

PEMANTAUAN STATUS GIZI DAN EDUKASI GIZI PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Nia Budhi Asatuti¹, Ratih Nurani Sumardi^{1*}, I Rai Ngardita¹, Sanya Anda Lusiana¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jayapura

Email Penulis Korespondensi (*): noer.ratih@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima ; 1 November 2021 Disetujui ; 25 Desember 2021 Di Publikasikan ; 30 Desember 2021

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dihadapi negara berkembang termasuk Indonesia. Dampak jangka panjang dari stunting adalah menurunnya kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Berbagai intervensi baik sensitive maupun spesifik dilakukan pemerintah dalam mencegah stunting. Pendidikan gizi masyarakat dan memberikan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi serta gizi pada remaja merupakan salah satu kegiatan intervensi spesifik yang dicanangkan. Tujuan pengabmas ini adalah memberikan gambaran masalah gizi, edukasi stunting dan pencegahannya pada remaja sebagai salah satu cara untuk menurunkan angka stunting di masa mendatang. Lokasi kegiatan pengabmas adalah SMP Baik Sentani Timur Kabupaten Jayapura. Kegiatan yang dilakukan adalah pengukuran status gizi, status anemia dan edukasi gizi terkait stunting. Setelah kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai stunting dan anemia. Informasi tentang stunting dan peran remaja dalam pencegahannya perlu terus dilakukan sebagai upaya intervensi sensitive pencegahan stunting.

Kata kunci : stunting, remaja, intervensi sensitiv

ABSTRACT

Stunting was one of the nutritional problems in many developing countries, including Indonesia. The long-term impact of stunting was the decrease of the quality of Human Resources (HR). There were many various of interventions, both sensitive intervention even specific intervention, have been carried out by the government to preventing stunting. Nutrition education, sexual education and reproductive health for adolescents was one of the planned special intervention activities. This community service aims to provide an overview of the problem of nutrition, education and stunting prevention in adolescents as one way to reduce stunting rates in the future. The location of this community service activity is at the SMP Baik Sentani, Jayapura Regency. The activities carried out were measuring nutritional status, anemia status and nutritional education related to stunting. After the activity there was an increase in students knowledge about stunting and anemia. Information about stunting and the role of adolescents in its prevention needs to be continued as a sensitive intervention effort to prevent stunting.

Keywords : stunting, adolescents, sensitive intervention

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dihadapi negara – negara berkembang termasuk Indonesia. Dampak jangka panjang dari stunting adalah menurunnya kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dimana tinggi badan seorang anak lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya (TNP2K, 2017).

Stunting yang terjadi pada saat balita apabila tidak ditangani segera maka akan berlanjut hingga usia sekolah atau usia remaja. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi stunting pada balita sebesar 37,2% dan pada anak usia sekolah sebesar 31,7%. Bayi lahir dengan panjang badan pendek pada tahun 2013 tercatat 20,2% yang berdampak pada jumlah balita pendek sebanyak 8,9 juta dan pendek pada anak usia sekolah (5-18 tahun) 20,8 juta. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi stunting pada anak balita sebesar 30,8%. pada anak sekolah usia 13 – 15 tahun prevalensi stunting 25,7% (Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013, 2018).

Prevalensi stunting di Papua berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 pada anak balita yaitu 42,8%, sedangkan pada anak usia 13 – 15 tahun yaitu sebesar 47,7 %, untuk Kabupaten Jayapura prevalensi balita stunting adalah 35,1%, usia anak sekolah (5-12 tahun) adalah 34,5% dan usia 13-15 tahun adalah 22,7% (Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013, 2018).

Dampak stunting pada seorang anak antara lain menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas *stunting* akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperlebar ketimpangan. Pengalaman dan bukti Internasional menunjukkan bahwa *stunting* dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menurunkan produktivitas pasar kerja, sehingga mengakibatkan hilangnya 11% GDP (*Gross Domestic Products*) serta mengurangi pendapatan pekerja dewasa hingga 20%. Selain itu, *stunting* juga dapat berkontribusi pada melebarnya kesenjangan/*inequality*, sehingga mengurangi 10% dari total pendapatan seumur hidup dan juga menyebabkan kemiskinan antar-generasi (TNP2K, 2017).

Permasalahan stunting pada anak balita dan anak usia sekolah, dipengaruhi oleh faktor kesehatan lingkungan, pelayanan kesehatan, perilaku penduduk, kesehatan reproduksi, status ekonomi dan status pendidikan. Tahun 2012 pemerintah mencanangkan untuk ikut dalam program Scaling Up Nutrition dalam penanggulangan masalah stunting. Terdapat 2 kerangka intervensi stunting yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitive. Intervensi gizi spesifik merupakan intervensi yang ditujukan pada 1000 HPK, sedangkan intervensi gizi sensitive adalah kegiatan pembangunan diluar sektor kesehatan yang berkontribusi pada 70% intervensi stunting yang sasarannya adalah masyarakat secara umum. Terdapat 12 kegiatan intervensi spesifik diantaranya adalah memberikan pendidikan gizi masyarakat dan memberikan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi serta gizi pada remaja (Izwardy, 2018).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang berkisar pada usia 12-21 tahun untuk perempuan dan 13-22 tahun untuk laki-laki. Remaja, terutama remaja putri sebagai calon ibu perlu mempersiapkan diri untuk melahirkan generasi yang berkualitas. Perunya

pengetahuan gizi tentang stunting dan pencegahannya pada remaja sebagai salah satu cara untuk menurunkan angka stunting di masa mendatang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP Baik Sentani dengan 86 siswa yang turut berpartisipasi. Puskesmas Harapan Sentani turut dilibatkan dalam kegiatan karena sekolah berada dalam wilayah kerja Puskesmas dan memiliki program yang sejalan yaitu Puskesmas ramah remaja. Kegiatan berlangsung selama 3 bulan (31 Juli – 20 September 2019). Kegiatan diawali dengan penilaian status gizi dan kadar Hb remaja putri, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dan senam pagi Bersama.

Kegiatan yang dilakukan adalah: 1. Penilaian pengetahuan (Pretest) dan pengukuran status gizi dan status anemia remaja, 2. Kegiatan inti yaitu edukasi, minum tablet Fe bersama dan senam pagi 3. Post tes dan penyerahan poster sebagai media edukasi

Pengukuran status gizi dilakukan dengan mengukur TB, BB, dan LLA siswa, indeks antropometri yang digunakan untuk menentukan status gizi adalah IMT/U dan TB/U untuk melihat status stunting remaja, dilakukan oleh mahasiswa D3 dan D4 Gizi. Pengukuran Hb menggunakan metode sahli yang dilakukan oleh petugas analis esehatan Puskesmas Harapan untuk melihat status anemia remaja putri. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan kuisisioner, yang terdiri 25 (dua puluh lima) pertanyaan tentang stunting dan anemia.

Kegiatan edukasi berupa penyuluhan dengan materi: 1. Stunting dan pencegahannya pada remaja, 2. Anemia remaja putri dan 3. Gizi seimbang untuk menjaga Kesehatan remaja 4. Minum tablet Fe Bersama bagi remaja putri. Narasumber penyuluhan adalah Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jayapura dan petugas Gizi Puskesmas.

Kegiatan senam pagi Bersama dilakukan untuk memberikan minat aktifitas fisik bagi remaja, menggunakan instruktur senam jantung sehat.

HASIL

Pengukuran status gizi dan pengetahuan gizi dilakukan pada 84 siswa kelas 2 dan 3 SMP. Sedangkan untuk pengukuran Hb dilakukan hanya kepada siswa perempuan. Hasil pengukuran dapat dilihat pada table 1.



Gambar 1. Kegiatan pre test



Gambar 2. Kegiatan pengukuran status gizi dan kadar Hb

Kegiatan pengukuran status gizi dilakukan oleh mahasiswa prodi D3 Gizi dan Prodi Sarjana Terapan Gizi, sedangkan untuk pengukuran kadar Hb dilakukan oleh petugas laboratorium Puskesmas Harapan

Tabel.1 Karakteristik, stutus anemia, status gizi dan pengetahuan anak remaja

Variabel	N	%
Jenis Kemplamin		

Laki-laki	50	59,5
Perempuan	34	40,5
Status Gizi (IMT/U)		
Gizi kurang	6	7,14
Gizi baik	71	84,52
Gizi lebih	7	8,33
Status stunting		
Stunting	16	18,6
Tidak stunting	68	79,1
Status Anemia		
Anemia	27	79,4
Tidak Anemia	7	20,6
Pengetahuan tentang stunting dan anemia		
Pengetahuan kurang	69	80,2
Pengetahuan baik	16	19,8
Jumlah	84	100

Kegiatan edukasi gizi berupa penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan gizi tentang masalah gizi remaja yang dapat berdampak pada stunting dan dampaknya. Kegiatan penyuluhan dibuka oleh kepala sekolah, dan sebagai pengantar dipaparkan masalah gizi yang ada pada sekolah oleh ketua pengabmas.



Gambar: Pembukaan penyuluhan dan penyampaian hasil pengukuran status gizi

Topik-topik penyuluhan adalah Stunting dan pencegahannya pada remaja, anemia pada remaja putri dan gizi seimbang pada remaja. Kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias oleh siswa ditandai dengan banyaknya pertanyaan dan interaksi selama kegiatan berlangsung.



Gambar: suasana penyuluhan

Evaluasi kegiatan penyuluhan dengan mengajukan pertanyaan dari topik yang disampaikan, dari 5 pertanyaan yang diajukan 4 pertanyaan dapat dijawab oleh siswa. 1 pertanyaan tentang pencegahan stunting belum dapat dijawab dengan baik oleh siswa sehingga perlu diulangi kembali penjelasannya.



Gambar: minum tablet Fe bersama

Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan minum tablet Fe Bersama oleh siswa putri dipandu oleh petugas gizi puskesmas.



Gambar: peserta penyuluhan

Kegiatan ke-3 yang dilakukan adalah melakukan aktifitas fisik Bersama berupa senam pagi. Kegiatan ini difasilitasi oleh instruktur senam jantung sehat. Siswa siswi dan guru sangat antusias mengikuti setiap gerakan yang diajarkan. Kegiatan senam berlangsung 30 menit. Siswa mengatakan senang dengan kegiatan senam, karena gerakan senam yang “modern” dan bisa membuat mereka lebih rileks.



Gambar: Aktifitas senam pagi Bersama

Pada akhir kegiatan pengabmas dilakukan post tes pengetahuan siswa SMP untuk melihat dampak kegiatan terhadap pengetahuan siswa. Hasil evaluasi pengetahuan dapat dilihat pada table 2. Menutup rangkaian kegiatan dilakukan penyerahan media edukasi berupa poster untuk ditempelkan pada kelas.

Tabel 2. Hasil evaluasi pengetahuan gizi siswa

Varibel	Mean
Pengetahuan	
Pre test	48,89
Post test	55,47

DISKUSI

Kejadian stunting di SMP Baik adalah 18,6%. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Sehingga dapat disimpulkan masalah stunting pada remaja merupakan masalah yang dialami saat anak-anak, khususnya 1000 HPK, dan kondisi ini berdampak hingga usia dewasa. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting: Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua. Kesemuanya itu akan menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) bangsa Indonesia, produktifitas, dan daya saing bangsa (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017).

Penangan stunting dilakukan melalui intervensi spesifik dan sensitive, dimana intervensi spesifik dengan sasaran utama adalah perbaikan gizi dan kesehatan pada 1000 HPK yang berdampak terhadap 30% penurunan angka stunting. intervensi sensitive merupakan intervensi diluar sector kesehatan yang berkontribusi pada 70% penurunan stunting yang bersifat jangka panjang. Sasarannya adalah masyarakat secara umum dimana salah satunya adalah memberikan pendidikan gizi pada masyarakat dan remaja (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017)

Remaja putri karena remaja putri merupakan calon ibu pencetak generasi masa depan bangsa. Untuk mendapatkan generasi yang berkualitas, maka remaja putri harus terhindar dari permasalahan gizi remaja. Salah satu permasalahan gizi remaja adalah anemia. Anemia dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal, prestasi belajar menurun, lelah, lesu, tidak dapat berkonsentrasi serta berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Oleh sebab itu, pada Tahun 2015 pemerintah menetapkan salah satu program pembinaan dan perbaikan gizi dan masyarakat yaitu program pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri (Rosha et al., 2016)

Selain masalah stunting, masalah gizi pada remaja adalah kurang gizi (kurus) dan kelebihan berat badan (kegemukan). Kejadian gizi kurang pada SMP baik adalah 7,14% sedangkan kelebihan BB adalah 8,33%. Masalah gizi yang ditemukan ini karena remaja merupakan usia yang labil dimana

mereka berusaha mencari jati diri dengan mengikuti rule model yang diidolakan. Perilaku remaja sangat tergantung pada lingkungan sosialnya, terutama teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh besar pada perilaku remaja secara keseluruhan. Remaja menghabiskan banyak waktu dengan teman sebaya, dan makan merupakan suatu bentuk kegiatan sosialisasi dan rekreasi yang penting bagi mereka. Teman sebaya dan kelompok adalah faktor penentu yang penting dalam pemilihan makanan, karena remaja mencari persetujuan teman sebaya dan identitas sosial (Story et al., 2002).

Anemia

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun di negara maju. Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja. Kejadian anemia di SMP baik adalah 79,4%. Anemia ini akan berakibat pada gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik rendah dan menurunan kapasitas fisik.

Anemia dapat terjadi karena defisiensi zat besi, kehilangan darah yang cukup banyak, seperti saat menstruasi, kecelakaan dan donor darah berlebihan, asupan makanan rendah zat besi atau rendahnya penyerapan zat besi (Briawan, 2013).

Intervensi pada remaja putri untuk mencegah anemia telah dilakukan oleh pemerintah yaitu dengan memberikan tablet tambah darah (TTD) yang diberikan seminggu sekali. Dalam hal ini pihak Puskesmas telah bekerjasama dengan sekolah untuk melakukan pencegahan anemia pada remaja putri.

Aktifitas fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2010). Secara sederhana, menurut *National Heart Foundation of Australia* (2013) aktivitas fisik adalah kegiatan-kegiatan seperti berjalan, berkebun, olahraga, berdansa, dan lain-lain. Aktivitas fisik dibedakan menjadi dua yaitu suatu kegiatan yang melibatkan otot rangka besar dan kegiatan yang melibatkan otot rangka kecil. Aktivitas fisik yang melibatkan otot rangka besar membutuhkan energi lebih banyak dan memberikan manfaat yang lebih signifikan untuk kesehatan daripada aktivitas fisik dengan otot kecil seperti menggambar dan menulis. Aktivitas fisik juga dibedakan berdasarkan lama waktu, intensitas dan frekuensinya menjadi enam macam yaitu aerobik, anaerobik, gaya hidup, permainan aktivitas fisik, olahraga, dan *weight-bearing*.

Tujuan utama melakukan aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan rekreasi (CDC, 2010). Latihan fisik secara teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan termasuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, kanker, dan penyakit diabetes (Powers dan Jackson, 2008).

Kegiatan aktifitas fisik di SMP baik yang biasa dilakukan adalah pada jam pelajaran olah raga. Kami melakukan kegiatan aktifitas fisik berupa senam pagi dengan harapan dapat dijadikan kebiasaan bagi siswa siswai SMP. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Senam pagi juga bisa dilakukan untuk membentuk tubuh agar lebih ideal yang

bisa dilakukan secara bersama sama baik dengan teman, saudara atau keluarga. Untuk itulah senam pagi dijadikan salah satu aktivitas rutin sekolah setidaknya 1 kali dalam seminggu

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi

KIE gizi adalah kegiatan penyampaian pesan yang sistematis dalam usaha mempengaruhi perilaku masyarakat agar terjadi perubahan perilaku kearah yang positif dalam bidang gizi dan kesehatan. Dengan KIE ini diharapkan masyarakat akan melakukan dan menerapkan anjuran gizi dan pola hidup sehat, sehingga dicapat status kesehatan yang optimal.

Pendidikan gizi yang dilakukan pada siswa siswi SMP baik bertujuan untuk memberikan informasi mengenai masalah stunting dan anemia. Harapan dari kegiatan ini adalah sebagai remaja yang akan menjadi calon orang tua remaja akan peduli terhadap keadaan status gizi mereka sendiri dan dapat mencegah masalah gizi di kemudian hari.

Pendidikan gizi yang dilakukan di SMP Baik berupa penyuluhan yang bertujuan memberikan pengetahuan gizi pada remaja. Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja yang dilakukan edukasi gizi, namun peningkatan ini belum signifikan. Hal ini dapat terjadi karena intervensi pemberian informasi hanya dilakukan sekali dan jarak waktu penyuluhan dan evaluasi pengetahuan berjarak 1 bulan. Oleh karena itu penting untuk dilakukan edukasi gizi secara rutin agar remaja menjadi peduli dengan masalah gizi mereka dan dampak dari masalah gizi dimasyarakat akan datang. Untuk meningkatkan dan mempertahankan pengetahuan yang sudah ada kami memberikan poster stunting dan anemia remaja yang dapat dibaca sewaktu-waktu. Selain itu tujuan pemberian poster adalah sebagai media penyuluhan. Dengan media ini tidak memerlukan kehadiran tenaga kesehatan, namun informasi gizi dapat disebarkan..

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabmas melalui edukasi berupa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 13,42 poin. Perlu penyebarluasan informasi tentang stunting, dampak dan peran remaja dalam pencegahan stunting dalam upaya penurunan angka stunting melalui intervensi sensitive.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Puskesmas Harapan Sentani Timur atas segala bantuan dan dukungannya pada kegiatan pengabmas ini.

REFERENSI

Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

- Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018 (Report of Indonesian Basic Health Survey 2018)*.
- Briawan, D. (2013). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC.
- Izwardy, D. (2018). *Peran kementerian kesehatan dalam pencegahan dan penanganan stunting di indonesia*.
- Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. In *Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi*.
- Rosha, B. C., Sari, K., Yunitaa, S. I., Amaliah, N., & Utami, N. (2016). Roles of sensitive and specific nutritional interventions in the improvement of nutritional problems in Bogor. *Buletin Penelitian Kesehatan, 44, No2(Juni)*, 127–138.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and enviromental influences on adolescent eating behaviour. *J Amer Dietic Assoc, 102(3)*, 40–51.
- TNP2K. (2017). *100 Kabupaten/Kota Priorotas Untuk In tervensi Stunting*. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.