

Optimalisasi Peran Keluarga Mencegah *Stunting* Melalui Pendekatan *Emotional Demonstration* Tidak Memberikan Camilan Sembarangan

Setiawandari¹, Anik Latifah²

Program Studi DIII Kebidanan Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya

¹setiawandari7@gmail.com

²aniklatifah@unipasby.ac.id

Abstrak — Camilan adalah makanan kecil yang dikonsumsi anak untuk keseimbangan gizi, dibutuhkan untuk hidup sehat, aktif, tumbuh dan berkembang. Camilan sembarangan mengandung bahan berbahaya yang jika dikonsumsi dalam jangka panjang mengganggu kesehatan dan yang lebih penting mempengaruhi pertumbuhan anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting, bahaya mengonsumsi camilan sembarangan dan orang tua dapat membedakan camilan sehat dan camilan sembarangan. Kegiatan pengabdian ini bermitra dengan Bunda PAUD Anggrek I Kelurahan Siwalankerto. Sasaran kegiatan adalah orang tua dan anak PAUD balita sejumlah 30 orang dan sasaran tidak langsung adalah Bunda PAUD. Metode yang dilakukan diantaranya penyuluhan tentang stunting dan camilan sehat, emo demo camilan sembarangan dan role play oleh Bunda PAUD. Kegiatan emo demo menekankan pada keterampilan menyampaikan informasi kepada orang tua dengan metode sederhana, simpel, tetapi mudah dimengerti dengan cara penyampaiannya secara interaktif yaitu bersenang-senang dengan bernyanyi, yel-yel, serta pesan singkat, sehingga mudah diingat dan dipahami. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah adanya perubahan perilaku orang tua dalam memberikan camilan kepada anaknya bukan camilan sembarangan. Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan salah satu intervensi pencegahan balita stunting di Indonesia. Sehingga kedepannya dapat dilanjutkan dengan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara lanjut kepada anak didik PAUD Anggrek I.

Kata kunci — Camilan Sembarangan, Emo Demo, Stunting

I. PENDAHULUAN

Camilan atau jajanan tidak sehat yang dikonsumsi anak, berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Keberagaman jenis makanan dan keseimbangan gizi yang dikonsumsi dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat, aktif, tumbuh dan berkembang. Pemilihan camilan atau jajanan yang salah pada anak menyebabkan gangguan kesehatan dikarenakan kandungan camilan yang mengandung bahan-bahan berbahaya seperti zat pengawet atau formalin, penyedap makanan dan borak.

Asupan zat gizi pada balita sangat penting dalam mendukung pertumbuhan sesuai dengan grafik pertumbuhannya agar tidak terjadi gagal tumbuh (*growth faltering*) yang dapat menyebabkan stunting. Stunting adalah kondisi anak usia 0-59 bulan, dimana tinggi badan menurut umur berada dibawah minus 2 Standar Deviasi (<-2SD) dari standar median WHO.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab stunting diantaranya penyakit infeksi, pengetahuan kurang, pola asuh salah, sanitasi dan hygiene buruk, ketahanan pangan dan rendahnya pelayanan kesehatan. Pola asuh (*caring*) orang tua didalamnya mencakup Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, pemberian ASI lanjutan dengan makanan pendamping ASI (MPASI)

sampai dengan 2 tahun merupakan proses untuk membantu tumbuh kembang anak [1]. Pemberian camilan sembarangan adalah salah satu pola asuh yang salah oleh orang tua.

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2018 melaporkan bahwa kasus stunting di Indonesia menunjukkan angka 37,2%, yang mana artinya 4 dari 10 anak di Indonesia dipastikan mengalami stunting [2]. Sedangkan berdasarkan laporan Riskesdas 2018 anak balita dengan katagori sangat pendek 11,5% dan pendek 19,3% [3].

Program pencegahan stunting dan usaha menurunkan angka kejadian balita pendek telah dilaksanakan oleh pemerintah salah satunya adalah dengan pendekatan perubahan perilaku menggunakan metode emo demo. *Emotional Demonstration* atau Emo Demo adalah salah satu metode edukasi masyarakat melalui pendekatan baru mengacu pada teori *Behaviour Centered Design* (BCD). Teori ini berprinsip bahwa perilaku hanya dapat berubah sebagai respon atas sesuatu yang baru, menantang, mengejutkan atau menarik. Metode ini merupakan strategi komunikasi perubahan perilaku yang menggunakan penggabungan *Behaviour Communication Change* (BCC) yaitu proses interaktif antara individu, kelompok atau masyarakat dalam mengembangkan strategi

komunikasi untuk mencapai perubahan perilaku secara positif [4].

Emotional Demonstration digagas oleh GAIN sejak tahun 2014. Metode Emo-Demo mengusung konsep demonstrasi menggunakan visualisasi dan praktik alat peraga. Kegiatan ini lebih menekankan pada keterampilan menyampaikan informasi kepada ibu hamil dan balita melalui 12 modul yang telah dikembangkan. Pelatihan emo demo merupakan bentuk intervensi kesehatan yang bertujuan merubah perilaku untuk pencegahan stunting di 1.000 HPK dengan metode sederhana, simpel, tetapi mudah dimengerti dengan cara menyampaikannya secara interaktif yaitu bersenang-senang dengan bernyanyi, yel-yel, serta pesan singkat, sehingga mudah diingat dan dipahami oleh masyarakat umum. Perubahan perilaku tidak bisa dilakukan hanya dengan pemberian materi melalui ceramah atau penyuluhan. Masyarakat akan dapat pengetahuan, tapi belum tentu mengubah perilaku mereka. Untuk itu, mengacu pada teori perubahan perilaku dalam ilmu psikologi, Emo-Demo dilakukan dengan singkat, padat, dan efektif untuk mengubah perilaku ibu melalui alat peraga. Sejalan dengan hal tersebut, telah dilakukan penelitian oleh Cindra, dkk pada tahun 2019 melaporkan bahwa metode *Emotional Demonstration* efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu baduta tentang ASI Eksklusif dan porsi makan anak [5].

Dengan kegiatan emo demo camilan sembarangan, berharap dapat merubah perilaku orang tua. Perubahan perilaku yang dimaksud adalah perilaku pemberian makan kepada anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Upaya perubahan perilaku warga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak diharapkan bisa menekan angka stunting, masalah gizi kronis yang menyebabkan pertumbuhan anak terganggu sehingga tubuh anak menjadi kerdil serta mengganggu perkembangan otak anak.

Kelurahan Siwalankerto adalah daerah binaan Fakultas Ilmu Kesehatan, merupakan salah satu kelurahan yang belum mendapat pelatihan emo demo dari Kemenkes RI dan GAIN, selain itu juga sebagai kesinambungan dari kegiatan emo demo sebelumnya. Alasan lainnya, bahwa masih adanya balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Siwalankerto sehingga perlu mendapat perhatian khusus dari berbagai institusi.

Pemberian camilan sembarangan pada anak adalah salah satu contoh bentuk pola asuh yang salah oleh orang tua. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan bahan yang terkandung dalam camilan sembarangan menjadikan orang tua

memberikan camilan sembarangan pada anak pada saat anak rewel atau menangis. Pemberian camilan sembarangan juga menyebabkan anak kekurangan asupan gizi yang menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Bahan yang terkandung dalam camilan sembarangan seperti pewarna makanan (Tartazine, kuinolin, kuning FCF, karmoisin, ponceau, eritrosin), pemanis buatan (aspartan, sakarin, sukralosa, assesulfam K), pengawet makanan (asam asetat, benzoate, sulfat dan garam nitrit) dan tingginya MSG, yang dikonsumsi setiap hari dapat mengganggu kesehatan dan menghambat pertumbuhan anak.

Tujuan pengabdian pada masyarakat ini adalah: 1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pencegahannya, 2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahan yang terkandung dalam camilan yang tidak sehat, 3) Orang tua dapat membedakan antara camilan sehat dengan camilan sembarangan

II. METODE

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan masalah adalah: a) Penyuluhan tentang stunting dan camilan sembarangan yang bertujuan untuk membuka pengetahuan dan wawasan keluarga tentang bahaya stunting, b) *Emosional Demonstration* camilan sehat dan camilan tidak sehat, bertujuan agar keluarga mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam camilan tidak sehat, c) Role play dilakukan oleh Bunda PAUD bertujuan agar kegiatan dapat dilanjutkan ke anak didik lainnya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil koordinasi dengan Bunda PAUD Anggrek I wilayah RW I Kelurahan Siwalankerto, peserta didik yang diasuh sejumlah 60 anak, yang terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok Balita 30 anak dan Kelompok Balita 30 anak. Sasaran pengabdian adalah anak PAUD dan orang tua dipilih dikarenakan memudahkan koordinasi dalam pengumpulan sasaran, selain itu di PAUD Anggrek I ini, orang tua diberi kesempatan oleh Bunda PAUD untuk ikut berpartisipasi dalam beberapa kegiatan, diantaranya kegiatan bersama seperti saat senam pagi, doa, pemantauan tumbuh kembang anak, makan bersama dan lain-lain.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Februari 2020, pukul 07.30 sd selesai. Peserta emo demo

terdiri dari; 1) Bidan Sri Indrawati, AMd.Keb (Bidan penanggung jawab wilayah); 2) Bunda PAUD Anggrek I sebanyak 9 orang; 2) orang tua PAUD sebanyak 30 orang dan 3) anak PAUD sebanyak 30 anak. Total peserta 70 orang.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari : 1) Salam pembukaan dan perkenalan oleh Bunda PAUD; 2) Doa; 3) Perkenalan tim PPM Dosen dan mahasiswa; 4) Salam pembuka emo demo; 5) Penyampaian tujuan kegiatan; 6) Demonstrasi pembuatan camilan sembarangan; 7) Permainan bola warna warni diibaratkan sebagai camilan sembarangan; 8) Pengulasan hasil campuran camilan sembarangan; 9) Kesimpulan; 10) Penutup.



Gbr 1. Salam pembuka Kepala Sekolah PAUD Angrek I

Kegiatan pengabdian pada masyarakat emo demo Camilan Sembarangan diawali dengan salam pembukaan oleh Kepala Sekolah PAUD Angrek I Ibu Anik Sulistiowati, kemudian dilanjutkan dengan doa bersama dengan harapan kegiatan yang dilaksanakan bermanfaat bagi peserta emo demo.



Gbr 2. Doa bersama mengawali kegiatan

Kegiatan dilanjutkan dengan perkenalan dan penyampaian pengetahuan tentang stunting dan bahayanya. Materi kedua tentang bahaya camilan sembarangan dan kandungannya. Dan materi yang ketiga tentang emo demo camilan sembarangan. Tujuan materi emo demo camilan sembarangan adalah: 1) ibu belajar bahwa camilan sembarangan mengandung bahan yang tidak bergizi untuk anak;

dan 2) ibu belajar untuk tidak memberikan camilan tidak sehat meskipun anak menangis.



Gbr 3. Perkenalan tim PPM dan penyampaian tujuan kegiatan

Sebelum kegiatan emo demo camilan sembarangan dimulai, tim meminta peserta untuk berdiri dan bernyanyi bersama lagu rumpi sehat.



Gbr 4. Tim bersama peserta melakukan ice breaking rumpi sehat

Selanjutnya dosen meminta 2 orang Bunda PAUD untuk maju kedepan, membantu mencampur beberapa camilan tidak sehat ke dalam satu gelas diberi air panas dan diaduk. Setelah tercampur jajanan camilan tidak sehat didiamkan beberapa menit, kemudian meminta 2 orang perwakilan dari orang tua PAUD maju kedepan melakukan permainan lempar bola. Bola warna-warni diibaratkan dengan macam-macam camilan sembarangan, timba diibaratkan lambung anak. Dosen kemudian membuat alur cerita, dan diakhir alur cerita bola dihitung. Ibu manakah yang memasukkan bola paling banyak, dialah yang mendapat hadiah campuran camilan sembarangan.



Gbr 5. Bunda PAUD mencampur macam-macam camilan sembarangan



Gbr 6. Tim mengajak orang tua PAUD melakukan permainan bola warna-warni



Gbr 7. Menghitung bola hasil permainan

Setelah permainan selesai, tim mengajak kembali peserta untuk melihat hasil campuran macam-macam camilan tidak sehat dan meminta peserta untuk mendiskripsikannya. Kegiatan diakhir sesi ini bertujuan sebagai refleksi dan evaluasi pelaksanaan kegiatan dari awal hingga akhir.

B. Pembahasan

Camilan adalah jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak diluar menu makanan utama. Camilan atau jajanan sudah menjadi budaya pada masyarakat kita. Tidak hanya pada orang tua, budaya jajan di kalangan anak-anak cenderung kepada snacking, mengkonsumsi makanan ringan yang ada dijual di pinggir jalan. Beragam jajanan yang ditawarkan memiliki daya tarik bagi anak-anak. Entah dari warnanya yang mencolok, baunya yang kuat, harganya yang murah dan

relatif terjangkau, serta berbagai jenis pilihan yang tersedia [6].

Camilan tidak sehat sengaja dibuat oleh produsen dengan warna-warna yang menarik seperti merah, kuning, hijau atau coklat yang terbuat dari bahan-bahan yang berbahaya untuk kesehatan seperti Tartazine, kuinolin, kuning FCF, karmoisin, ponceau, dan eritrosin. Selain warna, camilan tidak sehat juga ditambahkan dengan pemanis buatan seperti aspartan, sakarin, sukralosa, assesulfam K. Dan tak kalah berbahayanya, camilan tidak sehat ditambahi dengan pengawet makanan seperti asam asetat, benzoate, sulfit dan garam nitrit. Tingginya MSG, yang dikonsumsi setiap hari dapat mengganggu kesehatan dan menghambat pertumbuhan anak. Berdasarkan penelitian Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan pangan dan 45% jajanan anak ditemukan berbahaya. Kondisi seperti ini dapat disebabkan oleh mikroba beracun baik karena pengolahan makanan yang tidak benar maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diizinkan [7].

Camilan sehat menurut pakar kesehatan adalah memiliki komposisi gizi yang baik dan seimbang. Selain itu juga tidak mengandung bahan pengawet, pewarna buatan dan bahan tambahan yang tidak diperlukan seperti perasa instan. Proses pengolahan dan bahan-bahan pembuatan juga harus bersih. Camilan sehat mempunyai ciri-ciri diantaranya tidak memiliki warna mencolok, manis asam gurih tidak berlebihan, dikemas dalam kemasan plastik yang aman berbahan *polyethylene* dan *polypropylene* yang berwarna bening serta memiliki izin dari BPOM [8].

Dengan adanya penyuluhan emo-demo camilan sembarangan diharapkan adanya perubahan perilaku pada orang tua dan masyarakat sekitar dengan memberikan camilan yang sehat kepada anak-anaknya. Karena efek yang diderita pada anak-anak tidak hanya berdampak pada gangguan kesehatan jangka pendek seperti diare, cacangan, anemia dan gangguan pada gigi tetapi juga berdampak pada jangka panjang yaitu gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan perilaku ini sejalan hasil penelitian [4] tentang metode penyuluhan emo demo efektif meningkatkan praktik cuci tangan pakai sabun (CTPS) di MI Al-Badri Kalisat Kabupaten Jember.

Dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan orang tua mengetahui ciri-ciri camilan sehat, sehingga orang tua dapat memberikan camilan sehat sebagai pelengkap kebutuhan gizi

kepada anaknya. Orang tua juga tidak sembarangan memberikan camilan yang diminta anak saat rewel dengan dasar rasa kasihan. Dengan demikian Indonesia akan mempunyai generasi yang cerdas dan sehat jasmani rohani.



Gbr 8. Foto bersama Bunda PAUD Angrek I RW I Siwalankerto

IV. PENUTUP

Camilan sembarangan mengandung bahan berbahaya bagi kesehatan anak-anak. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang akan mengganggu pertumbuhannya. Masih tingginya angka stunting di Indonesia, menjadi tugas kita bersama untuk berperan dalam pencegahan dan penatalaksanaannya. Pemerintah dan GAIN dengan metode emo demonya patut kita sosialisasikan kepada semua lapisan masyarakat, dalam mencegah balita pendek di Indonesia. Dengan metode emo demo, diharapkan adanya perubahan perilaku orang tua dalam memberikan camilan sehat sebagai pendamping makanan utama.

Kegiatan yang dilakukan di PAUD Angrek I Kelurahan Siwalankerto Surabaya, berjalan dengan lancar dan interaktif. Ibu PAUD antusias memperhatikan dan bertanya tentang materi yang disampaikan. Bunda PAUD juga berperan aktif,

mengingatkan kepada orang tua akan bahaya camilan sembarangan bagi anak-anak didiknya.

REFERENSI

- [1] RI, K. K. (2018a) "Buletin Stunting," in Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Jakarta.
- [2] RI, K. K. (2018b) Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta. Available at: http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf?opwvc=1.
- [3] BPS, BKKBN, K. K. (2018) Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta.
- [4] Amareta, D. I. and Ardianto, E. T. (2017) "Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Emo Demo Efektif Meningkatkan Praktik CTPS di MI Al-Badri Kalisat Kabupaten Jember," pp. 246–250.
- [5] Dewi Mamonto, C., Syam, A. and Indriasari, R. (2019) "Edukasi Emotional Demonstration Tentang Pemberian Makan Anak Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Baduta." Available at: http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/ZjNkNTZmOGJlZDYzMzVlZjQyMTVvOTU4ZjYwMGU0YjE0NzM0YjZjMQ==.pdf.
- [6] Nurbiyati, T. et al. (2014) "Pentingnya Memilih Jajanan Sehat," Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan, 3(3), pp. 192–196. Available at: <https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/7832>.
- [7] BPOM (2013) Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. Available at: http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua_Guru_Pengelola_Kantin_.pdf.
- [8] Yulia, Renny. 2013. Jajanan Sehat Itu. http://www.kompasiana.com/rennyyulia/jajanansehatitu_55283d74f17e614d2e8b45d9