

PKM EDUKASI GIZI SEIMBANG DALAM PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA

Zainal Munir¹, Cipta Frandy Pangestu², Ageng Febriyan³, Muhammad Ali Asyur Shidqi⁴,
Aldo Ja'iz Maulana Hidayatullah⁵

¹²³⁴⁵Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia,

e-mail Koresponden penulis: zainalmunir@unuja.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi yang masih terjadi dan menjadi masalah gizi nasional adalah stunting. Stunting pada balita ditandai dengan ukuran tubuh yang pendek dari usianya disertai dengan rendahnya kemampuan kognitif. Sebagai masalah gizi kronik stunting terjadi karena tingkat konsumsi zat gizi yang tidak tercukupi dan berlangsung sejak lama. Stunting pada balita akan berdampak baik jangka pendek maupun jangka panjang. Penderita stunting sangat rentan terhadap penyakit, tingkat kecerdasan di bawah rata-rata dan pada akhirnya mempengaruhi produktivitas. Jangka panjang kejadian stunting adalah rendahnya kualitas sumberdaya manusia dan menyebabkan kerugian ekonomi Bangsa. Tujuan memberikan edukasi dan warga MAN 1 Probolinggo bahwa pencegahan Stunting perlunya melibatkan instansi Pendidikan, karna ini adalah akar runpun yang perlu diberikan pemahaman kalau Upaya penurunan Stunting harus dimulai dari remaja. Metode Bentuk edukasi dengan cara penyuluhan dan penyampaian materi dengan metode ceramah. Pelaksanaan kegiatan edukasi sebagai topik pada kegiatan pengabdian dibagi menjadi 5 tahap utama, yang terdiri dari: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, Tahap Evaluasi, Pembagian Peran, Analisis Kebutuhan, Pengembangan Program, Implementasi Program. Hasil: Siswa MAN 1 Probolinggo mendapatkan edukasi dari konsep stunting dan pencegahan stunting pada kalangan remaja yang akan menjadi orangtua kelak.

Kata kunci: Edukasi; Gizi Seimbang; Stunting

Abstract

A nutritional problem that still occurs and is a national nutrition problem is stunting. Stunting in toddlers is characterized by a short body size from their age accompanied by low cognitive ability. As a chronic nutritional problem, stunting occurs due to insufficient levels of nutrient consumption and has been going on for a long time. Stunting in toddlers will have both short-term and long-term impacts. Stunted people are very susceptible to diseases, the level of intelligence is below average and ultimately affects productivity. The long-term occurrence of stunting is the low quality of human resources and causes economic losses to the nation. The purpose of providing education and residents of MAN 1 Probolinggo that stunting prevention needs to involve educational institutions, because this is the root of the problem that needs to be given an understanding that efforts to reduce stunting must start from adolescents. Method Forms of education by means of counseling and delivery of material by lecture method. The implementation of educational activities as a topic in service activities is divided into 5 main stages, consisting of: Preparation Stage, Implementation Stage, Evaluation Stage, Role Division, Needs Analysis, Program Development, Program Implementation. Results: MAN 1 Probolinggo students received education from the concept of stunting and stunting prevention among parents who will become parents in the future

Keywords: Balanced Nutrition; Education; Stunting

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang masih terjadi dan menjadi masalah gizi nasional adalah stunting. Stunting pada balita ditandai dengan ukuran tubuh yang pendek dari usianya disertai dengan rendahnya kemampuan kognitif. Sebagai masalah gizi kronik stunting terjadi karena tingkat konsumsi zat gizi yang tidak tercukupi dan berlangsung sejak lama. Stunting pada balita akan berdampak baik jangka pendek maupun jangka panjang. Penderita stunting sangat rentan terhadap penyakit, tingkat kecerdasan di bawah rata-rata dan pada akhirnya mempengaruhi produktivitas. Jangka panjang kejadian stunting adalah rendahnya kualitas sumberdaya manusia dan menyebabkan kerugian ekonomi bangsa.

Kejadian stunting diidentifikasi berdasarkan ukuran tinggi badan anak atau panjang badan bayi menurut umur. Jika berdasarkan pengukuran tersebut memiliki nilai z-score <-2 SD maka anak/bayi dikategorikan stunting. Stunting tergolong kondisi kekurangan gizi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama. Kekurangan gizi ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Penyebab lain terjadinya stunting adalah anak sering menderita penyakit infeksi. Kejadian stunting menyebabkan gangguan pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki atau irreversibel. WHO menyatakan bahwa kekurangan gizi sejak lama dan sering menderita penyakit infeksi menjadi penyebab gagal tumbuh, khususnya pada rentang umur 1000 hari pertama kelahiran. Permasalahan gizi pada periode ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan berdampak pada kemampuan kognitif anak.

Stunting tidak terjadi secara tiba-tiba tetapi dalam waktu yang panjang dimana anak mengalami ketidakcukupan gizi maka masalah stunting terjadi pada anak. Terjadinya stunting dapat mempengaruhi kehidupan anak hingga dewasa karena terkait penurunan produktivitas dan mempengaruhi kecerdasan yang akhirnya akan berdampak pada perekonomian, kemiskinan serta membawa pada terjadinya ketimpangan (Marta et al., 2022). Kejadian stunting dapat berlangsung seumur hidup dan berdampak pada generasi selanjutnya (Daracantika & Besral, 2021). Stunting pada anak juga dapat mempengaruhi kemampuan motorik verbal dan kognitif (Yadika et al., 2019). Anak yang mengalami stunting akan menyebabkan penurunan produktivitas juga rendahnya tingkat kecerdasan. Dampak stunting nampak di usia dewasa dengan postur tubuh yang pendek dan juga dapat mempengaruhi kejadian beberapa jenis penyakit tidak menular seperti kegemukan, diabetes saat kehamilan (diabetes gestasional), resistensi insulin serta dapat menyebabkan gangguan reproduksi (Metasari et al., 2022).

Kabupaten Probolinggo adalah salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Timur, dengan ibu kota dan pusat pemerintahan kabupaten berada di Kraksaan. Luas daerah 169.616,65 km² dengan jumlah 24 Kecamatan, 325 desa dan 5 kelurahan. Kabupaten Probolinggo berada di peringkat 7 dalam daftar kabupaten/kota dengan jumlah Desa terbanyak di Provinsi Jawa Timur.

Berdasarkan data Badan Statistik Kabupaten Probolinggo Tahun 2022 penduduk Kabupaten Probolinggo pada tahun 2022 jumlah penduduk mencapai 1.155.894 jiwa meliputi laki 507.237 jiwa, perempuan 585.657 jiwa. 981 Kelahiran yang mengalami Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dari 17,461 dan kejadian stunting 17,29% dari jumlah balita sekitar 78.348. 494 Tenaga Bidan, 479 Tenaga Perawat. 19,207 jumlah ibu hamil. Rendahnya akses terhadap makanan bergizi menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka stunting di Kabupaten Probolinggo.

Maka dari data tersebut perlu adanya kepekaan dalam semua lini sektor antara lain, perawat, bidan, dokter, pemerintah, Mahasiswa dan Masyarakat untuk sama-sama menjaga penurunan angka stunting di daerah maupun pusat dengan salah satu program yang di laksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Universitas Nurul Jadid dalam kegiatan KKN yang berjudul PKM Edukasi Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Stunting Pada Remaja di Sekolah MAN 1 Probolinggo

METODE

Tahapan Pelaksanaan

Tahap kegiatan: yaitu mencari lokasi sekolah yang terjangkau dan yang perlu di edukasi, melakukan kerja sama dengan pihak sekolah, mendiskusikan waktu pelaksanaan KKN, mempersiapkan tim dan bahan yang dibutuhkan, melakukan kunjungan dan melakukan edukasi dan menganalisis hasil dari survey dan edukasi awal. pihak yang terlibat: seluruh Siswa di Sekolah;

indikator ketercapaian, pemahaman Siswa tentang Gizi Seimbang dan Stunting yang perlu diperhatikan dan dilakukan Tindakan lanjutan, waktu pelaksanaan; Kegiatan KKN Bulan Juli 2024. Bentuk edukasi dengan cara penyuluhan dan penyampaian materi dengan metode ceramah. Pelaksanaan kegiatan edukasi sebagai topik pada kegiatan pengabdian dibagi menjadi 5 tahap utama, yang terdiri dari:

Tahap Persiapan.

Beberapa kegiatan mengawali pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, yaitu melakukan diskusi terkait penyusunan materi edukasi, persiapan pengurusan administrasi mulai perizinan dan langkah koordinasi dengan sekolah sebagai tempat pelaksanaan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan.

Kegiatan edukasi stunting dilaksanakan setelah mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Disepakati pelaksanaan kegiatan pada tanggal 12 Agustus 2024 dengan bantuan fasilitas oleh pihak sekolah berupa perizinan tempat dan peralatan untuk melaksanakan kegiatan.

Paritipasi Mitra

Program pengabdian di MAN 1 Probolinggo dikemas melakukan Layanan pada siswa secara umum tentang edukasi Gizi Seimbang dan sekolah sangat antusias dalam kegiatan ini. Karna kasus stunting atau kerdil akan berdampak Kesehatan remaja secara spesifik pada jangka panjang. Bahkan, akan berdampak pada keturunan selanjutnya.

Pembagian Peran

- DPL melakukan pemetaan dari kebutuhan mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan pada Siswa di Sekolah MAN 1 Probolinggo
- Anggota 1 mempersiapkan materi dan alat peraga dalam kegiatan pengabdian kepada Siswa di Sekolah MAN 1 Probolinggo
- Anggota 2 melakukan pendampingan kepada siswa pada acara edukasi tentang gizi seimbang
- Anggota 3 melakukan pendokumentasian dan mengevaluasi program yang akan dilakukan pada Siswa di Sekolah MAN 1 Probolinggo

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di Negara berkembang (Acharya, Mandal and Bose, 2013). Stunting di Indonesia telah menjadi permasalahan selama bertahun-tahun meskipun pemerintah telah melakukan banyak program untuk mengatasinya (Moniaga et al., 2019). Anak stunting menyebabkan gagal tumbuh, gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan mental, kondisi kesehatan yang buruk, dan kemampuan sosio-ekonomi yang rendah (Taib and Ismail, 2021) (Hendrawati, Rakhmawati and Adistie, 2021) (Rahmawaty and Meyer, 2020). Berdasarkan data Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan keluarga Berencana (DP3AP2KB) Solo/ Surakarta tercatat ada 788 (3,1%) kasus stunting pada tahun 2022.

Salah satu penyebab stunting adalah kualitas kesehatan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang (Aslis Wirda Hayati, Husnan, 2022). Permasalahan kesehatan pada remaja sangat kompleks, seperti kekurangan zat besi (anemia), memiliki tinggi badan yang pendek atau stunting, kurus atau kurang energi kronis dan kegemukan atau obesitas (Zaina et al., 2021) (Abebaw et al., 2020). Remaja yang lebih sering mengalami anemia adalah remaja putri, karena mereka sering melewatkan sarapan atau makan malam dan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) atau makanan rendah nutrisi (junk food). Asupan nutrisi dalam pola makan sehari-hari mempengaruhi tumbuh kembang (Fanny, Wulandhari and Isa, 2019). Remaja putri juga beresiko kehilangan darah saat menstruasi hingga menyebabkan anemia (Asdinar, Asnidar, 2021) dan beresiko melahirkan bayi BBLR (berat badan lahir rendah) (Oktavia Beni Kujariningrum et al., 2023). Masih ditemukan 33,33% remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal (Indah, Sari and Susilawati, 2022) sehingga perlu intervensi peningkatan gizi (Weekes et al., 2009), seperti pemberian tablet besi (Niken Meilani and Setiyawati, 2023). Anemia defisiensi zat besi dapat mempengaruhi fungsi otak, tubuh mudah lemas dan menurunkan konsentrasi remaja

(Nur Melani Sari, Satrio Budi Wirawan, Febria Putri Entijayanti, Krusita Afrilliani, Firla Naza Deliesya, Afifah Nurul Karimah, 2018).

Remaja memiliki peran yang krusial dalam pencegahan stunting. Hasil Global Health Survey 2015 menunjukkan, penyebab tingginya angka stunting antara lain karena 44% remaja jarang sarapan, dan 93% kurang makan serat sayur buah (Uliyanti, Tamtomo and Anantanyu, 2017). Kejadian stunting juga disebabkan minimnya pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang (Zulhakim, Ediyono and Nur Kusumawati, 2022)

(Oktavia et al., 2018) (Ulfa and Handayani, 2018). Oleh karena itu Menteri Kesehatan menetapkan remaja berusia 10-18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) pencegahan stunting dalam inovasi.

Kegiatan PKM ini dilakukan oleh Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid, yang diawasi oleh dosen pembimbing yang terlatih dalam edukasi Gizi Seimbang dalam pencegahan kasus stunting. Kegiatan ini dimulai dengan observasi dan Analisa kemudian hasil observasi dan selanjutnya melakukan penyuluhan atau pendidikan bahaya kekurangan Gizi dan Konsep Stunting Secara umum adapun proses pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh tim mahasiswa. Observasi yang melibatkan mahasiswa, siswa dan Guru MAN 1 Probolinggo untuk mengkaji beberapa aspek Kesehatan dan kemanfaatan. Setelah melakukan observasi dan Analisa, selanjutnya mahasiswa memberikan *reward*, motivasi dan edukasi kesehatan kepada siswa untuk menjaga gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan Upaya kegiatan yang terjun pada Masyarakat langsung di MAN 1 Probolinggo dengan tujuan memberikan edukasi dan warga MAN 1 Probolinggo bahwa pencegahan Stunting perlunya melibatkan instansi Pendidikan, karna ini adalah akar runpun yang perlu diberikan pemahaman kalau Upaya penurunan Stunting harus dimulai dari remaja yang akan menjadi seorang orangtua di masa selanjutnya

SARAN

Perlunya Pengabdian kepada masyarakat yang secara terjadwal dalam memberikan edukasi pentingnya nutrisi pada remaja, demi menekan angka stunting yang akan terjadi pada waktu yang akan datang. Karna dengan usaha kecil ini akan memberikan dampak yang cukup serius ke depannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas partisipasi dan kontribusi MAN 1 Probolinggo dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi siswi MAN 1 Probolinggo secara khusus demi menekan angka stunting secara umum di kabupaten probolinggo. Sekali lagi kami mengucapkan terimakasih tak terhingga atas kerja keras, dedikasi, dan semangat yang ditunjukkan oleh seluruh Tim PkM saat pelaksanaan kegiatan ini sangat kami hargai. Semoga kerja sama ini dapat terus berlanjut dan semakin mempererat hubungan antara lembaga pendidikan dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abebaw, B. et al. (2020) 'Adherence to iron and folic acid supplementation and associated factors among antenatal care attendants in Northwest Ethiopia', *International Journal of Public Health Science*, 9(1), pp. 20–28. doi: 10.11591/ijphs.v9i1.20385.
- Acharya, A., Mandal, G. C. and Bose, K. (2013) 'Overall burden of under-nutrition measured by a Composite Index in rural pre-school children in Purba Medinipur, West Bengal, India', *Anthropological Review*, 76(1), pp. 109– 116. doi: 10.2478/anre-2013-0005.
- Aslis Wirda Hayati, Husnan, R. (2022) 'Pelatihan Pemanfaatan Buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting” Untuk Meningkatkan Pola Konsumsi Pangan Remaja', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 2(2), pp. 112–123.

- Daracantika, A., & Besral, A. (2021). Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Bikfokes: Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 124–135.
- Fanny, Wulandhari, L. A. and Isa, S. M. (2019) 'Optimum nutrition intake from daily dietary recommendation for Indonesian children using binary particle swarm optimization algorithm', *Procedia Computer Science*, 157, pp. 16–24. doi: 10.1016/j.procs.2019.08.136.
- Hendrawati, S., Rakhmawati, W. and Adistie, F. (2021) 'Feeding Practices In Children Aged 0-24 Months As A Stunting Prevention Effort', *Jurnal Keperawatan*, 13(1), pp. 151– 165.
- Indah, S., Sari, P. and Susilawati, E. (2022) 'Screening Dan Promosi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Tsanawiyah Ummi Fatimah Rumbai Pesisir Pekanbaru', *IKA BINA EN PABOLO: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(1), pp. 34–40.
- Marta, A., Haura, A., Risma, D. M., Rizkia, M., Nisa, N. A., Subati, N. F., Ramadhani H, P., Harnefi, R. P., Wirandicha, Y., & Halim, V. N. T. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pada Masyarakat Kelurahan Pematang Reba. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 92–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.186>
- Moksin, M. V., Muslim, R., & Ishak, S. N. (2022). Pencegahan Stunting di Wilayah Ternate Melalui Perubahan Perilaku Wanita Hamil. *Jurnal Serambi Sehat*, 15(1), 27–35.
- Moniaga, J. V. et al. (2019) 'Map-type modelling and analysis of children stunting case data in Indonesia with interactive multimedia method', *Procedia Computer Science*, 157, pp. 530–536. doi: 10.1016/j.procs.2019.09.010.
- Niken Meilani and Setiyawati, N. (2023) 'Directly Observed Treatment for Iron Tablet Supplements Consumption Among Female Senior High School Students', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), pp. 375–382.
- Nur Melani Sari, Satrio Budi Wirawan, Febria Putri Entijayanti, Krusita Afrilliani, Firla Naza Deliesya, Afifah Nurul Karimah, dan F. F. (2018) 'Beban Ganda Anemia Pada Remaja Smpn Tempuran Kabupaten Karawang', *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* ISSN 1410 - 5675, 7(2), pp. 141– 145.
- Oktavia, E. R. et al. (2018) 'Pengetahuan Risiko Pernikahan Dini pada Remaja Umur 13-19 Tahun', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), pp. 239–
- Oktavia, L. (2020). Stunting pada Remaja Kawasan Buruh Industri dan Nelayan di Kota Surabaya. *Biokultur*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/bk.v9i1.21723>.
- Probolinggo, T. B. (2022). Kabupaten Probolinggo Dalam Angka. Probolinggo: BPS Kabupaten Probolinggo
- Rahayu, Y. D., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2022). Gambaran Faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding Tuban. *JKM: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 156–162. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32271>
- Rahmawaty, S. and Meyer, B. J. (2020) 'Stunting is a recognized problem: Evidence for the potential benefits of ω -3 long-chain polyunsaturated fatty acids', *Nutrition*, 73, p. 110564. doi: 10.1016/j.nut.2019.110564.
- Taib, W. R. W. and Ismail, I. (2021) 'Evidence of stunting genes in Asian countries: A review', *Meta Gene*, 30(June), p. 100970. doi: 10.1016/j.mgene.2021.100970.
- Ulfa, F. and Handayani, O. W. K. (2018) 'Pernikahan Usia Dini dan Risiko Terhadap Kejadian Stunting pada Baduta di Puskesmas Kertek 2, Kabupaten Wonosobo', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(2), pp. 227–238.

- Uliyanti, Tamtomo, D.and Anantanyu, S. (2017) 'Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan', Jurnal Vokasi Kesehatan, 3(2), pp. 1–11.
- Weekes, C. E. et al. (2009) 'A review of the evidence for the impact of improving nutritional care on nutritional and clinical outcomes and cost', Journal of Human Nutrition and Dietetics, 22(4), pp. 324–335. doi: 10.1111/j.1365- 277X.2009.00971.x.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar. Majority: MEDICAL JOURNAL OF LAMPUNG UNIVERSITY, 8(2), 273–282.
- Zaina, M. et al. (2021) 'Edukasi dan Pendampingan dalam Pencegahan Stunting di Desa Kace', JURNAL PENGABDIAN HUKUM “BESAOH”, 01(2), pp. 67–77.
- Zulhakim, Z., Ediyono, S. and Nur Kusumawati, H. (2022) 'Hubungan Pernikahan Usia Dini Dan Pola Asuh Baduta (0- 23 Bulan) Terhadap Kejadian Stunting', Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 13(1), pp. 84–92. doi: 10.34035/jk.v13i1.802.