

EDUKASI GIZI PADA REMAJA UNTUK MENCEGAH STUNTING

Ditya Yankusuma Setiani*, Ratna Indriati

STIKES Panti Kosala, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, terutama di Indonesia. Remaja memiliki peran penting dalam memutus rantai stunting, baik sebagai calon orang tua maupun sebagai agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Berdasarkan data survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia 21,6%. Jumlah ini menurun dibandingkan tahun 2021 yaitu 24,4%. Angka 21,6% masih tinggi, dimana target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14% dan standar WHO dibawah 20% (Kemenkes RI, 2023). Edukasi gizi pada remaja menjadi strategi krusial untuk memutus rantai stunting, oleh karena itu sangat penting dilakukan edukasi pada remaja guna mencegah stunting dimasa yang akan datang. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting melalui edukasi gizi di SMAN Ceper, Klaten. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif yang melibatkan 45 responden dari kalangan siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah ceramah dan tanya jawab. Metode tanya jawab bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta edukasi jika masih terdapat hal-hal yang belum dimengerti tentang materi yang disampaikan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang untuk mencegah stunting dibuktikan dengan hasil *paired t-test* terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan awal peserta sebesar 52,89 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 78. Kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja SMAN Ceper Klaten telah dilaksanakan dengan baik serta dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya gizi dan pencegahan stunting sejak masa remaja.

Kata kunci: edukasi gizi, pencegahan, remaja, stunting,

NUTRITIONAL EDUCATION IN ADOLESCENTS TO PREVENT STUNTING

Ditya Yankusuma Setiani*, Ratna Indriati

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that has an impact on the growth and development of adolescents, especially in Indonesia. Teenagers have an important role in breaking the chain of stunting, both as prospective parents and as agents of change in the surrounding environment. Based on data from the National Nutrition Status Survey (SSGI) in 2022, the prevalence of stunting in Indonesia is 21.6%. This number decreased compared to 2021, namely 24.4%. The figure of 21.6% is still high, where the target for stunting prevalence in 2024 is 14% and the WHO standard is below 20% (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2023). Nutrition education for teenagers is a crucial strategy to break the chain of stunting, therefore it is very important to educate teenagers to prevent stunting in the future. This community service aims to increase teenagers' knowledge about balanced nutrition and preventing stunting through nutrition education at SMAN Ceper, Klaten. The method used in this activity was interactive counseling involving 45 respondents from among students. The methods used in community service activities are lectures and questions and answers. The question and answer method aims to provide opportunities for educational participants if there are still things they do

not understand about the material presented. The results of this community service are very effective in increasing teenagers' knowledge about balanced nutrition to prevent stunting, proven by the results of the paired t-test, there is a difference in the average level of participants' initial knowledge of 52.89 and after being given counseling it increases to 78. Community service activities for teenagers at SMAN Ceper Klaten have been carried out well and can increase participants' knowledge about the importance of nutrition and preventing stunting since adolescence.

Keywords: adolescents, nutrition education, prevention, stunting

Korespondensi: Ditya Yankusuma Setiani. STIKES Panti Kosala, Jl. Raya Solo-Baki KM. 4 Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. Email: alloysmaria@yahoo.co.id

LATAR BELAKANG

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar untuk usianya. Masalah ini tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif dan produktivitas di masa depan. Di Indonesia, prevalensi stunting masih menjadi tantangan signifikan. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional mencapai 21,5%, menunjukkan penurunan dari 30,8% pada tahun 2018

Remaja memegang peran penting dalam upaya pencegahan stunting. Sebagai calon orang tua, pengetahuan dan sikap mereka terhadap gizi seimbang sangat menentukan status gizi generasi mendatang. Edukasi gizi pada remaja menjadi strategi krusial untuk memutus rantai stunting. Stunting disebabkan oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung diantaranya adalah kurang asupan gizi pada anak dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung dapat disebabkan karena praktek pengasuhan yang kurang baik pada anak balita yang dapat mempengaruhi kondisi pangan dan status gizi anak (Majid et al., 2022)

Gizi yang baik adalah kunci untuk membuka potensi fisik dan kognitif pada setiap anak. Peluang yang besar dalam 1000 hari pertama setelah pembuahan ditargetkan oleh penggagas gizi, akan tetapi ada peluang yang lebih lanjut yaitu di masa remaja putri. Target 50% pengurangan anemia pada wanita usia reproduksi, remaja memiliki angka prevalensi anemia tertinggi dari semua kelompok umur. Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi dan pada saat memasuki masa pubertas remaja putri mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat. Pemilihan gizi yang tidak tepat dikalangan remaja putri, dapat menyebabkan remaja putri rentan menderita anemia dan dapat beresiko anemia pada saat kehamilan. Anemia erat hubungannya dengan kurangnya asupan gizi terutama kurang asupan zat besi. Salah satu penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi. Upaya dalam menurunkan prevalensi stunting diantaranya adalah dengan meningkatkan pengetahuan dengan pemberian penyuluhan gizi serta penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mengkonsumsi tablet tambah darah, memperbaiki pola makan dan rutin melakukan pengukuran indeks masa tubuh (IMT) (Rahman et al., 2023).

Berdasarkan data yang tersedia, prevalensi stunting di Kabupaten Klaten menunjukkan tren penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021, angka stunting tercatat sebesar

15,8%. Kemudian, pada tahun 2023, prevalensi stunting menurun menjadi 13,9%. Hingga Mei 2024, angka tersebut kembali turun menjadi 12,7%. Pemerintah Kabupaten Klaten menargetkan penurunan lebih lanjut hingga mencapai angka di bawah 10% pada tahun 2024 (Prokopim, 2023).

Berdasarkan data Prokopim tahun 2023 diatas serta guna tercapainya target penurunan angka stunting di Kabupaten Klaten, maka SMAN Ceper di Klaten dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat ini melibatkan 45 responden dari kalangan siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting, sehingga mereka dapat menerapkan pola makan sehat dan berperan sebagai agen perubahan di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa edukasi gizi pada remaja untuk mencegah stunting sangatlah diperlukan karena remaja memegang peran penting dalam upaya pencegahan stunting. Sebagai calon orang tua, pengetahuan dan sikap mereka terhadap gizi seimbang sangat menentukan status gizi generasi mendatang. Edukasi gizi pada remaja menjadi strategi krusial untuk memutus rantai stunting.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya gizi pada remaja untuk mencegah stunting. Metode tanya jawab bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta edukasi jika masih terdapat hal-hal

yang belum dimengerti tentang materi yang disampaikan. Sebelum dan sesudah memberikan ceramah, tim pengabdian dari STIKES Panti Kosala memberikan 10 pertanyaan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 Januari 2024 diikuti oleh 45 peserta remaja di SMAN Ceper Klaten. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang direncanakan. Sebelum pemberian materi, Tim Pengabdian melakukan Pre-test terlebih dahulu untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang dan stunting. Setelah itu, diberikan edukasi berupa penyuluhan interaktif yang mencakup materi tentang definisi stunting, bahaya stunting, penyebab stunting, peran remaja untuk mengurangi prevalensi stunting, upaya pencegahan melalui pola makan sehat dan gaya hidup yang baik. Post-test dilakukan setelah edukasi untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja setelah mengikuti kegiatan edukasi ini. Rata-rata skor pre-test responden adalah 52,89, sedangkan skor rata-rata post-test meningkat menjadi 78. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Hasil analisis ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Sabran et al. (2023), bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja dan WUS setelah dilakukan edukasi tentang anemia sebagai upaya pencegahan stunting.

Peningkatan signifikan dalam skor post-test menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan dalam kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta. Pendekatan interaktif yang digunakan, seperti diskusi, pemaparan

visual, dan contoh kasus nyata, turut membantu remaja dalam memahami pentingnya asupan gizi seimbang. Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab juga berkontribusi terhadap efektivitas edukasi.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali terlebih dahulu dengan dilakukan apersepsi dengan menggali pengetahuan peserta tentang pentingnya gizi remaja untuk mencegah stunting dengan memberikan dua pertanyaan, yaitu 1) Apakah yang dimaksud dengan stunting 2) Apa peran remaja dalam menurunkan angka stunting? Peserta menjawab bahwa yang dimaksud dengan stunting adalah orang yang berbadan pendek atau cebol. Untuk pertanyaan kedua tentang peran remaja untuk menurunkan angka stunting, peserta menjawab bahwa dengan makan makanan yang bergizi. Setelah apersepsi, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat melalui metode ceramah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian definisi stunting, bahaya stunting, penyebab stunting, peran remaja untuk mengurangi prevalensi stunting, upaya pencegahan melalui pola makan sehat dan gaya hidup yang baik. Tujuan dari pemaparan materi ini adalah supaya peserta mampu memahami tentang pentingnya gizi pada remaja untuk mencegah stunting. Pemaparan materi dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, peserta memperhatikan pemaparan materi dengan antusias.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah. Menurut Amin & Susan (2022) metode ceramah adalah metode memberikan uraian atau penjelasan kepada sejumlah peserta pada waktu dan tempat

tertentu. Metode ceramah yaitu sebuah bentuk interaksi melalui penerapan dan penuturan lisan dari penyuluh kepada peserta, dimana metode ini dapat menggunakan alat-alat bantu seperti gambar dan audio visual lainnya.



Gambar 1.
Pelaksanaan Kegiatan
Pengabdian Masyarakat

Setelah selesai pemaparan materi acara dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Pada sesi diskusi ini, peserta tampak antusias dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Terdapat 2 pertanyaan dari peserta yaitu 1) Apakah kaitannya anemia pada saat remaja dengan kejadian stunting ? 2) Apa saja makanan yang baik dikonsumsi oleh remaja untuk mencegah stunting dimasa yang akan datang ?

Tim pengabmas menjawab pertanyaan peserta satu per satu dan tampak peserta sangat memperhatikan saat tim pengabdi menjelaskan jawaban tersebut.

Setelah selesai sesi tanya jawab acara dilanjutkan dengan evaluasi. Menurut (Ajat, 2018) evaluasi adalah suatu proses penentuan keputusan tentang kualitas suatu objek atau aktivitas dengan melibatkan pertimbangan nilai berdasarkan data dan informasi yang dikumpulkan, dianalisis dan ditafsirkan secara sistematis. Sedangkan evaluasi pembelajaran merupakan suatu proses untuk menentukan jasa, nilai atau manfaat kegiatan pembelajaran melalui kegiatan penilaian atau pengukuran. Tujuan

evaluasi adalah untuk menentukan kualitas dari sesuatu, terutama berkenaan dengan nilai dan arti.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan mengajukan pertanyaan pada peserta terkait materi yang telah dijelaskan. Tim pengabdian memberikan dua pertanyaan, yaitu 1) Apa dampak anemia pada remaja terhadap kejadian stunting? 2) Sebutkan macam-macam gizi seimbang untuk remaja! Tim pengabdian mempersilahkan peserta yang bisa menjawab untuk mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan tersebut.



Gambar 2.
Kegiatan Pre dan Post Test

Pertanyaan pertama tentang dampak anemia pada remaja terhadap kejadian stunting dijawab oleh peserta yaitu anemia pada remaja bisa menyebabkan gizi remaja kurang dan sampai nanti hamil juga kurang gizinya sehingga dapat menyebabkan stunting. Menurut Rahman et al., (2023), remaja memiliki angka prevalensi anemia tertinggi dari semua kelompok umur dimana remaja sedikit kemungkinan cakupan suplementasi gizinya kurang. Ditambah remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia maka beresiko mengalami anemia pada saat kehamilan. Anemia pada kehamilan

dapat beresiko janin dalam kandungan kekurangan gizi sehingga rentan terkena stunting (Imani, 2020). Pertanyaan kedua tentang macam-macam gizi seimbang pada remaja dijawab oleh salah satu peserta, yaitu dengan makan protein, vitamin, karbohidrat, lemak. Menurut Yumni et al., (2024), penerapan gizi seimbang dapat dilakukan dengan 10 pedoman gizi seimbang yaitu biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, Batasi konsumsi panganan manis asin dan berlemak, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal, biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, biasakan membaca label kemasan pangan, banyak makan buah dan sayur, biasakan minum air putih yang cukup dan aman dan biasakan sarapan pagi. Sepuluh pedoman gizi seimbang ragam makanan pokok berupa sumber karbohidrat, protein, sayur dan buah. Konsumsi gizi seimbang sangat penting untuk diperhatikan dalam salah satu upaya pencegahan stunting (Sari et al., 2024).

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dalam penyampaian materi dan perbedaan tingkat pemahaman antarindividu. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang lebih berkelanjutan dan terstruktur agar pemahaman remaja tentang gizi seimbang dapat terus meningkat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan stunting. Implementasi program edukasi serupa di lingkungan sekolah lainnya dapat menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan angka stunting di masa depan.

Indikator Keberhasilan

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan respon peserta sangat antusias mengikuti kegiatan

edukasi dengan banyak peserta yang bertanya lebih dalam tentang materi yang disampaikan dan peserta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri pada saat sesi evaluasi. Sebelum diberi materi penyuluhan, banyak peserta yang belum mengetahui pentingnya gizi remaja untuk mencegah stunting. Pada saat evaluasi peserta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri pada saat evaluasi dengan tepat. Berdasarkan hasil post test juga terdapat peningkatan rata-rata nilai yaitu dari 52,89 meningkat menjadi 78.

Faktor Pendorong Dan Penghambat

Faktor pendorong dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masih ada anak stunting di wilayah Klaten dan ditemukan remaja putri yang kurang menjaga asupan gizi, sehingga edukasi terkait gizi pada remaja untuk mencegah stunting memang perlu di berikan. Hambatan dalam kegiatan ini adalah tidak seluruh kelas yang dilakukan penyuluhan karena memang ada kegiatan lainnya sehingga pengabdian hanya mendapatkan kesempatan penyampaian materi pada 1 kelas saja

PERUBAHAN YANG TERJADI

Perubahan yang terjadi pada peserta dari hasil sosialisasi adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan peserta meningkat terkait pentingnya gizi pada remaja
2. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang pentingnya pencegahan stunting sejak masa remaja

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan maka

dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja SMAN Ceper Klaten telah dilaksanakan dengan baik serta dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya gizi dan pencegahan stunting sejak masa remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES PANTI KOSALA dan LPPM STIKES PANTI KOSALA yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN Ceper Klaten. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kepala kepala sekolah SMAN Ceper Klaten yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada tim pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan kesehatan sehingga dapat terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajat, R. (2018). *Teknik Evaluasi Pembelajaran*. Deepublish.
- Amin, & Susan, L. Y. (n.d.). *Model Pembelajaran Kontemporer*. LPPM Universitas Islam 45.
- Imani, N. (2020). *Stunting pada anak: kenali dan cegah sejak dini*. CV Hikam Media Utama.
- Majid, M., Tharihk, A. J., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah Stunting melalui Perilaku Hidup Sehat*. NEM Media.
- Prokopim. (2023). Bupati Klaten targetkan Angka Penurunan Stunting 11 Persen tahun 2024. *Bagian Protokol Dan Komunikasi Pimpinan Kabupaten Klaten*.
- Rahman, H., Nugrahani, C., Ferdina, C., Christina, E., Sari, A., Iszakiyah, N., Amin, E., & Rahman, T. (2023). *Cegah Stunting sebagai Upaya Wujudkan Generasi Emass*. PT Nasya Expanding Management.
- Sabran, S., Sari, D. K., Suandana, I. A., & Satya, M. C. N. (2023). Edukasi Tentang Anemia Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Community Development Journal*, 4(6), 12018–12022.

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21821%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/21821/16044>.

- Sari, R. W., Nurlinda, & Mutmainnah, N. (2024). *Cegah Stunting dengan Pangan Lokal: Manfaat Ikan Cakalang dan Daun Kelor untuk Kesehatan Anak*. PT Nasya Expanding Management.
- SKI. (2023). Prevalensi Stunting Indonesia dan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Dinas Kesehatan Provinsi DIY*.
- Yumni, H., Minarti, Fadilah, N., & Ruslan, B. D. H. (2024). *Siapkan Remaja Cegah Stunting*. Rizmedia.