

PEMBERDAYAAN REMAJA BERBASIS LITERASI GIZI SEBAGAI UPAYA TANGGAP DARURAT STUNTING

Sintha F Simanungkalit^{1*}, Chandrayani Simanjourang², Duma Lumban Tobing³,
Utami Wahyuningsih⁴

^{1,4}Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

³Program Studi Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

sinthafransiske@upnvj.ac.id¹

ABSTRAK

Abstrak: Salah satu masalah gizi yang masih menjadi persoalan di Indonesia adalah *stunting*. Faktor penyebab masalah gizi adalah terbatasnya akses informasi dan rendahnya pengetahuan remaja. Kurangnya pengetahuan dan implementasinya terhadap pencegahan *stunting* juga dialami di Pasir Putih Depok. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja mengenai *stunting* dan anemia. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan dan pengukuran antropometri untuk para remaja putra dan putri dengan total 108 orang. Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para remaja mengenai *stunting* dengan peningkatan pengetahuan sekitar 63%. Pemberian penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab juga dinilai tepat untuk membekali para peserta sebagai salah satu upaya pencegahan masalah *stunting* ini. Keikutsertaan dan inisiatif pihak sekolah (guru dan siswa), kelurahan dan Puskesmas memiliki peranan penting agar tercapainya output penyuluhan.

Kata Kunci: *Gizi; Literasi; Remaja; Stunting; Tanggap.*

Abstract: *One of the nutritional problems that is still a problem in Indonesia is stunting. Factors causing nutritional problems are limited access to information and low knowledge of adolescents. Lack of knowledge and implementation regarding stunting prevention is also experienced in Pasir Putih Depok. This community service aims to increase teenagers' knowledge and skills regarding stunting and anemia. The activities carried out included counseling and anthropometric measurements for the participants. The results of this outreach activity show an increase in teenagers' knowledge about stunting. Providing counseling using lecture and question and answer methods is also considered appropriate to equip participants as an effort to prevent this stunting problem. The participation and initiative of schools (teachers and students), sub-districts and community health centers have an important role in achieving outreach output. After this activity ends, the community service team hopes that the teenagers will have a strong commitment to be at the forefront of emergency response to nutritional problems in the Pasir Putih area.*

Keywords: *Education; Knowledge; Stunting; Teenagers.*



Article History:

Received: 02-10-2023

Revised : 03-11-2023

Accepted: 07-11-2023

Online : 01-12-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Menurut WHO (2023) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Permenkes RI, 2018). Kelompok remaja di Indonesia merupakan Sumber Daya Manusia (SDM) potensial yang dapat menjadi aset masa depan bangsa dalam pembangunan negara. Oleh karena itu, perbaikan kesehatan dan gizi remaja perlu diselesaikan untuk menciptakan SDM berkualitas dan berdaya saing untuk menghadapi tantangan bonus demografi di masa yang akan datang. Permasalahan gizi remaja di Indonesia saat ini berpusat pada tiga beban masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) yang belum terselesaikan, yaitu gizi kurang (*stunting* dan *wasting*), gizi lebih (*overweight* dan obesitas), serta kekurangan zat gizi mikro termasuk anemia (Khusun dan Wiradnyani, 2020).

Salah satu masalah gizi yang masih menjadi hambatan dalam tumbuh kembang remaja adalah *stunting*. Pendek atau *stunting* adalah salah satu masalah gizi yang banyak diderita remaja Indonesia (Ekayanthi dan Suryani, 2019). Data Riskesdas 2018 menunjukkan 25,7% remaja usia 13–15 tahun mengalami *stunting* dan 26,9% remaja *stunting* berusia 16–18 tahun. Pada tahun 2022 angka *stunting* menjadi 21,6%. Angka ini masih jauh dari target RPJMN pemerintah yaitu 14% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Sehingga ata tersebut menunjukkan bahwa masalah *stunting* di Indonesia masih menjadi isu penting dan perlu dilakukan tindakan untuk mengurangi tingkat *stunting* (RISKESDAS, 2018).

Stunting pada remaja adalah kondisi dimana seseorang mengalami pertumbuhan tubuh yang terhambat atau tidak mencapai tinggi badan yang optimal untuk usianya. *Stunting* biasanya terjadi pada masa anak-anak, tetapi dampaknya dapat berlanjut hingga masa remaja jika tidak diatasi dengan baik (Natanael et al., 2022). Penyebab utama *stunting* pada remaja melibatkan asupan gizi yang tidak mencukupi dan kurangnya nutrisi selama periode pertumbuhan tubuh. Berikut faktor resiko yang dapat menyebabkan *stunting* pada remaja termasuk kurangnya asupan gizi, kurangnya asupan gizi, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, penyakit dan infeksi serta faktor genetik (Alwi et al., 2022).

Stunting pada masa remaja dapat memiliki dampak serius pada kesehatan dan perkembangan remaja. Ini termasuk pertumbuhan tubuh terhambat, risiko penyakit kronis, daya tahan fisik yang rendah, masalah perkembangan kognitif, dan stigmatasi sosial. *Stunting* pada masa anak-anak dapat berlanjut ke masa remaja dan dewasa, membentuk siklus generasi kemiskinan. Remaja yang mengalami *stunting* mungkin memiliki peluang pendidikan dan pekerjaan yang terbatas di masa dewasa, yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka dan kehidupan generasi berikutnya (Khodijah Parinduri, 2021).

Oleh karena itu, pencegahan *stunting* sangat penting dan harus dimulai sejak usia dini. Upaya-upaya untuk meningkatkan gizi, asupan nutrisi, dan perawatan kesehatan selama masa pertumbuhan anak-anak dapat membantu mengurangi risiko *stunting* pada masa remaja dan memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang secara optimal. Pencegahan *stunting* pada remaja melibatkan serangkaian upaya yang mencakup aspek gizi, kesehatan, dan pendidikan. Salah satu upaya yang dinilai efektif dapat tersampikannya informasi dan edukasi pada kelompok remaja yaitu dengan membuat program intervensi dengan metode penyuluhan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pemberdayaan remaja berbasis literasi gizi ini dilaksanakan di SMK An- Nur yang berlokasi di Pasir Putih, Depok. Kegiatan ini dilakukan oleh sivitas akademik (dosen dan mahasiswa) Fakultas Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Siswa dan siswi yang merupakan remaja adalah sasaran utama kegiatan PPM ini sebanyak 108 orang. Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahap, diantaranya:

1. Tahap analisis situasi untuk mengidentifikasi besaran masalah *stunting* sehingga dapat menentukan intervensi apa yang perlu dilaksanakan. Selain itu dilakukan pula pengukuran pengetahuan para remaja terkait *stunting*. Tim melakukan perencanaan tim, pembuatan materi penyuluhan yang berupa powerpoint, desain media termasuk banner dan spanduk yang digunakan saat kegiatan. Selain itu, tim juga mempersiapkan media yang akan digunakan saat pengabdian masyarakat berlangsung. Tim pengabdian berkoordinasi dengan Puskesmas, Kelurahan dan sekolah terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Tahap pelaksanaan. Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan mengenai *stunting* pada masa remaja untuk mengetahui status gizi pada peserta yang mengikuti penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilakukan oleh Bu Sintha F Simanungkalit S.Gz., MKM selaku ketua pengabdian masyarakat. Pada saat pelaksanaan lurah Pasir Putih turut memberikan sambutan dan testimoni terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan.
3. Tahap Evaluasi. Kegiatan evaluasi yang dilakukan mencakup pemberian pertanyaan kepada para remaja mengenai materi penyuluhan, dengan kategori tingkat pengetahuan yaitu: Baik dan Kurang baik. Penilaian ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan akan kegiatan penyuluhan yang dilakukan apakah ada perubahan tingkat pengetahuan atau tidak untuk para peserta. Terdapat juga sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan pada siswa/i yang ingin mengetahui materi lebih dalam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Pasir Putih Kota Depok pada tanggal 24 Agustus 2023. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 108 siswa dan siswi dari kelas 8. Kegiatan pengabdian diawali dengan tahap analisis situasi, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap Analisis situasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan pengukuran antropometri yang dibantu tim mahasiswa bersama para remaja. Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi status gizi (TB/U) sehingga didapatkan adanya kejadian stunting sebanyak 16.7% (18 orang).

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi (TB/U)

Status Gizi (TB/U)	N	%
Tidak stunting	90	88.3
Stunting	18	16.7
Jumlah	108	100.0



Gambar 1. Pengukuran antropometri

Setelah pengukuran antropometri dilakukan pula pengukuran pengetahuan remaja terkait stunting dengan memberikan pertanyaan kepada para remaja. Berdasarkan Tabel 2 jawaban pertanyaan dari para remaja didapatkan remaja dengan pengetahuan kurang sebanyak 74 orang (68.5%) dan pengetahuan baik sebanyak 34 orang (31.5%). Mayoritas tidak mengetahui dengan benar mengenai dampak dan penyebab *stunting*, serta upaya yang harus dilakukan untuk mencegah kejadian *stunting*. Kurangnya pengetahuan ini menjadi salah satu faktor terjadinya *stunting* pada remaja.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dengan bentuk edukasi gizi. Adapun metode yang dilakukan dengan penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet. Berikut dokumentasi kegiatan, seperti terlihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Sambutan oleh Lurah Pasir Putih



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan (kiri) dan Suasana kegiatan Penyuluhan (kanan)

3. Tahap Evaluasi

Para siswa dan siswi mengikuti penyuluhan hingga akhir mengenai pengertian *stunting*, prevalensi *stunting*, dampak dan penyebab *stunting*, upaya pencegahan *stunting*, peran remaja dalam upaya pencegahan *stunting*, dan pengaplikasian pencegahan *stunting* pada masa remaja. Pemberian informasi dan edukasi untuk membekali para remaja dengan pengetahuan dan implementasi yang lebih baik sebagai salah satu upaya penanganan masalah *stunting* ini. Kegiatan penyuluhan kemudian diakhiri dengan pemberian post-test untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi *stunting*, seperti terlihat pada Gambar 4 dan Tabel 2.



Gambar 4. Pengisian Evaluasi (kiri) dan Tanya Jawab (kanan)

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Variabel	Skor Pretest		Skor Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	74	68.5	15	13.9
Baik	34	31.5	93	86.1
Jumlah	108	100.0	108	100.0

Pada hasil analisis univariat pada skor posttest, didapatkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (13.9%) dan pengetahuan baik sebanyak 93 orang (86.1%) setelah dilakukan intervensi menggunakan media *powerpoint*. Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai materi *stunting* berdasarkan skor *posttest*, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test*

	Min	Max	Mean	SD	<i>P-value</i>
Pre	0	20	45.5	1.764	0.000
Post	80	100	71.1	1.709	

Tabel 3 menyajikan data rata-rata serta nilai minimal dan maksimal dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan. Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata hasil pengerjaan *pre-test* adalah 45.5 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 80. Sedangkan, rata-rata hasil pengerjaan *post-test* adalah 71.1 dengan nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 100. Hal ini juga menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pengetahuan remaja setelah penyuluhan, seperti terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	5 ^a	22.50	112.50
Positive Ranks	94 ^b	51.46	4837.50
Ties	9 ^c		
Total	108		

Dilihat dari tabel di atas, terdapat 5 remaja yang mengalami penurunan pengetahuan, 94 remaja mengalami peningkatan pengetahuan dan 9 remaja yang tidak mengalami peningkatan maupun penurunan tingkat pengetahuan gizi setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai sig. adalah 0,000. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, sehingga ada pengaruh antara pemberian intervensi melalui kegiatan penyuluhan mengenai *stunting* pada peserta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat efektif dalam merubah dan menambah pengetahuan para remaja. Hasil yang sama dengan kegiatan masyarakat di SD Kota Bogor bahwa ada perubahan pengetahuan bagi para siswa/I melalui kegiatan penyuluhan (Simanungkalit et al., 2022). Penelitian Rusilanti dan Riska tahun 2021 juga mendapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja terkait pencegahan *stunting* (Rusilanti dan Riska, 2021). Kegiatan edukasi berbasis literasi gizi sebaiknya tetap dilakukan secara berkala supaya dapat mencegah *stunting* secara maksimal (Meinar Sari et al., 2021).

Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* remaja di Penimbung juga didapatkan dalam kegiatan penyuluhan gizi (Najahah, 2018). Penyuluhan terkait *stunting* juga dilakukan di SMA Pariaman dan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait *stunting* dan faktor terkait (Resmiati et al., 2022). Informasi yang diperoleh remaja saat penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan juga kesadaran ataupun persepsi positif terkait permasalahan *stunting* ini (Natanael et al., 2022). Pada kegiatan ini peserta remaja mendapatkan leaflet sebagai media tambahan dalam penyampaian informasi. Pada penelitian anak remaja SMP di Bekasi penggunaan leaflet memberikan perubahan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan leaflet (Zares dan Simanungkalit, 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Prevalensi *stunting* pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih khususnya di SMK AN-Nur cenderung tinggi. Setelah dilakukan kegiatan literasi gizi dengan penyuluhan dan media leaflet terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebesar 63%. Penyuluhan dapat dikatakan berhasil dalam mengubah pengetahuan para remaja. Tim pengabdian masyarakat menyarankan agar Kelurahan, Puskesmas dan sekolah aktif dalam mengikutsertakan para remaja kegiatan seperti Posyandu atau kegiatan kesehatan agar remaja yang telah mengikuti kegiatan ini dapat berperan aktif di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat berterima kasih kepada KEMDIKBUDRISTEK berkontribusi baik khususnya materil. Selain itu tim mengucapkan terimakasih kepada Kelurahan Pasir Putih, Puskesmas Pasir Putih, SMK An-Nur, LPPM UPN Veteran Jakarta dan FIKES UPN Veteran Jakarta untuk kontribusi dalam immateril dalam berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan lancar tanpa hambatan. Dan juga kami sangat menghargai kerja keras dan dedikasi tim yang sudah turun langsung dan menjalankan tugas dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwi, M. A., Hamzah, H., dan Lewa, A. F. (2022). Determinan dan Faktor Risiko Stunting pada Remaja di Indonesia: Literature Review: Determinant and Risk Factor Stunting on Adolescents in Indonesia: Literature Review. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 7–12.
- Ekayanthi, N. W. D., dan Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Khodijah Parinduri, S. (2021). Optimalisasi Potensi Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng

- Kabupaten Bogor. *Promotor*, 4(1), 23–29. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i1.5518>
- Khusun, H., dan Wiradnyani, L. A. . (2020). Promosi Gizi Berbasis Sekolah di Indonesia. In *Buku 5: Untuk Masyarakat dan Media* (p. 28). SEAMEO REFCON.
- Meinar Sari, G., Rosyada, A., Himawati, A., Rahmaniar, D., dan Budi Purwono, P. (2021). Early Stunting Detection Education as an Effort to Increase Mother's Knowledge about Stunting Prevention. *Folia Medica Indonesiana*, 57(1), 70–75. <https://doi.org/10.20473/FMI.V57I1.23388>
- Najahah, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. *Media Bina Ilmiah*, 53(1), 1–8.
- Natanael, S., Putri, N. K. A., dan Tresna Adhi, K. (2022). Persepsi Tentang Stunting Pada Remaja Putri Di Kabupaten Gianyar Bali. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 45(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/pgm.v45i1.5900>
- Permenkes RI. (2018). *Permenkes No. 25 Tahun 2014*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>
- Resmiati, Putra, M. E., dan Femelia, W. (2022). Efektifitas Aplikasi Edukasi Gizi Remaja Berbasis Android Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Endurance*, 6(2), 443–451. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.357>
- RISKESDAS. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Rusilanti, dan Riska, N. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 175–185. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082.06>
- Simanungkalit, S. F., Amar, M. I., dan Hadi, P. (2022). Sosialisasi Program Cedar (Cegah Diare) Pada Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri X Kota Bogor. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 664–671. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.582>
- Zares, N. M., dan Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.52023/ijns.v1i1.2519>