

Kuaci Garing (Kualitas Remaja Kunci Cegah Terjadinya Stunting) di MTS Jamaluddin Desa Kembang Kerang Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur

Cahaya Indah Lestari^{a*}, Rizkia Amalia^a, Catur Esty Pamungkas^a, Ni Wayan Ari Adiputri^a, Siti Mardiyah WD^a
Aulia Amini^b, Evi Diliana Rospia^a, Indriyani Makmun^a, Dwi Kartika Cahyaningtyas^a, Baiq Masdariah^a

^a Program Studi SI Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Kota Mataram, NTB, Indonesia

^b Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Kota Mataram, NTB, Indonesia

korespondensi author: cahayaisnaini2011@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel:
Dikirim: 06 Januari 2025
Revisi: 09 Januari 2025
Diterima: 09 Januari 2025

Kata kunci:

Remaja
Stunting
MTs Jamaluddin Desa
Kembang Kecamatan
Aikmel

Key word:

Adolescents
Stunting
MTs Jamaluddin Kembang
Village Aikmel District

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan fisik, mental, dan emosional yang cepat. Di Indonesia, remaja menghadapi masalah gizi yang signifikan, termasuk stunting, obesitas, dan anemia. Sekitar 25% remaja berusia 13-18 tahun mengalami stunting, dan banyak di antaranya tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri di MTs Jamaluddin Desa Kembang Kerang Kecamatan Aikmel tentang pentingnya nutrisi untuk mencegah stunting. Metode yang digunakan meliputi ceramah, pembagian leaflet, serta pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat dari 30% pada pre-test menjadi 85% pada post-test. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat di kalangan remaja.

Abstract

Adolescence is a crucial period in individual development, characterized by rapid physical, mental, and emotional changes. In Indonesia, adolescents face significant nutritional issues, including stunting, obesity, and anemia. Approximately 25% of adolescents aged 13-18 years experience stunting, and many do not receive adequate nutritional intake. This community service activity aims to enhance the knowledge of female adolescents at MTs Jamaluddin in Kembang Kerang Village, Aikmel District, regarding the importance of nutrition in preventing stunting. The methods employed include lectures, distribution of leaflets, and pre-test and post-test assessments to measure participants' knowledge improvement. Results indicate that participants' knowledge increased from 30% in the pre-test to 85% in the post-test. This activity is expected to contribute to stunting prevention by raising awareness of the importance of healthy living among adolescents.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan fisik, mental, dan emosional yang signifikan (Suryana *et al.*, 2022). Pada fase ini, pertumbuhan dan perkembangan tubuh berlangsung cepat, memengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Di Indonesia, remaja menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro. Menurut data, sekitar 25% remaja berusia 13-18 tahun mengalami stunting, sedangkan 9% memiliki indeks massa tubuh rendah dan 16% mengalami obesitas (Izzani *et al.*, 2024). Selain itu, sekitar 25% remaja putri mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan dan gaya hidup sehat sangat penting untuk mendukung kesehatan remaja dan mencegah stunting di masa depan (Ariestiningsih *et al.*, 2024; Nurfadillah & Rahim, 2024).

Kondisi ini mengindikasikan bahwa pola makan dan gaya hidup sehat perlu diperhatikan untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan. Stunting tidak hanya disebabkan oleh kekurangan gizi pada balita tetapi juga dapat dimulai dari masa remaja. Oleh

karena itu, penting bagi remaja untuk memahami pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan bergizi. Kebiasaan-kebiasaan yang umum di kalangan remaja saat ini, seperti diet ketat, melewatkan waktu makan, kurang berolahraga, serta konsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi, dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka (Rahayu *et al.*, 2023).

Desa Kembang Kerang merupakan desa penyumbang kasus stunting terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Aikmel s/d Juni 2024. Oleh karenanya, Desa Kembang Kerang menjadi salah satu dari dua lokus (lokasi khusus) stunting di wilayah kerja Puskesmas Aikmel. Penyebab utama dari stunting adalah malnutrisi pada ibu hamil dan kurangnya asupan nutrisi selama masa pertumbuhan anak. Hal ini sejalan dengan tingginya kasus ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Aikmel. Berdasarkan data PWS KIA Puskesmas Aikmel Juni 2024, terdapat 239 ibu hamil dan 48 orang diantaranya mengalami KEK. Desa Kembang Kerang

kembali menempati posisi pertama untuk kasus ibu hamil KEK denh jumlah kasus ibu hamil KEK sebanyak 15 orang.

Remaja yang anemia sering mengeluh lemah, lesu, loyo, lunglai dan tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik akibat kemampuan kognitif dan daya ingat yang menurun. Ditambah dengan minimnya edukasi tentang kesehatan reproduksi di sekolah, tentu saja remaja wanita yang kelak menjadi ibu ini akan sulit menjadi agen pencegahan stunting (Majid *et al.*, 2022).

Permasalahan Mitra PKM bermula dengan banyaknya kasus anemia pada remaja, masih banyak remaja yang tidak mengkonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur dan kurangnya pengetahuan remaja tentang stunting (A. B. L. Nopitasari *et al.*, 2024; B. L. Nopitasari *et al.*, 2024). Asumsi ini diperkuat oleh data PWS Usekrem Puskesmas Aikmel Tahun 2023 yang menyatakan kasus anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Aikmel sebanyak 217 orang (31,81%). Sehingga kegiatan "Kuaci Garing (Kualitas Remaja Kunci Cegah Terjadinya Stunting) Di MTs Jamaluddin Desa Kembang Kerang Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur" merupakan satu langkah pasti dalam upaya pencegahan stunting sejak remaja.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, pemberian leaflet dan metode pre-post test dalam bentuk kuesioner. Subyek pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Desa Aikmel sejumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah power point, leaflet dan kuesioner. Berdasarkan hasil pretest dan posttest dari kegiatan yang dilakukan dapat dilihat terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri dari nilai pretest dalam kategori kurang sebesar 30 % (6 orang) meningkat menjadi sebagian besar kategori pengetahuan baik sebesar 85 % (17 orang) pada saat posttest. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta dapat menerima edukasi yang diberikan dengan baik.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, pemberian leaflet, serta pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta. Subjek kegiatan ini adalah ibu hamil di Desa Kembang Kerang, yang merupakan salah satu lokasi dengan kasus stunting tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Aikmel. Berdasarkan data, terdapat 239 ibu hamil di daerah tersebut, dengan 48 di antaranya mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Hal ini mencerminkan tingginya risiko stunting yang dapat terjadi pada anak-anak mereka di masa depan (Widyavihusna *et al.*, 2021).

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat secara signifikan setelah diberikan edukasi. Dari pre-test yang menunjukkan 30% peserta dalam kategori kurang pengetahuan tentang stunting, meningkat menjadi 85% dalam kategori baik setelah post-test. Ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang pentingnya nutrisi selama masa remaja untuk mencegah stunting.

Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi individu tetapi juga memiliki potensi untuk menciptakan dampak positif dalam masyarakat secara keseluruhan. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang nutrisi dan kesehatan reproduksi, remaja putri dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mereka dan mencegah terjadinya stunting pada generasi mendatang (Emilia & Prabandari, 2019). Pentingnya keterlibatan remaja dalam upaya pencegahan stunting harus terus didorong agar mereka tidak hanya memahami isu ini untuk diri mereka sendiri tetapi juga mampu menyebarkan informasi kepada lingkungan sekitar mereka. Dengan demikian, generasi muda dapat berkontribusi dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera (Wulandari *et al.*, 2024).

Pengabdian masyarakat ini tidak hanya berfokus pada penyuluhan tetapi juga mendorong remaja untuk menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka. Dengan melibatkan mereka dalam diskusi dan tanya jawab, kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan reproduksi dan gizi seimbang (Djibrin *et al.*, 2024). Secara keseluruhan, kegiatan "Kuaci Garing (Kualitas Remaja Kunci Cegah Terjadinya Stunting)" merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan di kalangan remaja putri di Kecamatan Aikmel. Berikut dokumentasi kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan.



Gambar 1. Edukasi dengan metode konvensional



Gambar 2. Edukasi dengan metode ular tangga

Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat "Kuaci Garing (Kualitas Remaja Kunci Cegah Terjadinya Stunting)" di MTs Jamaluddin, Desa Kembang Kerang, Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai stunting dan pentingnya asupan gizi yang baik telah tercapai dengan baik.

Ucapan Terima Kasih (optional)

Terima kasih kepada Kepala Sekolah MTs Jamaluddin, Desa Kembang Kerang, Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur atas ketersediaan dalam memberikan waktu dan tempat untuk pengabdian.

Daftar Pustaka

- Ariestiningsih, E. S., Has, D. F. S., Kurniawan, B. A., Rahma, A. M., Riswanto, M. F. R., Savitri, S., & Visyawaludina, R. A. (2024). Pencegahan stunting sejak dini melalui optimalisasi modifikasi bahan pangan lokal Desa Sedagaran Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 108-120.
- Djibran, M. M., Gobel, Y. A., Mokoginta, M. M., Makmur, S. M., Umar, H., Ishak, M. R., Bahu, R. B., Djakaria, Z., Tobuhu, D. Y., & Luawo, R. R. (2024). Mencegah Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja melalui Edukasi dan Partisipasi Karang Taruna di Desa Pentadio Timur Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65-71.
- Emilia, O., & Prabandari, Y. S. (2019). *Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi*. Ugm Press.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Majid, M., Tharihk, A. J., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah Stunting melalui Perilaku Hidup Sehat*. Penerbit NEM.
- Nopitasari, A. B. L., Farm, M., Anjani, B. L. P., Qiyaam, N., Khairi, W., Hijriani, N., Damayanti, E., Safitri, E., & Syuriani, E. (2024). Upaya Pencegahan Anemia pada Siswi MA di Pondok Pesantren Nurul Haramain Putri (NWDI) Narmada. *Lumbung Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 15-17.
- Nopitasari, B. L., Qiyaam, N., Pradiningsih, A., Adikusuma, W., Safwan, S., & Khairi, W. (2024). Gerakan Masyarakat Sadar Stunting (Gemasting) di Dusun Bangket Tengah Desa Masbagik Utara, Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Lumbung Pengabdian*, 1(1), 5-8.
- Nurfadillah, A. R., & Rahim, N. K. (2024). Remaja Dan Stunting. *Penerbit Tahta Media*.
- Rahayu, S., Fajrin, R., & Rumah, P. P. (2023). *Pola Asuh Orang Tua dengan Kejadian Stunting pada Balita*. Penerbit Pustaka Rumah CInta.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual,

emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.

Widyavihusna, E., Yuliantini, E., Wahyu, T., Jumiyati, J., & Rizal, A. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Aplikasi WhatsApp melalui Media Video dan Ceramah Terhadap Pengetahuan Ibu tentang Pola Pemberian MP-ASI Pada Balita Usia 6-12 Bulan di Puskesmas Gunung Alam Bengkulu Utara Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.

Wulandari, S., Irianto, S. E., Rahayu, D., & Pramudho, K. (2024). Analisis Implementasi Program Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Percepatan Penurunan Stunting di Kabupaten Tulang Bawang Barat. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 3127-3152.