

Strategi Pencegahan Stunting Melalui Aksi Remaja Peduli Gizi di Lingkungan Sekolah

Ayu Rahadiyanti^{1*}, Rachma Purwanti¹, Nuryanto¹, Adriyan Pramono¹

Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

Corresponding author : ayurahadiyanti@fk.undip.ac.id

ABSTRAK

Stunting berdampak pada terhambatnya perkembangan anak, penurunan intelektual, kerentanan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan peningkatan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Intervensi untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi stunting dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Remaja yang telah dipersiapkan sejak dini untuk mengetahui permasalahan stunting diharapkan memiliki pengetahuan cukup dalam pemenuhan gizi untuk mencegah stunting. Remaja yang merupakan agen perubahan khususnya remaja putri sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi selanjutnya perlu dibekali dengan pengetahuan terkait stunting sehingga masalah stunting dapat dicegah sejak dini. Pemberian edukasi kepada remaja akan memberikan bekal terkait persiapan kehamilan agar tidak melahirkan generasi stunting. Metode yang dilakukan antara lain *focus group discussion* (FGD), pembentukan dan pelatihan Kader Kesehatan Remaja (KKR), edukasi gizi, dan games gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi dan pembentukan kader kesehatan remaja telah berjalan lancar. Jumlah siswa yang mengalami masalah gizi lebih (*overweight* dan obesitas) lebih banyak dibanding siswa dengan status gizi kurus. Terdapat peningkatan skor pengetahuan pada siswa setelah diberikan edukasi gizi. dengan kategori baik dari 20% menjadi 50%.

Kata Kunci : gizi, stunting, remaja

ABSTRACT

Stunting has an impact on children's development, intellectual decline, vulnerability to non-communicable diseases, reduced productivity, poverty, and an increased risk of giving birth to babies with low birth weight. Interventions to prevent an increase in the prevalence of stunting can be carried out during the life cycle at the adolescent stage. Adolescents who have been prepared from an early age to understand the problem of stunting are expected to have sufficient knowledge in fulfilling nutrition to prevent stunting. Adolescents who are agents of change, especially female adolescents as prospective mothers who will give birth to the next generation, need to be equipped with knowledge regarding stunting so that the problem of stunting can be prevented from an early age. Providing education to adolescents will equip about preparation for pregnancy to prevent stunted generation. The methods used include focus group discussions (FGD), formation and training of Adolescent Health Cadres, nutrition education, and nutrition games. Community service activities in the form of nutrition education and the formation of adolescent health cadres have run smoothly. The number of students who experience nutritional problems (overweight and obesity) is more significant than students with underweight. There was an increase in students' knowledge scores after being given nutrition education, with the good category being 20% to 50%.

Keywords: nutrition, stunting, adolescents

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi kronis yang menggambarkan terhambatnya pertumbuhan karena malnutrisi jangka panjang. Stunting berdampak pada terhambatnya perkembangan anak, penurunan intelektual, kerentanan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan peningkatan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah.^{1,2}

Salah satu upaya untuk melahirkan generasi yang unggul dan bebas stunting perlu intervensi yang terarah dengan baik dan benar selama 8000 hari pertama kehidupan (HPK). Fase ini merupakan fase yang sensitif bagi seorang anak untuk berkembang menjadi dewasa. Konsep 8000 HPK merupakan upaya yang sistematis hingga intervensi yang tepat dapat dilaksanakan di tiga fase kehidupan setelah 1000 HPK antara lain: fase 5–9 tahun ketika kejadian penyakit infeksi dan

kekurangan gizi masih menjadi masalah utama yang mengganggu tumbuh kembang, fase 10–14 tahun ketika tubuh mengalami percepatan pertumbuhan, dan fase 15–19 tahun ketika dibutuhkan intervensi untuk mendukung kematangan otak, keterlibatan di aktivitas sosial, serta pengendalian emosi.³

Dalam daur kehidupan, remaja merupakan usia transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini merupakan puncak pertumbuhan yang berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Berdasarkan Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa beban gizi kurang di Indonesia cukup besar, dengan lebih dari seperempat populasi remaja berusia 13–15 tahun (sekitar 26%) mengalami pendek atau stunting dan 9% berat badan kurang (kurus). Data 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja berusia 13–18 tahun adalah 12,4% untuk remaja putra dan 22,7% untuk remaja putri. Masalah gizi yang terjadi pada remaja ini umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, keadaan ekonomi, kualitas lingkungan, ketersediaan pangan, dan kurangnya pengetahuan terhadap gizi seimbang.⁴

Hasil *Global Health Survey* 2015 menunjukkan, penyebab tingginya angka stunting antara lain karena remaja jarang sarapan, dan 93% kurang makan serat sayur dan buah. Ditambah tangka pernikahan remaja di Indonesia tinggi, padahal hal ini berkontribusi pada kejadian stunting. Remaja belum paham tentang pentingnya gizi dan stimulasi yang tepat. Pengetahuan remaja sangat terbatas tapi beberapa remaja sudah menikah, hamil dan menjadi ibu.⁵

Intervensi untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi stunting dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Remaja yang telah dipersiapkan sejak dini untuk mengetahui permasalahan stunting diharapkan memiliki pengetahuan cukup dalam pemenuhan gizi untuk mencegah stunting. Oleh karena itu, dengan melibatkan remaja dalam penanggulangan stunting menjadi penting dikarenakan remaja berada di garis depan dalam inovasi dan sebagai agen perubahan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMP Sudirman Semarang pada bulan September–November 2023. Subjek yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini

adalah SMP Sudirman Sasaran primer yaitu siswa SMP Sudirman khususnya remaja putri sedangkan sasaran sekundernya yaitu kepala sekolah, guru, dan karyawan di SMP Sudirman. Identifikasi masalah dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan pihak sekolah mengenai kader kesehatan remaja dan masalah stunting, skrining dan pengukuran antropometri ke semua siswa SMP Sudirman, serta wawancara dengan calon kader kesehatan remaja dan perwakilan siswa SMP Sudirman tentang pendapat, permasalahan, dan harapan terkait pembentukan KKR dan masalah stunting.

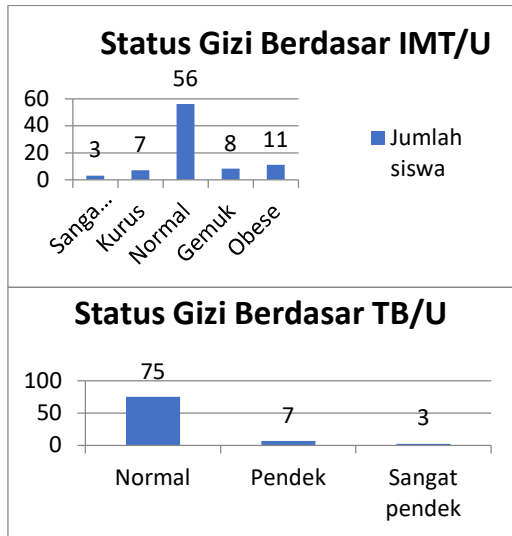
Kegiatan edukasi gizi dilakukan pada tanggal 25 September 2023 dihadiri 74 siswa. Kegiatan diawali dengan pengisian *pre test*, edukasi, games menggunakan kartu Nutri Eduno dan pengisian *post test*. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian yaitu peningkatan pengetahuan siswa terkait penanganan dan pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Focus Group Discussion (FGD) tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan mitra telah dilaksanakan secara luring di SMP Sudirman yang melibatkan guru dan siswa. Hasil yang didapatkan saat FGD dengan guru yaitu SMP Sudirman telah dilakukan pemantauan antropometri oleh Puskesmas Padangsari serta pembagian tablet tambah darah bagi remaja putri. SMP Sudirman telah memiliki ruang UKS yang penggunaannya bergabung dengan laboratorium IPA karena keterbatasan tempat. UKS baru difungsikan sebagai tempat istirahat bagi siswa yang sedang sakit saat kegiatan belajar mengajar di sekolah. Belum terdapat kader kesehatan remaja (KKR) di SMP Sudirman.

Hasil yang didapatkan saat FGD dengan siswa yaitu masih banyak didapatkan siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Hal ini disebabkan banyak siswa yang tidak sempat sarapan, tidak terbiasa sarapan, maupun sarapan membuat mengantuk. Beberapa siswa memiliki kebiasaan makan 2x sehari. Bagi remaja putri atau siswi banyak yang tidak minum tablet tambah darah secara teratur (1x/minggu) karena merasa mual dan rasanya tidak enak. Sebagian besar siswa SMP Sudirman belum mengetahui terkait stunting dan menu seimbang bagi remaja.

Berdasarkan nilai z-skor indeks massa tubuh (IMT) menurut umur sebagian besar siswa (65,88%) memiliki status gizi normal. Jumlah siswa yang mengalami masalah gizi lebih (overweight dan obesitas) lebih banyak dibanding siswa dengan status gizi kurus. Sedangkan dari nilai z-skor tinggi badan menurut umur sebagian besar (88,23%) siswa tergolong memiliki tinggi badan normal. Terdapat 8,23% siswa yang tergolong pendek dan 3,53% tergolong sangat pendek.



Gambar 1. Gambaran status gizi siswa berdasar z-skor IMT/U dan TB/U SMP Sudirman



Gambar 2. Pelatihan pengukuran antropometri pada KKR

Kegiatan edukasi gizi dilakukan di ruang kelas SMP Sudirman. Jumlah siswa yang hadir dan mengikuti kegiatan hingga selesai sebanyak 74 siswa dari kelas VII, VIII, dan IX.

Acara dimulai dengan sambutan dari tim pengabdian dan pihak sekolah. Sebelum kegiatan edukasi gizi dilakukan pre test. Edukasi yang pertama terkait masalah stunting dengan materi terkait definisi stunting, faktor yang mempengaruhi stunting, serta pencegahan stunting yang dapat dilakukan oleh remaja. Setelah pemaparan materi dilakukan diskusi tanya jawab. Beberapa peserta aktif untuk bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri.

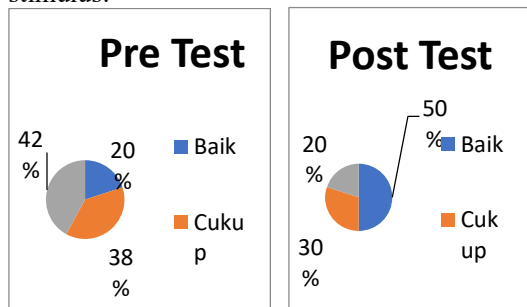


Gambar 3. Edukasi gizi terkait stunting dan Booklet Remaja Sehat Peduli Stunting

Edukasi gizi kedua terkait gizi pada remaja dengan materi terkait piring makanku bagi remaja serta tips trik pemenuhan gizi seimbang bagi remaja.^{6,7} Selama pemaparan materi diselingi dengan diskusi dan tanya jawab kepada siswa. Selain itu, pada kegiatan ini juga disertai dengan serah terima alat antropometri berupa timbangan digital, mikrotua, dan metline yang diserahkan oleh tim pengabdian kepada pihak SMP Sudirman. Selanjutnya, dilakukan post test untuk melihat perubahan pengetahuan setelah pemberian edukasi gizi. Dari hasil post test didapatkan peningkatan skor pengetahuan dari skor baik di pre test 20% menjadi 50% pada skor post test.

Peningkatan rerata skor pengetahuan setelah dilakukannya intervensi tersebut sejalan dengan hasil pengabdian pada santriwati di Pekanbaru yang menunjukkan terdapat skor peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.⁶ Penggunaan media dalam edukasi seperti edukasi menggunakan booklet dan media permainan "Nutri-Eduno" dapat membantu dalam penyampaian materi dan meningkatkan pemahaman yang lebih baik kepada peserta edukasi. Penggunaan media edukasi membantu peserta didik yang tidak terbiasa fokus pada teks panjang maupun pemaparan searah untuk

lebih meningkatkan perhatian dan pemahamannya karena dapat melibatkan faktor visual dan kinestetik dalam proses penerimaan stimulus.^{8,9}



Gambar 4. Hasil *pre-post test* edukasi gizi

SMP Sudirman belum memiliki kader kesehatan remaja (KKR) sehingga kami merencanakan pembentukan KKR yang berisi perwakilan siswa siswi setiap kelas sehingga terdapat 12 KKR yang terdiri dari 1 siswa dan 1 siswi untuk tiap kelas. KKR mendapatkan pelatihan antropometri yang terdiri dari pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkaran lengan atas.⁷ Selain itu, juga diberikan edukasi gizi terkait stunting dan gizi remaja melalui penyuluhan dan games gizi menggunakan media kartu (*Nutrition Education UNO* / Nutri-Eduno).

Pelaksanaan edukasi dengan menggunakan media permainan lebih banyak melibatkan keaktifan peserta didik daripada metode ceramah. Edukasi menggunakan media permainan bukanlah suatu hal baru dalam dunia pendidikan. Pendekatan edukasi dengan permainan merupakan salah satu solusi yang relevan terhadap peningkatan capaian pendidikan karena mendorong pemikiran kritis dan kreatif pada siswa. Konsep dari pendidikan dengan permainan ini termasuk ke dalam konsep konstruktivisme dimana siswa butuh dibekali dengan suatu alat sehingga mereka dapat membangun prosedur untuk memecahkan suatu masalah.¹⁰ Manfaat dari edukasi dengan permainan adalah melatih kemampuan motorik, meningkatkan konsentrasi, melatih kemampuan bersosialisasi, mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif, serta mengembangkan keterampilan berbahasa.¹¹



Gambar 4. Games gizi dengan Nutri-Eduno dan Kartu Nutri-Eduno

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi dan pembentukan kader kesehatan remaja telah berjalan lancar. Berdasarkan status gizi sebagian besar siswa SMP Sudirman (65,88%) berstatus gizi normal. Terdapat peningkatan skor pengetahuan dengan kategori baik dari 20% menjadi 35%. Diperlukan edukasi secara berkelanjutan terkait gizi remaja bagi siswa. Dalam hal ini, KKR dapat melanjutkan kegiatan tersebut sehingga remaja menjadi sadar akan pentingnya pencegahan stunting dan gizi seimbang bagi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran pengabdian masyarakat ini. Pihak sekolah SMP Sudirman Semarang yang memberikan kesempatan dan memfasilitasi program pengabdian Masyarakat, siswa-siswi SMP Sudirman, serta semua pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widaryanti R, Yuliani I. Edukasi Program 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk Memutus Siklus Stunting. Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia. 2022. 3(2):100-105. DOI : <https://doi.org/10.35870/jpni.v3i2.74>
2. Unicef. Tackling the 'triple burden' of malnutrition in Indonesia. 2022. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>.
3. Widaryanti R, Rahmuniyati ME, Yuliani I. Kesiapan Penerapan Program 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Kota Yogyakarta. Jurnal Jarlit, 2021. 17:86-106.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta : Kemenkes RI. 2019.
5. World Health Organization. Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition. 2018
6. Atasasih H. Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2022. 6(1):116-121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
7. Kemenkes RI. 2018. Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. Jakarta : Kemenkes RI.
8. Noviasy, R., Indriani, M., Rahayu, F. and Firdaus, F., 2020. EDUWHAP Remaja Siap Cegah Stunting Dalam Wadah Kumpul Sharing Remaja. LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 4(2), pp.494-501. DOI: <https://doi.org/10.25077/logista.4.2.494-501.2020>.
9. Wardhany NA, Farida Y, Niruri R. Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Pencegahan Covid-19. Jurnal Ilmu Medicam. 2022;8(2):80–6.
10. Singh P, Hoon TS, Md Nasir A, Md Ramly A, Md Rasid S, Meng CC. Card game as a Pedagogical Tool for Numeracy Skills Development. International Journal Research Education. 2021;10(2):693–705.
11. Aulya R, Zulyusri Z, Rahmawati R. Media Pembelajaran Berbentuk Kartu dengan Metode Permainan UNO pada Materi Protista. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidik. 2021;5(3):421.