamilan dan meningkatkan kapasitas pernapasan mereka. Pernapasan yang benar juga memberikan banyak manfaat saat melahirkan, membantu ibu menghadapinya dengan lebih tenang dan efektif.

Program olahraga bagi ibu hamil yang berdasarkan bimbingan instruktur berpengalaman sangat penting dalam perawatan kehamilan. Hal ini memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berkomunikasi dengan profesional kesehatan yang dapat memberikan nasihat khusus berdasarkan kesehatan dan perkembangan janin. Olah raga bagi ibu hamil merupakan bagian integral dari perawatan prenatal yang komprehensif. Melalui kesinambungan program senam hamil, diharapkan ibu hamil dapat mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang optimal serta meningkatkan rasa percaya diri dalam proses persalinan mendatang. Dengan kata lain, pergerakan ibu hamil merupakan investasi berharga bagi kesehatan ibu dan janinnya.

## **Pemberian Edukasi Tentang Gizi Anak dan Asi Eksklusif**

Mendidik anak tentang gizi dan ASI eksklusif merupakan bagian yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan anak dan mewujudkan generasi masa depan yang sehat dan berkualitas. Nutrisi yang cukup pada masa kanak-kanak merupakan kunci tumbuh kembang yang optimal. Edukasi ini berperan penting dalam membantu orang tua, khususnya ibu hamil, untuk memahami pentingnya pola makan seimbang dan bervariasi pada pola makan anak. Selain itu, penting untuk memberikan informasi yang jelas dan menyeluruh mengenai praktik pemberian ASI eksklusif. Hal ini mengacu pada pemberian ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama.

ASI tidak hanya mengandung nutrisi yang sangat penting bagi tumbuh kembang bayi, namun juga memiliki pertahanan antibodi yang kuat sehingga membantu melindungi bayi terhadap penyakit dan infeksi. Oleh karena itu, edukasi ini juga harus mencakup manfaat jangka panjang dari pemberian ASI eksklusif, termasuk mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan. Untuk mencapai tujuan tersebut, program pendidikan yang efektif harus mencakup informasi yang komprehensif tentang makanan yang diberikan kepada anak, porsi yang tepat, serta persiapan dan penyajiannya. Selain itu, perlu ditegaskan bahwa pendidikan terkait gizi anak dan praktik pemberian ASI eksklusif tidak hanya menjadi tugas individu, namun juga masyarakat dan sistem kesehatan. Oleh karena itu, untuk menyebarkan informasi tersebut, kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi sosial sangat diperlukan.

Memberikan pendidikan yang komprehensif dan berkelanjutan mengenai gizi bayi dan ASI eksklusif merupakan investasi penting bagi masa depan masyarakat. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup anak-anak saat ini, tetapi juga membantu menciptakan generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Oleh karena itu, upaya preventif dalam mengembangkan dan mensosialisasikan pengetahuan tersebut harus terus digalakkan agar setiap anak mempunyai akses terhadap gizi yang cukup dan praktik pemberian ASI eksklusif yang tepat.

## **Praktek Cuci Tangan dalam Rangka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

Mencuci tangan dalam PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan landasan penting untuk menjaga kesehatan baik individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Di era globalisasi dan mobilitas tinggi ini, risiko penyebaran penyakit menular sangat tinggi, dan mencuci tangan merupakan salah satu upaya pertahanan yang efektif. Mencuci tangan yang benar mencakup langkah-langkah penting seperti menggunakan sabun dan air bersih, menggosok seluruh permukaan tangan, dan meluangkan waktu yang cukup untuk menghilangkan semua bakteri dan kontaminan.

Tindakan sederhana ini membantu mencegah penyebaran berbagai penyakit menular, termasuk flu, diare, infeksi kulit, dan bahkan penyakit serius seperti COVID-19. Selain manfaat bagi individu, mencuci tangan mempunyai dampak positif terhadap tingkat kesehatan masyarakat secara umum. Jika sebagian besar masyarakat mengikuti praktik ini, risiko penyakit menular dapat diminimalkan, terutama di tempat keramaian seperti sekolah, tempat kerja, dan ruang publik lainnya. Terkait PHBS, mencuci tangan merupakan salah satu pilar menjaga lingkungan bersih dan sehat. Namun mengkomunikasikan pentingnya mencuci tangan dengan benar masih menjadi tantangan di banyak komunitas. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya praktik mencuci tangan yang benar harus dilanjutkan, baik melalui kampanye kesadaran, penggunaan media, atau dimasukkan dalam kurikulum. Selain itu, sebagai bagian dari upaya PHBS, perlu adanya peningkatan penyediaan akses fasilitas cuci tangan yang memadai di tempat umum. Untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan produktif, mencuci tangan secara konsisten harus menjadi kebiasaan sehari-hari yang tidak dapat dipisahkan dari pola hidup sehat. Hal ini juga harus menjadi bagian integral dari strategi PHBS yang lebih luas, yang mencakup aspek-aspek seperti sanitasi, gizi dan kebersihan lingkungan. Dengan demikian, cuci tangan dalam konteks PHBS bukan hanya sekedar tindakan sederhana, namun juga merupakan investasi dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan kuat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Cek Kesehatan Ibu Hamil dan Kandungan**

Sebelum pemeriksaan pada ibu hamil, kader posyandu memastikan jumlah ibu hamil yang berada di wilayah Gebang Raya pada Rw.002. Setelah dilakukan pendataan terdapat 10 Ibu hamil yang sudah terdata akan melakukan pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan pemeriksaan Kesehatan ibu hamil dan kandungan dilakukan di Posyandu Melati pada Senin (21/8). Kegiatan ini dimulai dengan melakukan pemeriksaan awal yang meliputi penimbangan berat badan, dan pengecekan tekanan darah. Pemeriksaan utama dalam kegiatan ini adalah pengecekan detak jantung janin dan perkembangan janin, dari hasil pemeriksaan semua kondisi kandungan ibu hamil terpantau sehat. Para ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan ini.



**Gambar 1. 1 Pemeriksaan Kandungan Ibu Hamil**

### **Senam Ibu Hamil**

Senam untuk ibu hamil ini berkerjasama dengan Rumah Sakit Ibu dan Anak Gebang Medika. Selama kegiatan ini peserta diajarkan gerakan-gerakan yang aman dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan selama kehamilan. Senam ini dilakukan untuk melatih pernapasan, peregangan otot, dan relaksasi. Selama kegiatan senam ini didampingi oleh tenaga medis yang memberikan informasi Kesehatan tambahan.

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Melati. Selama kegiatan berlangsung para peserta mengikuti gerakan yang diinstruksikan dengan baik. Dari hasil kegiatan ini para ibu hamil memiliki pengetahuan tambahan tentang pentingnya peningkatan kebugaran selama kehamilan.



**Gambar 2. 1 Senam Ibu Hamil**

### **Pemberian Edukasi Tentang Gizi Anak dan Asi Eksklusif**

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk memperkenalkan pentingnya gizi dan asi yang mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi dimasa pertumbuhannya dari usia 0-6 bulan. Kegiatan ini diselenggarakan pada Senin (21/8). Bekerjasama dengan Puskesmas Gebang Raya selaku pemateri untuk mengedukasi para ibu hamil dan ibu menyusui.

Antusias para peserta begitu tinggi nampak melalui pertanyaan yang diajukan, pemateri pun memberikan jawaban yang sangat mudah dipahami dan dipraktikan untuk para ibu hamil dan menyusui.



**Gambar 3. 1 Sosialisasi Tentang Gizi dan Pemberian ASI Eksklusif**

### **Praktek Cuci Tangan dalam Rangka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk memperkenalkan pentingnya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat, khususnya anak usia dini. Kegiatan ini diselenggarakan pada Rabu (16/08).

Dalam sosialisasi ini teknis pelaksanaannya yaitu dengan cara penyampaian langsung saat selesai pembelajaran di PAUD, anak diminta membawa makanan 4 sehat 5 sempurna. Memberikan demostrasi praktik mencuci tangan yang baik dan benar. Mengajak anak-anak mencoba sendiri dan tetap dalam pengawasan, memastikan mereka memahami langkah-langkahnya dengan benar.



**Gambar 4. 1 Praktek Cuci Tangan pada Anak PAUD**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Program-program yang mendukung upaya pencegahan *stunting*. Cek kesehatan kandungan pada ibu hamil menjadi langkah awal yang penting untuk memantau kesehatan ibu dan janin. Senam untuk ibu hamil memberikan manfaat untuk menjaga kebugaran fisik dan mental ibu hamil. Memberikan edukasi pentingnya memberikan makanan dengan gizi seimbang dan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Mengajarkan cuci tangan membantu mencegah penyebaran penyakit yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

Upaya *holistic* yang melibatkan ibu hamil, anak-anak, dan orang tua dalam pencegahan *stunting*. Dengan fokus pada perawatan kesehatan, nutrisi, dan kebersihan, diharapkan dapat menciptakan generasi lebih sehat di masa depan.

### **Saran**

Diharapkan program ini bisa diterapkan di seluruh Posyandu yang berada di wilayah Gebang Raya, sehingga lebih banyak ibu hamil dan orang tua yang memiliki pemahaman dalam mencegah *stunting*. Membuat program-program kegiatan yang lebih banyak dalam upaya pencegahan *stunting*. Kegiatan seperti ini diharapkan dapat dilakukan berkelanjutan untuk mencegah *stunting* di Gebang Raya, Kota Tangerang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Kader Posyandu Melati Gebang Raya RW 002, tenaga medis Puskesmas Gebang Raya dan Rumah Sakit Ibu dan Anak Gebang Medika, serta teman-teman mahasiswa KKK Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Kelompok 7 Gebang Raya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia, Millenium Challengga Account. 2013. “Stunting Dan Masa Depan Indonesia.” *Millenium Challengga Account Indonesia*.
- Indrawati, Sri. 2016. “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-3 Tahun Di Desa Karangrejek.” *Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas \_Aisyiyah Yogyakarta*.
- Kartikawati, Puji Rahayu Fajaria. 2011. “Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunted Growth Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember.” *Skripsi*.
- Picauly, Intje, and Sarci Magdalena Toy. 2013. “Analisis Determinan Dan Pengaruh Stunting Terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah Di Kupang Dan Sumba Timur, Ntt.” *Jurnal Gizi dan Pangan* 8(1).
- Trihono, Atmarita, Tjandrarini, Utami N.H. Tejayanti D.H., Irawati, A., and I T., Nurlinawati. 2015. *Pendek (Stunting) Di Indonesia, Masalah, Dan Solusinya*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.