

Edukasi Gizi Seimbang Remaja Untuk Cegah Stunting Dan Penyakit Kronik***Nutrition Education To Prevent Stunting And Chronic Disease In Adolescents*****Riska Rosita¹, Kresna Agung Yudhianto², Arsyita Putri Rahmatika³, Tsasa Ristianingsih⁴, Oktawiani Catur Widiasti⁵**¹⁻⁵ Universitas Duta Bangsa SurakartaKorespondensi penulis: riska_rosita@udb.ac.id**Article History:**

Received: 30 Juli 2023

Revised: 16 Agustus 2023

Accepted: 06 September 2023

Keywords: Teenager;

Independence_health; promotive, preventive, nutritional

Abstract: Adolescents have a crucial role in preventing stunting. The problems that occur at the Sukoharjo Health Vocational School are (1) the students' low level of knowledge about balanced nutrition and (2) the students' low health independence in adopting a healthy lifestyle. As a result, students experience iron deficiency (anemia), short height, thin or Chronic Energy Deficiency. Female students will be at risk of giving birth to stunted babies. The aim of this activity is to implement promotive and preventive efforts for balanced nutrition to prevent stunting and chronic diseases. The PkM method is promotive in the form of education about balanced nutrition, and preventive in the form of measuring LILA. The results of the activity show that many students now bring food from home so that their nutrition is more guaranteed. In addition, students are more orderly at breakfast so they can be more focused when learning activities take place. This is evident from the increasing assessment of student achievement.

Abstrak

Remaja memiliki peran yang krusial dalam pencegahan stunting. Masalah yang terjadi di SMK Kesehatan Sukoharjo adalah (1) rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan (2) rendahnya kemandirian kesehatan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat. Akibat yang terjadi siswa mengalami kekurangan zat besi (anemia), tinggi badan pendek, kurus atau Kurang Energi Kronis (KEK). Siswa putri akan beresiko melahirkan bayi stunting. Tujuan PkM ini adalah menerapkan upaya promotif dan preventif gizi seimbang untuk mencegah stunting dan penyakit kronik. Metode PkM secara promotif berupa edukasi tentang gizi seimbang, dan preventif berupa pengukuran LILA. Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa kini siswa banyak yang membawa bekal makanan dari rumah sehingga lebih terjamin nutrisinya. Selain itu siswa lebih tertib sarapan sehingga bisa lebih fokus saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini terbukti dari penilaian prestasi siswa yang semakin meningkat.

Kata Kunci: Remaja; Kemandirian_kesehatan; promotif, preventif, nutrisi.**PENDAHULUAN**

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di negara berkembang (Acharya, Mandal and Bose, 2013). Stunting di Indonesia telah menjadi permasalahan selama bertahun-tahun meskipun pemerintah telah melakukan banyak program untuk mengatasinya (Moniaga *et al.*, 2019). Anak stunting menyebabkan gagal tumbuh, gangguan perkembangan otak, penurunan kemampuan mental, kondisi kesehatan yang buruk, dan kemampuan sosio-ekonomi yang rendah (Taib and Ismail, 2021) (Hendrawati, Rakhmawati and Adistie, 2021) (Rahmawaty and Meyer, 2020). Berdasarkan data Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan keluarga Berencana (DP3AP2KB) Solo/ Surakarta tercatat ada 788 (3,1%) kasus stunting pada tahun 2022.

* Riska Rosita, riska_rosita@udb.ac.id

Salah satu penyebab stunting adalah kualitas kesehatan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang(Aslis Wirda Hayati, Husnan, 2022). Permasalahan kesehatan pada remaja sangat kompleks, seperti kekurangan zat besi (anemia), memiliki tinggi badan yang pendek atau stunting, kurus atau kurang energi kronis (KEK) dan kegemukan atau obesitas(Zaina *et al.*, 2021)(Abebaw *et al.*, 2020). Remaja yang lebih sering mengalami anemia adalah remaja putri, karena mereka sering melewatkan sarapan atau makan malam dan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) atau makanan rendah nutrisi (*junk food*). Asupan nutrisi dalam pola makan sehari-hari mempengaruhi tumbuh kembang(Fanny, Wulandhari and Isa, 2019). Remaja putri juga beresiko kehilangan darah saat menstruasi hingga menyebabkan anemia(Asdinar, Asnidar, 2021) dan beresiko melahirkan bayi BBLR (berat badan lahir rendah) (Oktavia Beni Kujariningrum *et al.*, 2023). Masih ditemukan 33,33% remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal(Indah, Sari and Susilawati, 2022) sehingga perlu intervensi peningkatan gizi(Weekes *et al.*, 2009), seperti pemberian tablet besi(Niken Meilani and Setiyawati, 2023). Anemia defisiensi zat besi dapat mempengaruhi fungsi otak, tubuh mudah lemas dan menurunkan konsentrasi remaja(Nur Melani Sari , Satrio Budi Wirawan, Febria Putri Entijayanti, Krusita Afrilliani, Firla Naza Deliesya, Afifah Nurul Karimah, 2018).

Remaja memiliki peran yang krusial dalam pencegahan stunting. Hasil *Global Health Survey* 2015 menunjukkan, penyebab tingginya angka stunting antara lain karena 44% remaja jarang sarapan, dan 93% kurang makan serat sayur buah(Uliyanti, Tamtomo and Anantanyu, 2017). Kejadian stunting juga disebabkan minimnya pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang(Zulhakim, Ediyono and Nur Kusumawati, 2022)(Oktavia *et al.*, 2018)(Ulfa and Handayani, 2018). Oleh karena itu Menteri Kesehatan menetapkan remaja berusia 10-18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) pencegahan stunting dalam inovasi.

Berdasarkan data di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo diketahui bahwa ada masih banyak siswa yang datang untuk berobat dengan keluhan pusing, nyeri perut, maag kronis, atau bahkan ada siswa yang pingsan. Menurut keterangan guru pengelola UKS bahwa siswa yang sakit mengaku belum sarapan atau mengalami dehidrasi. Hasil pemeriksaan di UKS menunjukkan adanya siswa putri yang mengalami sub-anemia namun mereka tidak menyadarinya.



Gambar 1. Pemeriksaan Siswa di Unit Kesehatan Sekolah

Tujuan pendirian UKS ialah untuk meningkatkan kesehatan, mutu pendidikan dan prestasi belajar yang tercemrin dalam kehidupan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. Namun untuk saat ini fungsi UKS di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo hanya sebatas pengobatan bagi pasien siswa/guru dengan gejala ringan. Jika UKS tidak bisa menangani maka siswa akan langsung dirujuk ke Puskesmas Gatak Sukoharjo. Sejauh ini upaya pemberian informasi kesehatan hanya diberikan kepada siswa yang datang periksa ke UKS atau sekedar sharing kesehatan.

Rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi seimbang menyebabkan siswa lebih memilih makanan yang murah, enak dan dan mengenyangkan. Makanan dengan bahan tambahan akan tampak lebih kenyal, kering, warna terang, tahan lama dan tidak berbau (Berliana *et al.*, 2021). Akibatnya banyak siswa yang mengalami obesitas namun mereka tetap merasa tenang tanpa berpikir bahaya kesehatan yang mengancam. Proporsi obesitas lebih tinggi pada remaja yang berpengetahuan rendah tentang gizi dan sering mengkonsumsi junk food, yaitu makanan cepat saji yang minim nutrisi (Yarah and Benita, 2021). Bagi siswa yang mengalami obesitas, mereka mengaku lebih mudah lelah, mengantuk dan malas beraktivitas.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu adanya uapaya preventif kejadian stunting melalui promotif kesehatan remaja pada siswa SMK Kesehatan Citra Medika Kesehatan. Upaya preventif yang dilakukan meliputi pemeriksaan berat badan, tinggi badan, tekanan darah, dan lingkaran lengan atas. Sedangkan upaya promotif yang dilakukan meliputi edukasi tentang nutrisi gizi seimbang remaja dalam pencegahan stunting.

METODE

Untuk mencapai semua target PkM maka tim pengusul menyusun tahapan metode pelaksanaan sebagai berikut:



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan PkM

SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo selaku mitra berkomitmen untuk membantu setiap kegiatan PkM ini. Kontribusi mitra adalah menyediakan data-data PkM dan data siswa yang dibutuhkan oleh tim PkM, dan menyediakan tempat pertemuan untuk edukasi dan pemeriksaan.

HASIL

Pihak sekolah SMK Kesehatan Sukoharjo sangat kooperatif dalam membantu melancarkan kegiatan PkM dengan menunjuk perwakilan siswa dari setiap kelas. Semua peserta siswa sangat aktif dan interaktif. Pada tahap promosi kesehatan, tim pelaksana memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang bagi remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa dalam memilih pola makan yang sehat dan bernutrisi maka menjadi solusi untuk mencegah kejadian penyakit kronik pada remaja. Edukasi kesehatan dilakukan dengan pemberian materi gizi seimbang, kemudian dilanjut diskusi dan quiz.



Gambar 3. Promosi Kesehatan melalui Edukasi Gizi Seimbang Remaja

Selain promosi kesehatan, tim pelaksana juga melakukan upaya preventif melalui pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran LILA. Hal ini dilakukan guna mendeteksi dini adanya kemungkinan penyakit kronik atau kekurangan energi kronik (KEK) pada siswa SMK Kesehatan Sukoharjo.



Gambar 4. Pengukuran tekanan darah dan LILA

Pengukuran tekanan darah sangat penting dilakukan untuk mendeteksi dini adanya resiko hipertensi, sehingga bisa mengurangi resiko stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Sedangkan pengukuran LILA pada remaja merupakan salah satu cara deteksi dini yang mudah untuk mengetahui kelompok beresiko KEK (Kekurangan Energi Kronik).



Gambar 5. Pelatihan Keterampilan Cara Memilih Menu Gizi Seimbang

Tim pelaksana PkM memberikan pelatihan cara memilih gizi seimbang pada menu makanan. Peserta belajar menentukan isi piring yang lengkap dengan kandungan karbohidrat, protein hewani/nabati, vitamin, mineral, kalsium serta serat sayur dan buah. Selain itu siswa mempraktikkan langkah-langkah cara mencuci tangan yang benar, melakukan aktivitas fisik dan olahraga sebagai pola hidup yang sehat.



Gambar 6. Antusias para peserta dalam kegiatan PkM

Berdasarkan monitoring dan evaluasi PkM, kini siswa banyak yang membawa bekal makanan dari rumah sehingga lebih terjamin nutrisinya. Selain itu siswa lebih tertib sarapan sehingga bisa lebih fokus saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini terbukti dari penilaian prestasi siswa yang semakin meningkat.

DISKUSI

Di Indonesia batas ambang LILA dengan resiko KEK adalah 23,5 cm. Calon ibu resiko KEK diperkirakan akan melahirkan bayi BBLR. Bila bayi lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) akan mempunyai resiko kematian, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, dan gangguan perkembangan anak (Fikawati, 2017). Hasil penelitian (Fikawati, 2017) membuktikan bahwa semakin rendahnya berat badan lahir (BBLR) maka risiko balita menjadi stunting semakin besar. Stunting pada balita dapat memberi dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya (Uliyanti, Tamtomo and Anantanyu, 2017). Perlu dilakukan upaya intervensi terkait identifikasi asupan makan dan pola minum remaja (Widiana *et al.*, 2022)

Menurut (Ekayanthi and Suryani, 2019), bahwa promosi kesehatan bisa meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan dalam upaya pencegahan stunting dan penyakit kronik. Edukasi kesehatan pada remaja akan mempersiapkan kesehatan fisik mereka sebelum hamil. Siswa melakukan perubahan perilaku individu dalam mengatur pola makan yang sehat. Upaya preventif yang dilakukan melalui pengukuran LILA.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswa SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo tentang gizi seimbang remaja. Kini siswa lebih peduli dalam menjaga kesehatan fisik melalui pola makan dan pola hidup yang sehat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pelaksana PkM mengucapkan terima kasih banyak kepada Universitas Duta Bangsa Surakarta yang telah memfasilitasi pendanaan kegiatan PkM ini sehingga kegiatan bisa terlaksana dengan baik dan lancar. Terima kasih atas kerjasama dari Kepala Sekolah SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo beserta jajarannya yang telah bersedia menjadi mitra PkM.

DAFTAR REFERENSI

- Abebaw, B. et al. (2020) 'Adherence to iron and folic acid supplementation and associated factors among antenatal care attendants in Northwest Ethiopia', *International Journal of Public Health Science*, 9(1), pp. 20–28. doi: 10.11591/ijphs.v9i1.20385.
- Acharya, A., Mandal, G. C. and Bose, K. (2013) 'Overall burden of under-nutrition measured by a Composite Index in rural pre-school children in Purba Medinipur, West Bengal, India', *Anthropological Review*, 76(1), pp. 109–116. doi: 10.2478/anre-2013-0005.
- Asdinar, Asnidar, T. F. (2021) 'Skrining Anemia Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tanahlembu', *JURNAL ABDIMAS PANRITA*, 2(2), pp. 35–40.
- Aslis Wirda Hayati, Husnan, R. (2022) 'Pelatihan Pemanfaatan Buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting” Untuk Meningkatkan Pola Konsumsi Pangan Remaja', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 2(2), pp. 112–123.
- Berliana, A. et al. (2021) 'Penggunaan Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Boraks Dan Formalin Dalam Makanan Jajanan : Studi Literatur', *Salink*, 1(2), pp. 64–71.
- Ekayanthi, N. W. D. and Suryani, P. (2019) 'Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 312. doi: 10.26630/jk.v10i3.1389.
- Fanny, Wulandhari, L. A. and Isa, S. M. (2019) 'Optimum nutrition intake from daily dietary recommendation for Indonesian children using binary particle swarm optimization algorithm', *Procedia Computer Science*, 157, pp. 16–24. doi: 10.1016/j.procs.2019.08.136.
- Fikawati, G. A. and S. (2017) 'Analysis of Risk Factors of Stunting Among Children 0-59 Months in Developing Countries and Southeast Asia', *Media Litbangkes*, 28(4), pp. 247–256.
- Hendrawati, S., Rakhmawati, W. and Adistie, F. (2021) 'Feeding Practices In Children Aged 0-24 Months As A Stunting Prevention Effort', *Jurnal Keperawatan*, 13(1), pp. 151–165.
- Indah, S., Sari, P. and Susilawati, E. (2022) 'Screening Dan Promosi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Tsanawiyah Umami Fatimah Rumbai Pesisir Pekanbaru', *IKA BINA EN PABOLO : PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(1), pp. 34–40.
- Moniaga, J. V. et al. (2019) 'Map-type modelling and analysis of children stunting case data in Indonesia with interactive multimedia method', *Procedia Computer Science*, 157, pp. 530–536. doi: 10.1016/j.procs.2019.09.010.

- Niken Meilani and Setiyawati, N. (2023) 'Directly Observed Treatment for Iron Tablet Supplements Consumption Among Female Senior High School Students', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), pp. 375–382.
- Nur Melani Sari, Satrio Budi Wirawan, Febria Putri Entijayanti, Krusita Afrilliani, Firla Naza Deliesya, Afifah Nurul Karimah, dan F. F. (2018) 'Beban Ganda Anemia Pada Remaja Smpn Tempuran Kabupaten Karawang', *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* ISSN 1410 - 5675, 7(2), pp. 141–145.
- Oktavia Beni Kujariningrum et al. (2023) 'Maternal Predisposing Factors with The Incidence of Low Birth Weight in Central Java', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), pp. 303–308.
- Oktavia, E. R. et al. (2018) 'Pengetahuan Risiko Pernikahan Dini pada Remaja Umur 13-19 Tahun', *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), pp. 239–248. doi: 10.15294/higeia.v2i2.23031.
- Rahmawaty, S. and Meyer, B. J. (2020) 'Stunting is a recognized problem: Evidence for the potential benefits of ω -3 long-chain polyunsaturated fatty acids', *Nutrition*, 73, p. 110564. doi: 10.1016/j.nut.2019.110564.
- Taib, W. R. W. and Ismail, I. (2021) 'Evidence of stunting genes in Asian countries: A review', *Meta Gene*, 30(June), p. 100970. doi: 10.1016/j.mgene.2021.100970.
- Ulfa, F. and Handayani, O. W. K. (2018) 'Pernikahan Usia Dini dan Risiko Terhadap Kejadian Stunting pada Baduta di Puskesmas Kertek 2, Kabupaten Wonosobo', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(2), pp. 227–238.
- Uliyanti, Tamtomo, D. . and Anantanyu, S. (2017) 'Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), pp. 1–11.
- Weekes, C. E. et al. (2009) 'A review of the evidence for the impact of improving nutritional care on nutritional and clinical outcomes and cost', *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 22(4), pp. 324–335. doi: 10.1111/j.1365-277X.2009.00971.x.
- Widiana, F. L. et al. (2022) 'Skrining gizi remaja putri di pondok pesantren sebagai upayaantisipasi stunting', *Prosiding UNUSA*, 1(1), pp. 481–488.
- Yarah, S. and Benita, M. (2021) 'Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar', *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), pp. 87–94. Available at: <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>.
- Zaina, M. et al. (2021) 'Edukasi dan Pendampingan dalam Pencegahan Stunting di Desa Kace', *JURNAL PENGABDIAN HUKUM "BESA OH"*, 01(2), pp. 67–77.
- Zulhakim, Z., Ediyono, S. and Nur Kusumawati, H. (2022) 'Hubungan Pernikahan Usia Dini Dan Pola Asuh Baduta (0- 23 Bulan) Terhadap Kejadian Stunting', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), pp. 84–92. doi: 10.34035/jk.v13i1.802.