

Penyuluhan Remaja dalam Rangka Pencegahan Stunting dimasa Depan

Aris Budianto*, Safira Yunizar, Fadhilah Rizky Azari, Vera Meliana, & Radeca Angga Dewa

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 57126, Indonesia

Abstract

Di Indonesia *stunting* menjadi masalah kesehatan yang serius yang mempengaruhi gangguan pertumbuhan, kondisi fisik, dan kognitif pada anak-anak. *Stunting* disebabkan oleh kurangnya nutrisi pada ibu hamil dan kurangnya nutrisi pada anak-anak selama masa pertumbuhan. Remaja putri harus memiliki pemahaman yang baik tentang pencegahan *stunting* karena ini berkaitan dengan masa depan mereka agar nantinya bisa menjadi orang tua yang melahirkan anak yang sehat. Masyarakat khususnya bagi remaja putri di Desa Pakahan untuk mengetahui tentang dampak dan pentingnya pencegahan *stunting* sejak dini. Metode pelaksanaan kegiatan ini kami lakukan menggunakan metode deskriptif yaitu melalui sosialisasi kepada masyarakat di Desa Pakahan. Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja putri memiliki antusiasme tinggi sehingga kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan lancar agar mereka lebih paham dan mengetahui pentingnya pencegahan *stunting*.

Keywords: stunting; remaja putri; sosialisasi; kesehatan.

1. Introduction

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang wajib diwaspadai, khususnya di negara-negara berkembang (Arundhana et al., 2023). Di Indonesia, *stunting* merupakan permasalahan yang sedang dihadapi karena dampaknya yang cukup serius. Masalah *stunting* ini berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia karena anak-anak Indonesia adalah masa depan bangsa (Danaei et al., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menderita *stunting* memiliki risiko lebih tinggi mengalami keterlambatan perkembangan kognitif dan fisik. Mereka dapat dipastikan di masa depan mereka tidak bisa bersaing menghadapi tantangan global.

Faktor-faktor yang berkontribusi terjadinya *stunting* antara lain: kekurangan gizi, pendapatan keluarga, sosial ekonomi, pemberian ASI, pengetahuan Ibu balita dan lingkungan. Menurut Permata(Permata et al., 2021) *stunting* adalah salah satu keadaan kurangnya nutrisi yang berhubungan dengan tidak cukup zat gizi. Ketika anak mengalami kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti mengalami gangguan hambatan pertumbuhan fisik dan terhambatnya perkembangan otak anak. Pemberian makanan pendamping yang tidak memadai, tingkat imunisasi, dan pendapatan keluarga sangat berkorelasi dengan prevalensi *stunting*.

Intervensi yang komprehensif dan multifaset perlu dilakukan demi mencegah dan menurunkan angka *stunting*. Pemerintah melibatkan semua pihak, yaitu orang tua, tenaga medis, maupun remaja (Onís et al., 2013). Masyarakat terutama remaja diharapkan ikut serta berperan aktif dalam pencegahan *stunting* untuk meningkatkan pemahaman mereka. Namun sayangnya, banyak remaja putri yang belum memahami pentingnya gizi dan stimulasi yang tepat, sehingga melibatkan remaja putri dalam penanggulangan *stunting* menjadi hal penting yang harus diperhatikan.

Desa Pakahan merupakan desa yang terletak di Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Mayoritas remaja putri di Desa Pakahan belum mengetahui tentang *stunting*, baik dari segi pengertian, penyebab, dampak yang ditimbulkan hingga ketidaktahuan mengenai cara pencegahannya. Ketidaktahuan tersebut disebabkan karena kurangnya informasi melalui sosialisasi atau penyuluhan terkait *stunting*. Sekolah juga sudah memberikan tablet tambah darah (TTD) agar dapat dikonsumsi namun mereka banyak yang tidak mengonsumsinya. Hal ini dikarenakan mereka beranggapan bahwa tablet tambah darah (TTD) tersebut tidak enak. Selain itu, mereka juga tidak mengetahui bahwa pemberian tablet tambah darah (TTD) menjadi salah satu upaya dalam pencegahan *stunting*.

* Corresponding author:

E-mail address: arisbudianto@staff.uns.ac.id



Perlu diketahui, bahwa remaja putri merupakan calon orang tua di masa depan. Mereka adalah generasi yang akan mempunyai peran besar dalam mencetak generasi-generasi berkualitas di masa depan. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi mengenai pencegahan *stunting* harus makin mudah dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Permasalahan *stunting* ini tidak hanya diselesaikan oleh pemerintah saja namun permasalahan ini menjadi tanggung jawab yang harus diselesaikan bersama. Untuk edukasi dan penyuluhan *stunting* tidak hanya memfokuskan untuk ibu-ibu saja namun harus menjangkau remaja. Edukasi *stunting* bagi remaja sejak dini akan sangat bermanfaat bagi mereka karena akan meningkatkan pemahaman tentang *stunting*, sehingga di masa depan ketika mereka sudah menikah, mereka sudah memiliki bekal dalam memahami bagaimana yang harus dilakukan pada 1000 hari pertama mengasuh anak dengan memberikan nutrisi yang baik dan pola makan sehat bagi anak.

2. Literature Review

2.1 Pengertian Stunting

Pengertian mengenai *stunting* dijelaskan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 yaitu suatu gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh infeksi berulang serta gizi yang tidak tercukupi dengan baik. Tanda-tanda seorang anak mengalami *stunting* adalah tinggi badan yang berada di bawah standar pemerintahan di bidang kesehatan. Menurut (Khoiriyah & Ismarwati, 2023), *stunting* merupakan kondisi balita yang mengalami gangguan tumbuh kembang sesuai standar usia yang diakibatkan oleh nutrisi yang tidak terpenuhi dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa *stunting* merupakan kondisi anak yang mengalami gangguan tumbuh kembang akibat nutrisi dan gizi yang tidak terpenuhi dengan baik.

2.2 Dampak stunting

Stunting memiliki dampak yang luas dan mendalam terhadap individu dan masyarakat. Berikut adalah beberapa dampak utama dari *stunting*:

a. Gangguan Perkembangan Fisik dan Kognitif

Anak-anak yang mengalami *stunting* umumnya memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usia mereka. Selain itu, *stunting* dapat mempengaruhi perkembangan otak, yang berdampak pada penurunan kemampuan kognitif dan akademis di masa depan. Mereka yang mengalami *stunting* cenderung memiliki kapasitas belajar yang lebih rendah, sehingga mempengaruhi prestasi akademik mereka.

b. Kerentanan terhadap Penyakit

Stunting, yang merupakan suatu kondisi kekurangan gizi kronis, secara signifikan meningkatkan risiko anak-anak terkena berbagai penyakit, baik yang bersifat infeksi akut maupun yang lebih serius dan berkepanjangan, seperti penyakit kronis. Ketika seorang anak mengalami *stunting*, ia tidak hanya menghadapi tantangan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan mentalnya, tetapi juga memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan yang serius di masa dewasanya. Hal ini disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh yang lemah, yang membuat mereka menjadi lebih rentan dan mudah terinfeksi oleh berbagai penyakit, termasuk diare, *pneumonia*, dan infeksi lainnya yang dapat berakibat fatal jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak jangka panjang dari *stunting*, yang tidak hanya memengaruhi kesehatan anak pada saat ini, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka di masa depan.

c. Dampak Ekonomi

Stunting memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap produktivitas individu di masa dewasa. Individu yang pernah mengalami *stunting* cenderung mengalami berbagai hambatan dalam mencapai potensi penuh mereka, termasuk memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan sebaya mereka yang tidak mengalami kondisi tersebut. Hal ini sering kali berkaitan dengan kurangnya akses terhadap pendidikan yang berkualitas dan dukungan yang memadai selama masa pertumbuhan. Selain itu, individu yang mengalami *stunting* juga cenderung memiliki pendapatan yang lebih rendah ketika memasuki dunia kerja, yang dapat membatasi kemampuan mereka untuk meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri serta memberikan dukungan finansial yang memadai bagi keluarga mereka. Oleh karena itu, dampak dari *stunting* tidak hanya terbatas pada individu itu sendiri, tetapi juga dapat berpengaruh besar terhadap perkembangan ekonomi keluarga dan negara secara keseluruhan, karena populasi yang kurang produktif akan mengurangi potensi pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat.

d. Kesejahteraan Sosial

Anak yang mengalami *stunting* mungkin menghadapi kesulitan dalam integrasi sosial dan memiliki peluang yang lebih kecil untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan masyarakat. Hal dikarenakan anak yang mengalami *stunting* memiliki kemampuan kognitif dibawah anak-anak pada umumnya, hal ini mengakibatkan anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki penalaran yang buruk karena hambatan kognitif, motorik, dan verbal yang mereka alami. Kekurangan ini membuat mereka cenderung sulit untuk bersaing dan berbaur dalam masyarakat sehingga mereka cenderung memiliki kesejahteraan sosial yang rendah.

e. *Generasi Berkelanjutan*

Menurut (Anwar et al., 2022) dampak *stunting* terhadap perkembangan anak ialah menurunkan kecerdasan atau IQ anak dan penurunan perkembangan kognitif sebesar 7% daripada anak-anak yang tidak mengalami *stunting*. Maka dari itu *stunting* tidak hanya berbahaya bagi satu generasi saja akan tetapi juga mempengaruhi generasi selanjutnya.

Stunting tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat diwariskan ke generasi berikutnya. Ibu yang mengalami *stunting* memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan anak yang juga mengalami *stunting*, menciptakan siklus kekurangan gizi yang berkelanjutan. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola asuh dan perilaku orang tua yang mengidap *stunting*, Orang tua yang memiliki anak *stunting* mungkin lebih sulit untuk memberikan asupan gizi yang seimbang dan memadai, sehingga dapat memperburuk kondisi gizi anak-anak mereka. Hal ini pada akhirnya menciptakan siklus buruk yang sulit dipecahkan.

2.3 *Cara mencegah*

Pencegahan *stunting* memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai aspek kehidupan remaja putri. Berikut adalah beberapa cara efektif untuk mencegah *stunting*:

a. *Edukasi dan Sosialisasi*

Sosialisasi mengenai *stunting* dan intervensi pencegahannya pada anak dilakukan dengan cara memberikan layanan informasi yang berasal dari dinas Kesehatan setempat kepada masyarakat. Tujuan utama dari sosialisasi ini adalah untuk mengajak masyarakat agar lebih aktif dalam menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran khususnya di kalangan remaja putri mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang. Hal ini sangat krusial, terutama selama masa remaja, sebagai persiapan mereka untuk menjadi ibu di masa depan. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, sosialisasi diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan dalam memberikan informasi yang efektif tentang cara-cara pencegahan dan pengurangan kejadian *stunting* pada anak-anak (Rahagia et al., 2023). Dengan demikian, kita dapat menciptakan generasi yang lebih sehat dan siap menghadapi tantangan di masa yang akan datang.

b. *Program Nutrisi*

Intervensi pencegahan *stunting* sangat diperlukan dengan fokus pada kelompok prioritas sebagai kunci keberhasilan perbaikan gizi dengan kategori sasaran prioritas yaitu ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia 0-23 bulan. Selain itu, terdapat kategori sasaran penting yaitu anak usia 24-59 bulan, wanita usia subur (WUS) dan remaja putri. Dalam pencegahan *stunting*, pemberian suplementasi tablet tambah darah merupakan pemberian gizi spesifik yang dapat dilakukan sebagai upaya prioritas pada remaja putri dan wanita usia subur (Rizkiana, 2022).

c. *Monitoring dan Evaluasi*

Pemantauan status gizi remaja harus dilakukan secara rutin, disertai dengan evaluasi menyeluruh terhadap program dan intervensi yang diterapkan. Intervensi gizi adalah salah satu komponen penting dalam gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yang bertujuan untuk mencegah masalah *stunting* pada anak-anak (Muthia & Yantri, 2019). Kegiatan intervensi gizi ini ditujukan kepada kelompok sasaran tertentu, seperti balita, ibu hamil, remaja putri, dan kelompok lainnya yang berisiko mengalami masalah gizi.

Dalam konteks pemantauan status gizi remaja, proses ini melibatkan penilaian yang komprehensif terhadap berbagai indikator, termasuk konsumsi makanan, berat badan, tinggi badan, serta indikator kesehatan lainnya yang relevan. Pendekatan ini sangat krusial untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan yang serius, seperti malnutrisi. Dengan melakukan pemantauan dan evaluasi yang tepat, kita dapat memastikan bahwa intervensi gizi yang diberikan efektif dan sesuai dengan kebutuhan kelompok sasaran, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi remaja.

d. *Penguatan Keterlibatan Remaja*

Remaja merupakan kelompok masyarakat yang berpotensi untuk diberdayakan dalam penyampaian pesan dan edukasi kesehatan kepada masyarakat (Wagustina et al., 2024). Melibatkan remaja putri sebagai kader kesehatan yang aktif dalam kampanye pencegahan *stunting*, serta mengajarkan keterampilan hidup yang mencakup pengelolaan gizi, perencanaan keluarga, dan kesehatan reproduksi, untuk membekali remaja putri dengan pengetahuan yang mereka perlukan untuk masa depan yang sehat. Remaja putri akan menjadi ibu di masa depan dapat mempersiapkan diri untuk memberikan gizi yang baik ketika mereka memiliki anak kelak.

3. Methods

UNS yang berlokasi di Balai Desa Pakahan, Jogonalan, Klaten, Jawa Tengah. Kegiatan sosialisasi dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2024, yang berisi pemaparan materi, pemberian tablet tambah darah, dan evaluasi terhadap kegiatan kali ini. Narasumber dari kegiatan ini adalah Duta Genre Klaten 2024. Kegiatan ini tersusun pada program kerja KKN periode Juli-Agustus 2024. Sasaran kegiatannya yaitu remaja putri usia 16-24 tahun di RW 8, 9, 16 Desa Pakahan. Metode pelaksanaan yang dilakukan melalui sosialisasi dan pemberian tablet tambah darah.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan yakni, tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan meliputi observasi lapangan, koordinasi dengan kelurahan dan forum Duta Genre Klaten, perancangan jadwal kegiatan, dan persiapan. Tahap pelaksanaan meliputi sosialisasi mengenai pengertian, bahaya, dampak, dan cara mengatasi *stunting*. Sebagai salah satu cara untuk mengantisipasi remaja mengalami anemia, Duta Genre Klaten juga memberikan tablet tambah darah. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi meliputi kritik dan saran dari program pengabdian masyarakat yang didapatkan dari wawancara dengan remaja dan perwakilan ibu-ibu posyandu.

4. Result and Discussion

Kegiatan sosialisasi pencegahan *stunting* dapat berjalan dengan baik dan lancar atas persetujuan dari Ketua RW setempat dan juga antusiasme yang tinggi dari remaja putri Desa Pakahan, Jogonalan, Klaten. Masyarakat sangat mendukung diadakannya sosialisasi pencegahan *stunting* ini mengingat pentingnya mengetahui bahaya, dampak, dan cara dalam mengatasi *stunting*. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi *stunting* ini dilaksanakan di Balai Desa Pakahan pada hari Sabtu, 10 Agustus 2024.

Dalam memberikan materi kepada remaja putri di Desa Pakahan diperlukan metode-metode yang kreatif dan menyenangkan agar mereka dapat menerima materi dengan mudah dan nyaman. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan melakukan praktik pencegahan *stunting* secara langsung melalui pemberian tablet tambah darah untuk mengantisipasi remaja mengalami anemia. Kegiatan lain yang dapat dilakukan ialah melakukan beberapa permainan supaya mereka tidak merasa jenuh sehingga dapat menerima materi dengan baik.



Gambar 1. Pembagian tablet penambah darah



Gambar 2. Games



Gambar 3. Pemaparan materi

5. Conclusion

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *stunting* merupakan masalah kesehatan yang serius di Desa Pakahan, Jogonalan, Klaten, yang memerlukan perhatian segera dan tindakan yang komprehensif. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik dan kognitif anak-anak, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan ekonomi dan sosial jangka panjang. Melalui kegiatan sosialisasi tersebut kesadaran remaja putri terhadap pencegahan *stunting* meningkat yang dapat dilihat dari antusiasme remaja putri yang awalnya kurang mengerti pencegahan *stunting* menjadi mengerti dan paham bagaimana mencegah *stunting*. Begitu pula dengan warga sekitar yang memberikan respons positif terhadap kegiatan ini serta memiliki antusiasme yang tinggi. Antusiasme masyarakat dapat dilihat dari partisipannya dengan mengirimkan perwakilan tiap RT dan beberapa RW.

Meskipun terdapat beberapa kendala teknis seperti yang telah dipaparkan pada bab hasil dan pembahasan akan tetapi, kami dapat mencari solusi dari kendala tersebut dan dapat mengatasi hingga bagi kami bukan masalah yang besar. Penulis berharap kegiatan serupa dapat berjalan secara berkelanjutan, baik di Desa Pakahan maupun wilayah lain sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat. Kolaborasi antara pemerintah desa, tenaga kesehatan, pendidikan, dan masyarakat merupakan kunci untuk mencapai perubahan yang signifikan dan berkelanjutan dalam mengatasi masalah *stunting* di Desa Pakahan maupun di seluruh wilayah Indonesia.

Acknowledgements

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada UPKKN LPPM Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan KKN periode Juli-Agustus 2024. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada Kepala Desa, Perangkat Desa, RT, RW dan warga Desa Pakahan.

References

- Anwar, S., Winarti, E., Sarjana Kesehatan Masyarakat, P., Kadiri, U., Selomangleng No, J., Kediri, K., Timur, J., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). SYSTEMATIC REVIEW FAKTOR RISIKO, PENYEBAB DAN DAMPAK STUNTING PADA ANAK (SYSTEMATIC REVIEW RISK FACTORS, CAUSES AND IMPACT OF STUNTING IN CHILDREN). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1).
- Arundhana, A. I., Li, M., Holmes, A., & Gordon, A. (2023). Exploring Factors Associated With Stunting in 6-Month-Old Children: A Population-Based Cohort Study in Sulawesi, Indonesia. *Nutrients*, 15(15), 3420. <https://doi.org/10.3390/nu15153420>
- Danaei, G., Andrews, K., Sudfeld, C. R., Fink, G., McCoy, D. C., Peet, E. D., Sania, A., Fawzi, M. C. S., Ezzati, M., & Fawzi, W. W. (2016). Risk Factors for Childhood Stunting in 137 Developing Countries: A Comparative Risk Assessment Analysis at Global, Regional, and Country Levels. *Plos Medicine*, 13(11), e1002164. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002164>
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor Kejadian Stunting Pada Balita : Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28–40. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i01.1844>
- Muthia, G., & Yantri, E. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Pencegahan Stunting Ditinjau dari Intervensi Gizi Spesifik Gerakan 1000 HPK Di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 8, Issue 4). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Onís, M. d., Dewey, K. G., Borghi, E., Onyango, A. W., Blössner, M., Daelmans, B., Piwoz, E., & Branca, F. (2013). The World Health Organization's Global Target for Reducing Childhood Stunting by 2025: Rationale and Proposed Actions. *Maternal and Child Nutrition*, 9(S2), 6–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12075>
- Permata, D. A., Alma, L. R., & Yunus, Moch. (2021). The Relationship Between Complementary Food After Exclusive Breastfeeding, Immunization and Family Income With Stunting in Kedungrejo, Malang Regency. *Kne Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v0i0.8868>
- Rahagia, R., Sriyanah, N., Aris Tyarini, I., Lontaan, A., & Yunus, M. (2023). *Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Edukasi dan Sosialisasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v2i1.38>
- Rizkiana, E. (2022). PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TERHADAP KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.183>
- Wagustina, S., Arnisam, A., Mulyani, N. S., Hadi, A., & Fitriyaningsih, E. (2024). Penguatan percepatan penurunan stunting melalui pemberdayaan remaja peduli stunting. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 6(1), 39. <https://doi.org/10.30867/pade.v6i1.1788>