

MENCIPTAKAN HIDUP SEHAT DAN MENCEGAH STUNTING MELALUI POSYANDU REMAJA DI SMA NEGERI 1 BUMI AGUNG, KABUPATEN WAY KANAN, LAMPUNG

Jani Master¹

Endah Ratnasari Mulatasih^{2*}

Arafi Iqbal Islamy³

Riza Andriantha⁴

Adinda Choiriah⁵

Syifa Salsabila⁶

Annisya Rianta

Raudatuljannah⁷

Yulia Nurainy⁸

Erika Fitri Sari⁹

¹Biologi, FMIPA Universitas Lampung

²Farmasi, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

³Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Lampung

^{4,8}Teknologi Hasil Pertanian, FP Universitas Lampung

^{5,9}Agribisnis, FP Universitas Lampung

⁶Arsitektur, FT Universitas Lampung

⁷Teknik Informatika, FT Universitas Lampung

*email: email endahratnasari@poltekkes

Abstrak

Stunting adalah kondisi gizi kronis yang muncul akibat asupan nutrisi yang tidak mencukupi dalam jangka panjang, yang umumnya disebabkan oleh pola pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stunting, antara lain karena terjadinya anemia pada remaja putri, perilaku hidup yang tidak bersih dan sehat, serta paparan asap rokok. Dalam upaya pencegahan stunting perlu dilakukannya sosialisasi kepada masyarakat terutama remaja putri sebagai penerus kehidupan selanjutnya. Sosialisasi dan pencegahan terjadinya stunting dilakukan dalam kegiatan yang bernama “posyandu remaja”. Kegiatan dilakukan di SMA Negeri 1 Bumi Agung, Kabupaten Way Kanan, Lampung pada tahun 2024. Kegiatan terdiri dari sosialisasi dan pemberian suplemen berupa tablet tambah darah sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya stunting sejak usia remaja. Hasil dari kegiatan ini, remaja memahami dan mengerti pentingnya menjaga kesehatan untuk menghindari terjadinya stunting pada generasi yang akan datang. Remaja yang telah mengikuti kegiatan ini mengupayakan terciptanya kehidupan yang sehat, dan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah yang telah diberikan.

Kata Kunci:

stunting
tablet tambah darah
posyandu remaja

Keywords:

stunting
blood supplement tablets
youth posyandu

Abstract

Stunting is a condition of chronic malnutrition that occurs due to prolonged inadequate nutritional intake, usually caused by improper feeding that does not meet the nutritional needs of children. Several factors contribute to the occurrence of stunting, including anemia in adolescent girls, poor hygiene and unhealthy lifestyles, and exposure to cigarette smoke. To prevent stunting, it is important to conduct outreach programs, especially targeting adolescent girls as the future generation. One such initiative is the “Posyandu Remaja”, which was carried out at SMA Negeri 1 Bumi Agung, Way Kanan Regency, Lampung in 2024. This activity involved health education and the distribution of iron supplements as a preventive measure against stunting among adolescents. As a result of this program, adolescents gained awareness and understanding of the importance of maintaining good health to prevent stunting. Those who participated in the activity are now striving to lead healthier lives, with adolescent girls consuming the iron tablets provided.

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gizi kronis yang muncul akibat asupan nutrisi yang tidak mencukupi dalam jangka panjang, yang umumnya disebabkan oleh pola pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak [1]. Stunting, yang ditandai dengan tinggi badan lebih rendah dibandingkan rata-rata anak seusianya, diartikan sebagai kondisi ketika tinggi anak berada lebih dari dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak menurut World Health Organization (WHO). Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan kemampuan berfikir, pencapaian pendidikan yang tidak maksimal, serta semakin tingginya risiko terhadap penyakit yang berkaitan dengan gizi di saat dewasa nanti [2]. Salah satu akibat buruk dari stunting adalah rendahnya kecerdasan intelektual, memiliki nilai IQ yang berada di bawah rata-rata IQ remaja normal [3]. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya stunting, antara lain: akibat adanya anemia pada saat ibu masih pada usia remaja putri, perilaku hidup yang tidak bersih dan sehat, serta paparan asap rokok.

Anemia pada saat usia remaja dapat memberikan dampak merugikan terhadap kinerja serta perkembangan kognitif calon ibu. Remaja putri yang mengalami anemia memiliki risiko tinggi untuk mengalami kondisi anemia selama kehamilan, sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan, serta berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas ibu. Selain itu, anemia pada ibu hamil juga berdampak pada peningkatan kejadian berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan status

cadangan zat besi yang buruk pada bayi baru lahir [4]. Mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah (TTD), yang mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat, merupakan salah satu langkah pencegahan untuk menghentikan berlanjutnya anemia dari masa remaja putri hingga kehamilan [5].

Selain faktor-faktor tersebut, anak-anak yang tinggal dalam rumah tangga dengan orang tua yang merokok secara aktif—baik perokok berat maupun tidak tetap—menunjukkan pertumbuhan tinggi dan berat badan yang lebih lambat dibandingkan anak-anak yang diasuh oleh orang tua non-perokok. Penelitian menunjukkan bahwa anak dari orang tua perokok berat memiliki berat badan rata-rata 1,5 kg lebih rendah dan tinggi badan 0,34 cm lebih pendek dibandingkan anak-anak dari keluarga yang tidak terpapar asap rokok di lingkungan rumah [6].

Kebiasaan merokok pada orang tua dapat memberikan dampak negatif terhadap tumbuh kembang anak. Secara langsung, asap rokok dapat mengganggu proses penyerapan nutrisi anak, sehingga berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Selain itu, pengeluaran untuk rokok yang relatif tinggi juga menyebabkan alokasi anggaran belanja keluarga untuk kebutuhan penting lainnya, seperti makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan, menjadi berkurang. Rendahnya pengetahuan orang tua juga dapat memicu prioritas yang keliru, seperti memilih membeli rokok dibandingkan memenuhi kebutuhan gizi anak, yang berkontribusi pada terhambatnya perkembangan mental. Lebih parah lagi, kebiasaan merokok dalam rumah tangga turut meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas

anak akibat meningkatnya kerentanan terhadap penyakit [7].

Kekurangan zat besi dan terpaparnya asap rokok merupakan pola hidup yang tidak sehat, untuk itu perlu diterapkannya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bentuk kesadaran individu dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya. Penerapan PHBS memiliki peran penting dalam mendukung status gizi anak, khususnya pada kelompok balita. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini, risiko terjadinya stunting pada anak dapat ditekan melalui pencegahan infeksi dan peningkatan kualitas asupan gizi [8].

Dalam upaya pencegahan stunting perlu dilakukannya sosialisasi kepada masyarakat terutama remaja putri sebagai penerus kehidupan selanjutnya. Sosialisasi dan pencegahan terjadinya stunting dilakukan dalam kegiatan yang bernama “posyandu remaja”. Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan remaja melalui pengelolaan berbasis partisipasi masyarakat dan remaja itu sendiri. Keberadaan posyandu remaja memberikan kontribusi penting, khususnya dalam edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, yang berperan dalam pencegahan perilaku seksual pranikah. Upaya ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik

METODOLOGI

Kegiatan dilakukan pada Januari 2024 yang meliputi sosialisasi dan pemberian tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting. Sosialisasi dan pemberian tablet tambah

Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, yang menekankan bahwa setiap anak berhak memiliki kemampuan perilaku hidup bersih dan sehat, keterampilan bersosialisasi, serta kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal guna menjadi sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas [9]. Selain sebagai sarana edukasi, pembentukan posyandu remaja juga bertujuan untuk mendekatkan akses serta meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan bagi kelompok usia remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat peran serta remaja dalam upaya preventif di bidang kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kesehatan reproduksi, gizi, serta pencegahan penyalahgunaan zat adiktif (NAPZA), dan mendukung kemampuan deteksi dini terhadap penyakit tidak menular [10]. Secara umum, posyandu remaja bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja, membentuk generasi yang sehat, dan menekan angka kenakalan remaja yang cenderung meningkat [11].

Berdasarkan kondisi tersebut maka kegiatan ini ditujukan untuk mencegah terjadinya stunting di Kecamatan Bumi Agung, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung. Melalui sosialisasi stunting, perilaku hidup bersih dan sehat, serta bahaya merokok dan pembagian tablet tambah darah. Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan agar tidak terjadi stunting pada generasi berikutnya. darah diberikan kepada remaja di SMA Negeri 1 Bumi Agung, Kabupaten Way Kanan, Lampung dengan cara sebagai berikut:

- a. Memberikan sosialisasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi, perilaku hidup sehat dan

bersih, serta dampak dari paparan asap rokok.

- b. Pemberian suplemen berupa tablet tambah darah kepada remaja putri di SMA Negeri 1 Bumi Agung yang diawali dengan penjelasan mengenai pentingnya tablet tambah darah ini. Pembagian tablet tambah darah bekerja sama dengan Puskesmas Desa Pisang Baru.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Kegiatan sosialisasi stunting, PHBS, dan bahaya merokok. Bahan yang digunakan yaitu materi presentasi dan *doorprize*. Sedangkan alat yang digunakan yaitu proyektor, laptop, dan pengeras suara.
- b. Kegiatan pembagian tablet tambah darah. Bahan yang digunakan yaitu tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi Mengenai Pentingnya Pemenuhan Gizi, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Serta Dampak Dari Paparan Asap Rokok

Sosialisasi pentingnya pemenuhan gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, serta dampak dari paparan asap rokok dilakukan di Aula SMA Negeri 1 Bumi Agung. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan kondisi remaja yang kurang mengetahui dan tidak peduli dengan stunting, perilaku hidup bersih dan sehat, serta bahaya merokok. Kegiatan dilakukan dengan cara presentasi dan tanya jawab yang diharapkan akan terjadi komunikasi dua arah. Dari kegiatan ini remaja yang sebelumnya acuh tak acuh mengenai kesehatan, menjadi sadar pentingnya pemenuhan gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, serta paparan asap rokok terhadap

kesehatan remaja dan calon bayi mereka. Sehingga, diharapkan dapat mencegah terjadinya stunting pada generasi yang akan datang di Desa Pisang Baru dan terciptanya perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 2. Penyampaian materi sosialisasi

2. Pembagian Tablet Tambah Darah Kepada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bumi Agung

Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai pentingnya tablet tambah darah ini. Pembagian tablet tambah darah bekerja sama dengan Puskesmas Desa Pisang Baru. Pembagian tablet tambah darah kepada remaja putri di SMA Negeri 1 Bumi Agung dilakukan pada pukul 13.00-14.00 wib yang dibagikan disetiap kelasnya. Sebelum pembagian tablet tambah darah, diberikan penjelasan mengenai pentingnya penambahan zat besi pada remaja putri untuk menghindari anemia yang dapat meningkatkan terjadinya stunting pada calon anak mereka. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan kondisi remaja putri yang tidak peduli dengan kesehatan mereka dan banyaknya ditemukan kasus anemia yang terjadi pada remaja putri Desa Pisang Baru. Melalui kegiatan ini, remaja putri yang tadinya tidak paham dan tidak mau mengkonsumsi tablet tambah darah menjadi paham pentingnya tablet tambah darah yang harus mereka konsumsi. Sehingga, diharapkan remaja putri rutin mengkonsumsi tablet tambah darah agar

terhindar dari anemia yang akan berdampak pada stunting.



Gambar 2. Remaja putri minum tablet tambah darah yang telah dibagikan

SARAN

Untuk meningkatkan dampak keberlanjutan dari kegiatan posyandu remaja, disarankan agar program ini dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dengan kegiatan sekolah, serta melibatkan peran aktif guru dan orang tua dalam pengawasan serta pendampingan perilaku hidup sehat remaja.

REFERENSI

- [1] Ramayulis, R., Kresnawan, T., Iwaningsih, S., Rochani, N. S., & Atmarita. Stop Stunting Dengan Konseling Gizi. Penebar Plus. Jakarta. 2018
- [2] Ambarita, M. B., Nurhasana, R., Ningtyas, F. R., Shellasih, N. M., & Nadya, S. Strategi Penurunan Angka Stunting Melalui Penyadaran Bahaya Asap Rokok Di Tenjolaya, Bogor Jawa Barat. Media Bina Ilmiah, 17(6), 1045-1050. 2023.
- [3] Puspitasari, F. D., Sudargo, T., & Gamayanti, I. L.. Hubungan Status Gizi dan Faktor Sosiodemografi dengan Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar Di Daerah Endemis Gaki. Jurnal Gizi Indo. 34(1):52-60. 2011

SIMPULAN

Kegiatan posyandu remaja yang meliputi sosialisasi stunting, perilaku hidup bersih dan sehat, serta dampak paparan asap rokok dan pembagian tablet tambah darah diikuti oleh remaja dengan sangat antusias. Sehingga, remaja memahami dan mengerti pentingnya menjaga kesehatan untuk menghindari terjadinya stunting. Remaja yang telah mengikuti kegiatan ini mengupayakan terciptanya kehidupan yang sehat, dan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah yang telah diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diberikan kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, yaitu Sentra KKN Universitas Lampung, Puskesmas Desa Pisang Baru dan SMA N 1 Bumi Agung, Way Kanan, Lampung.

- [4] Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., dan Nurullita U. Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Ponsok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. Jurnal JIPMI. 1(3):22-24. 2022.
- [5] Amir N, Djokusujono K. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 15(2):119-129. 2019
- [6] Dartanto, T., Moeis, F. R., Nurhasana, R., Satrya, A., & Thabrany, H. Perilaku Merokok Orang Tua dan Dampaknya terhadap Stunting dan Jebakan

- Kemiskinan. Pusat Kajian Jaminan Sosial UI. Depok. 2018.
- [7] Himawati, E. H., & Fitria, L. Hubungan Infeksi Saluran Pernapasan Atas dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia di Bawah 5 Tahun di Sampang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 15(1):1-5. 2020.
- [8] Purwanto, D., dan Rahmad, R. E. Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita Di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *Jurnal Jiwakerta*. 1(1):10-13. 2020.
- [9] Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 2013.
- [10] Kemenkes. Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Remaja. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 2018.
- [11] Elisanti, A., & Ardianto, E. T. Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif Kenakalan Remaja Di Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 1(2):88-9. 2021.