



MAKANAN SEHAT BAGI REMAJA PUTRI UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING DI SMPN 7 MUARA ENIM

HEALTHY FOOD FOR ADOLESCENT GIRLS TO PREVENT STUNTING AT SMPN 7 MUARA ENIM

Nia Clarasari Mahalia Putri*¹, Nurayuda¹, Jenny Kartika¹, Surti Anggraeni¹

¹ Program Studi DIII Kebidanan (Kampus Kab. Muara Enim) Poltekkes Kemenkes Palembang.

*Corresponden Email: nia.clarasari@poltekkespalembang.ac.id.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Penyuluhan, pencegahan stunting, remaja putri, makanan sehat

Keywords:

Health education, stunting prevention, adolescent girls, healthy food

ABSTRAK

Stunting adalah salah satu dari tiga beban masalah gizi di Indonesia yang harus segera ditangani. Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Masa remaja adalah *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa dan juga dalam menghasilkan generasi selanjutnya. Kelompok usia remaja termasuk pada golongan yang rentan mengalami masalah kesehatan, khususnya remaja putri yang dapat mempengaruhi periode kehidupan selanjutnya dimana remaja putri akan menjadi ibu (Pratiwi et al., 2021). Kekurangan atau kelebihan gizi yang terjadi sejak remaja dan tidak ada upaya penanganan sehingga mengalami gizi terjadi sepanjang daur kehidupannya akan mempengaruhi status gizi saat remaja putri terutama pada masa kehamilan (Dwimawati, 2020). Khusus remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu tercukupi karena mempersiapkan masa kehamilan selanjutnya untuk menjadi seorang ibu (Hidana et al., 2022). Kondisi kehamilan seorang perempuan dipengaruhi oleh status gizi sebelum konsepsi yang sangat ditentukan oleh status gizi pada periode usia remaja dan dewasa sebelum hamil atau saat masa wanita usia subur (Siswanti et al., 2022). Berdasarkan data yang diperoleh, Sebagian besar siswi tidak mengetahui makanan sehat untuk mencegah stunting. Sasaran pengabdian kepada Masyarakat ini adalah siswi di SMPN 7 Muara Enim. Metode Kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan serta demonstrasi tentang makanan sehat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang makanan sehat sehingga dapat mencegah terjadinya stunting secara dini.

ABSTRACT

Stunting is one of the three nutritional burdens in Indonesia that requires urgent attention. Improving adolescent nutrition necessitates specific interventions – such as nutrition education, food fortification, and supplementation – alongside the management of co-existing conditions. Adolescence represents a critical "second window of opportunity" that significantly shapes quality of life in adulthood and influences the well-being of future generations. Adolescents are a group vulnerable to health issues – particularly adolescent girls – which can impact their future lives as

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Elfarazy Media Publisher



they transition into motherhood (Pratiwi et al., 2021). Nutritional imbalances (deficiencies or excesses) that persist from adolescence without intervention – thereby affecting nutritional status throughout the life cycle – will influence a young woman's nutritional status, especially during pregnancy (Dwimawati, 2020). Adequate nutrient intake is particularly crucial for adolescent girls as they prepare for their future roles as mothers (Hidana et al., 2022). A woman's condition during pregnancy is influenced by her pre-conception nutritional status, which is largely determined by her nutrition during adolescence and adulthood prior to pregnancy – specifically during her reproductive years (Siswanti et al., 2022). Based on the data obtained, the majority of female students were unaware of healthy foods that help prevent stunting. This community service initiative targeted female students at SMPN 7 Muara Enim. The activity employed health education methods – specifically counseling and demonstrations regarding healthy foods – to enhance the students' knowledge and thereby facilitate the early prevention of stunting.

PENDAHULUAN

Kekurangan atau kelebihan gizi yang terjadi sejak remaja dan tidak ada upaya penanganan sehingga mengalami gizi terjadi sepanjang daur kehidupannya akan mempengaruhi status gizi saat remaja putri terutama pada masa kehamilan (Dwimawati, 2020). Khusus remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu tercukupi karena mempersiapkan masa kehisupan selanjutnya untuk menjadi seorang ibu (Hidana et al., 2022). Kondisi kehamilan seorang perempuan dipengaruhi oleh status gizi sebelum konsepsi yang sangat ditentukan oleh status gizi pada periode usia remaja dan dewasa sebelum hamil atau saat masa wanita usia subur (Siswanti et al., 2022).

Gizi seorang perempuan harus dipersiapkan sebelum dan selama kehamilan karena menjadi penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi kurang akan menyebabkan janin mengalami Intrauterine Growth Retardation (IUGR), sehingga bayi akan lahir dengan kurang gizi, dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta beresiko untuk terkena penyakit degeneratif saat dewasa kelak (*fetal origin disease*). (Sakti, 2020)

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 (Oktavia, 2020). 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 (Moksin et al., 2022). WHO menyatakan bahwa kekurangan gizi sejak lama dan sering menderita penyakit infeksi menjadi penyebab gagal tumbuh, khususnya pada rentang umur 1000 hari pertama kelahiran. Permasalah gizi pada periode ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan berdampak pada kemampuan kognitif anak (Rahayu et al., 2022).

Pencegahan dan penanganan stunting harus dilakukan oleh semua pihak dan dilakukan sesuai sasaran sesuai faktor penyebab terjadinya stunting. Upaya dapat dilakukan dengan edukasi tentang stunting sehingga masyarakat dapat memahami tentang

stunting. Salah satu yang menjadi kelompok sasaran adalah remaja putri melalui intervensi dengan cara edukasi menggunakan metode penyuluhan di sekolah-sekolah. Edukasi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting. Pengetahuan yang baik akan berkontribusi pada sikap dalam melakukan pencegahan stunting. Kelompok usia remaja yang berada pada usia Sekolah Menengah Pertama merupakan kelompok usia yang telah mampu menerima berbagai informasi dan memahami informasi yang diberikan sehingga dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Agar program penurunan prevalensi stunting tercapai maka edukasi perlu dilakukan sehingga pengetahuan tentang stunting dapat diketahui oleh remaja.

Pendapat yang dikemukakan oleh (Marcelina et al., 2021) bahwa remaja termasuk dalam tahap kehidupan manusia, di mana pada periode kehidupan remaja adalah titik kritis karena terjadi perpindahan kelompok umur dari golongan anak-anak menuju periode kehidupan dewasa. Kelompok usia remaja termasuk pada golongan yang rentan mengalami masalah kesehatan, khususnya remaja putri yang dapat mempengaruhi periode kehidupan selanjutnya dimana remaja putri akan menjadi ibu (Pratiwi et al., 2021). Kekurangan atau kelebihan gizi yang terjadi sejak remaja dan tidak ada upaya penanganan sehingga mengalami gizi terjadi sepanjang daur kehidupannya akan mempengaruhi status gizi saat remaja putri terutama pada masa kehamilan (Dwimawati, 2020).

Khusus remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu tercukupi karena mempersiapkan masa kehispan selanjutnya untuk menjadi seorang ibu (Hidana et al., 2022). Kondisi kehamilan seorang perempuan dipengaruhi oleh status gizi sebelum konsepsi yang sangat ditentukan oleh status gizi pada periode usia remaja dan dewasa sebelum hamil atau saat masa wanita usia subur (Siswanti et al., 2022).

Adapun Permasalahan yang terjadi pada mitra diantaranya, sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang makanan sehat bagi remaja putri untuk mencegah stunting, dimana makanan sehat merupakan salah satu usaha mencegah terjadinya kasus *Stunting*.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan program dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat saat ini adalah remaja putri yang ada di SMP N 7 Muara Enim. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang pola makan (isi piringku), sehingga dapat mencegah kejadian stunting secara dini sejak pada remaja yang ada dapat menerapkan keterampilan yang telah didapat setelah kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini. Bentuk partisipasi mitra: Kepala Sekolah/ Guru, Remaja Putri. Tahap pelaksanaan terdiri dari tiga (3) tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di SMPN 7 Muara Enim adalah sebagai berikut:

Kegiatan awal merupakan survet awal dan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMPN 7 Muara Enim. Setelah diperoleh data maka hasil yang didapat adalah:

1. Jumlah siswi khususnya yang mendapat penyuluhan mengenai pendidikan kesehatan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting sebanyak 25 orang.
2. Jumlah mitra yang hadir 5 orang terdiri dari kepala sekolah dan guru yang mengajar
3. Jumlah dosen yang hadir sebagai penyuluh 3 orang
4. Jumlah mahasiswa membantu kegiatan penyuluhan sebanyak 3 orang

Jenis permasalahan yang menjadi pokok kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan siswi tentang makanan sehat dalam upaya pencegahan terjadinya stunting.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh mahasiswa, kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuesioner pretest tentang makanan sehat.

Selanjutnya dilakukan pemberian materi mengenai makanan sehat. Pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan para siswi mengenai makanan sehat dalam rangka ikut berpartisipasi pencegahan Stunting. Penyuluhan ini dilakukan dengan media persentasi menggunakan audio visual, poster dan model URT makanan sehat. Setelah dilakukan pengisian materi akan dilakukan post test lembar pengetahuan awal yang telah diberikan. Hal ini digunakan seberapa teresapnya pengetahuan yang diberikan sewaktu kegiatan penyuluhan. Siswi sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan tentang materi yang diberikan.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Tentang Makanan Sehat

No	Pertanyaan
1	Makanan sehat sering disebut juga makanan seimbang, artinya adalah ...
2	Kebutuhan pokok makhluk hidup yang merupakan sumber utama penghasil zat yang dibutuhkan oleh tubuh adalah ...
3	Makanan sehat adalah ...
4	Bagaimana cara menjaga kesehatan dan asupan gizi pada remaja?
5	Makanan apa saja yang memenuhi gizi seimbang?

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa pertanyaan yang diajukan merupakan hal yang mendasar terkait dengan penjelasan materi Pendidikan Kesehatan makanan sehat. Semua pertanyaan dijawab oleh tim pengabdian masyarakat secara bergantian sampai semua peserta mengerti dan paham dengan materi dan demonstrasi yang dilakukan.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan Makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting pada siswi SMPN 7 Muara Enim

No	Sebelum Penyuluhan	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	20	80
2.	Cukup	5	20
Jumlah		25	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan sebelum diadakan penyuluhan tentang makanan sehat sehat mencegah kejadian stunting. Pengetahuan siswi terbanyak adalah kurang yang berjumlah 20 orang (80 %)

Tabel 3. Distribusi Sesudah Penyuluhan Kesehatan Perdini Terhadap Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

No	Sesudah Penyuluhan	Jumlah	Persentase
1.	Cukup	3	12
2.	Baik	22	88
Jumlah		25	100

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan sesudah diadakan penyuluhan tentang makanan sehat mencegah kejadian stunting. Pengetahuan siswi terbanyak baik berjumlah 22 orang (88%).

Menurut Budiman & Riyanto (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, pendidikan dan usia. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

Pendidikan berperan penting dalam pembentukan kecerdasan manusia maupun perubahan tingkah lakunya. Pendidikan berupa bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah mereka menerima dan mengikuti informasi yang sedang berkembang saat ini. Dengan banyaknya informasi yang didapat maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi (Mubarrok dkk, 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan di SMPN 7 Muara Enim berkat kerjasama yang baik antara Prodi kebidanan Kampus Kabupaten Muara Enim Program Diploma Tiga Kemenkkes Palembang dengan pihak SMPN 7 Muara Enim.

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu Penjajakan, pelaksanaan yang meliputi pre-test, penyampaian materi terkait maknana sehat untuk mencegah terjadinya stunting, diskusi tanya jawab dan post-test.

Responden dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya bertanya setelah penyampaian materi.

Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test.



DAFTAR PUSTAKA

- Kinanti, B. M. I. M., Marlina, Y., & Suwanti. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet Tentang Stunting Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri*. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 4(1), 9-15.
- Febrianti, D., Nina, Pherdinand, A., Wibisono, A. F. D., Tasya, R. A., & Purwitasari, W. (2022). *Go Ranting (Ayo Berantas Stunting)*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat SAGA Komunitas*, 1(3), 90-95.
- Gultom, L., Saragih, H. S., & Bangun, S. (2022). *Penyuluhan Tentang Kespro Dan KTD Dengan Media Interaktif Pada Remaja Putri Di Sekolah Talitakum*. *DIKMAS: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(1), 65-70.
- Hidana, R., Wahyani, A. D., Simanjuntak, R. R., & Lestari, Y. N. (2022). *Bagaimana Status Menarche Berpengaruh Terhadap Status Gizi Serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri?*. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(1), 19-35.

- Pratiwi, R. M., Andriana, D. T., Kusumajati, A. A., Nimah, M., Azhar, F., Maula, L. H., Sari, I. N., Rahmawati, J., Veronica, P., Al Ayubi, Z. A., Hasan, M. A., Salwah, & Apriani, A.-N. (2021). *Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 39-47.
- Marcelina, S. T., Yudianti, I., Sondakh, J. J., Astutik, H., & Tarsikah. (2021). *Pemberdayaan Remaja Dalam Mencegah Pernikahan Dini dan Stunting*. *Jurnal Dharma Bakti*, 4(2), 202-208.
- Mardin, H., Mamu, H. D., Usman, N. F., Mustaqimah, N., & Pagalla, D. B. (2022). *Pengenalan Zat Aditif dan Adiktif yang Berbahaya Bagi Kesehatan di Lingkungan MTs. Negeri 2 Kabupaten Gorontalo*. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(2), 58-66. <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v1i2.15466>
- 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>
- Metasari, A. L., Mufida, Y. I., Aristin, S. I., Dwilucky, B. A., Wulandari, A. T., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (2022). *Sosialisasi Bahaya Pernikahan Dini Sebagai Upaya Konvergensi Pencegahan Stunting di SMA Negeri 1 Ngoro*. *BUDIMAS*, 4(2), 1-6.
- 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.
- 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>
- Pratiwi, R. M., Andriana, D. T., Kusumajati, A. A., Nimah, M., Azhar, F., Maula, L. H., Sari, I. N., Rahmawati, J., Veronica, P., Al Ayubi, Z. A., Hasan, M. A., Salwah, & Apriani, A.-N. (2021). *Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 39-47.