

Upaya Pencegahan Stunting dan Penyakit Degeneratif melalui Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat

Budhi Utami¹

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: budhiutami@unpkdr.ac.id

Abstract

Literacy culture in Indonesia is a very interesting issue to discuss. Considering that literacy culture in Indonesia is still low, not yet entrenched, and not yet ingrained in society. In the midst of the rapid rise of popular culture, books have never been a top priority. In fact, it is easier for people to absorb the culture of speaking and listening, rather than reading and then putting it in written form. Indonesian society is still dominated by a culture of oral communication or speech culture. People tend to prefer watching cellphones with status updates and following television broadcasts rather than reading. In the Nutrition Science course which discusses the role of Posyandu in efforts to prevent stunting and degenerative diseases, students observe Posyandu activities for toddlers and the elderly (ILP) in Mojoroto Village, Mojoroto District, Kediri City, with the hope that students will be able to apply the material on the topic of the Impact of Malnutrition on human health and the elderly's efforts to maintain health. Healthy living is the hope and dream of every normal human being, not only statically healthy but also dynamically healthy. A healthy lifestyle is influenced by the type of food consumed as well as sports activities, communication skills and establishing friendly relationships for the elderly. or physical fitness and physical fitness efforts are health efforts that utilize physical activity to improve health status. Physical activity or sport is part of the basic needs in daily life, especially improving the level of health, which according to our ancestors is part of our life. However, with improvements and developments in today's technological world, all activities make it easier, causing us to move less (low body movement) or often referred to as hypokinetic, such as using remote controls, computers, lifts, escalators, transportation and other sophisticated equipment without balance. with physical activity, which results in influencing the occurrence of hypokinetic symptoms which encourage the formation of clots in the bloodstream, thereby influencing the occurrence of degenerative diseases such as diabetes mellitus, hypertension, stroke in the elderly.

Keyword : *stunting, degenerative diseases*

Abstrak

Budaya literasi di Indonesia menjadi persoalan yang sangat menarik untuk diperbincangkan. Mengingat budaya literasi di Indonesia masih rendah, belum membudaya, dan belum mendarah daging di kalangan masyarakat. Ditengah melesatnya budaya populer, buku tidak pernah lagi menjadi prioritas utama. Bahkan masyarakat lebih mudah menyerap budaya berbicara dan mendengar, dari pada membaca kemudian menuangkannya dalam bentuk tulisan. Masyarakat Indonesia masih lebih banyak didominasi oleh budaya komunikasi lisan atau budaya tutur. Masyarakat cenderung lebih senang menonton HP dengan update status dan mengikuti siaran televisi daripada membaca. Pada mata kuliah Ilmu Gizi yang membahas tentang Peran Posyandu dalam upaya pencegahan stunting dan penyakit degeneratif, mahasiswa melakukan observasi kegiatan posyandu balita dan lansia (ILP) di desa Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, dengan harapan agar mahasiswa mampu mengaplikasikan materi pada topik Dampak Gizi Buruk terhadap kesehatan manusia serta upaya lansia menjaga kesehatan. Hidup sehat merupakan harapan dan dambaan dari setiap manusia normal bukan hanya sehat secara statis namun juga sehat secara dinamis. Pola hidup sehat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi serta aktifitas olahraga, kemampuan berkomunikasi maupun menjalin hubungan silaturahmi bagi lansia. ataupun kebugaran jasmani serta Upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan

derajat kesehatan. Aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebagian dari kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari khususnya peningkatan taraf kesehatan yang menurut nenek moyang kita adalah sebagian dari porsi hidup kita. Namun dengan peningkatan dan perkembangan di dunia teknologi sekarang ini, memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan kita kurang bergerak (low body movement) atau sering disebut dengan istilah hypokinetic, seperti penggunaan remote control, komputer, lift, escalator, transportasi, dan peralatan canggih lainnya tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik, yang berakibat mempengaruhi terjadinya gejala hypokinetic yang mendorong terbentuknya gumpalan di aliran darah sehingga mempengaruhi terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, stroke pada lansia

Kata Kunci : Stunting, penyakit degeneratif

Diterima: 15 November 2024, Revisi: 27 November 2024, Terbit: 30 Desember 2024

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Budaya literasi di Indonesia menjadi persoalan yang sangat menarik untuk diperbincangkan. Mengingat budaya literasi di Indonesia masih rendah, belum membudaya, dan belum mendarah daging dikalangan masyarakat. Ditengah melesatnya budaya populer, buku tidak pernah lagi menjadi prioritas utama. Bahkan masyarakat lebih mudah menyerap budaya berbicara dan mendengar, dari pada membaca kemudian menuangkannya dalam bentuk tulisan. Masyarakat Indonesia masih lebih banyak didominasi oleh budaya komunikasi lisan atau budaya tutur. Masyarakat cenderung lebih senang menonton HP dengan update status dan mengikuti siaran televisi daripada membaca (Suswandari, 2018). Berdasarkan survey PISA adalah Programme for International Students Assessment untuk beberapa siswa usia 15 tahun. Peringkat literasi matematis siswa Indonesia sejak tahun 2009 hingga 2015 tidak menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan. Tahun 2009 Indonesia berada pada peringkat 68 dari 74 negara. Tahun 2012 Indonesia di urutan 64 dari 65 negara dengan tingkat pencapaian relatif rendah, sedangkan hasil PISA di tahun 2015 menunjukkan peringkat Indonesia mengalami sedikit kenaikan urutan yaitu 63 dari 72 negara. Hasil selama tiga kali survey menunjukkan kemampuan peserta didik di Indonesia pada literasi matematis khususnya masih tergolong sangat rendah dibandingkan dengan negara peserta PISA lainnya (Ayuningtyas & Sukriyah, 2020). Di Indonesia melalui program pemerintah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2016 mewacanakan Gerakan Literasi Nasional (GLN). Gerakan Literasi Nasional merupakan implementasi dari Permendikbud Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti (Permendikbud, 2015). Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang telah dicanangkan pemerintah, dilaksanakan pendidikan melalui sekolah yang disebut dengan Gerakan Literasi Sekolah (GLS). Gerakan Literasi Sekolah dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan untuk mewujudkan organisasi pebelajar yang literat dan menumbuhkan budi pekerti bagi warga sekolah melalui berbagai aktivitas meliputi kegiatan membaca buku non pembelajaran selama 15 menit (Ekowati et al., 2019; Suswandari, 2018).

Pada mata kuliah Ilmu Gizi yang membahas tentang Peran Posyandu dalam upaya pencegahan stunting dan penyakit degeneratif, Dosen pengampu mengajak mahasiswa

untuk melakukan observasi kegiatan posyandu balita dan lansia (ILP) di desa Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, dengan harapan agar mahasiswa mampu mengaplikasikan materi pada topik Dampak Gizi Buruk terhadap kesehatan manusia serta upaya lansia menjaga kesehatan baik fisik maupun rohani . Di Era Transformasi Posyandu sudah mengalami perubahan menjadi Posyandu terintegrasi. Posyandu ini disebut dengan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) adalah kegiatan pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mendekatkan layanan kesehatan kepada masyarakat. ILP merupakan bagian dari transformasi sistem pelayanan kesehatan primer yang digagas oleh Kemenkes. Pada era ILP, Posyandu melayani seluruh kelompok umur mulai dari Ibu hamil, Ibu nifas, Bayi, Balita, Remaja, anak Pra-sekolah, anak sekolah, Usia Produktif, sampai dengan Lansia

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengenalkan tentang ILP, mengetahui sarana prasana yang ada di ILP, serta melatih mahasiswa sebagai petugas posyandu ILP serta mengetahui dampak pola makan dan gaya hidup sehat dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak maupun kesehatan di usia lanjut (lansia).

B. METODE

Studi observasi kegiatan posyandu ILP dilaksanakan pada hari Kamis, 7 November 2024 di ILP RW 09 dan Jumat, 8 November 2024 di ILP RW 08 mulai pukul 08.00 – 11.00 wib. Mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok balita dan kelompok lansia. Untuk kelompok ILP Balita, tugas mahasiswa membantu kegiatan posyandu ILP balita yang terdiri penimbangan, pengukuran tinggi badan dan wawancara dengan ibu balita yang meliputi pengetahuan ibu tentang stunting, cara memilih makanan dan menyajikan makanan bagi putranya yang masih balita, sedang untuk kelompok ILP Lansia, mahasiswa membuat angket tentang penyakit yang dialami oleh lansia serta bagaimana menjaga kesehatan lansia. Edukasi tentang cara pencegahan stunting dan penyakit degeneratif ini dilakukan oleh dosen pengampu dengan cara face to face baik pada ibu balita maupun lansia

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ILP Balita meliputi pendataan berat badan dan tinggi, sedang wawancara yang dilakukan kepada orang tua (ibu) balita meliputi (a) pengetahuan orang tua terhadap gejala stunting (b) upaya pencegahan stunting, (c) rutinitas membawa balita ke posyandu. Mahasiswa hanya beberapa yang mencoba untuk membantu menimbang dan mengukur tinggi badan balita dengan cara dibaringkan pada timbangan bayi, sedang kegiatan ILP Lansia meliputi (a) penimbangan berat badan, (b) pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol. Untuk Mahasiswa terlihat agak kaku dan malu-malu, namun juga ada yang mulai berani mencoba mengukur tensi lansia, mengukur tinggi badan lansia dan berat badan. Alat ini seperti timbangan dewasa, timbangan bayi, infantometer board, stadiometer, dan LILA.



Gambar 1. Kegiatan Pengukuran dan Penimbangan Posyandu

Posyandu ILP di RW 09 ditemukan 2 anak dengan gejala stunting, dimana anak tersebut sudah berumur 3,5 tahun akan tetapi tinggi badan masih seperti anak umur 1,5 th. Ayah anak pekerjaannya serabutan, sedang ibunya sebagai ibu rumah tangga yang tidak bekerja, anak ini merupakan anak ketiga. Kepada ibu balita dengan gejala stunting ini pada saat ada program pemberian makanan bergizi dan vitamin selalu mendapatkan gizi tambahan yang berupa sayur, snack dan vitamin, sedang pada ILP RW 08 tidak ditemukan anak balita dengan gejala stunting.

Lansia di ILP RW 09 dan 08 pada umumnya beberapa ibu yang berusia diatas 70 tahun masih tampak segar dan sehat, dan setelah dilakukan wawancara ibu-ibu tersebut mengikuti kegiatan senam lansia. Para ibu ini juga suka meminum jamu herbal serta memasak makanan sendiri, sering berinteraksi dengan rekan-rekannya baik dalam kegiatan arisan, majlis taklim dan rekreasi bersama, sedang pada lansia laki-laki dalam kegiatan keseharian, untuk mengisi waktu senggang ada yang melakukan gowes, jalan kaki maupun berkebun dan senam lansia. Gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja (sedentary) juga mendukung terjadinya gejala kurang bergerak (hypokinetic) dan akan berpotensi terhadap munculnya berbagai penyakit dan dari studi WHO menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak/aktifitas fisik. Pada kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa tidak cukup beraktifitas fisik untuk memelihara fisik mereka ditambah dengan adanya faktor resiko berupa merokok, pola makan yang tidak sehat (Englardi, N.P., et.al., 2022)



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

D. KESIMPULAN

Kegiatan perkuliahan yang diselingi dengan kegiatan di luar kampus dapat menunjang kemampuan literasi dan numerasi serta ketrampilan dan keberanian mempraktikkan alat kesehatan yang telah mereka laksanakan dalam kegiatan praktikum di laboratorium seperti penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pengetesan golongan darah dalam hal ini mengambil darah perifer dari jari-jari tangan dan melakukan pemijatan refleksi serta mengetahui upaya para lansia menjaga kesehatannya serta upaya ibu memasak makanan yang sehat serta mencontohkan makanan sehat dan gaya hidup yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksannya pengabdian masyarakat di ILP RW 08 dan RW 09, kami selaku dosen MK Ilmu dan Gizi menyampaikan terimakasih kepada :

1. Achmad Koharudin, S.STP., MAEI, selaku Kepala Kelurahan Mojojoto
2. Bu Ika, bidan Puskesmas Mojojoto
3. Bu Atik dan Bu Hendrik selaku ketua Kader balita
4. DR Poppy R Primandiri yang telah memberikan rekomendasi bagi mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat

REFERENSI

- Ekowati, D. W., Astuti, Y. P., Utami, I. W. P., Mukhlisina, I., & Suwandayani, B. I. (2019). Literasi Numerasi di SD Muhammadiyah. *ELSE (Elementary School Education Journal) : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(1), 93. <https://doi.org/10.30651/else.v3i1.2541>
- Englardi, N.P., Cleodora, C. (2022). *Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), Hal 77-83.

Meidawati Suswandari, 2018. Membangun Budaya Literasi Bagi Suplemen Pendidikan di Indonesia. Archives Vol 1 No 1. DOI: <https://doi.or/1032585/jdb.v1i1.105>

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2015 tentang *Penumbuhan Budi Pekerti* (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 No. 1072)

Nurina Ayuningtyas, Dewi Sukriyah. 2020. Analisis pengetahuan numerasi mahasiswa matematika calon guru. Archives Vol 9, No 2 (2020). <https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/deltapi/article/view/2299>. eISSN : 2541-2906