

Peningkatan Pengetahuan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting

Ida Baroroh

Email: idadamidoren@gmail.com

Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia
Jl. Manunggal Gang 2 Padukuhan Kraton Pekalongan
Telp/Fax (0285) 4416108

Abstrak

Permasalahan Gizi di Indonesia masih menjadi permasalahan yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat besar karena masih mengalami pertumbuhan. Masalah gizi utama remaja di negara berkembang salah satunya adalah gizi kurang yang tercermin dari stunting, kurus, pertumbuhan terhambat, dan *intrauterine growth retardation* (IUGR) pada remaja puteri yang hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang pemenuhan gizi remaja dan edukasi pencegahan stunting. Metode pendidikan kesehatan yang dilakukan yaitu: (1) Sosialisasi dan Perijinan, (2) Melakukan Affirmasi dan Pre Test, (3) Melakukan Pendidikan kesehatan tentang pemenuhan gizi remaja dan edukasi pencegahan stunting, (4) Evaluasi hasil kegiatan pendidikan kesehatan dengan Post Test. Hasil pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi remaja dan edukasi pencegahan stunting. Adapun output kegiatan ini ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi remaja dan edukasi pencegahan stunting yang dapat dilihat dari hasil kuesioner pre dan post test.

Kata kunci: pemenuhan gizi remaja; pencegahan stunting.

Abstract

The problem of nutrition in Indonesia is still a serious problem. In essence, it stems from an economic situation that lacks limited knowledge about nutrition. Nutritional status is a measure of success in meeting the nutritional needs of children and the use of nutrients indicated by the child's weight and height. Nutritional needs in adolescence are very large because they are still growing. One of the main nutritional problems for adolescents in developing countries is malnutrition, which is reflected in stunting, underweight, stunted growth, and *intrauterine growth retardation* (IUGR) in pregnant adolescent girls. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about the fulfillment of adolescent nutrition and stunting prevention education. The methods of health education carried out are (1) Socialization and Licensing, (2) Affirmation and Pre Test (3) Conducting health education regarding the fulfillment of adolescent nutrition and stunting prevention education. (4) Evaluation of the results of health education activities with Post Test. The results of this health education are expected to increase the knowledge and understanding of participants about the importance of fulfilling adolescent nutrition and stunting prevention education. The output of this activity is shown by increasing participants' knowledge about the importance of fulfilling adolescent nutrition and stunting prevention education which can be seen from the results of pre and post test questionnaires.

Keywords: *youth nutrition fulfillment; stunting prevention.*

1. Pendahuluan

Permasalahan Gizi di Indonesia masih menjadi permasalahan yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula.⁽¹⁾

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat besar karena masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang.⁽²⁾ Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak

keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi.⁽³⁾

Masalah gizi utama remaja di negara berkembang salah satunya adalah gizi kurang yang tercermin dari stunting, kurus, pertumbuhan terhambat, dan *intrauterine growth retardation* (IUGR) pada remaja putri yang hamil⁽⁴⁾. Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi stunting remaja kelompok umur 13-15 tahun dan 16-18 tahun masing-masing sebesar 35,1% dan 31,4%.⁽⁵⁾

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linear yang diakibatkan oleh multifaktor yang kemungkinan besar dapat mengganggu metabolisme. Stunting disebabkan kurangnya asupan zat gizi yang berasal dari berbagai jenis pangan, termasuk susu. Stunting juga dapat disebabkan oleh konsumsi pangan yang tidak sehat seperti minuman karbonasi yang mengganggu proses metabolisme dalam tulang. Faktor lain seperti sosial ekonomi yang berpengaruh terhadap kejadian stunting adalah pengeluaran pangan, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, dan status pekerjaan orang tua.⁽⁶⁾

Stunting menjadi masalah karena hubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan, kematian dan perkembangan otak yang optimal.⁽⁷⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Kimani-Murage dkk., (2010) menyatakan bahwa kondisi obesitas dan perawakan pendek pada orang dewasa adalah faktor risiko penyakit metabolik dan diabetes tipe II. dan remaja yang terhambat pertumbuhannya lebih tinggi tingkat kecemasan, depresi dan memiliki self esteem (harga diri) yang lebih rendah di bandingkan pada remaja yang tidak terhambat pertumbuhannya.⁽⁸⁾

Menurut UNICEF tahun 2012, faktor langsung yang mempengaruhi

terjadinya stunting yaitu seperti asupan makanan yang tidak seimbang contohnya makanan yang berkaitan dengan (kandungan zat gizi dalam makanan yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral dan air), riwayat penyakit terutama penyakit diare dan saluran pernapasan dan riwayat berat badan lahir rendah (BBLR). Sedangkan faktor yang tidak langsung yang menyebabkan stunting yaitu faktor status ekonomi, pendidikan ibu, jumlah anggota keluarga, pola asuh, pelayanan kesehatan, keterbatasan air bersih dan sanitasi lingkungan. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan Assefa, dkk (2013), bahwa faktor determinan lainnya yang berhubungan dengan kejadian stunting adalah faktor sosial ekonomi, usia, jenis kelamin dan pendidikan orang tua merupakan faktor penting untuk mengetahui status gizi remaja.⁽⁹⁾

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, di Jawa Tengah prevalensi risiko kurang energi kronis penduduk wanita usia subur (WUS) pada usia 15-19 tahun sebanyak 49,2%. Sedangkan risiko kurang energi kronis menurut Kabupaten sebagai berikut: Kabupaten Magelang sebanyak 23,2%, Kabupaten Wonogiri sebanyak 23,6%, sedangkan di Kabupaten Semarang sebanyak 11,5%. Dari kekurangan energi kronis tersebut kemungkinan besar mengalami stunting.⁽¹⁰⁾

Sekolah merupakan wadah serta lingkungan tempat untuk mentransformasikan nilai dan pengetahuan. Keberadaan sekolah menjadi sebuah keharusan. Sekolah harus mampu di design untuk menciptakan generasi yang cerdas dan bermoral. Pendidikan seks sebagai salah satu alternatif dalam

menanggulangi degradasi moral yang wajib menjadi perhatian.⁽¹¹⁾

Pendidikan Kesehatan Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Stunting bagi Remaja akan mampu membentuk pemahaman yang baik kepada siswa khususnya usia remaja yang nantinya diharapkan akan membentuk perilaku sadar gizi untuk pencegahan stunting.

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pendidikan kesehatan Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting.

2. Metode

Lokasi pendidikan kesehatan yakni di Lembaga Kursus dan Pelatihan Sukma Medika Kabupaten Pekalongan. Adapun jumlah peserta yakni 50 peserta yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Peserta sebelumnya diberikan pemahaman terlebih dahulu yakni menyampaikan tujuan dari materi pentingnya Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting.

Metode yang diterapkan dalam pendidikan kesehatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni: (1) Sosialisasi dan Perijinan, (2) Melakukan Affirmasi dan Pre Test, (3) Melakukan Pendidikan kesehatan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting, (4) Evaluasi hasil kegiatan pendidikan kesehatan dengan Post Test.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat yang berlokasi di Lembaga Kursus dan Pelatihan Sukma Medika Kabupaten Pekalongan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta yang sebelumnya tidak paham tentang pentingnya Pemenuhan Gizi

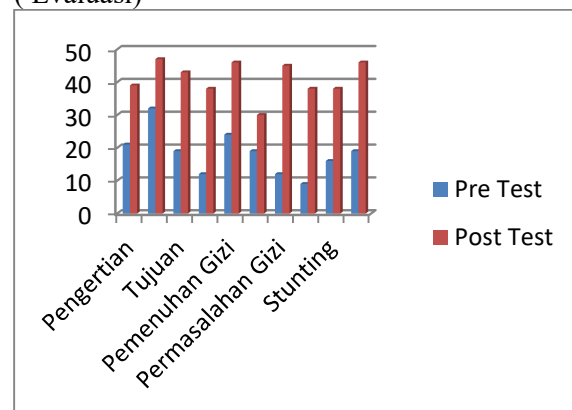
Remaja dan Pencegahan Stunting. Melalui pendidikan kesehatan yang telah dilaksanakan, diharapkan peserta dapat lebih memahami manfaat pemenuhan gizi dalam pencegahan stunting dan dapat menyiapkan pemenuhan gizinya sehari-hari.

Masa remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari luar karena remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja biasanya makan jajanan gorengan, minum minuman berwarna dan makan makanan berlemak. Pada saat anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena beberapa faktor yaitu pengaruh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Banyak kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman disekolah yang akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik.⁽¹²⁾

Peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemenuhan Gizi Remaja Dan Edukasi Pencegahan Stunting menunjukkan antusiasme yang baik selama proses kegiatan. Antusiasme tersebut ditunjukkan dengan respon peserta yang sangat baik serta adanya beberapa pertanyaan dari peserta dan menguraikan pendapatnya. Hasil pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi remaja dan edukasi pencegahan stunting. Adapun output kegiatan ini ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi remaja

dan edukasi pencegahan stunting dilihat dari hasil kuesioner pre dan post test yang yang bisa dilihat pada grafik sebagai berikut (Grafik.3.1)

Grafik 3.1 Hasil Pre Test dan Post Test (Evaluasi)



4. Kesimpulan

Pendidikan Kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pentingnya kesehatan reproduksi dan seksual pada remaja, sehingga dapat menjaga kesehatan reproduksinya dan terhindar dari penyimpangan seksual dan seks bebas.

5. Daftar Pustaka

- [1] Almatsier, Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
- [2] Winarsih. Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2018.
- [3] Mardalena I. Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan: Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
- [4] Fatmah. Pengalaman Negara Lain Dalam Perbaikan Gizi Remaja Sekolah Menengah. Jakarta: FKM UI; 2010.

- [5] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, Laporan Nasional. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI; 2013.
- [6] Astri LD., et al. Hubungan konsumsi ASI dan MP-ASI serta kejadian stunting anak usia 6-12 bulan Di Kabupaten Bogor. *Media Gizi dan Kel.* 2006;30(1).
- [7] Mitra. Stunting Problems and Interventions to Prevent Stunting (A Literature Review). *Jurnal Kesehatan Komunitas.* 2015;2(6).
- [8] Kimani-Murage, E. W., Kahn, K., Pettifor, J.M., Tolman, D. B., Gomez-Olive, X. F Norris SA. The Prevalensi Of Stunting, Overweight and Obesity, and Metabolic Disease Risk in Rural South Africa Children [Internet]. *BCM Public Health.* 2010. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/158>
- [9] Assefa, H., Belachew, T., Negash L. Socioeconomic Factors Associated with Underweight and Stunting among Adolescents of Jimma Zone, South West Ethiopia [Internet]. Hindawi Publishing Corporation *ISRN Public Health*; 2013. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/238546>.
- [10] Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI; 2013. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- [11] Abu, Ahmadi, dan Nur Uhbiyati. *Ilmu Pendidikan.* Jakarta: Rineka Cipta; 2001.
- [12] Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri M. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.; 2011.