

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI *BABY GYM* DI DESA SWATANI

PREVENTION OF STUNTING THROUGH *BABY GYM* COUNSELING IN SWATANI VILLAGE

¹Irma Suryani*, ²Nurul Afrilah Mahkota

^{1,2}Prodi S1 Fisioterapi, STIKES Panrita Husada Bulukumba, Indonesia

*Corresponding Author Email: irmasuryani798@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Stunting merupakan masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Anak yang menderita Stunting akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif. Stunting bukan hanya masalah gangguan pertumbuhan fisik saja, namun juga mengakibatkan anak menjadi mudah sakit, selain itu juga terjadi gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga stunting merupakan ancaman besar terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Stunting berdampak pada gangguan perkembangan kognitif, gangguan perkembangan mental dan motorik, serta membuat anak-anak lebih rentan terhadap penyakit. Kejadian Stunting di Kabupaten Bulukumba, khususnya di Desa Swatani masih relative tinggi. Stunting dapat dicegah dan juga ditangani dengan langkah kesehatan yang tepat, beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah senam bayi (*baby gym*). Senam bayi (*baby Gym*) merupakan salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan untuk membantu dalam stimulasi pertumbuhan dan melatih perkembangan system syaraf dan motorik bayi, dan juga meningkatkan koordinasi, konsentrasi, keseimbangan gerak pada tubuh dan juga meningkatkan kekuatan fisik pada bayi, selain itu melalui aktifitas senam bayi yang dilakukan secara rutin akan mendekatkan bonding antara ibu dan bayinya semakin kuat dan erat. Analisis situasi di Desa Swatani pengetahuan masyarakat terutama ibu masih rendah, kurangnya keterampilan dan terbatasnya sarana dan prasarana. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam senam bayi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Swatani, dengan 30 responden. Metode yang digunakan ceramah dan diskusi. Evaluasi dilakukan dalam bentuk pre-post test. Hasil rerata skor pre-test 67,30 dan terjadi peningkatan skor post-test 93,70, terjadi peningkatan skor sebanyak 26,4. Pemberian senam bayi sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi yang dapat mencegah terjadinya stunting.

Kata Kunci : Stunting, Baby Gym, Swatani

ABSTRACT

Stunting is one of the nutritional problems in the world, especially in poor and developing countries. Stunting is a chronic nutritional problem in toddlers characterized by shorter height compared to children of the same age. Stunting children will be more susceptible to disease and when they are adults are at risk of developing degenerative diseases. Stunting is not only a problem of impaired physical growth, but also causes children to become easily to sick, in addition there are also disorders of brain development and intelligence, so that stunting is a major threat to the quality of human resources in Indonesia. Stunting has an impact on impaired cognitive development, impaired mental and motor development, and makes children more susceptible to disease. The incidence of Stunting in Bulukumba Regency, especially in Swatani Village, is still relatively high. Stunting can be prevented and also handled with the right health steps, some steps that can be taken are baby gym. Baby Gym is an alternative that can be used to help stimulate growth and train the development of the baby's nervous and motor systems, and also improve coordination, concentration, balance of body movement and also increase physical strength in babies, beside that routine baby gym activities will bring the bond between mother and baby closer and stronger. Analysis of the situation in Swatani Village, community knowledge, especially mothers, is still low, lack of skills and limited facilities and infrastructure. This activity aims to improve the knowledge and skills of mothers in baby gymnastics. This activity was carried out in Swatani Village, with 30 respondents. The methods used were lectures and discussions. Evaluation was carried out in the form of a pre-post test. The average pre-test score was 67.30 and there was an increase in the post-test score of 93.70, there was an increase in the score of 26.4. Providing baby gymnastics is very important to support the growth and development of babies which can prevent stunting.

Keywords: Stunting, Baby Gym, Swatani

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Anak yang menderita *Stunting* akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif. *Stunting* bukan hanya masalah gangguan pertumbuhan fisik saja, namun juga mengakibatkan anak menjadi mudah sakit, selain itu juga terjadi gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga *stunting* merupakan ancaman besar terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia. *Stunting* berdampak pada gangguan perkembangan kognitif, gangguan perkembangan mental dan motorik, serta membuat anak-anak lebih rentan terhadap penyakit.

WHO melaporkan *Stunting* mempengaruhi sekitar 21,3 % atau 144,0 juta anak di bawah 5 tahun secara global pada tahun 2019 (WHO, 2020). Secara nasional berdasarkan data hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021 prevalensi kejadian *stunting* sebanyak 24,4 %. Berdasarkan Provinsi, Sulawesi Tengah berada pada posisi ke 8 dengan angka kejadian *stunting* yaitu 31,3% tahun 2019 dan mengalami penurunan menjadi 29,7 % pada tahun 2021. Meski terjadi penurunan, akan tetapi angka ini masih di atas 20% sehingga masih menjadi permasalahan yang serius. Donggala merupakan salah satu kabupaten di Sulawesi tengah yang menempati posisi ke 4 dengan kejadian *stunting* terbanyak yaitu (29,5%) dan Puskesmas Tipo menyumbang sebesar 44,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Stunting dapat dicegah dan juga ditangani dengan langkah kesehatan yang tepat, beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah senam bayi (*baby gym*) Sesuai dengan penelitian Mahanani menunjukkan bahwa pemberian senam bayi pada usia 6-12 bulan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi (Mahanani & Minarso, 2017).

Senam bayi (*Baby Gym*) merupakan salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan untuk membantu dalam stimulasi pertumbuhan dan melatih perkembangan system syaraf dan motorik bayi, dan juga meningkatkan koordinasi, konsentrasi, keseimbangan gerak pada tubuh dan juga meningkatkan kekuatan fisik, pada bayi, selain itu melalui aktifitas senam bayi yang dilakukan secara rutin akan mendekatkan bonding antara ibu dan bayinya semakin kuat dan erat (Field, 2017).

Senam bayi (*Baby Gym*) memerlukan keterampilan dan keahlian untuk melakukannya. Pengetahuan orang tua diperlukan sebagai bekal untuk memperhatikan kesehatan anak agar anak memiliki fisik yang tetap sehat, tumbuh kembang berjalan normal tanpa adanya gangguan (Hanina dan Hz, 2020).

Berdasarkan analisis situasi di Desa Swatani, pengetahuan masyarakat khususnya ibu bayi dan balita terkait dengan senam bayi masih rendah, dan masih kurangnya

keterampilan untuk melakukan senam bayi dan terbatasnya sarana dan prasarana. Upaya peningkatan pengetahuan ibu dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi dan mencegah stunting (West, J., Syafiq, A., Crookston, B., Bennett, C., Hasan, M.R., Dearden, K., Torres, 2018). Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang Senam bayi (*Baby Gym*) dan mampu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan pencegahan stunting melalui metode *Baby Gym* kepada warga desa Swatani. Media yang digunakan berupa *leaflet* dan PPT sebagai sarana menyampaikan materi. Untuk melihat adanya keefektifan dan pemahaman pada peserta dalam kegiatan ini, peserta diminta untuk mengisi lembar *pretest* dan *posttest*, serta diterapkannya *open discuss* dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada 7 Desember 2024 dengan sasaran atau target yang dituju adalah warga Desa Swatani, Kelurahan Palampang, Kecamatan Rilau Ale, Kabupaten Bulukumba. Berikut beberapa tahapan yang dilakukan selama kegiatan:

a. Tahap persiapan

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu: pada tahap persiapan dimulai dari mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat, melakukan survei dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran, meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada pemerintah setempat (Kepala Desa) Desa Swatani, Kelurahan Palampang, Kecamatan Rilau Ale, Kabupaten Bulukumba. Penyusunan materi pendidikan kesehatan, menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran dengan durasi rata-rata 1-1,5 jam. Berikut juga disampaikan tabel mekanisme kegiatan:

Tabel 2. Mekanisme Kegiatan Penyuluhan di Desa Swatani

Kegiatan	Uraian Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Waktu	Penanggung Jawab
Pelaksanaan Kegiatan	Pendaftaran	7 Desember 2024	08.00-08.30 WITA	Semua tim pengabdian
	Pembukaan, Perkenalan oleh tim pengabdian kepada peserta		08.30-08.45 WITA	Semua tim pengabdian
	Pembagian <i>Pretest</i>		08.45-09.00 WITA	Mahasiswa
	Materi (penyuluhan)		09.00-10.00	Dosen Pengabdian
	Istirahat		10.00-10.15 WITA	

	Materi II (pelatihan <i>Baby Gym</i>)		10.15-10.45 WITA	Dosen pengabdian dibantu mahasiswa
	Praktek <i>Baby Gym</i>		10.45-11.15 WITA	Dosen pengabdian dibantu mahasiswa
	Sesi tanya Jawab		11.15-11.45 WITA	
	Pembagian <i>Posttest</i>		11.45-12.00 WITA	Mahasiswa
	Penutup		12.00 WITA	Mahasiswa

b. **Tahap pemberian materi**

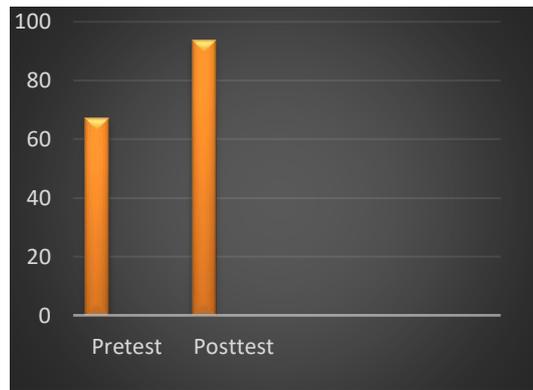
Kemudian pada tahap pelaksanaan kegiatan, peserta kegiatan diminta untuk mengisi *form* pendaftaran, setelah itu dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan pertanyaan benar atau salah pada *pretest* seputar definisi, penyebab, pencegahan dan penanganan stunting. Kuisisioner ini diberikan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, setelah diberikan *pretest*, masyarakat diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan ppt dan *leaflet*

c. **Tahap konsolidasi**

Setelah diberikan penyuluhan selanjutnya dilanjutkan dengan diberikan kuesioner *posttest*. *Outcome* yang diharapkan dari pengabdian ini adalah kegiatan ini berkontribusi dalam upaya mengurangi, dan mencegah stunting di Desa Swatani, Kel. Palampang, Kecamatan Rilau Ale Kabupaten Bulukumba. *Outcome* ini diukur dengan melihat tingkat pemahaman materi dalam bentuk *posttest* yang diberikan setelah penyuluhan. Hasil *pretest* dan *posttest* dihitung dengan menjumlahkan skor hasil, kemudian dihitung dengan perhitungan rumus rata-rata sederhana, kemudian kedua hasil ini dibandingkan. Apabila secara umum terdapat kenaikan pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka kegiatan pengabdian dapat dikatakan memenuhi sasaran.

HASIL

Intervensi yang telah diberikan terhadap masyarakat Desa Swatani adalah melalui kegiatan edukasi bagaimana pengertian, penyebab, gejala, pencegahan stunting. Untuk mengevaluasi keberhasilan edukasi ini, sebelum dipaparkan materi peserta diminta untuk mengisi lembar *pretest* dan setelah disampaikan materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab sekaligus peserta diminta untuk mengisi lembar *posttest*. Untuk hasil *pretest-posttest* dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Rerata Evaluasi Pemahaman Peserta

Hasil *pretest* dan *posttest* dihitung dengan menjumlahkan skor hasil kemudian dihitung dengan perhitungan rumus rata-rata sederhana, kemudian kedua hasil ini dibandingkan. Dilihat dari Gambar 1, diketahui adanya peningkatan skor rata-rata antara *pretest* (67,3) dan *posttest* (93,7) dan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan.

Dalam sesi tanya jawab berlangsung dengan antusias, di mana banyak responden yang aktif bertanya. Dilihat dari hasil hitung sederhana, dinilai bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta terkait materi *stunting* yang diberikan.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian di Desa Swatani

PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan pada masyarakat Desa Swatani yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 7 Desember 2024. Dengan adanya pelaksanaan kegiatan ini dapat menambah

pengetahuan bagi masyarakat terkait definisi, penyebab, dampak dan pencegahan stunting. Kegiatan ini melibatkan 30 masyarakat yang hadir.

Peserta diberikan *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang senam bayi. Dari hasil *pre-test* tersebut diperoleh bahwa rerata skor pengetahuan peserta adalah 67,30. Skor *pre-test* peserta tersebut (≤ 70) menunjukkan bahwa peserta mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam bayi. Hasil *pre-test* inilah yang menjadi dasar dalam pengembangan materi senam bayi yang akan diberikan kepada peserta.

Tahapan dilanjutkan dengan pemberian edukasi. Edukasi tentang senam bayi diberikan dengan ceramah dan diskusi. Materi edukasi yang diberikan antara lain pengertian, manfaat, kontraindikasi, dan persyaratan yang boleh dilakukan untuk diberikan senam bayi. Kemudian materi akan disampaikan menggunakan metode ceramah dengan media leaflet. Metode yang digunakan dalam memberikan edukasi tentang senam bayi kepada peserta dengan metode ceramah dan diskusi, dimana narasumber menyampaikan informasi-informasi terkait dengan materi yang menjadi topik dalam pengabdian masyarakat, yang dilanjutkan dengan diskusi, dengan memberi kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang masih belum atau kurang dipahami. Pada sesi ini, peserta terlihat antusias dan aktif mengajukan pertanyaan. Hal ini menjadi salah satu indikator partisipasi aktif peserta.

Tahapan dilanjutkan dengan diadakan pelatihan senam bayi. Pada saat pelatihan berlangsung, dipergunakan leaflet sebagai salah satu media sarana pendukung. Para ibu-ibu sebagai peserta terlihat sangat antusias terbukti dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terkait dengan teknik dalam melakukan senam bayi, hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu sebagai peserta terjadi perubahan perilaku dimana ibu sadar akan pentingnya melakukan olah fisik dan psikologi dengan bayinya serta meningkatkan kesadaran ibu tentang pemberdayaan diri agar tetap memberikan kasih sayang kepada bayi melalui sentuhan. Setelah pelaksanaan latihan senam bayi (*baby gym*) para peserta menyampaikan bahwa kendala yang mereka rasakan saat melakukan beberapa teknik adalah dikarenakan ibu belum mahir melakukan sendiri dan harapannya agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan kedepannya.

Tahapan terakhir yaitu dilakukan evaluasi dengan memberikan *post-test* dengan hasil terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan menjadi 93,7 dan bila dibandingkan dengan rerata skor *pre-test* maka terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 26,4. Sesuai dengan penelitian Nur Maziyah menyatakan bahwa setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang baby massage dan baby gym, terdapat peningkatan pengetahuan orang tua bayi (Nur Maziyah Hurin'in, 2021). Sedangkan hasil evaluasi terhadap kemampuan ibu dalam

melakukan teknik senam bayi (*baby gym*) menunjukkan ibu mampu melakukan secara mandiri dan nyaman terhadap bayinya.

Senam bayi (*Baby Gym*) merupakan salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan untuk membantu dalam stimulasi pertumbuhan dan melatih perkembangan system syaraf dan motorik bayi, dan juga meningkatkan koordinasi, konsentrasi, keseimbangan gerak pada tubuh dan juga meningkatkan kekuatan fisik, pada bayi, selain itu melalui aktifitas senam bayi yang dilakukan secara rutin akan mendekatkan bonding antara ibu dan bayinya semakin kuat dan erat (Field, 2017). Bayi yang melakukan senam akan menyebabkan otot berkontraksi dan terjadi pemecahan ATP (*Adenosin Trifosfat*) menjadi sejumlah ADP (*Adenosin Difosfat*). Sejumlah energi akan terpakai saat otot berkontraksi sehingga cadangan energi akan berkurang hal ini akan merangsang pusat lapar hipotalamus (Guyton, 2011). Sesuai dengan penelitian Umi Ma'riah yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi dan senam bayi terhadap peningkatan nafsu makan bayi usia 6-12 minggu (Ma'rifah & Gita, 2016).

Senam bayi (*Baby Gym*) memerlukan keterampilan dan keahlian untuk melakukannya. Pengetahuan orang tua diperlukan sebagai bekal untuk memperhatikan kesehatan anak agar anak memiliki fisik yang tetap sehat, tumbuh kembang berjalan normal tanpa adanya gangguan (Hanina dan Hz, 2020).

Upaya peningkatan pengetahuan ibu dalam bentuk penyuluhan dan latihan menjadi alternatif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan senam bayi. Sesuai dengan penelitian Tadale, dkk menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan (Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, 2020). Peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan orang tua untuk terampil dalam melakukan senam bay (*baby gym*) dapat menjadi salah satu cara untuk mengoptimalkan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sejalan dengan pengabmas yang dilakukan oleh Iswati, dkk bahwa kegiatan penyuluhan, serta demonstrasi senam bayi dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan optimal (Iswati *et al.*, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang senam bayi. Hasil evaluasi yang dilakukan dalam bentuk *pre-test* menunjukkan rerata skor sebanyak 67,30 dan terjadi peningkatan skor *post-test* setelah diberikan pelatihan menjadi 93,7. Hal ini berarti terjadi peningkatan skor sebanyak 26,4 poin. Diharapkan pihak puskesmas khususnya bidan dapat melakukan pendampingan pada ibu untuk memantau praktik pemberian senam bayi secara rutin, sehingga dapat menjadi salah

satu cara untuk mengoptimalkan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dapat menjadi alternative upaya dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Field, T. (2017). Newborn Massage Therapy. *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.25141/2572-4355-2017-2.0054>
- Guyton, A. (2011). *Textbook of Medical Physiology*, 12th Edition, London: WB Saunders. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiol%20ogy%20%28%20PDFDrive%20%29.pdf>
- Hanina dan Hz, T. W. E. (2020). Tumbuh Kembang Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *Medic*, 3(2), 74–76
- Iswati, R. S., Ayu, D., & Rosyida, C. (2020). Optimalisasi peran keluarga dalam pencegahan stunting melalui pelatihan senam bayi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 102–107. <https://doi.org/10.31604/jpm.v3i1.102-107>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten/Kota*. Jakarta:Kementerian Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Ma'rifah, U., & Gita, M. (2016). Efektifitas Pijat Bayi Teknik Kunci Dan Senam Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia 6 -12 Bulan Di Puskesmas Kenjeran Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 100–104. <https://dx.doi.org/10.30651/jkm.v1i1.3761>
- Nur Maziyah Hurin'in. (2021). Baby Massage And Baby Gym Online Class To Optimize The Role Of Parents To Improve Baby's Health During The Covid-19 Pandemic. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 98–107. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/631/416>
- Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang Balita untuk Mencegah Stunting Melalui Penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.4379>
- West, J., Syafiq,A., Crookston, B., Bennett, C., Hasan, M. R., Dearden, K.,Torres, S. (2018). Stunting-Related Knowledge: Exploring Sources of and Factors Associated with Accessing Stunting-Related Knowledge among Mothers in Rural Indonesia. *Health*. 10(09), 1250–1260. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/health.2018.109096>
- WHO. (2020). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva: WHO, 24(2), 1–16.<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240025257>