

Kontribusi Mahasiswa KKM dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesadaran Gizi Balita, Lansia, dan Kunjungan Ibu Hamil untuk Mencegah Stunting di Posyandu Desa Ketapang, Kecamatan Mauk

Muhamad Harfi Alfatah¹, Sulfiyah², Astuti³, Hanif Khoirul Nur Wakhid⁴, Hoiril Amri⁵, Miftahul Hadi⁶, Muhammad Qustulani⁷

¹⁻⁷ Sekolah Tinggi Ilmu Syariah Nahdlatul Ulama (STISNU) Nusantara Tangerang

Email: ¹Harfialfatah80@gmail.com, ²Julfiahgirl@gmail.com, ³Asstutii10@gmail.com,

⁴Hanifkhoirulnurwakhid@gmail.com, ⁵urilputravivoblue@gmail.com, ⁶miftahulhadi87@gmail.com

Abstrak

Kuliah kerja mahasiswa Stisnu Nusantara Tangerang merupakan wujud nyata dari semua tugas mahasiswa untuk memenuhi tugas wajib dari kampus dengan dosen pembimbing kuliah kerja mahasiswa. Melalui kegiatan KKM di Desa Ketapang, maka terjadi interaksi antara mahasiswa dengan masyarakat sebagai bukti pengabdian masyarakat. Tujuan dari kegiatan yang dilakukan di Desa Ketapang ini adalah sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada warga Desa Ketapang dan program kerja tambahan. Hasil yang dicapai dari seluruh program KKM diantaranya kegiatan dalam meningkatkan kesehatan dan kesadaran gizi balita di posyandu yang dilakukan di setiap dusun di Desa Ketapang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Posyandu merupakan upaya pemerintah untuk menyediakan pelayanan kesehatan yang terjangkau bagi masyarakat, khususnya bagi para balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesadaran gizi balita di posyandu Desa Ketapang. Adapun cara yang dilakukan dalam meningkatkan kesehatan dan kesadaran gizi balita ini melalui kegiatan berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, melakukan pengisian pada buku KIA balita dan pemberian vitamin kepada balita, serta mencegah stunting. Kegiatan bertempat di Posyandu, Desa Ketapang.

Kata kunci: kesehatan, posyandu, stunting

Abstrac

The Stisnu Nusantara Tangerang student work study program is a concrete manifestation of all student assignments to fulfill mandatory assignments from the campus with the student work study supervisor. Through the KKM activity in Ketapang Village, interaction occurs between students and the community as evidence of community service. The purpose of the activities carried out in Ketapang Village is as a form of service to the residents of Ketapang Village and an additional work program. The results achieved from all KKM programs include activities in improving the health and nutritional awareness of toddlers at the integrated health post (Posyandu) which is carried out in every hamlet in Ketapang Village as a form of community service. Posyandu is a government effort to provide affordable health services for the community, especially for toddlers. This activity aims to improve the health and nutritional awareness of toddlers at the Posyandu in Ketapang Village. The method used to improve the health and nutritional awareness of toddlers is through activities such as measuring weight, height, filling in toddler KIA books and providing vitamins to toddlers, as well as preventing stunting. The activity took place at the Posyandu, Ketapang Village.

Keywords: health, posyandu, stunting

A. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) yang dilakukan mahasiswa di luar kampus, terutama di pedesaan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat sekitar. KKM merupakan proses pembelajaran inovatif mahasiswa melalui berbagai kegiatan langsung di tengah-tengah masyarakat, dan mahasiswa berupaya untuk menjadi bagian dari masyarakat serta secara aktif dan kreatif terlibat dalam dinamika yang terjadi di masyarakat sebagai penggerak pembangunan desa. KKM adalah kegiatan mahasiswa yang melibatkan diri dalam masyarakat untuk belajar dan mengabdikan. KKM Reguler merupakan salah satu jenis KKM yang tidak memiliki tema spesifik, melainkan mencakup berbagai kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan mahasiswa dalam KKM: Menjadi bagian dari masyarakat, Aktif dan kreatif terlibat dalam dinamika masyarakat, Menggerakkan pembangunan desa, Memberikan solusi dari berbagai masalah yang ada di wilayah tersebut. KKM biasanya dilakukan oleh mahasiswa semester akhir, seperti semester 5 atau 6. Desa Ketapang, kecamatan Mauk, Tangerang, Banten merupakan tempat yang menjadi fokus dari kegiatan KKM.

Keadaan Desa Ketapang termasuk desa yang berkembang karena berdasarkan hasil observasi baik sandang, pangan, dan papan warga sudah terpenuhi. Desa Ketapang memiliki beberapa kegiatan yang telah menunjang kesehatan masyarakat dalam hal ini berupa kegiatan Posyandu balita, remaja, lansia dan kunjungan ibu hamil untuk mencegah stunting yang dilaksanakan di beberapa dusun diantaranya dusun Pecinan, Belencong dan kelapa Dua. Dengan fasilitas kesehatan tersebut dilakukan upaya untuk terus dapat melakukan peningkatan status kesehatan dan gizi bayi/anak melalui promosi kesehatan agar dapat memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya (Kholid, 2015). Posyandu balita merupakan kegiatan yang tepat untuk dilakukan kegiatan pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan balita. Berdasarkan hasil observasi wawancara bersama bidan Desa didapatkan beberapa topik yang bisa diangkat yakni Stunting karena hingga saat ini menjadi masalah utama bagi kesehatan bayi atau anak dan ISPA karena menurut WHO, dalam Profil Kesehatan RI, 2017 Pneumonia merupakan penyebab utama kematian balita di dunia.

Selanjutnya kegiatan posyandu remaja kesehatan usia produktif sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup. Kesehatan usia produktif sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat, seperti makanan sehat dan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pengelolaan stres yang efektif. Usia produktif ditandai dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien. Kesehatan fisik yang baik juga menjadi faktor penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup. Orang dewasa perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga berat badan dan kesehatan jantung dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. agama sejak dini agar nantinya anak-anak dapat berperan penting di masyarakat. Berdasarkan hal tersebut perlunya upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan.

Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengkonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, memiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia.

B. METODE PENELITIAN

Kegiatan posyandu balita dilakukan dengan berkolaborasi antara bidan, kader, dan mahasiswa KKM. Dalam kegiatan ini terdapat edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebutuhan gizi bagi para balita yang disampaikan dengan metode penyuluhan. Metode berkolaborasi dapat meningkatkan pengetahuan masalah kesehatan dari ibu balita dan kader terkait khususnya pada anak dan balita.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera baik secara fisik, mental, maupun sosial yang memungkinkan setiap individu dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi mencakup keseluruhan aspek kehidupan manusia yang saling berkaitan. Dengan demikian, kesehatan merupakan fondasi penting bagi kualitas hidup seseorang maupun masyarakat. Selain itu, kesehatan mencakup keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Kondisi fisik yang sehat perlu didukung oleh kesehatan mental yang stabil serta lingkungan yang mendukung, seperti ketersediaan air bersih, udara yang baik, dan akses pelayanan kesehatan. Tanpa adanya keseimbangan tersebut, kesehatan seseorang dapat terganggu dan berdampak pada aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan merupakan tanggung jawab individu sekaligus bagian dari kepentingan bersama. Lebih jauh, kesehatan juga dipandang sebagai hak asasi manusia yang harus dijamin oleh negara. Upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan dapat dilakukan melalui pola hidup sehat, pemeriksaan rutin, serta partisipasi dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Dengan pemahaman yang menyeluruh mengenai pengertian kesehatan, diharapkan masyarakat mampu lebih peduli terhadap kondisi dirinya sendiri sekaligus berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan sejahtera.

Posyandu sudah dikenal sejak lama sebagai pusat pelayanan kesehatan dasar bagi ibu dan balita. Kini, Posyandu dituntut untuk mampu menyediakan informasi kesehatan secara lengkap dan mutakhir sehingga menjadi sentra kegiatan kesehatan masyarakat. Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar/sosial untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi. Pelaksanaan program Posyandu oleh kader-kader kesehatan terpilih yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan dari puskesmas mengenai pelayanan kesehatan dasar. Kader-kader ini diperoleh dari wilayah sendiri yang terlatih dan terampil untuk

melaksanakan kegiatan rutin di Posyandu maupun di luar hari buka Posyandu (Maulizar & Macella, 2023).

Stunting merupakan situasi dimana terjadinya kekurangan gizi pada anak, adanya infeksi kronis, dan umumnya dilihat dari tinggi badan anak sesuai umur pada anak balita yang kurang normal. Malnutrisi berpotensi terjadi pada masa prenatal dan hari-hari awal setelah kelahiran, namun dampaknya mungkin baru terlihat hingga anak mencapai usia dua tahun (Stunting.go.id; Kementerian Kesehatan RI, 2016). Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan, menyebabkan kelainan pada bentuk tubuh, meskipun gen yang ada di dalam sel mampu berkembang secara normal. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang belum lahir tidak dapat disangkal dipengaruhi oleh kesejahteraan fisik dan vitalitas ibu selama masa remajanya. Untuk melindungi dari segala potensi hambatan terhadap pertumbuhan dan kemajuan janin hingga usia dua tahun, upaya kami ditujukan kepada ibu hamil, bayi berusia nol hingga dua puluh tiga bulan, dan remaja pranikah. Sehingga calon orang tua harus memiliki pengetahuan terkait gizi pada saat kehamilan agar anak dapat terhindar dari stunting, diantaranya adalah:

a. Melakukan posyandu Balita

Pemerintah harus menyediakan fasilitas kesehatan berupa posyandu agar masyarakat dapat merasakan manfaat sehingga menghilangkan kekhawatiran didalam segi pengobatan atau pencegahan, dengan hadirnya mahasiswa dalam kegiatan KKM menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, dengan banyaknya pertanyaan dan interaksi dari orang tua balita. Penyuluhan mengenai perkembangan anak dan kesehatan lansia juga mendapat respon positif, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan. Melakukan posyandu balita Posyandu sangat penting bagi masyarakat karena sebagai pelayanan kesehatan dasar. Sebagaimana yang tercantum dalam Kemenkes RI 2010 dalam (Sulistiyanti 2013) yaitu posyandu dalam kehidupan masyarakat sangat penting bagi masyarakat keberadaannya. Kegiatan posyandu balita terlaksana di Posyandu RW 02 Desa Ketapang, Kp, pecinan, blencong, kelapa dua. Pada hari Rabu, 6, 13, 20, 27. Agustus 2025 mulai jam 08.30- selesai. Kegiatan posyandu balita dilaksanakan dengan berkolaborasi antara bidan desa, kader posyandu, dan mahasiswa KKM. Sasaran pada kegiatan posyandu balita adalah balita. Posyandu balita dilaksanakan dengan kegiatan berupa melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, melakukan pengisian pada buku KIA balita, imunisasi, dan melakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) dan pencegahan stunting. Menurut Kemenkes RI 2013 Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) merupakan penyakit utama pada penyebab kematian bayi dan balita di Indonesia.

Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan (Hoffman et al, 2000; Bloem et al, 2013). Keadaan ini diperparah dengan tidak terimbangnya kejar tumbuh (*catch up growth*) yang memadai (Kusharisupeni, 2002; Hoffman et al, 2000). Indikator yang digunakan

untuk mengidentifikasi balita stunting adalah berdasarkan indeks Tinggi badan menurut umur (TB/U) menurut standar WHO child growth standard dengan kriteria stunting jika nilai z score TB/U < -2 Standard Deviasi (SD) (Picauly & Toy, 2013; Mucha, 2013).

Pada kegiatan penyuluhan posyandu disampaikan bahwa faktor yang menyebabkan stunting diantaranya gizi buruk saat hamil, tidak mendapat ASI eksklusif, kurang nutrisi saat MPASI, pengetahuan ibu yang kurang memadai. Cara penanggulangan masalah stunting yaitu dengan memastikan ibu hamil mengkonsumsi cukup makronutrien seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Selain itu ibu hamil juga perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang kaya vitamin dan mineral seperti zat besi, asam folat, magnesium, vitamin A, vitamin B, dan vitamin D. Konseling tentang pemberian ASI dan fortifikasi atau suplementasi vitamin A dan seng, peningkatan makanan pendamping ASI melalui strategi seperti penyuluhan tentang gizi dan konseling gizi.

Kegiatan posyandu balita yang terlaksana berjalan dengan baik dan lancar, semua kader maupun mahasiswa KKM berperan aktif pada kegiatan posyandu balita. Kader dan ibu balita yang hadir dalam kegiatan posyandu balita mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya semangat hidup sehat, pentingnya memelihara dan menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih dan sehat sehingga balita dan ibu balita dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh lingkungan yang tidak bersih dan tidak sehat.



b. Melakukan Posyandu Remaja

Pengelolaan stres yang efektif juga perlu diperhatikan. Stres yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Orang dewasa perlu belajar cara mengatasi stres dan mencari dukungan ketika dibutuhkan. Kegiatan posyandu dewasa terlaksana di posyandu RW 02 Desa Ketapang, Kp. Pecinan, blencong, kelapa dua pada hari Rabu, 6, 13, 20, 27. Agustus 2025 mulai jam 08.30- selesai. Kegiatan ini juga dilaksanakan dengan kegiatan berupa melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan pengecekan gula darah. Pemeriksaan kesehatan secara berkala juga sangat penting untuk mencegah dan mengidentifikasi dini kondisi kesehatan yang memerlukan perawatan medis. Orang dewasa perlu memeriksakan kesehatan mereka secara teratur dan

berkonsultasi dengan dokter atau fasilitas kesehatan terdekat jika ada keluhan atau tanda-tanda tidak sehat. Selain itu, pada kegiatan posyandu remaja ini dilaksanakan penyuluhan akan maraknya demam berdarah yang sedang terjadi. Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat umum di Indonesia. DBD ditularkan melalui gigitan nyamuk *aedes spp*, *aedes aegypti*, dan *aedes albopictus* merupakan vektor utama penyakit DBD. Penyakit DBD dapat muncul sepanjang tahun dan dapat menyerang seluruh kelompok umur. Penyakit ini berkaitan dengan kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat (Profil Kesehatan Provinsi Bali, 2019).

Tingginya angka kejadian kasus DBD disebabkan berbagai faktor risiko, yaitu lingkungan yang masih kondusif untuk terjadinya tempat perindukan nyamuk *Aedes*, pemahaman masyarakat yang masih terbatas mengenai pentingnya pemberantasan sarang nyamuk seperti 3M Plus (menguras, menutup, dan mengubur). Ditambah dengan faktor risiko lainnya seperti perluasan daerah endemik akibat perubahan atau manipulasi lingkungan yang terjadi karena urbanisasi dan pembangunan tempat tinggal pemukiman baru, serta meningkatnya mobilitas penduduk. Salah satu yang dapat mempengaruhi peningkatan angka kesakitan serta kematian akibat penyakit DBD adalah perilaku masyarakat dalam melaksanakan dan menjaga kebersihan lingkungan (Rojali & analia, 2020). Dengan kurangnya perilaku masyarakat dalam mengatasi kejadian kasus DBD yang meningkat ini, maka tempat seperti genangan air dan tempat yang sering disinggahi nyamuk akan menjadi wadah untuk berkembang biaknya nyamuk tersebut. Oleh karena itu, tidak salah jika sampai saat ini kasus DBD terus menerus mengalami peningkatan (Bahtiar, 2012).

Selain itu, pada kegiatan yang dilaksanakan pada posyandu remaja juga menerangkan beberapa cara untuk mencegah DBD, diantaranya dengan cara 3M Plus ditambah 2 cara baru, yaitu Menguras bak mandi, Mengubur barang tidak terpakai, Memelihara ikan di kolam yang tidak terpakai, Memasang kelambu, dan Menanam tanaman pengusir nyamuk.

Dari kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada posyandu remaja terlaksana dengan baik dan lancar, semua kader maupun mahasiswa KKM berperan aktif pada kegiatan posyandu remaja. Kader dan remaja yang hadir dalam kegiatan posyandu remaja mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya semangat hidup sehat, pentingnya memelihara dan menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih dan sehat sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh lingkungan yang tidak bersih dan tidak sehat dan mencegah adanya perkembangbiakan DBD.



c. Melakukan Posyandu Lansia

Upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, memiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia. Kegiatan posyandu dewasa terlaksana di posyandu RW 02 Desa Ketapang, Kp. Pecinan, blencong, kelapa dua, pada hari Rabu, 6, 13, 20, 27 Agustus 2025 mulai jam 08.30-selesai. Kegiatan ini juga dilaksanakan dengan kegiatan berupa melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan. Upaya kesehatan rehabilitatif juga diberikan sebagai lanjutan pelayanan kuratif untuk pemulihan kesehatan lanjut usia diantaranya pelayanan fisioterapi, psikoterapi, dan pemberian obat-obatan. Sedangkan, upaya kesehatan paliatif diberikan kepada lanjut usia untuk mengurangi keluhan yang diderita agar dapat menjalani akhir kehidupan yang bermartabat.

Pada kegiatan posyandu lansia tersebut melakukan kegiatan pemeriksaan rutin seperti pemeriksaan gula darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkar perut. Sebelum melakukan pemeriksaan tersebut dilaksanakan penyuluhan tentang sistem kekebalan tubuh. Intensitas latihan pada lansia dianjurkan ringan sampai sedang, karena intensitas latihan sangat berat (heavy exercise), dapat menekan sistem kekebalan tubuh (immuno supresor), dan dapat mengakibatkan kerusakan baik pada otot maupun pada sistem pernapasan. Kurve J-shape menggambarkan hubungan antara risiko upper respiratory tract

infection (URTI) dengan intensitas latihan. Intensitas latihan ringan sampai sedang, risiko terhadap URTI berkurang, sedang pengaruhnya terhadap kekebalan tubuh semakin meningkat, dan ketika intensitas latihan semakin tinggi, risiko URTI juga semakin tinggi, hal tersebut semakin menekan sistem kekebalan tubuh (Koch AJ; 2010).

Adapun cara untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yaitu dengan cara rutin melakukan kegiatan olahraga, makan makanan yang sehat, hindari beban pikiran dan stres, tidur yang cukup, mengonsumsi multivitamin khusus lansia. Agar tetap sehat dan bugar salah satu cara yang tepat adalah rutin berolahraga. Sebagai contoh lansia bisa berjalan cepat, senam dan berbagai aktivitas olahraga yang menyenangkan. Selain olahraga juga perlu diimbangi dengan makan makanan yang sehat, mengingat banyak lansia kehilangan nafsu makan dan sering kali makan dalam jumlah lebih sedikit, pastikan bahwa setiap kali makan, makanan yang masuk adalah makanan sehat.

Selain cara di atas, lansia juga perlu mengurangi stres. Pasalnya, hormon yang membantu dalam mengelola stres rupanya dapat mengurangi respons tubuh untuk melawan penyakit. Lansia juga bisa melawan stres dengan melakukan kegiatan meditasi dan yoga. Multivitamin khusus lansia biasanya memiliki banyak kandungan vitamin dan mineral untuk membantu mengatasi gangguan kesehatan pada lansia. Lebih baik lagi jika multivitamin untuk lansia juga mengandung antioksidan yang baik untuk kesehatan mata, ekstrak huperzine untuk mendorong daya ingat, serta L-Carnitine untuk mendukung metabolisme. Cara ini bisa menjadi salah satu upaya untuk mengembalikan daya tahan tubuh pada lansia. Selain kegiatan, lansia juga perlu mengonsumsi makanan untuk membantu meningkatkan kekebalan tubuh; contohnya mengonsumsi sayur bayam karena mengandung antioksidan, vitamin A dan C, magnesium, zat besi, dan folat. Sayuran hijau contohnya brokoli, kacang panjang, dan kembang kol yang mengandung vitamin dan mineral. Buah-buahan contohnya seperti jeruk, apel, dan semangka yang mengandung vitamin C yang sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Dari kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada posyandu lansia terlaksana dengan baik dan lancar, semua kader maupun mahasiswa KKM berperan aktif pada kegiatan posyandu lansia. Kader dan lansia yang hadir dalam kegiatan posyandu lansia mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya semangat hidup sehat, pentingnya memelihara dan menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya menjaga kekebalan tubuh.



d. Kunjungan Ibu Hamil untuk Mencegah Stunting

Kunjungan ibu hamil ini dilakukan pada Rabu, 6, 13, 20, 27 Agustus 2025, di Posyandu Desa Ketapang, Kp. Pecinan, blencong, kelapa dua jam 08.30 sampai selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk pencegahan stunting pada anak seperti tinggi badan yang dibawah rata-rata, mengganggu kemampuan pada anak dan mengalami berbagai penyakit kronis ketika dewasa. Stunting juga bisa disebabkan karena, dari faktor genetik, kurangnya asupan nutrisi pada saat di dalam kandungan sampai lahir, dalam kunjungan ini juga diberikan vitamin untuk ibu hamil.

Kegiatan kunjungan ibu hamil ini juga dilakukan penyuluhan setiap ibu hamil, penyuluhan yang disampaikan mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, pencegahan stunting, serta penyuluhan kesehatan. Mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, terdapat beberapa makan yang menunjang agar selama kehamilan gizi dari bayi dan ibu hamil tersebut dapat terpenuhi, contohnya yaitu diharuskan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin D, kalsium, dan vitamin lainnya. Contoh makanan yang mengandung zat besi yaitu daging merah, yang mengandung vitamin D yaitu susu, telur, jamur, jeruk, yang mengandung kalsium yaitu buah kurma.

Penyuluhan tersebut juga menjelaskan bagaimana pencegahan stunting, yaitu dengan cara berolahraga secara rutin agar meningkatkan stamina dan kebugaran ibu hamil, menjaga kebersihan agar mencegah infeksi, memenuhi kebutuhan nutrisi pada saat hamil agar mencegah adanya stunting, serta menghindari paparan asap rokok. Kesadaran akan pentingnya mencegah stunting harus ada di diri setiap ibu hamil. Karena mencegah lebih baik dari pada mengobati. Penyuluhan selanjutnya yaitu mengenai penyuluhan kesehatan. Ibu hamil dianjurkan untuk menjaga kesehatan diri, baik kesehatan fisik maupun batin. Menjaga kesehatan fisik dan batin merupakan tugas dari ibu hamil serta peran serta dari orang terdekat. Kesehatan ibu hamil sangatlah penting untuk kesehatan janin juga. Maka dari itu, ibu hamil sangat membutuhkan support system dari diri sendiri dan orang terdekat agar selalu sehat fisik dan batinnya.



D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) di Desa Ketapang, Kecamatan Mauk, Kabupaten Tangerang, merupakan bentuk nyata pengabdian mahasiswa kepada masyarakat. Program ini tidak hanya menjadi wadah pembelajaran inovatif, tetapi juga berperan aktif dalam mendukung pembangunan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa, khususnya di bidang kesehatan.

Berbagai kegiatan KKM difokuskan pada peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui Posyandu Balita, Remaja, Lansia, dan Kunjungan Ibu Hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, gizi seimbang, serta pencegahan penyakit seperti stunting, ISPA, dan DBD.

Kegiatan posyandu balita memberikan edukasi tentang pertumbuhan anak, pencegahan stunting dan ISPA. Posyandu remaja mengedukasi tentang pola hidup sehat, manajemen stres, dan pencegahan DBD. Posyandu lansia berfokus pada kesehatan lanjut usia, sistem kekebalan tubuh, serta pentingnya olahraga dan nutrisi seimbang. Kunjungan kepada ibu hamil menekankan pentingnya nutrisi dan kesehatan selama masa kehamilan untuk mencegah stunting sejak dini.

Secara keseluruhan, kegiatan KKM ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap masyarakat, tetapi juga membekali mahasiswa dengan pengalaman langsung di lapangan sebagai agen perubahan. Kolaborasi antara mahasiswa, kader kesehatan, dan tenaga medis telah membentuk sinergi yang kuat dalam menciptakan masyarakat desa yang lebih sehat, mandiri, dan Sejahtera.

Saran

1. Peningkatan Kolaborasi antara Mahasiswa, kader, dan Tenaga Kesehatan
Diperlukan peningkatan sinergi antara mahasiswa KKM, kader posyandu, dan tenaga medis secara berkelanjutan agar transfer pengetahuan dan keterampilan dapat terus berlangsung. Program pelatihan rutin bagi kader juga disarankan untuk menjaga kualitas pelayanan posyandu.
2. Perluasan Cakupan dan Keberlanjutan Program

Kegiatan seperti penyuluhan gizi, pemeriksaan kesehatan rutin, dan edukasi tentang pencegahan stunting sebaiknya tidak berhenti setelah KKM selesai. Diharapkan adanya program lanjutan yang melibatkan mahasiswa, alumni, dan pemerintah desa agar dampaknya lebih berkelanjutan dan menyentuh seluruh lapisan masyarakat.

3. Peningkatan Sarana dan Prasarana posyandu

Fasilitas posyandu perlu ditingkatkan, baik dari segi alat pemeriksaan maupun penyediaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat. Ini akan mendukung efektivitas penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan.

4. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Edukasi Gizi

Masyarakat, terutama ibu hamil dan ibu balita, perlu terus diberdayakan melalui program edukasi berbasis komunitas mengenai pentingnya gizi seimbang, ASI eksklusif, MPASI sehat, dan pola hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini.

5. Pendekatan Remaja dalam Pencegahan Dini

Posyandu remaja merupakan langkah strategis dalam pencegahan stunting jangka panjang. Diperlukan pendekatan yang lebih interaktif dan kreatif untuk menjangkau remaja agar lebih peduli terhadap kesehatan diri, khususnya kesiapan gizi sebelum menikah.

6. Perlu Adanya Monitoring dan Evaluasi Berkala

Setiap kegiatan KKM yang berkaitan dengan intervensi kesehatan masyarakat perlu dilengkapi dengan sistem monitoring dan evaluasi yang sistematis untuk mengukur efektivitas program serta memberikan rekomendasi perbaikan ke depannya.

7. Dukungan Pemerintah dan Lembaga Terkait

Pemerintah desa dan instansi kesehatan perlu memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan posyandu dan mahasiswa KKM agar pelaksanaan di lapangan lebih maksimal, termasuk penyediaan dana, fasilitas, dan tenaga pendamping.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2016. *Stunting: Masalah kurang gizi kronis, infeksi berulang, dan tinggi badan menurut umur kurang normal mulai janin hingga dua tahun*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kholid, A, 2015. *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasi*. Rajawali Persada: Jakarta.
- Maulizar, A., & Macella, A. D. R., 2023. Peran Posyandu sebagai pusat informasi kesehatan ibu dan anak di Desa Suak Puntong Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya, *Journal of Social and Policy Issues*, 2(2)
- Rojali dan Analia, M, (2020). Hubungan Prilaku Masyarakat Dengan Kejadian DBD di Daerah Endemis. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1)
- Santoso, S. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta Medika.
- Scaling Up Nutrition, 2013, *Caountry Progres In Scaling Up nutrition*, Januari 2013
Akses Scalingupnutrition.org/resources tanggal 26 Desember 2013.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Lembaga Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Jakarta: Sekretariat Negara.
- Venta, Y. S., et al, 2019. Pelaksanaan Kegiatan Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Balita di Tanjung Batang, Kapas, Inderapura Barat, Golden Age: *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(3)
- Warming: *The Magic Method Visual_From_Builder_Display: wakeup must have public visibiliry*
In/www/wwwroot/dinkes. Banjarnegarakab.go.id/wpcontent/plugins/visual-from-builder Public/class-from-display.php on line 35