

## **PENCEGAHAN *STUNTING* SEJAK USIA REMAJA DI LKSA TUNAS HARAPAN AISYIYAH PRINGSEWU**

**Wahyu Dwi Fatimah<sup>1</sup>, Dwi Oktarini<sup>2</sup>, Sunarni<sup>3</sup>, Anna Syafitri<sup>4</sup>, Siti Muhrimah<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

<sup>2</sup> Bagian Farmasi, Klinik Wilujeng Sukoharjo

<sup>3</sup> Guru Pengajar, Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Pringsewu

<sup>4,5</sup> Anggota Pengurus, Pimpinan Cabang Aisyiyah Pringsewu

**Email :** (wahyudwifatihmah@umpri.ac.id<sup>1</sup>)

---

**Abstrak :** Salah Satu Upaya Pencegahan *Stunting* yaitu dengan Penyuluhan tentang *Stunting* pada Remaja. Salah satu kondisi gangguan gizi kronis yang terjadi pada anak dikenal dengan *stunting*. *Stunting* perlu dicegah sejak dini, dengan upaya yang dilakukan lebih awal. Remaja menjadi salah satu target upaya pencegahan *stunting*, karena pada masa ini remaja memiliki kecenderungan terjadinya anemia. Jika kondisi ini tidak dicegah, maka akan berdampak pada persiapan calon ibu di masa yang akan datang. Sehingga perlu adanya penyuluhan atau pemberian informasi tentang pencegahan *stunting*, sebagai tujuan dari pengabdian ini. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode edukasi dan cek kesehatan melalui pos-pos kesehatan. Kegiatan dilakukan pada anak remaja di LKSA Tunas Harapan Aisyiyah Pringsewu yang berjumlah 15 orang. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan remaja memahami edukasi yang diberikan dan memiliki keinginan untuk melakukan pencegahan *stunting* dari diri sendiri.

**Kata Kunci:** Pencegahan *Stunting*, Remaja.

---

### **Pendahuluan**

Masalah kesehatan pada anak masih terus menjadi perhatian dunia maupun di Indonesia, dan *stunting* menjadi salah satu masalah gizi kronis pada anak yang harus ditangani dengan serius. Jika kondisi ini tidak ditangani, maka akan berdampak pada kehidupan anak hingga dewasa. Dimana anak akan sering terserang penyakit, hingga menurunkan produktivitas dan kecerdasan anak. Hal ini yang menjadi salah satu penyebab terjadinya penurunan perekonomian, kemiskinan dan terjadinya ketimpangan sosial (Marta et al., 2022).

Angka *stunting* di Indonesia masih menempati posisi ke lima sekala dunia (Kuwanti & Azzahra, 2022), dan tertinggi ke tiga di Asia Tenggara pada tahun 2017 (Andika, Afriza, Husna, Rahmi, & Safitri, 2022). Data survei status gizi balita pada tahun 2022 di Indonesia mengalami penurunan menjadi 21,7% dari 30,8% pada tahun 2018. Target tersebut masih belum memenuhi ketentuan WHO yaitu 20%. Pada tahun 2023, Provinsi Lampung mengalami penurunan angka *stunting* 0,3% dari tahun 2022. Sedangkan di Pringsewu sendiri prevalensi *stunting* pada tiga tahun terakhir mengalami penurunan secara bertahap, yaitu 19,00% tahun 2021, 16,20% di tahun 2022, dan 15,80% pada tahun 2023.

Penurunan angka *stunting* ini menjadi salah satu alasan yang akan terus dilakukannya upaya pencegahan *stunting* di Provinsi Lampung khususnya di Kabupaten Pringsewu. Salah satu target upaya pencegahan *stunting* yaitu pada anak usia remaja. Pada usia ini terjadi peralihan dari masa anak menjadi dewasa. Remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Dimana remaja mengalami perubahan pada beberapa aspek perkembangan, salah satunya yaitu perubahan fisik. Remaja yang memasuki masa pubertas, akan terjadi peningkatan tinggi dan berat badan serta kematangan sosial (Hamidah & Rizal, 2022).

Remaja putri yang sudah mengalami masa menstruasi juga akan mulai mempersiapkan diri memasuki tahap kehidupan selanjutnya yaitu menjadi calon ibu (Kinanti, Marliana, & Suwanti, 2022). Jika masa remaja tidak dipersiapkan dengan baik, maka akan beresiko terjadinya kehamilan pada masa remaja dalam keadaan anemia, kekurangan energi kronis dan menyebabkan lahirnya generasi *stunting* (Widaryanti, et al., 2022). Sehingga salah satu upaya pencegahan *stunting* yang bisa dilakukan pada

masa remaja yaitu dengan adanya penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan pada remaja (Muchtar, Rejeki, & Elvira, 2023).

Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Tunas (LKSA) Tunas Harapan Aisyiyah menjadi salah satu tempat tinggal anak-anak yang berada pada usia remaja. Dimana anak-anak tersebut dirawat dan dinaungi oleh padan sosial milik Organisasi Muhammadiyah. Saat dilakukan survei, didapatkan bahwa belum adanya informasi tentang *stunting* secara khusus yang diberikan langsung di lingkungan Lembaga tersebut. Sehingga tim pengabdian tertarik untuk memberikan penyuluhan di lingkungan LKSA Tunas Harapan Aisyiyah sebagai wujud rasa kepedulian pada anak-anak remaja.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di LKSA Tunas Harapan Aisyiyah Pringsewu, Lampung. Sasaran kegiatan ini adalah semua remaja yang bertempat tinggal di LKSA Tunas Harapan Aisyiyah Pringsewu, berjumlah 15 orang. Kegiatan dilakukan dengan metode edukasi dan cek kesehatan pada pos-pos kesehatan, selama satu hari. Media yang digunakan dalam kegiatan berupa leaflet dan pemberian tablet tambah darah serta makanan tambahan.

## Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan ini dimulai dari penyusunan rencana kegiatan bersama tim anggota pengabdian. Kemudian dilanjutkan dengan kunjungan serta kontrak waktu pelaksanaan kegiatan, dan disepakati kegiatan dilakukan pada tanggal 28 Mei 2024 di ruang aula LKSA Tunas Harapan Aisyiyah Pringsewu.

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar, dengan penyediaan pos-pos kesehatan, mulai dari pos 1 hingga pos 5, yaitu:

1. Pos 1 berupa prolog tentang pengertian *stunting*, ciri-ciri *stunting*, penyebab dan dampaknya. Pada pos awal ini semua peserta mulai dibagikan *leaflet* tentang pencegahan *stunting*. Peserta mulai mendapatkan informasi awal sebagai *brainstorming* pengetahuan. Beberapa peserta mengatakan sudah pernah mendapatkan informasi terkait dengan *stunting* baik dari sekolah maupun lingkungan sekitar. Namun, tidak sedalam informasi yang disampaikan pada saat penyuluhan.
2. Pos 2 berisi pengukuran tinggi badan dan berat badan, serta penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tabel 1. Distribusi responden karakteristik usia, tinggi badan, dan berat badan

Varibel	Minimal	Maximal	Mean	Standar Deviasi
Usia	13	19	15.60	2.293
Tinggi Badan	149	160	154.20	4.346
Berat Badan	34	68	46.13	8.725

Sumber: primer 2024

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata usia responden berada pada usia remaja pertengahan yaitu 15 tahun. Menurut karakteristik masa remaja digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu remaja dini (usia 10-13 tahun), remaja pertengahan (usia 14-16 tahun), dan remaja akhir (usia 17-21 tahun). Dimana pada setiap masanya mengalami pubertas, baik secara fisik maupun psikis (Sriwiyanti, Hartati, & Nazarena, 2022). Sedangkan tinggi badan anak rata-rata 154 cm dengan berat badan rata-rata 46 kg.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Variabel	Frekuensi (n)	Persen (%)
Normal	9	60.0
Obesitas	1	6.7
Underwight	5	33.3

Sumber: primer 2024

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki indeks masa tubuh yang normal, sedangkan salah satunya mengalami obesitas. Kondisi ini perlu menjadi pemerhatian, karena jika kondisi obesitas tidak ditangani dengan baik, maka akan beresiko pada gangguan kesehatan dan sistem organ tubuh yang lain. Dampak obesitas diantaranya yaitu sulitnya bernapas karena tekanan rongga pernapasan, resiko terjadinya patah tulang, hipertensi, gangguan kardiovaskuler, retensi insulin (Sugitami et al., 2019). Selain itu muncul masalah psikologi, seperti cemas, depresi, percaya diri menuru, mudah emosi, isolasi sosial karena merasa diintimidasi sehingga mempengaruhi kualitas hidup remaja (Likhitweerawong, et al., 2021).

- Pos 3 survei dan edukasi terkait menstruasi remaja. Selain itu juga terkait sanitasi lingkungan. Pada pos 3 semua peserta mulai dikaji terkait pola menstruasi yang dialami, adakah keluhan yang dialami atau adakah peserta yang belum mengalami menstruasi. Anak yang sudah mengalami menstruasi memiliki resiko anemia lebih tinggi, disebabkan karena berkurangnya jumlah darah saat pengeluaran darah menstruasi. Sehingga pada pos ini juga diberikan edukasi tentang menstruasi pada remaja.  
Selain itu juga perilaku anak yang mendapatkan edukasi yang baik juga akan meningkatkan perilaku pencegahan *stunting* yang baik pulang. Salah satu perilaku tersebut dapat dilihat dari bagaimana anak mengkonsumsi makanan yang membantu peningkatan kadar darah, atau bisa juga dengan mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur  
Selain itu juga, peserta dikaji terkait dengan kebersihan sanitasi lingkungan yang sudah dilakukan selama ini. Peserta bertempat tinggal di LKSA secara bersama-sama, sehingga peserta menerapkan jadwal piket kebersihan lingkungan sesuai dengan kebutuhan yang ada. Selain itu, lingkungan LKSA juga terlihat bersih dan rapi. Sedangkan untuk kondisi saluran air, baik untuk kesediaan air pangan maupun kebutuhan jamban sudah tersedia dan terawat dengan baik.
- Pos 4 pengecekan jajanan dan pola nutrisi serta edukasi tentang susu kental manis  
Saat ditanya tentang jajanan apa yang sering dikonsumsi oleh peserta, sebagian besar mereka mengatakan suka mengkonsumsi makanan seperti cilok dan sejenisnya. Selain itu juga mereka senang membeli minuman saset yang ada di pinggir jalan. Sedangkan untuk konsumsi susu kental manis, sebagian hanya menggunakan sebagai campuran minuman atau jajanan yang tidak dikonsumsi secara rutin. Peserta juga diberikan edukasi terkait dengan pentingnya memperhatikan komposisi yang terkandung di dalam makanan yang tersedia di warung-warung atau minimarket.  
Selain melakukan pengkajian, peserta juga diberikan pengetahuan tentang gizi dan pola nutrisi yang baik pada masa remaja. Dimana remaja yang memiliki pengetahuan tentang gizi remaja lebih baik akan memberikan dampak pada perilaku pencegahan *stunting* yang lebih baik pula (Maslikhah, 2024).
- Pos 5 evaluasi akhir dan penyampaian kesimpulan yang sudah didapatkan  
Pada pos terakhir, peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan kembali tentang informasi apa yang sudah didapatkan dari masing-masing pos yang sudah dilewati. Selain itu juga, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait *stunting* yang belum dipahami.  
Pada sesi akhir peserta dan pemateri menyimpulkan targetan apa yang akan dilakukan kedepan setelah mendapatkan edukasi tersebut. Beberapa diantaranya menyampaikan akan

melakukan upaya pencegahan *stunting* mulai dari diri sendiri. Sedang yang lain juga mengatakan akan mulai menjaga konsumsi makanan, belajar merutinkan olahraga, dan terus menjaga kebersihan sanitasi dan lingkungan.

Setelah dilakukan rangkaian edukasi dan cek kesehatan, selanjutnya peserta mendapatkan makanan tambahan berupa bubur kacang hijau, telur dan kesediaan kebutuhan pangan mentah. Selain itu, untuk membantu mengoptimalkan kebutuhan darah dalam tubuh, setiap peserta mendapatkan tablet tambah darah yang dapat dikonsumsi dikemudian hari. Dan setelah dilakukan serangkaian penyuluhan, tim dan peserta berfoto bersama sebagai dokumentasi kegiatan.



Gambar 1. Pos 1 prolog pencegahan *stunting*



Gambar 2. Pos 2 Pengukuran TB dan BB



Gambar 3. Pos 3 menstruasi dan sanitasi



Gambar 4. Pos 4 pola makan dan nutrisi



Gambar 5. Pos 5 evaluasi dan kesimpulan



Gambar 6. Pemberian tablet tambah darah



Gambar 7. Foto bersama tim dan peserta penyuluhan

### Simpulan Dan Saran

Semua peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir dengan antusias dan responsif. Pada setiap pos edukasi, peserta mampu menerima informasi dengan baik, dan saat dilakukan evaluasi akhir peserta mampu menjawab dan menyebutkan setiap informasi yang disampaikan oleh pemateri. Disamping itu juga, peserta menyampaikan akan mulai melakukan upaya pencegahan *stunting* dari diri sendiri dengan cara melakukan olahraga rutin, mengatur pola makan yang sehat dan menjaga sanitasi lingkungan dengan baik. Diharapkan kegiatan serupa juga dapat dilakukan di lingkungan remaja pada umumnya, baik di instansi sosial anak, instansi sekolah maupun di komunitas anak dan remaja.

### Daftar Rujukan

Andika, F., Afriza, N., Husna, A., Rahmi, N., & Safitri, F. (2022). Edukasi Tentang Isu Permasalahan Kesehatan Indonesia Bersama Calon Tenaga Kesehatan Masyarakat Provinsi Aceh. *Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 39–44.

Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di



Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 2(5), 237–248.

- 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.
- Kuwanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang dengan Perilaku Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 15–22. Retrieved from <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>
- Likhitweerawong, N., Boonchooduang, N., Kittisakmontri, K., Chonchaiya, W., & Louthrenoo, O. (2021). Effectiveness of mobile application on changing weight, healthy eating habits, and quality of life in children and adolescents with obesity: a randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 21(1), 1–9. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02980-x>
- Marta, A., Haura, A., Risma, D. M., Rizkia, M., Nisa, N. A., Subati, N. F., ... Halim, V. N. T. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat Kelurahan Pematang Reba. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 92–96. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.186>
- Maslikhah. (2024). Huubungan antara Pengetahuan Remaja tentang Gizi Remaja dengan Perilaku Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidana Dan Kesehatan*, 15(1), 42–46.
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Elvira, I. (2023). *Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri*. 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.34312/ljpm.v2i2.21400>
- Sriwiyanti, Hartati, S., & Nazarena, Y. (2022). *Panduan Sederhana Pencegahan Resiko Stunting bagi Remaja Putri*. Kediri: Lembaga Omega Medika.
- Sugitami, Rayhana, Suryaalamsah, I., Rahmini, Akbar, Z. A., Harisatunnasyitoh, Z., ... Naufal, F. R. (2019). Peningkatan Pengetahuan tentang Kegemukan dan Obesitas pada Pengasuh Pondok Pesantren IGBS Darul Marhamah Desa Jatisari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Jawa Barat. *Pengabdian MAsyarakat*, (1), 1–5. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/viewFile/5434/3644>
- Widaryanti, R., Indrawati, F. L., Aquino, T., & Amigo, E. (2022). Persepsi tentang Pencegahan Stunting pada Remaja di Kota Yogyakarta. In *Seminar Nasional Kesehatan*.