

UPAYA PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG STUNTING SERTA PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DESA SUROJOYO

¹Handoyo, S.Sy., M.Ag., ²Muhamad Lufi Azizi, ³Ahmad Busthomi, ⁴Nalang Putra Nugroho,
⁵Ihsanul Amal, ⁶Danu Prasetyo, ⁷Auvar Ahdan, ⁸Rwanda Dian Syafitri,
⁹Eva Ludfia Maharani, ¹⁰Citra Dewi Sekar Wangi, ¹¹Ratna Widiyarsari,
¹²Wafiq Nur Azizah, ¹³Oviatul Maungidloh, ¹⁴Qurotu Aini
Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo
*E-mail: handoyo@unsiq.ac.id

Copyright © 2024 The Author



This is an open access article

Under the Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

Abstract

Stunting is a significant health problem in Indonesia, especially in rural areas. Efforts to prevent stunting in a village involve various strategies that are integrated with the local community. Here are some of the main steps in efforts to prevent stunting in the village: 1. Introduction of Healthy Food: Socialization of healthy and nutritious food for mothers and toddlers is an important step. Simple food that can be made by mothers themselves can help increase adequate and balanced nutritional intake, 2. Nutrition and Health Monitoring: Monitoring the nutrition and health of toddlers during critical periods, such as the pregnancy period, postpartum period, and the period after birth, is very important to prevent stunting, 3. Community Empowerment: Community empowerment through communication of information and education about the importance of a healthy lifestyle and good nutrition can increase public awareness about stunting. Families and local communities must be involved in stunting prevention efforts, 4. Good Health Services: Better access to health care, including promotion of exclusive breastfeeding and nutritional support during pregnancy, is essential to prevent stunting, 5. Prevention and Control Programs: Programs such as providing additional food (PMT), milk, and Vortivit rice can help overcome stunting. In addition, assisting mothers in childbirth for early breastfeeding incision (IMD) and assisting cadres and officers in providing exclusive breastfeeding are also effective. With an integrated strategy and involving various parties, stunting prevention efforts in a village can be effective in reducing stunting rates and improving the quality of human resources for the next generation.

Keywords: *Stunting Prevention, Village, Community Empowerment, Health Services, Healthy Food.*

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Upaya pencegahan stunting di suatu desa melibatkan berbagai strategi yang terintegrasi dengan komunitas lokal. Berikut adalah beberapa langkah utama dalam upaya pencegahan stunting di desa: 1. Pengenalan Makanan Sehat: Sosialisasi makanan sehat dan bergizi bagi ibu dan balita merupakan langkah penting. Makanan yang sederhana dan dapat dibuat sendiri oleh ibu dapat membantu meningkatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang, 2. Pemantauan Gizi dan Kesehatan: Pemantauan gizi dan kesehatan anak balita masa-masa kritis, seperti periode kehamilan, periode postpartum, dan masa setelah lahir, sangat penting untuk mencegah stunting, 3. Pemberdayaan Masyarakat: Pemberdayaan masyarakat melalui komunikasi informasi dan edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat dan gizi yang baik dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang stunting. Keluarga dan komunitas lokal harus terlibat dalam upaya pencegahan stunting, 4. Pelayanan Kesehatan yang Baik: Akses yang lebih baik ke perawatan kesehatan, termasuk promosi pemberian ASI eksklusif dan pendampingan nutrisi selama masa kehamilan, sangat penting untuk mencegah stunting, 5. Program Pencegahan dan Penanggulangan: Program-program seperti pemberian makanan tambahan (PMT), susu, dan beras Vortivit dapat membantu menanggulangi stunting. Selain itu, pendampingan ibu bersalin untuk insisi menyusui dini (IMD) dan pendampingan kader dan petugas dalam pemberian ASI eksklusif juga efektif. Dengan strategi yang terintegrasi dan melibatkan berbagai pihak, upaya pencegahan stunting di suatu desa dapat efektif dalam menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia generasi penerus.

Kata Kunci: Pencegahan Stunting, Desa, Pemberdayaan Masyarakat, Pelayanan Kesehatan, Makanan Sehat.

1. Pendahuluan

Desa Surojoyo merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah. Hingga saat ini desa Surojoyo dibagi menjadi empat dusun, yaitu dusun Karangjinem yang terletak dibagian selatan desa Surojoyo, dusun Mudal yang terletak di barat desa surojoyo, dusun Gentan yang terletak dibagian utara desa surojoyo dan dusun Genting yang terletak di bagian timur desa surojoyo. Yang kemudian dari ke-4 dusun masih terbagi menjadi beberapa pedukuhan diantaranya adalah pedukuhan Sabrang, Krajan, Tiparan, Karang Denok, dan Tanduran. Dari banyaknya dukuhun yang ada di desa surojoyo terdapat 900 KK, penduduk desa Surojoyo berjumlah 3280 jiwa dengan 1540 laki laki dan 1740 perempuan. Dalam bidang pendidikan desa Surojoyo memiliki PAUD, TK, SD dan MI.

Stunting adalah masalah malnutrisi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka waktu yang lama karena penyediaan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi. Stunting dapat dimulai sejak janin di dalam rahim dan baru terlihat ketika anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada masa kanak-kanak meningkatkan angka kematian bayi dan anak, membuat mereka yang terpengaruh lebih rentan terhadap penyakit, dan mengakibatkan postur tubuh yang suboptimal di masa dewasa. Kemampuan kognitif para penderita juga menurun, yang pada akhirnya mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia¹⁵. Pencegahan stunting dilakukan sejak masa kehamilan, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Permasalahan stunting bukan hanya disebabkan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh faktor perilaku dan kebiasaan juga berperan besar dalam permasalahan gizi dan stunting. Perilaku yang memicu stunting misalnya pola makan dan pola asuh yang kurang baik, pola hidup kurang bersih dan sanitasi yang buruk Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya kesadaran diri dan sadar serta mampu dalam meningkatkan kesehatan. Upaya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga berpengaruh pada kesehatan balita terutama dengan status gizi anak anak pada balita. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga akan mengurangi terjadinya stunting pada anak atau balita sejak dini.¹⁶

2. Wawasan dan Rencana Pemecahan Masalah

Guna mencapai kehidupan yang sehat, maka dibutuhkan adanya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang senantiasa diterapkan dalam kehidupan setiap hari. PHBS (menurut Kementerian Sosial RI) merupakan suatu intervensi atau upaya yang dilakukan untuk memperkuat budaya individu, kelompok umum, dan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan, hal ini dilakukan agar dapat mencapai kehidupan yang lebih berkualitas baik dari segi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Berdasarkan Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Kementerian Kesehatan RI Tahun 2011, menyatakan bahwa pembinaan PHBS di lingkungan sekolah dibagi dalam 3 dasar yaitu primer, sekunder, dan tersier. Di lingkungan sekolah yang menjadi sasaran tersier ialah siswa/i SD dan MI sebagai pelaku dalam melaksanakan aktivitas Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sasaran sekunder pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah ialah guru yang menjadi panutan siswa/i dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Sedangkan untuk sasaran tersier implementasi PHBS di lingkungan sekolah ialah komite sekolah, dinas pendidikan, puskesmas, dan lain-lain yang memiliki tugas sebagai pihak pengambilan keputusan secara formal melalui kebijakan, pendanaan proses pembinaan PHBS, dan sebagainya.¹⁷

Melihat permasalahan tersebut, sebagai upaya pencegahan dampak stunting bagi pertumbuhan anak, maka Mahasiswa KPM UNSIQ DESA SUROJOYO mengadakan Sosialisasi dan Demonstrasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar dan MI yang terletak di dusun Gentan, desa Surojoyo, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo.

A. Rumusan Tujuan Penelitian

- 1) Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Stunting;
- 2) Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS);
- 3) Optimalkan Sarana dan Fasilitas;
- 4) Menyebarkan Kultur Masyarakat yang Sehat;
- 5) Evaluasi dan Pemantauan; dan
- 6) Mengumpulkan data perubahan perilaku hidup masyarakat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang stunting dan menerapkan PHBS di Desa Surojoyo, serta mengoptimalkan sarana dan fasilitas serta mengembangkan budaya masyarakat yang sehat.

B. Ringkuman Kajian Teoritik

- 1) Stunting adalah kondisi tubuh yang sangat pendek hingga melampaui deficit -2 SD dibawah median

panjang atau tinggi badan populasi yang menjadi referensi internasional. Stunting digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik yang menggambarkan riwayat kurang gizi anak dalam jangka waktu lama.

- 2) Penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, dan balita, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Faktor-faktor lain seperti tingkat pendidikan, wawasan, dan kesehatan ibu, serta tingkat ekonomi keluarga juga berpengaruh.
- 3) Stunting berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kecerdasan anak. Dampak jangka panjang stunting adalah anak menjadi rentan terjangkit penyakit seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, dan stroke.
- 4) Salah satu upaya pencegahan stunting pada anak dapat dimulai dengan penyuluhan tentang penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diikuti oleh Siswa/I SDN Desa Surojoyo dan MI Ma'arif Dusun Gentan dengan tujuan anak-anak dapat meningkatkan kesadaran mereka terkait betapa pentingnya penerapan pola hidup yang bersih dan sehat sejak dari masa kanak-kanak.

3. Metode Pelaksanaan

Sebagai suatu bentuk upaya kontribusi dalam program peningkatan pengetahuan serta kesadaran terkait pencegahan stunting pada Masyarakat Desa Surojoyo, kelompok mahasiswa KPM menerapkan beberapa langkah diantaranya observasi, penyuluhan, dan evaluasi. Adapun prosedur pelaksanaan “Penyuluhan Pencegahan Stunting dan Penerapan PHBS di Sekolah” sebagai program unggulan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) Unsiq ke-49 Desa Surojoyo tahun 2024 adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilaksanakan pada minggu pertama mahasiswa KPM ditugaskan, dimulai dengan sowan atau kunjungan ke berbagai lembaga Masyarakat desa seperti kepala desa, kepala dusun, kelompok PKK, bidan desa, serta tokoh masyarakat lainnya. Dari kunjungan tersebut diperoleh data lapangan yang dapat membantu mahasiswa dalam mempersiapkan perancangan program unggulan yakni program upaya pencegahan stunting di Desa Surojoyo.

2. Penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan terbagi menjadi dua fase, yang pertama penyuluhan tentang “Pencegahan Stunting”. Penyuluhan ini dilaksanakan bersamaan dengan agenda posyandu rutin di 4 dusun di Desa Surojoyo, dimulai dari minggu keempat. Penyuluhan ini dihadiri oleh ibu hamil dan ibu yang memiliki balita yang mana mereka menjadi sasaran utama kegiatan tersebut sebagai subjek yang berpengaruh langsung dalam upaya peningkatan program pencegahan stunting pada anak. Setelah penyuluhan mahasiswa mewawancarai beberapa ibu hamil tentang pengetahuan mereka terhadap urgensi pencegahan stunting pada anak sebagai sampel pembandingan Selanjutnya penyuluhan “Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah” yang diikuti oleh Siswa/I SD N Surojoyo dan MI Ma'arif Gentan. Dalam penyuluhan tersebut, mahasiswa mensosialisasikan tentang apa saja yang perlu dilakukan oleh siswa untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat terutama di lingkungan sekolah. Siswa diajarkan 7 langkah mencuci tangan yang baik dan benar, dilanjutkan dengan diskusi melalui pengisian *pre-test* dan *post-test* tentang pola hidup bersih dan sehat. Penyuluhan dilakukan kepada siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD N Surojoyo dan siswa-siswi kelas 5 dan 6 MI Ma'arif Gentan dengan jumlah total responden sebanyak 68 siswa.

3. Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi dimulai dengan peninjauan kembali data yang diperoleh, kemudian membandingkan data tersebut dengan hasil yang didapat setelah pelaksanaan penyuluhan, kemudian menarik Kesimpulan, apakah ada perubahan antara sebelum dan sesudah penyuluhan serta hal apa yang harus menjadi fokus utama mahasiswa dan Lembaga Masyarakat desa sebagai indikator program pencegahan stunting pada anak di Desa Surojoyo.

4. Hasil dan Pembahasan

A. Kondisi Stunting di Desa Surojoyo

Berdasarkan observasi dan penelitian yang penulis lakukan pada balita di Desa Surojoyo, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo yang bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor penyebab stunting pada anak-anak di daerah ini. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode analisis observasional dengan desain kasus-

kontrol di setiap posyandu dusun di Desa Surojoyo, Kecamatan Sapuran, dari bulan Agustus hingga September 2024. Sampel yang terdiri dari 150 anak dengan variabel dependen stunting dan variabel independen termasuk berat lahir rendah (BBR), panjang lahir, pemberian ASI eksklusif, riwayat penyakit infeksi, usia ibu saat hamil, lingkaran lengan atas ibu selama kehamilan, dan pendapatan keluarga. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa risiko stunting meningkat dengan riwayat berat lahir rendah, usia ibu saat hamil kurang dari 20 tahun atau 35 tahun ke atas, serta riwayat penyakit infeksi. Tingkat stunting di Desa Surojoyo mencapai 10% yang terkait dengan perilaku masyarakat, terutama sanitasi yang buruk. Salah satu kebiasaan tersebut adalah kurangnya kesadaran masyarakat terkait pembangunan *septic tank* (jamban) untuk buang air besar karena masyarakat masih mengandalkan bantuan pemerintah terkait *septic tank* (jamban) daripada membuat sendiri. Faktor lainnya adalah rendahnya tingkat pengetahuan di kalangan ibu-ibu dan sanitasi yang buruk. Kebiasaan buang air besar yang tidak ada *septic tank*nya telah terbukti berkaitan dengan peningkatan kejadian stunting.

Ini karena limbah manusia dapat menjadi media bagi alat atau serangga lainnya untuk menyebarkan bakteri pada barang-barang rumah tangga, terutama peralatan makan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya diare. Diare yang berulang dan sering pada anak-anak dapat meningkatkan kemungkinan stunting akibat kehilangan nutrisi yang telah dan akan diserap oleh tubuh, serta penurunan fungsi dinding usus untuk penyerapan nutrisi. Selain itu, limbah manusia juga dapat mencemari lingkungan sekitar, sehingga dampaknya tidak hanya pada satu orang atau satu keluarga, tetapi juga pada orang lain di sekitarnya.

B. Upaya Penerapan PHBS di Sekolah

Pelaksanaan sosialisasi di SD N Surojoyo dan MI Ma'arif Gentan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah bertujuan untuk memberikan pemahaman, pengetahuan, dan pembiasaan perilaku menjaga kesehatan dimulai dari diri sendiri. Peserta sosialisasi mendapatkan materi yang berkaitan dengan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah diantaranya cara mencuci tangan yang baik dan benar, jajan di kantin sekolah, membuang sampah pada tempatnya, berolahraga, membasmi jentik nyamuk, mengukur tinggi badan dan berat badan, buang air kecil dan buang air besar di jamban sehat, dan tidak merokok. Peserta sosialisasi mencontoh penerapan PHBS di sekolah dengan mencuci tangan dengan benar, demonstrasi PHBS dilakukan oleh kelompok KPM yang kemudian diikuti oleh siswa-siswi SD.



Gambar 1: Penyuluhan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah diikuti oleh siswa/I SDN Surojoyo.

Setelah diadakannya sosialisasi kepada siswa-siswi SD N Surojoyo dan juga MI Ma'arif Gentan kemudian diberikan *post-test* yang dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman siswa-siswi tentang materi yang telah disampaikan. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* akan dibandingkan dalam bentuk presentase pemahaman siswa-siswi sebelum dan sesudah penyampaian sosialisai.

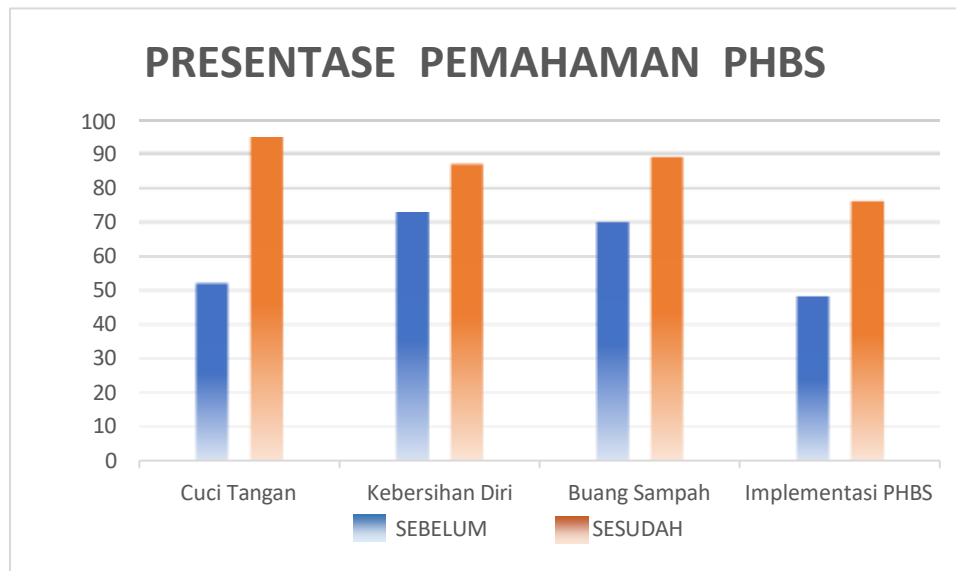


Diagram 1: Presentase pemahaman PHBS pada siswa/I SDN Surojoyo sebelum dan sesudah penyuluhan penerapan PHBS di sekolah berdasarkan pre-test dan post-test.

C. Hasil dari Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan penyuluhan pencegahan stunting pada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita di Desa Surojoyo telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya nutrisi yang seimbang untuk mencegah stunting. Hasil signifikan dari program ini adalah meningkatnya pengetahuan kurang-lebih hampir 50%, serta partisipasi aktif dalam kegiatan-kegiatan peatihan konseling nutrisi. Selain itu, program mahasiswa juga berupa pemberian Bantuan Makanan Tambahan (BMT) yaitu bubur kacang hijau kepada ibu hamil.



Gambar 2: Penyuluhan pencegahan stunting sekaligus agenda posyandu rutin di dusun Gentan, desa Surojoyo.

Pada program penyuluhan PHBS di Sekolah, sesuai dari hasil tes yang didapatkan, diketahui terjadi peningkatan pemahaman dari materi yang diberikan. Presentase pemahaman cuci tangan sebelum sosialisasi sebesar 52% dan setelah sosialisasi sebesar 95%. Untuk presentase pemahaman kebersihan diri mulanya 73% setelah diadakannya sosialisasi meningkat hingga 87%. Sedangkan presentase untuk pemahaman mengenai

buang sampah, pemahaman awal sebesar 70% setelah mendapat pematerian mengenai PHBS meningkat hingga 89%. Dan presentase pemahaman mengenai implementasi PHBS mengalami peningkatan dari sebelum sosialisasi sebesar 48% setelah sosialisasi mencapai 76%. Dari data yang didapatkan, rata-rata presentase hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pemahaman siswa-siswi mengenai PHBS sebelum sosialisasi 60,75%.

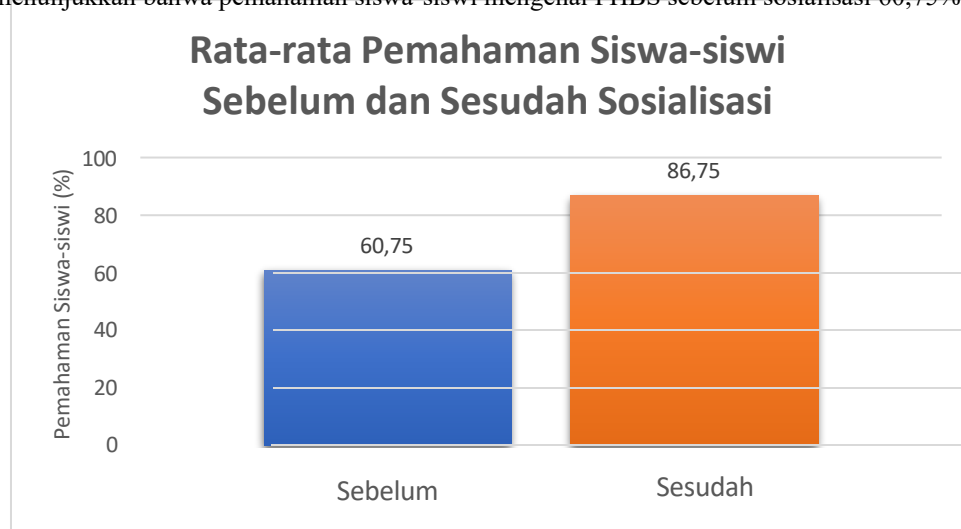


Diagram 2: Presentase pemahaman penerapan PHBS di Sekolah sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan PHBS di Sekolah.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 68 responden, 86,75% diantaranya memahami PHBS secara umum. Setelah sosialisasi dilakukan, kelompok KPM memberikan *post-test* dengan *intensi* untuk mengetahui seberapa besar pemahaman siswa-siswi atas materi yang disampaikan rata-rata pemahaman mengenai PHBS dari sebelum dan sesudah diadakannya sosialisasi. Menurut hasil *post-test* yang diberikan, sosialisasi PHBS di SD N Surojoyo dan MI Ma'arif Gentan terindikasi berhasil.

5. Kesimpulan dan Saran

Dengan adanya sosialisasi tentang pencegahan stunting di Desa Surojoyo pada ibu hamil serta penyuluhan terkait penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah kepada siswa-siswi SD N Surojoyo dan MI Ma'arif Gentan, telah menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pelaksanaan PHBS di Sekolah. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa sosialisasi tersebut berhasil meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang materi yang disampaikan, sehingga dapat diharapkan penurunan tingkat stunting di Desa Surojoyo melalui perbaikan sanitasi dan kesadaran masyarakat.

Saran dari kami sebagai penyelenggara, kami mengharapkan kontribusi yang lebih dari berbagai Lembaga Masyarakat di Desa Surojoyo terutama perhatian mereka dalam upaya pencegahan stunting. Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan, jamban keluarga masih menjadi salah satu problematika yang belum terselesaikan di Desa Surojoyo. Masyarakat masih mengandalkan bantuan dari pemerintah yang tentunya terbatas dan tidak dapat disalurkan secara merata dan langsung. Kesadaran dari Masyarakat sendiri juga menjadi fokus utama supaya program hidup sehat dan pencegahan stunting di Desa Surojoyo dapat meningkat, bahkan bisa mengurangi angka stunting.

Terakhir, kami dari kelompok Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) MBKM-bR ke-49 UNSIQ Desa Surojoyo mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Surojoyo beserta perangkat, Kelompok PKK, Bidan Desa, Kader Posyandu, serta berbagai Lembaga Masyarakat Desa Surojoyo lainnya yang telah menerima sekaligus membantu kami dalam melaksanakan tugas pengabdian kami selama kurang lebih 40 hari. Terima kasih pula kami haturkan sebanyak-banyaknya kepada bapak Abdul Munir selaku tuan rumah yang kami tempati sebagai Posko KPM 49 UNSIQ Desa Surojoyo. Tak lupa kami berterima kasih pada pihak Rektorat dan LP3M akan kesempatan pengabdian pada Masyarakat yang menjadi sarana pembelajaran bagi kami mahasiswa.

Bibliografi

Fida Fitriani, Uci, Wilda Gebilya Tiboyong, Diaz Ardhani, Azel Naufal, Nensi Agustina, dan Tresna Maulana Fahrudin. "Sosialisasi Dan Penerapan Perilaku Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya

- Penurunan Angka Stunting di Sekolah Dasar Desa Kunjoorowesi.” *Karya Unggul: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 1 (Juni 2022): 3–4.
- Nurfatihah, Priska Anakoda, Kadar Ramadhan, Christina Entoh, Sony Bernike Magdalena Sitorus, dan Lisda Widiyanti Longgupa. “Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil.” *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan* 15, no. 2 (Agustus 2021): 97–104.
- Sutarto, Diana Mayasari, dan Reni Indriyani. “Stunting, Faktorsiko dan Pencegahannya.” *J Agromedicine* 5 (Juni 2018): 540–45.