

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PERTUMBUHAN ANAK STUNTING MELALUI PLAY EXERCISE

EMPOWERING HEALTH CADRES IN IMPROVING THE GROWTH OF STUNTED CHILDREN THROUGH PLAY EXERCISE

Jacoba Nugrahaningtyas W Utami¹, Chici Riansih²

¹ Program Studi Diploma Tiga Fiaioterapi, Universitas Respati Yogyakarta

² Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

nugrahaningtyas@respati.ac.id, chichi.riansih@permataindonesia.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Stunting adalah masalah gizi kronis yang menghambat tumbuh kembang anak, termasuk aspek fisik dan kognitif. Salah satu solusi efektif adalah pemberdayaan kader kesehatan untuk mengedukasi pentingnya aktivitas fisik, seperti play exercise, dalam mendukung pertumbuhan optimal. Tujuan: Tujuan pengabdian ini adalah memberdayakan kader kesehatan untuk memahami dan mengimplementasikan play exercise sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanggulangan stunting. Metode Pengabdian Masyarakat: Pelatihan dan workshop interaktif diberikan kepada kader kesehatan, mencakup teori dan praktik play exercise sesuai usia anak, serta diskusi untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat aktivitas fisik. Hasil: Kader kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang play exercise dan kemampuan mengedukasi orang tua serta masyarakat. Mereka juga mulai menerapkan play exercise dalam program kesehatan masyarakat. Kesimpulan: Pelatihan play exercise untuk kader kesehatan efektif dalam pencegahan stunting, dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kehidupan anak untuk mendukung pertumbuhan optimal.

Kata Kunci : Kader Kesehatan, Stunting, Play Exercise

Abstract

Introduction: Stunting is a chronic nutritional problem that inhibits child development, including physical and cognitive aspects. One effective solution is to empower health cadres to educate the importance of physical activity, such as play exercise, in supporting optimal growth. Objective: The purpose of this service is to empower health cadres to understand and implement play exercise as part of efforts to prevent and overcome stunting. Methods of Community Service: Interactive training and workshops were provided to health cadres, covering the theory and practice of play exercise according to children's age, as well as discussions to increase their understanding of the benefits of physical activity. Results: Health cadres demonstrated improved knowledge of play exercise and ability to educate parents and communities. They also started to implement play exercise in public health programs. Conclusion: Play exercise training for health cadres is effective in stunting prevention, by increasing their knowledge and skills in integrating physical activity in children's lives to support optimal growth.

Keywords: Health Cadres, Stunting, Play Exercise

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan yang terjadi akibat kekurangan gizi kronis pada anak-anak, yang menyebabkan gangguan pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak mereka. Anak-anak yang mengalami stunting biasanya memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya, yang merupakan indikator utama dari masalah malnutrisi yang terjadi sejak usia dini. Stunting bukan hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada kemampuan kognitif dan produktivitas masa depan anak. Oleh karena itu, penanganan stunting harus dilakukan secara holistik, melibatkan berbagai pihak, mulai dari keluarga, masyarakat, hingga tenaga Kesehatan (Riansih, Utami, et al., 2024).

Stunting merupakan masalah kesehatan yang cukup serius di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 30,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018), yang berarti lebih dari 1 dari 3 anak di bawah lima tahun mengalami stunting. Angka ini jauh lebih tinggi dari standar yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menginginkan prevalensi stunting di bawah 20%.

Selain itu, meskipun angka stunting di Indonesia telah mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, laju penurunannya masih tergolong lambat. Di beberapa daerah, prevalensi stunting bahkan masih jauh lebih tinggi, terutama di daerah-daerah dengan akses terhadap layanan

kesehatan yang terbatas dan tingkat kemiskinan yang tinggi. Menurut (Unicef, 2021), sekitar 9 juta anak di Indonesia menderita stunting, yang sebagian besar terjadi di daerah pedesaan dan perbatasan.

Penyebab utama stunting di Indonesia sangat kompleks dan terkait dengan berbagai faktor, seperti pola makan yang buruk, infeksi berulang, kurangnya akses terhadap air bersih dan sanitasi, serta rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi pada ibu dan keluarga. Salah satu upaya untuk mengurangi angka kejadian stunting adalah dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan yang seimbang, pemberian ASI eksklusif, serta peningkatan aktivitas fisik pada anak melalui kegiatan yang menyenangkan, seperti *Play Exercise*.

Menurut *World Health Organization* (WHO), stunting dapat dicegah melalui pemberian asupan gizi yang cukup pada seribu hari pertama kehidupan (dari masa kehamilan hingga usia dua tahun), peningkatan kebersihan lingkungan, serta pemantauan tumbuh kembang secara rutin (WHO, 2025). Kader kesehatan di Posyandu dan puskesmas memainkan peran penting dalam hal ini, dengan memberikan informasi, melakukan pemantauan pertumbuhan anak, serta mendampingi orang tua dalam upaya pencegahan stunting melalui pendekatan yang berbasis pada masyarakat.

Di Indonesia, stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang besar, dengan prevalensi yang cukup tinggi. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi

stunting di Indonesia mencapai 30,8% pada anak balita, yang berarti hampir 1 dari 3 anak mengalami pertumbuhan terhambat akibat malnutrisi kronis (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Stunting dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya asupan gizi, sanitasi yang buruk, infeksi berulang, serta perawatan yang tidak optimal pada anak.

Untuk mengatasi masalah ini, pemberdayaan kader kesehatan di tingkat komunitas menjadi sangat penting. Kader kesehatan memiliki peran yang sangat vital dalam memberikan edukasi, informasi, dan memonitor perkembangan kesehatan anak-anak di lingkungan mereka. Salah satu pendekatan yang bisa diambil untuk mendukung perbaikan gizi dan pertumbuhan anak adalah dengan memperkenalkan kegiatan *Play Exercise* (latihan bermain) yang dapat meningkatkan aktivitas fisik anak sekaligus mendukung perkembangan motorik dan kognitif mereka. *Play Exercise* adalah kegiatan yang menggabungkan latihan fisik dengan elemen permainan, yang menyenangkan bagi anak, namun tetap memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh dan perkembangan otak anak (Riansih, Candra, et al., 2024).

Dengan pemberdayaan kader kesehatan untuk mengajarkan dan mendampingi orang tua serta anak-anak dalam melaksanakan kegiatan *Play Exercise*, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan anak, serta mencegah dan mengatasi masalah stunting di tingkat keluarga dan masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga

dapat memperkuat pemahaman orang tua dan masyarakat tentang pola hidup sehat dan asupan gizi yang baik untuk tumbuh kembang anak.

Tujuan dari pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan pertumbuhan anak stunting melalui *play exercise* adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader dalam mengedukasi masyarakat, khususnya orang tua, tentang pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik yang tepat untuk mencegah stunting. Melalui pelatihan dan pendampingan, kader diharapkan dapat mendorong orang tua untuk melibatkan anak-anak dalam kegiatan fisik yang menyenangkan dan mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

Stunting masih menjadi masalah besar di Indonesia, dengan prevalensi yang tinggi, terutama di daerah dengan akses kesehatan yang terbatas. Kader kesehatan memiliki peran kunci dalam mencegah stunting melalui edukasi dan pemantauan rutin. *Play exercise* dipilih karena merupakan metode yang menyenangkan dan mudah diakses oleh anak-anak, yang dapat meningkatkan perkembangan fisik dan kognitif mereka, sekaligus mendukung pola hidup sehat yang lebih baik. Dengan memberdayakan kader, diharapkan dapat tercipta perubahan yang lebih luas di tingkat komunitas dalam mencegah stunting.

METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu 09 November 2024 di Mlati Glondong RT 06, Sleman, Yogyakarta.

Subyek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kader kesehatan, khususnya yang berperan aktif di Posyandu dan komunitas setempat. Kader kesehatan dipilih sebagai subyek karena mereka memiliki peran penting dalam memberikan edukasi, informasi, serta melakukan pemantauan langsung terhadap kondisi kesehatan anak-anak di lingkungan sekitar mereka. Mereka juga merupakan sumber daya manusia yang dapat menjangkau langsung masyarakat, termasuk orang tua anak-anak balita, untuk mengedukasi mereka tentang pentingnya gizi yang seimbang dan aktivitas fisik yang mendukung pertumbuhan anak.

Selain itu, anak-anak balita dan orang tua mereka juga merupakan subyek tak langsung dari kegiatan ini, karena mereka adalah kelompok yang paling terdampak oleh masalah stunting. Oleh karena itu, pemberdayaan kader kesehatan akan diarahkan untuk mengedukasi orang tua mengenai pola makan sehat dan pentingnya stimulasi fisik melalui aktivitas *Play Exercise* untuk mendukung tumbuh kembang anak.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan partisipatif yang mengkombinasikan pelatihan kader dan pendampingan praktis di lapangan, dengan fokus pada pemberdayaan kader kesehatan melalui pendidikan dan prakteknya langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Pertumbuhan

Anak Stunting melalui *Play Exercise* bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam menangani masalah stunting di komunitas mereka. Program ini melibatkan kader kesehatan di Posyandu yang terlatih untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan masyarakat tentang pentingnya gizi yang tepat dan aktivitas fisik melalui *Play Exercise* yang menyenangkan.

Pada tahap awal, kegiatan dimulai dengan pelatihan yang diberikan kepada kader kesehatan mengenai stunting, faktor penyebab, dan dampaknya pada perkembangan anak. Kader diberikan pemahaman bahwa stunting bukan hanya masalah tinggi badan yang kurang, tetapi juga berhubungan dengan keterlambatan perkembangan otak, yang berdampak pada kemampuan kognitif dan motorik anak. Dengan pemahaman ini, para kader diharapkan dapat lebih efektif mengedukasi orang tua tentang pentingnya gizi yang tepat, pemberian ASI eksklusif, serta pentingnya melibatkan anak dalam kegiatan fisik yang dapat mendukung tumbuh kembang mereka.

Setelah pelatihan, kader kesehatan mulai melaksanakan kegiatan *Play Exercise* bersama anak-anak di Posyandu. *Play Exercise* adalah kegiatan yang memadukan latihan fisik dengan permainan yang menyenangkan, seperti bermain bola, lompat tali, atau senam sederhana. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak-anak, tetapi juga memberikan kesempatan bagi orang tua untuk lebih terlibat dalam perkembangan anak mereka. Dalam pelaksanaan ini, kader

mengajarkan orang tua cara melibatkan anak-anak dalam aktivitas fisik yang menyenangkan di rumah, yang nantinya bisa dilakukan setiap hari.

Kader juga secara rutin melakukan pemantauan terhadap anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini untuk memastikan perkembangan mereka, baik dalam hal peningkatan tinggi badan dan berat badan, serta kemampuan motorik kasar seperti berjalan, berlari, atau melompat. Pemantauan ini dilakukan setiap bulan di Posyandu untuk mendeteksi tanda-tanda dini stunting dan memberikan intervensi yang tepat.



Gambar 1. Kunjungan Balita



Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam pemahaman kader kesehatan tentang stunting dan peran mereka dalam pencegahan stunting di masyarakat. Kader kini lebih memahami pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan anak, dan mereka mampu mengajarkan orang tua tentang cara melibatkan anak-anak dalam kegiatan fisik yang menyenangkan, meskipun dengan alat yang sederhana.

Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan, jumlah anak yang aktif mengikuti Play Exercise di Posyandu meningkat secara signifikan. Anak-anak yang rutin mengikuti kegiatan Play Exercise menunjukkan peningkatan dalam perkembangan motorik mereka, seperti kemampuan untuk berlari lebih cepat dan melompat lebih tinggi, yang merupakan indikator penting dari kesehatan fisik yang baik. Selain itu, beberapa anak juga menunjukkan peningkatan berat badan dan tinggi badan, meskipun ada faktor lain yang berperan seperti perbaikan pola makan dan asupan gizi yang lebih baik setelah dilakukan sosialisasi oleh kader.

Di sisi lain, orang tua juga menunjukkan antusiasme dalam

mengikuti program ini. Mereka mulai menyadari bahwa aktivitas fisik yang menyenangkan tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan anak, tetapi juga membantu mempererat hubungan emosional antara orang tua dan anak.

Kegiatan ini mengonfirmasi pentingnya pemberdayaan kader kesehatan dalam menangani masalah stunting. Dengan pelatihan yang tepat, kader kesehatan dapat menjadi agen perubahan di masyarakat dalam pencegahan stunting. Salah satu temuan penting adalah bahwa Play Exercise, yang menggabungkan unsur permainan, terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak. Sebagaimana dijelaskan dalam (Szpunar et al., 2021) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur, terutama yang berbentuk permainan, dapat meningkatkan motorik kasar pada anak-anak, yang pada gilirannya mendukung pertumbuhan fisik mereka. Selain itu, (WHO, 2018) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang cukup berkontribusi pada peningkatan status gizi anak dan dapat mencegah stunting.

Keterlibatan orang tua dalam kegiatan ini sangat penting. Sebuah penelitian oleh (Musengamana, 2023) menyoroti bahwa partisipasi aktif orang tua dalam kegiatan fisik anak dapat mempercepat proses pencegahan stunting, karena orang tua dapat mengontrol asupan gizi dan membimbing anak untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat. Hal ini juga tercermin dalam kegiatan pengabdian ini, di mana orang tua yang terlibat langsung dalam Play Exercise memberikan pengaruh positif pada tumbuh kembang anak mereka.

Namun, keberlanjutan program ini masih memerlukan perhatian. Menurut (Akbar & Huriah, 2022), keberhasilan program pencegahan stunting sangat bergantung pada konsistensi dalam pelaksanaan dan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, orang tua, serta pemerintah. Kader kesehatan perlu terus diberikan pembekalan, dan orang tua harus didorong untuk membuat Play Exercise sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari anak-anak mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Pertumbuhan Anak Stunting melalui Play Exercise telah menunjukkan hasil yang positif dalam upaya mencegah dan menangani stunting di masyarakat. Dengan pelatihan yang tepat, kader kesehatan di tingkat komunitas berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengedukasi masyarakat, khususnya orang tua, mengenai pentingnya pemberian gizi yang cukup dan aktivitas fisik yang terstruktur untuk mendukung pertumbuhan optimal anak.

SARAN

Dalam upaya pemberdayaan kader kesehatan untuk meningkatkan pertumbuhan anak stunting melalui Play Exercise, disarankan untuk terus memberikan pelatihan berkelanjutan bagi kader agar mereka memiliki keterampilan dan pengetahuan terbaru mengenai pencegahan stunting. Kolaborasi yang lebih erat dengan puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya juga diperlukan untuk

mendukung kader dalam menjalankan program ini secara lebih efektif. Selain itu, penting untuk meningkatkan pendampingan kepada orang tua agar mereka dapat secara konsisten melibatkan anak-anak dalam aktivitas fisik yang mendukung pertumbuhan, serta menyediakan sumber daya yang memudahkan mereka melaksanakan Play Exercise di rumah. Pemantauan dan evaluasi yang lebih terstruktur juga perlu dilakukan untuk mengukur dampak program ini dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

REFERENSI

- Akbar, I., & Huriah, T. (2022). Community-Based Intervention For The Prevention Of Stunting In Children Age 6-59 Months: A Systematic Review. *International Journal Of Health Sciences*, 6642–6652. <https://doi.org/10.53730/Ijhs.V6n1.6418>
- Kementrian Kesehatan RI. (2015, April). *Situasi Kesehatan Anak Balita Di Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/15042900001/situasi-kesehatan-anak-balita-di-indonesia.html>.
- Musengamana, I. (2023). A Systematic Review Of Literature On Parental Involvement And Its Impact On Children Learning Outcomes. *Oalib*, 10. <https://doi.org/10.4236/Oalib.1110755>
- Riansih, C., Candra, & Utami, N. W. (2024). Empowerment Of Family Assistance Team (Tpk) As An Analysis Of Human Resource Management On Quality Health Services Efforts To Reduce Numbers Stunting In Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia (JPMPI)*, 4(April), 18–26.
- Riansih, C., Utami, N. W., & Candra. (2024). The Relationship Between The Role Of Innovation And Strategic Management Of The Family Assistance Team (Tpk) Support Sread In Esstor Educe Stunting Rates In Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 15, 8–17.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Szpunar, M., Buijns, B., & Tucker, P. (2021). Measuring Early Childhood Educators' Physical Activity And Sedentary Behavior-Related Self-Efficacy: A Systematic Review Of Tools. *Health Education & Behavior: The Official Publication Of The Society For Public Health Education*, 48(4), 455–467. <https://doi.org/10.1177/10901981211025471>
- Unicef. (2021). Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah. In *United Nations Children's Fund (UNICEF)*.
- WHO. (2018). *Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030*.
- WHO. (2025). *Global Nutrition Targets 2025*. 1–2.