

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)  
PRAKTIKUM**

<b>Mata Kuliah</b>	<b>: Komunikasi dan Konseling</b>
<b>Materi</b>	<b>: Pembuatan SAP</b>
<b>Nama</b>	<b>: Sabilla Ratu Cetrin (2110101078)</b>
<b>Kelompok</b>	<b>: Kelompok B1</b>

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	: Identifikasi masalah adalah upaya untuk menjelaskan masalah dan membuat penjelasan dapat diukur. Untuk dapat mengenal masalah, kegiatan yang dilakukan diantaranya: Menegal program yang akan di tunjang dengan penyuluhan, Menegal masalah yang akan ditanggulangi oleh program tersebut, Dasar pertimbangan apa yang dipergunakan untuk menentukan masalah yang akan dipecahkan.
2.	Pengantar	: Pengantar adalah pandangan umum secara ringkas sebagai pendahuluan. Pengantar berisikan topik yang akan dibahas dalam penyuluhan, subtopic yang akan dibahas lebih dalam, sasaran dari prnyuluhan yang berhubungan erat dengan subtopic yang diambil, jam dilakukannya penyuluhan, hari dan tanggal pelaksanaan, perkiraan waktu yang akan digunakan dan tempat penyuluhan.
3.	Tujuan Instruksional Umum	: Tujuan instruksional umum merupakan rumusan tentang tujuan yang diharapkan dapat dicapai sesudah mengikuti kegiatan yang menunjukkan sifat sifat yang memuat kata yang bersifat umum dan luas. Kata-kata yang sering digunakan: Memahami, Mengetahui, Menguasai, Menggunakan, Mempertimbangkan, dll.
4.	Tujuan Instruksional Khusus	: Tujuan instruksional khusus merupakan penjabaran lebih lanjut dari tujuan instruksional umum yang harus dicapai atau dikuasai oleh peserta setelah menyelesaikan suatu kegiatan pembelajaran dan merupakan serangkaian rumusan terperinci tentang perilaku yang diharapkan dapat mencapai sesudah mengikuti kegiatan.

No	Komponen	Pembahasan
		<p>Beberapa petunjuk untuk merumuskan tujuan instruksional khusus yang baik, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Tujuan harus berorientasi kepada audiens</li> <li>B. Harus jelas: menyampaikan informasi yang jelas tentang tingkah laku yang diharapkan</li> <li>C. Menggunakan kata kerja yang menunjukkan tingkah laku-&gt; operasional dan dapat diukur.</li> </ul> <p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>D. Menyebutkan - menjelaskan</li> <li>E. Menuliskan - membedakan</li> <li>F. Menghubungkan - mendemonstrasikan</li> <li>G. Dsb</li> </ul>
5.	Materi	: Materi merupakan uraian dari pokok bahasan yang relevan dengan tujuan instruksional khusus. Biasanya berisi tentang sesuatu yang dapat menginformasi dalam kegiatan.
6.	Metode	: Metode adalah cara yang digunakan tenaga pengajar dalam berinteraksi dengan yang diberi ajaran pada saat berlangsungnya proses kegiatan. Berisi garis besar materi yang diberikan dalam kegiatan pembelajaran/penyuluhan. Contohnya: materi terlampir (pengertian atau ciri-ciri yang sesuai dengan tema).
7.	Media	: Media adalah sarana yang digunakan untuk menyalurkan materi penyuluhan agar dapat dilihat, dibaca, atau didengar oleh peserta penyuluhan. Jenis media yang sering digunakan dalam pengajaran adalah PPT, Video, leaflet, buku atau bahan cetak, papan tulis, foto, boneka simulasi, transparansi serta proyektor.
8.	Kegiatan penyuluhan	: Kegiatan penyuluhan adalah tahap yang dilakukan penyuluh atau pameri dengan peserta penyuluhan atau masyarakat untuk mengetahui perkembangan kesehatan di lingkungan mereka dan diikuti dengan bentuk kegiatan yang harus dilakukannya. Berisi urutan atau langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan, contohnya:

H. Pembukaan: 5 menit

I. Isi: 25 menit

J. Penutup: 5 menit

No	Komponen	Pembahasan
9.	Evaluasi	: Evaluasi adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur hasil belajar peserta penyuluhan cara melaksanakan pengajaran. Alat ukur tersebut dapat berbentuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>K. Karangan (essay test)</li> <li>L. Tes objektif, untuk tujuan instruksional dalam kawasan kognitif. Bisa berbentuk tulisan.</li> <li>M. Tes kinerja (performance test), untuk tujuan instruksional yang mengandung kawasan psikomotor. Bisa berbentuk kerja atau praktikum.</li> </ul>

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**  
**USAHA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK**

Judul	: Usaha pencegahan stunting di masa pertumbuhan
Pokok Bahasan	: Stunting di masa pertumbuhan
Sub Pokok Bahasan	: Cara mencegah dan menghindari stunting pada anak-anak
Alokasi waktu	: 1 x 60 menit
Tempat	: PUSKESMAS NANJUNGAN
Sasaran	: Masyarakat (Orang Tua) desa Nanjungan di Puskesmas Nanjungan, Kecamatan Pasemah Air Keruh.
Hari/tanggal	: Senin, 11 April 2022

**A. TUJUAN INATRUKSIONAL UMUM**

Setelah di berikan penyuluhan selama  $\pm$  60 menit, tentang cara mencegah dan menghindari penyakit stunting pada anak-anak di PUSKESMAS NANJUNGAN Kec. PASEMAH AIR KERUH di harapkan masyarakat (Orang Tua) desa Nanjungan, (sasaran) mengerti dan dapat mengetahui dan memahami tentang faktor penyebab stunting serta mau melaksanakan penyuluhan dengan melakukan pencegahan dan menjaga gizi anak agar tetap seimbang.

**B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mendapatkan penyuluhan peserta dapat:

1. Klien mampu mengetahui pengertian stunting.
2. Klien mampu mengetahui faktor penyebab stunting.
3. Klien mampu mengetahui dampak stunting.
4. Klien mampu mengetahui cara cara pencegahan stunting.
5. Klien mampu mengetahui kebutuhan gizi yang berperan untuk menghindari stunting.

### **C. MATERI**

1. Pengertian penyakit stunting.
2. faktor penyebab stunting.
3. Dampak stunting terhadap pertumbuhan anak.
4. Cara cara pencegahan stunting.
5. Zat gizi makro yang berperan untuk menghindari stunting

### **D. METODE**

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab

### **E. MEDIA dan ALAT**

1. LCD
2. Leaflet
3. Speaker
4. Laptop

## F. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	
		PENYAJI	PESERTA
1.	5 mnt	Pembukaan Salam pembukaan Perkenalan  Kontrak waktu Menjelaskan tujuan Menyebutkan materi yang diberikan  Menanyakan kesiapan peserta	Menjawab salam Peserta mengenal perawat dan pemateri Peserta bersedia Peserta mengerti tujuan Peserta belum tau tentang cara dan upaya pencegahan stunting pada anak Peserta sudah siap
2.	35 mnt	Penyajian materi dan demonstrasi	Klien memperhatikan dan menyimak
3.	15 mnt	Sesi tanya jawab	Klien bertanya
4.	5 mnt	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan kembali hal-hal yang sudah dijelaskan mengenai upaya pencegahan stunting pada anak</li> <li>• Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas</li> <li>• Menyampaikan harapan</li> <li>• Memberikan salam penutup</li> </ul>	Menjawab pertanyaan  Peserta mendengarkan  Peserta menjawab salam

## **G. EVALUASI**

### 1. Evaluasi Struktur

- Kesiapan mahasiswa dan pemateri memberi materi penyuluhan baik
- Media dan sarana prasarana memadai
- Setting sesuai dengan kegiatan penyuluhan

### 2. Evaluasi proses

- Kesiapan penyuluhan dilakukan lebih cepat dari jadwal yg di rencanakan karena peserta dan panitia sudah lengkap.
- Mahasiswa dan pemateri berperan aktif selama proses penyuluhan.
- Tempat tetap kondusif, bersih, dan nyaman.
- Masyarakat (Orang Tua) Desa Nanjungan, Puskesmas Nanjungan Kec. Pasemah Air Keruh kooperatif, aktif berpartisipasi, dan antusias selama proses penyuluhan.

### 3. Evaluasi Hasil

- setelah mengikuti penyuluhan selama kurang lebih 60 menit tentang upaya pencegahan stunting, Masyarakat (Orang Tua) Desa Nanjungan, Puskesmas Nanjungan, Kec. Pasemah Air Keruh mampu menjawab hampir seluruh pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa dan pemateri pada saat evaluasi.

## **MATERI**

### **UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK**

#### **A. PENGERTIAN**

Stunting (kerdil) merupakan gangguan tumbuh kembang pada anak akibat kurang gizi kronis karena kurangnya gizi yang berkepanjangan. Kondisi ini menyebabkan anak mengalami keterlambatan tumbuh dimana tinggi badan lebih pendek dari anak lain seusianya. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan catch-up growth (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental.

Stunting dibentuk oleh growth faltering dan catch up growth yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik

#### **B. FAKTOR PENYEBAB STUNTING**

Terdapat tiga faktor utama penyebab stunting yaitu sebagai berikut:

- Asupan makanan tidak seimbang (berkaitan dengan kandungan zat gizi dalam makanan yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air.
- Riwayat berat badan lahir rendah (BBLR)
- Riwayat Penyakit

Lancet “Maternal and Child Nutrition” Series tahun 2004 memuat satu konsep model faktor-faktor yang menyebabkan kekurangan gizi, kecacatan atau disability dan kematian.

- Dalam diagram tersebut terlihat bahwa kekurangan gizi kronis atau pendek lebih dipengaruhi oleh faktor gangguan pertumbuhan pada masa janin kekurangan asupan zat gizi mikro dan kekurangan asupan energy dan protein.
- Sementara itu gizi kurang akut yang sering disebut gizi kurang atau kurus lebih banyak dipengaruhi oleh faktor tidak cukupnya asupan gizi terutama kalori dan protein dan infeksi penyakit.
- Tidak optimalnya pemberian Air Susu ibu merupakan salah satu penyebabnya tingginya infeksi pada bayi yang mengakibatkan kekurangan gizi akut dan kematian. Kekurangan gizi mikro disamping menyebabkan kekurangan gizi kronis juga menyebabkan disability, yang meningkatkan risiko kematian
- Faktor-faktor kemiskinan, sosial budaya dan politik, meningkatnya infeksi penyakit, ketahanan pangan dan tidak optimalnya cakupan dan kualitas pelayanan merupakan faktor yang secara bersama-sama maupun secara sendiri-sendiri berpengaruh pada keadaan gizi ibu hamil, kekurangan gizi mikro, asupan energi yang rendah dan tidak optimalnya pemberian Air Susu ibu.

### **C. DAMPAK STUNTING**

Stunting dapat mengakibatkan penurunan intelegensia (IQ), sehingga prestasi belajar menjadi rendah dan tidak dapat melanjutkan sekolah. Bila mencari pekerjaan, peluang gagal tes wawancara pekerjaan menjadi besar dan tidak mendapat pekerjaan yang baik, yang berakibat penghasilan rendah (economic productivity hypothesis) dan tidak dapat mencukupi kebutuhan pangan. Karena itu anak yang menderita stunting berdampak tidak hanya pada fisik yang lebih pendek saja, tetapi juga pada kecerdasan, produktivitas dan prestasinya kelak setelah dewasa, sehingga akan menjadi beban negara. Selain itu dari aspek estetika, seseorang yang tumbuh proporsional akan kelihatan lebih menarik dari yang tubuhnya pendek. Stunting yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang (Allen & Gillespie, 2001). Gagal tumbuh yang terjadi akibat kurang gizi pada masa-masa emas ini akan berakibat buruk pada kehidupan berikutnya dan sulit diperbaiki. Masalah stunting menunjukkan ketidakcukupan gizi dalam jangka waktu panjang, yaitu kurang energi dan protein, juga beberapa zat gizi mikro.

### **D. CARA MENCEGAH STUNTING**

#### **1. Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil**

Tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah stunting pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan. Lembaga kesehatan Millenium Challenge Account Indonesia menyarankan agar ibu yang sedang mengandung selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi maupun suplemen atas anjuran dokter. Selain itu, perempuan yang sedang menjalani proses kehamilan juga sebaiknya rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.

#### **2. Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan**

Veronika Scherbaum, ahli nutrisi dari Universitas Hohenheim, Jerman, menyatakan ASI ternyata berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tetap memberikan ASI Eksklusif selama enam bulan kepada sang buah hati. Protein whey dan kolostrum yang terdapat pada susu ibu pun dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi yang terbilang rentan.

#### **3. Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat**

Ketika bayi menginjak usia 6 bulan ke atas, maka ibu sudah bisa memberikan makanan pendamping atau MPASI. Dalam hal ini pastikan makanan-makanan yang dipilih bisa memenuhi gizi mikro dan makro yang sebelumnya selalu berasal dari ASI untuk mencegah stunting. WHO pun merekomendasikan fortifikasi atau penambahan nutrisi ke dalam makanan. Di sisi lain, sebaiknya ibu berhati-hati saat akan menentukan produk tambahan tersebut. Konsultasikan dulu dengan dokter.

#### **4. Terus memantau tumbuh kembang anak**

Orang tua perlu terus memantau tumbuh kembang anak mereka, terutama dari tinggi dan berat badan anak. Bawa si Kecil secara berkala ke Posyandu maupun klinik khusus anak. Dengan begitu, akan lebih mudah bagi ibu untuk mengetahui gejala awal gangguan dan penanganannya.

5. Selalu jaga kebersihan lingkungan

Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting. Studi yang dilakukan di Harvard Chan School menyebutkan diare adalah faktor ketiga yang menyebabkan gangguan kesehatan tersebut. Sementara salah satu pemicu diare datang dari paparan kotoran yang masuk ke dalam tubuh manusia.

**E. ZAT GIZI MIKRO YANG BERPERAN UNTUK MENGHINDARI STUNTING**

1. *Kalsium*

Kalsium berfungsi dalam pembentukan tulang serta gigi, pembekuan darah dan kontraksi otot. Bahan makanan sumber kalsium antara lain: ikan teri kering, belut, susu, keju, kacang-kacangan.

2. *Yodium*

Yodium sangat berguna bagi hormon tiroid dimana hormon tiroid mengatur metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Yodium juga penting untuk mencegah gondok dan kekerdilan. Bahan makanan sumber yodium : ikan laut, udang, dan kerang.

3. *Zink*

Zink berfungsi dalam metabolisme tulang, penyembuhan luka, fungsi kekebalan dan pengembangan fungsi reproduksi laki-laki. Bahan makanan sumber zink : hati, kerang, telur dan kacang-kacangan.

4. *Zat Besi*

Zat besi berfungsi dalam sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan otak, dan metabolisme energi. Sumber zat besi antara lain: hati, telur, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau dan buah-buahan.

5. *Asam Folat*

Asam folat terutama berfungsi pada periode pembelahan dan pertumbuhan sel, memproduksi sel darah merah dan mencegah anemia. Sumber asam folat antara lain : bayam, lobak, kacang-kacangan, sereal dan sayur-sayuran.

## DAFTAR PUSTAKA

<https://pdfcoffee.com/sap-stunting-2-pdf-free.html>  
<https://123dok.com/document/yr0vpkoy-sap-stunting.html>  
<https://www.coursehero.com/file/55119212/SAP-STUNTINGdocx/>  
<https://pdfcoffee.com/sap-promkes-stunting-balita-pdf-free.html>  
<https://www.alomedika.com/penyakit/kesehatan-anak/stunting/penatalaksanaan>  
<https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>  
<https://www.popmama.com/pregnancy/first-trimester/nanda-saputri/cara-cegah-stunting-pada-anak-sejak-hamil>  
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/download/2520/2029>  
<https://123dok.com/document/yr0vpkoy-sap-stunting.html>  
<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/download/253/211/>  
<https://hellosehat.com/parenting/anak-1-sampai-5-tahun/gizi-balita/gizi-pada-balita/?amp=1>