

# Edukasi Perbaikan Pola Makan Remaja Putri Sebagai Upaya Dini Pencegahan Stunting

**Ane Permatasari<sup>1</sup>, Suciati<sup>2</sup>**

*1 Program Studi Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,*

*2 Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,*

*Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183*

*Email: anepermatasari@umy.ac.id*

*DOI: 10.18196/ppm.43.612*

## Abstrak

*Prevalensi stunting di wilayah Kapanewon Berbah berdasarkan data dari Puskesmas Berbah yang merupakan hasil PSG pada tahun 2016 sebesar 15,6% dan tahun 2017 menurun sedikit yaitu 14,6%. Prevalensi stunting tahun 2017 tertinggi pada golongan usia 12-23 bulan yaitu sebesar 16,9% dibandingkan pada golongan umur yang lainnya. Usia 12-23 bulan adalah masa anak di 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Tetapi sebenarnya upaya pencegahan stunting bisa dilakukan lebih awal yaitu dengan memperbaiki pola makan remaja putri, karena calon ibu yang menderita anemia karena pola makan yang buruk, berisiko lebih besar melahirkan bayi stunting. Berdasarkan pemikiran tersebut maka dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini yang bertujuan memberikan edukasi kepada remaja putri tentang pentingnya menjaga pola makan, yaitu sosialisasi pencegahan stunting dengan perbaikan pola makan remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah tentang materi terkait, dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara narasumber dengan peserta. Pada sesi diskusi, terlihat antusias peserta begitu besar dalam bertanya maupun menyampaikan pendapat dan pengalamannya. Dari evaluasi yang dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi, tampak bahwa peserta meningkat pengetahuan kognitifnya tentang pentingnya memperbaiki pola makan untuk mencegah stunting.*

*Kata Kunci: sosialisasi, pencegahan stunting, pola makan remaja putri*

## Pendahuluan

Konsep pembangunan pedesaan adalah aktivitas yang bersifat komprehensif di mana sejumlah faktor menjadi pertimbangan. Istilah konsep pembangunan pedesaan biasanya dipakai untuk mendefinisikan aktivitas-aktivitas memiliki dampak positif dan membawa perubahan dari sebuah kondisi menuju kondisi lain yang lebih baik. Selama beberapa dekade, fokus kegiatan yang berkaitan dengan konsep pembangunan pedesaan hanya berfokus pada adanya perubahan ekonomi menuju ke kondisi ekonomi yang lebih baik (Dixon, 2015; Naldi, et, al, 2015). Tetapi pada periode berikutnya, ada perluasan dalam konsep ini di mana kemudian kerangka ekonomi, politik, sosial, budaya, teknologi, dan psikologis masyarakat juga menjadi hal yang dipertimbangkan (Dixon, 2015; Naldi, et, al, 2015; Bhatia, A., & Kiran, C, 2016; Singh, 2017). Perkembangan perspektif ini menunjukkan bahwa sekarang ketika bicara tentang pembangunan pedesaan, tidak hanya mempertimbangkan, pengembangan infrastruktur dan pertumbuhan ekonomi saja, tetapi juga focus pada pembangunan manusia yang berkualitas dan berdaya saing. (Nica, 2015; Singh, 2017; Gupta & Rana, 2018).

Pada konteks inilah maka masalah kesehatan yang berkaitan dengan mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas wacana tentang stunting menjadi permasalahan yang krusial. Stunting adalah sebuah kondisi di mana seorang anak itu bertambah usianya tetapi tidak bertambah tinggi badan dan berat badannya. Stunting bisa menjadi permasalahan sumber daya manusia yang serius ketika tidak ditangani dengan cepat dan tepat. Di Indonesia, stunting merupakan masalah serius dan juga merupakan masalah gizi utama. Masalah stunting memiliki dampak yang cukup serius. Dampak jangka pendek dari stunting adalah terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada

bayi dan balita, sementara pada jangka menengah stunting berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan intelektual dan kemampuan kognitif yang rendah, dan selanjutnya secara jangka panjang stunting bertanggung jawab sebagai penyebab terkait dengan kualitas sumber daya manusia yang rendah dan masalah penyakit degeneratif di usia dewasa (F. P. Astuti & Purwaningsih, 2019).

Kapanewon Berbah adalah salah satu dari tujuh belas kapanewon yang ada di Kabupaten Sleman yang memiliki permasalahan stunting yang cukup serius. Prevalensi stunting di wilayah Kapanewon Berbah berdasarkan data dari Puskesmas Berbah yang merupakan hasil PSG pada tahun 2016 menunjukkan bahwa angka stunting sebesar 15,6% dan tahun 2017 mengalami sedikit penurunan menjadi 14,6%. Prevalensi stunting di wilayah ini pada tahun 2017 tertinggi ditemukan pada golongan usia 12-23 bulan yaitu sebesar 16,9 % bila dibandingkan pada golongan umur yang lainnya. (Ane Permatasari, 2020).

Usia 12-23 bulan adalah masa anak di 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Pada rentang usia ini perkembangan otak dan kecerdasan anak 80 % terbentuk dan sisanya terus berkembang di usia selanjutnya. Oleh karena itu bisa dibayangkan apa yang akan terjadi dengan tingkat kecerdasan mereka di masa yang akan datang bila pada dua tahun pertama usianya tumbuh kembang mereka tidak bisa berjalan optimal karena mengalami stunting, padahal mereka adalah generasi penerus bangsa yang akan menerima tongkat estafet bangsa ini di masa depan.

Stunting tidak dapat diatasi atau sangat sulit mengatasinya jika sudah terlanjur terjadi. Oleh karena itu, yang dapat kita lakukan adalah pencegahan agar tidak terjadi stunting. Pencegahan stunting yang selama ini biasanya dilakukan adalah melalui Intervensi Gizi Spesifik dan Intervensi Gizi Sensitif pada sasaran 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) sampai anak usia 6 tahun. Intervensi gizi Spesifik yang dilakukan dari sektor kesehatan ini terbukti dapat mengatasi 30% masalah. Prosentase pencapaian itu tentu saja masih jauh dari cukup untuk bisa mengatasi masalah stunting. Dibutuhkan kegiatan lintas sektor untuk bisa mengatasi masalah stunting ini dan tentu saja berarti membutuhkan kerjasama berbagai pihak. Puskesmas Berbah misalnya, melakukan berbagai kegiatan lain, seperti Aksi Peduli Ibu hamil dan Balita dalam menekan masalah stunting dan Malnutrisi atau disingkat dengan AKSI PELITA HATI didukung oleh akademisi.

Pencegahan stunting, sebenarnya juga dapat dimulai lebih awal yaitu mempersiapkan para remaja putri untuk menjadi perempuan dewasa yang sehat, sehingga siap untuk hamil dan memiliki keturunan salah satu caranya dengan menjaga pola makan yang baik. Sehubungan dengan hal itu, dirasa sangat penting pula untuk melakukan edukasi tentang upaya pencegahan di stunting di kalangan remaja dengan edukasi tentang perbaikan pola makan. Berdasarkan pemikiran tersebut maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan mengedukasi remaja putri sejak awal tentang pentingnya asupan nutrisi/gizi bagi mereka. Target kegiatan ini adalah anggota Karang Taruna di Kapanewon Berbah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kapanewon Berbah. Semula Alasan pemilihan lokasi adalah karena Kapanewon Berbah adalah salah satu wilayah kapanewon dengan angka stunting yang tinggi di Kabupaten Sleman. Dari evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, tampak bahwa ada peningkatan pengetahuan kognitif dari para peserta tentang stunting dan pencegahannya melalui perbaikan pola makan terutama pada remaja putri.

## Metode Pelaksanaan

Berdasarkan permasalahan mitra, program Pencegahan stunting dengan edukasi tentang perbaikan pola makan di kalangan remaja putri Karangtaruna Kapanewon Berbah dapat dirumuskan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Observasi awal untuk memetakan permasalahan mitra  
Pemetaan permasalahan mitra ini dilakukan dengan cara *focuss group discussion* (FGD) dengan tokoh masyarakat dan aparat pemerintah Kapanewon Berbah. Dari hasil observasi awal ini juga kemudian berkembang wacana untuk memperluas target kegiatan pengabdian masyarakat ini, dari hanya lingkup karang taruna kelurahan menjadi lingkup karang taruna kapanewon dengan menyertakan seluruh karang taruna kelurahan yang berada di wilayah Kapanewon Berbah dengan dasar pemikiran supaya dampak positif kegiatan ini lebih luas cakupannya
2. Kolaborasi dengan stakeholder lain  
Kolaborasi dengan stakeholder lain dalam kegiatan pengabdian ini adalah hal yang sangat penting dilakukan. Kolaborasi tersebut dilakukan dalam bentuk kerjasama dalam penyelenggaraan program-program pengabdian masyarakat. Mitra utama pada kegiatan ini adalah Karangtaruna di Kapanewon Berbah.
3. Pelaksanaan Program Kegiatan  
Pada proses pelaksanaan dilakukan oleh tim, dan dibantu oleh aparatur kelurahan, kapanewon, PKK dan masyarakat setempat. Kegiatan Program pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui sosialisasi pencegahan stunting yang berfokus pada edukasi tentang perbaikan pola makan remaja putri
4. Rencana Tindak Lanjut  
Adapun rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pembentukan PIK-R dan Posyandu Remaja di Kapanewon Berbah. Pembentukan PIK-R dan Posyandu Remaja ini juga sekaligus sebagai cara untuk bisa melakukan monitoring dan evaluasi terhadap capaian usaha pencegahan stunting di Karang Taruna wilayah Kapanewon Berbah.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 9 April 2021 pukul 15.30-17.30. Materi sosialisasi tentang Edukasi Perbaikan Pola Makan Remaja Putri sebagai Upaya Dini Pencegahan Stunting ini dirancang untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan stunting yang berfokus pada perbaikan pola makan remaja putri dan kesehatan reproduksi. Materi ini disampaikan oleh Indarti, Amd. Keb. dari Puskesmas Berbah. Ada beberapa perubahan dalam pelaksanaan pengabdian ini yang sedikit berbeda dengan pengajuan yang disampaikan dalam proposal.

**Pertama**, berkaitan dengan lingkup kegiatan. Semula, kegiatan ini hanya akan dilaksanakan di Kalurahan Kalitirto dan Tegaltirto yang merupakan kalurahan yang ada di Kapanewon Berbah. Tetapi berdasarkan diskusi antara pengabdian dengan pemerintah Kapanewon Berbah, akhirnya pengabdian ini diperluas ruang lingkungannya menjadi seluruh kalurahan yang ada di Kapanewon Berbah dan dilaksanakan di Pendopo Kapanewon Berbah. Meskipun demikian, koordinasi dengan mitra yang utama tetap dengan Karangtaruna Kalitirto dan Karang Taruna

Tegalirto, karena kebetulan di dua kalurahan itulah yang kegiatan Karang Taruna Yang paling aktif.

**Kedua**, materi sosialisasi ini berkembang, tidak hanya tentang pencegahan stunting dengan perbaikan pola makan remaja putri saja, tapi kemudian ada penambahan materi tentang kesehatan reproduksi. Penambahan materi ini berdasarkan diskusi dari mitra dari Karang Taruna yang menginginkan juga ada materi tentang kesehatan reproduksi karena materi ini dirasa penting juga bagi mereka.

Pada pelaksanaan sosialisasi ini, narasumber pertama-tama menjelaskan kepada peserta tentang apa stunting. Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan bergizi yang terjadi pada dalam kurun waktu yang cukup lama, sehingga berakibat pada terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak yaitu panjang atau tinggi badan anak lebih pendek atau rendah daripada standar usianya.

Selanjutnya narasumber menyampaikan bahwa dampak stunting pada anak adalah terganggunya perkembangan otak yang kemudian berpengaruh terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak sehingga kedepannya akan menurunkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Stunting sebagai salah satu permasalahan gizi yang dialami oleh balita tidak hanya di Indonesia namun juga terjadi dan dialami banyak negara lain di seluruh belahan dunia. Sebanyak 150,8 juta (22,2%) anak balita di dunia mengalami stunting yang dapat mengakibatkan menurunnya sistem kekebalan tubuh, menghambat dan memperlambat pertumbuhan dan mempengaruhi perkembangan otak yang pada gilirannya nanti dapat menyebabkan berbagai penyakit tidak menular di masa depan Selain itu, stunting juga berpengaruh terhadap kesehatan balita baik jangka pendek maupun jangka panjang. Terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh merupakan dampak jangka pendek yang akan dialami balita stunting. Sedangkan, untuk jangka panjang dampak stunting adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan berisiko tinggi untuk munculnya penyakit-penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.



**Gambar 1. Sosialisasi Pencegahan Stunting dan Kesehatan Reproduksi**

Dalam sosialisasi ini menekankan pentingnya pencegahan stunting yang perlu dilakukan sejak dini dengan memberikan pengetahuan kepada para remaja terutama remaja putri supaya menjaga pola hidup sehat. Narasumber menjelaskan bahwa ada empat poin penting yang harus dipahami ketika bicara tentang upaya pencegahan stunting, yaitu Anemia, KEK (Kurang Energi Kronik)/Gizi Kurang, dan Perilaku Gizi Yang Salah. Point-point inilah yang dianggap paling sering menjadi pemicu terjadinya stunting bagi generasi bangsa.

#### 1. Anemia

Anemia adalah suatu kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang sehat atau ketika sel darah merah yang ada di dalam tubuh tidak berfungsi dengan baik. Kondisi ini mengakibatkan organ-organ tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup, sehingga akibatnya adalah membuat penderita anemia biasanya berwajah pucat dan mudah sekali merasakan kelelahan. Anemia dapat bersifat sementara atau bisa juga terjadi dalam jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan sampai dengan tingkat yang berat.

Narasumber kemudian menjelaskan bahwa anemia umum terjadi pada perempuan. Perempuan membutuhkan zat besi 2 kali lebih banyak dari pria. Hal ini wajar, mereka mengalami haid dan akan kehilangan banyak darah ketika melahirkan. Zat besi diperlukan dalam proses produksi darah di dalam tubuh. Sementara pada umumnya pola konsumsi perempuan cenderung kurang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati, sayur berwarna tua, kacang-kacangan dan buah-buahan.

Remaja yang mengalami anemia bisa dikenali dari tanda-tanda yang dikenal dengan istilah 5L yaitu: Letih, Lemah, Lesu, Lelah, Lalai. Gejala awal dari anemia adalah adanya keluhan pusing/sakit kepala dan mata berkunang-kunang (setelah jongkok), juga seringnya mrasa mengantuk. Gejala yang lebih parah adalah adanya pucat pada kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan.

Anemia bisa berdampak fatal bagi tumbuh kembang remaja putri karena akan menyebabkan:

- a. Penurunan kemampuan dan Konsentrasi belajar,
- b. Gangguan tumbuh kembang sehingga tinggi dan berat badan tidak optimal,
- c. Penurunan kemampuan fisik,
- d. Muka menjadi pucat, mata berkunang-kunang dan sering mengantuk.

Sedangkan, pada ibu hamil anemia bisa mengakibatkan

- a. Timbulnya perdarahan sebelum atau saat persalinan,
- b. Peningkatan risiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah / BBLR (<2,5kg)
- c. Pada anemia yang berat bisa menyebabkan kematian ibu dan bayinya

Dalam sesi ini, untuk mencegah anemia, narasumber memberikan solusi antara lain:

- a. Minum Tablet Tambah Darah (TTD)
- b. Makan makanan yang kaya zat besi terutama dari sumber hewani.
- c. Makanan sebagai sumber zat besi yang baik berasal dari hewani seperti: hati sapi, hati ayam, daging, ikan, telur, dll.

d. Pencegahan Anemia Remaja dengan minum TTD 1 x tiap minggu selama 52 minggu.

## 2. Kurang Energi Kronik/Gizi Kurang

Selanjutnya narasumber menjelaskan bahwa tentang Kekurangan energi kronis (KEK), yaitu masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, biasanya dalam hitungan tahun. Kondisi kurang energi kronik (KEK) biasanya terjadi pada wanita usia subur yaitu wanita yang berusia 15-45 tahun.

Seseorang yang mengalami KEK biasanya pada saat yang sama juga memiliki status gizi kurang. Kekurangan energi kronis dapat diketahui dengan mengukur lingkaran atas dan indeks massa tubuh seseorang. Ibu Atau remaja putri yang lingkaran atasnya memiliki ukuran dari 23,5 cm bisa dikategorikan sebagai orang yang mengalami kekurangan gizi kronis.

KEK memiliki akibat yang bersifat fatal bagi remaja putri yang mengalaminya, seperti; mudah terkena penyakit infeksi, disebabkan karena daya tahan tubuh yang rendah. Kekurangan Gizi juga akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan kecerdasan Anak. Sementara pada ibu hamil, KEK dapat menyebabkan melahirkan Bayi dengan BBLR.

Cara pencegahan KEK adalah dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang, meningkatkan porsi makan. Dan memperhatikan komposisi gizi makanan yang dimakan. Selain itu minum air putih 8 gelas atau 2 liter perhari juga sangat penting untuk menjaga kecukupan cairan tubuh.

## 3. Perilaku Gizi Yang Salah

Kurang gizi dan stunting dahulu sering dikaitkan dengan kemiskinan. Di mana asupan gizi yang kurang diakibatkan karena ketidakmampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang mencukupi kebutuhan gizi anggota keluarga. Tetapi kemudian diketahui bahwa penyebab kurang gizi bisa juga karena pola makan atau perilaku gizi yang salah, yaitu pola makan yang tidak memperhatikan prinsip gizi dalam pola konsumsinya.

Narasumber menggambarkan bahwa prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yaitu mengkonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup sehat, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.



## Gambar 2 Prinsip Gizi Seimbang

### 4. Kesehatan Reproduksi

Materi berikutnya adalah tentang kesehatan reproduksi yaitu Kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi. Suatu kondisi di mana keadaan kesehatan yang sempurna baik fisik, mental, dan sosial dan bukan semata-mata terbebas dari penyakit dan kecacatan, dalam segala aspek yang berhubungan dengan segala sistem, fungsi, serta proses reproduksi.

Dalam paparannya narasumber menyampaikan bahwa pada dasarnya, remaja perlu memiliki pengetahuan seputar kesehatan reproduksi. Tidak hanya untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ tersebut, informasi yang benar terhadap pembahasan ini juga bisa menghindari remaja melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.

Kurangnya edukasi terkait kesehatan reproduksi pada remaja memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan, antara lain pernikahan usia muda, kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, infeksi menular seksual, kekerasan seksual, dan lain-lain.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diberikan barang hibah kepada anggota Karang Taruna peserta sosialisasi pencegahan stunting dan kesehatan reproduksi remaja ini berupa flashdisk yang didalamnya telah dicopy materi-materi pelatihan ini supaya mereka bisa membacanya kembali setelah mengikuti pelatihan ini. Sementara itu, karena kapasitas *flashdisknya* cukup besar, maka masih terdapat banyak ruang kosong sehingga flashdisk itu diharapkan bisa memberikan manfaat lebih untuk para anggota Karang Taruna untuk dipakai sebagai media penyimpanan materi-materi pelajaran atau kuliah mereka.

### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di wilayah kerja Kapanewon Berbah Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta ini alhamdulillah dapat berjalan dengan lancar dan kegiatan ini menyimpulkan bahwa:

1. Sosialisasi tentang perbaikan pola makan remaja putri sebagai upaya dini pencegahan stunting ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan kognitif remaja mengenai stunting, penyebab dan pencegahannya serta bagaimana memperbaiki pola makan mereka.
2. Sementara itu, pemberian materi kesehatan reproduksi sangat bermanfaat untuk mengedukasi remaja bagaimana menjaga kesehatan reproduksi mereka dalam perilaku sehari-harinya.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LP3M UMY, Pemerintah Kapanewon Berbah, TP PKK Kapanewon Berbah dan Karang Taruna Kapanewon Berbah

### Daftar Pustaka

Astuti, F. P., & Purwaningsih, H. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Stunting dan Gizi Balita di Desa Rogomulyo Kecamatan Kaliwungu. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 1(2), 19-24.

- Bhatia, A., & Kiran, C. (2016). Rural development through E-Governance initiatives in India. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, Special Issue-AETM, 16, 61-69.
- Dixon, C. (2015). *Rural development in the third world*. Routledge
- Gupta, A. S. N., & Rana, S. (2018). Unlocking the Enigma of e-Governance in Rural Areas in Perspective to State of India. In *Proceedings on International Conference on Emerg* (Vol. 2, pp. 67-73)
- Naldi, L., Nilsson, P., Westlund, H., & Wixe, S. (2015). What is smart rural development?. *Journal of rural studies*, 40, 90-101
- Nica, E. (2015). ICT innovation, internet sustainability, and economic development. *Journal of Self-Governance and Management Economics*, 3(3), 24-29.
- Permatasari, Ane, Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Edukasi Perbaikan Pola Makan Remaja Putri, *Prosiding Webinar Abdimas 3*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2020
- Singh, S. K. (2017). ICT for Rural Development: An Inclusive Framework for eGovernance. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, Issue 2, No. 87, 70.