

Peningkatan Pengetahuan Remaja akan Stunting dan Pola Konsumsi di SMAN 1 Kab Sijunjung

Nurmaines Adhyka¹, *, Bun Yurizali², Intan Kamala Aisyiah¹

¹ Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah

² Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

*Korespondensi E-mail: nurmaines.adhyka@staff.unbrah.ac.id

Abstract

Stunting is a nutritional problem that threatens the quality of life of the nation's next generation. The complexity of stunting problem, which is a link in the chain, starts with the parents' early knowledge on the importance of consumption patterns. Consumption patterns are important since adolescence in order to prevent the birth of babies with nutritional problems which are the cause of the growth of toddlers with stunting. The initial survey found high rates of stunting in Sijunjung District and there was no primary education by health workers about consumption patterns and how to prevent stunting from teenager. In this socialization, an assessment of knowledge about stunting was carried out by distributing pre-test questionnaires to students, counseling activities and discussion of material regarding stunting and consumption patterns in adolescents, as well as an assessment of students' knowledge after counseling was carried out by distributing post-test questionnaires. The results of this activity showed that there had been an increase in students' knowledge about stunting and consumption patterns. Seeing the enthusiasm of students and the importance of efforts to prevent stunting from adolescence by improving consumption patterns, it is suggested that this event should be carried out by health workers from local health service facilities on a regular basis to all students so that they can reach all adolescents in Sijunjung Regency.

Keywords: Adolescents, Consumption Patterns, Stunting

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Kompleksitas masalah stunting yang merupakan mata rantai dimulai dari pendidikan awal orang tua akan pentingnya pola konsumsi. Pola konsumsi penting sejak remaja agar mencegah kelahiran bayi dengan masalah gizi yang menjadi penyebab tumbuhnya balita dengan stunting. Survey awal didapatkan tingginya angka stunting di Kabupaten Sijunjung dan tidak adanya sosialisasi oleh tenaga kesehatan akan pola konsumsi dan pencegahan stunting dari masa remaja. Dalam sosialisasi ini dilakukan penilaian pengetahuan tentang stunting dengan menyebarkan kuesioner pre-test kepada siswa, kegiatan penyuluhan dan diskusi materi mengenai stunting dan pola konsumsi pada remaja, serta penilaian pengetahuan siswa setelah penyuluhan yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner post-test. Hasil kegiatan ini didapatkan telah terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang stunting dan pola konsumsi. Melihat antusias siswa dan pentingnya upaya pencegahan stunting dari masa remaja dengan perbaikan pola konsumsi disarankan sosialisasi ini dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dari fasilitas pelayanan kesehatan setempat secara berkala kepada seluruh siswa agar dapat menjangkau seluruh remaja di Kabupaten Sijunjung.

Kata kunci: Pola Konsumsi, Remaja, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Stunting merupakan proses kekurangan gizi kronis yang memberikan dampak jangka pendek berupa kondisi gagal tumbuh dan dampak jangka panjang berupa rendahnya produktifitas di masa dewasa muda serta adanya risiko untuk menderita penyakit degenerative (Kemenkes RI, 2019).

Stunting merupakan program prioritas yang harus segera diatasi karena dampak stunting terhadap produktifitas sumber daya manusia Indonesia kedepannya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Upaya penurunan stunting terus dilakukan oleh berbagai kalangan baik dari pemerintah maupun swasta melalui konvergensi penurunan stunting (Kementerian PPN/Bappenas, 2020). Stunting adalah keadaan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan gizi dalam waktu lama, penyakit infeksi yang berulang dan pola asuh yang tidak optimal (Achadi, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan stunting tidak hanya ditujukan pada ibu hamil atau balita, tetapi juga pada kelompok remaja. Berdasarkan hasil sensus penduduk Tahun 2020 menunjukkan bahwa sebesar 27,943% penduduk Indonesia adalah generasi Z yaitu generasi yang lahir antara tahun 1997-2012. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 25,7% remaja yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai status gizi pendek dan sangat pendek, sementara remaja yang berumur 16-18 tahun ditemukan sebesar 26,9%. Data tersebut mengindikasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus segera diperbaiki (Kemenkes R1, 2019)

Masalah Stunting perlu mejadi pusat perhatian karena stunting bisa mengganggu kecerdasan, metabolisme dalam kemampuan kognitif prestasi di sekolah, dapat mengganggu kekebalan tubuh serta menimbulkan penyakit lainnya seperti diabetes, jantung, stroke bahkan kanker (Kementrian Desa, 2017)

Di wilayah Asia tenggara, Indonesia memiliki angka stunting tertinggi ke dua di dunia setelah Kamboja. Dari laporan dinas kesehatan kabupaten Sijunjung diketahui bahwa 186 balita menderita stunting, dan 2.127 lainnya beresiko stunting. Mencegah dan mengatasi stunting dapat dilakukan dengan melakukan suatu perubahan pada pola pengasuhan orang tua yang sering kali melakukan penekanan pada saat makan yang berdampak pada perilaku makan sejak masih kanak-kanak (Fadillah, 2021).

Untuk itu, maka penanganan gizi sangat penting pada periode remaja. Remaja merupakan kelompok yang potensial, yang dapat diandalkan sebagai agen perubahan perilaku. Keterlibatan remaja dalam penanggulangan stunting merupakan hal yang penting karena remaja berada pada garis depan dalam inovasi dan agen perubahan (UNICEF, 2021). Banyak inovasi dan potensi yang dapat dikembangkan oleh remaja yang memiliki semangat, idealisme, dan kreativitas tinggi dalam hal mengatasi stunting (Tanoto Foundation, 2021).

Tingginya angka stunting di Kabupaten Sijunjung menjadi perhatian pemerintah kabupaten akan pentingnya menjaga kesadaran warganya akan stunting dan cara pencegahannya (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Hanya saja program-program stunting kebanyakan di fokuskan pada ibu dan balita saja sedangkan masih jarang ditemukan pendekatan pencegahan stunting dari remaja.

Pencegahan stunting pada dasarnya dapat dimulai dari saat remaja. Dimulai dari kesadaran remaja putri akan akibat stunting, ciri-ciri stunting, cara pencegahannya dengan pola konsumsi yang baik. Pencegahan stunting yang baik dimulai dari tidak anemia nya calon ibu pada masa remaja. (Kementrian Kesehatan RI, 2016) Oleh karenanya perlu diadakan edukasi pengetahuan akan stunting pada remaja dan pemaparan pola konsumsi yang baik untuk pertumbuhan remaja serta mencegah anemia pada remaja putri

METODE

Adapun metode yang dilakukan dimulai dari saat awal sampai akhir adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan

Pelaksanaan kegiatan dirancang mulai dari perencanaan. Berikut ini adalah rancangannya;

- a. Penyusunan proposal
- b. Pengurusan perijinan
- c. Persiapan materi

2. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan tentang stunting dan pola konsumsi remaja dilakukan kepada siswa SMA N 1 Kabupaten Sinjung Sumatra Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk peningkatan pengetahuan siswa akan dampak stunting dan bagaimana cara pencegahannya. Kegiatan pengabdian berlangsung satu hari dengan tahapan pelaksanaan :

- a. Tahap pertama siswa dikumpulkan di musholla dengan tetap menjaga jarak.
- b. Tahap kedua dilakukan pretest untuk mengetahui stunting dan pola konsumsi remaja.
- c. Tahap ketiga penyuluhan dilakukan oleh dosen Universitas Baiturrahmah.

- d. Tahap keempat dilakukan posttest untuk mengetahui pengetahuan siswa setelah penyuluhan.

3. Monitoring dan Evaluasi

Indikator keberhasilan yang ingin dicapai yaitu meningkatnya pengetahuan siswa tentang stunting dan upaya perbaikan pola konsumsi. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan di akhir kegiatan dengan membandingkan antara target dengan capaian. Bentuk evaluasi yang dilaksanakan adalah melihat pada keaktifan peserta selama kegiatan penyuluhan dan kemampuan peserta menjawab pertanyaan pre-test dan post-test yang diberikan. Jika terdapat kekurangan-kekurangan pada pelaksanaan maka akan di tindaklanjuti dengan membuat dan meningkatkan kegiatan. Harapan jika kegiatan ini sudah selesai, siswa kedepannya dapat meneruskan proses edukasi ini kepada keluarga dan masyarakat yang secara langsung bersentuhan dengan siswa sehingga keluarga maupun masyarakat dapat meningkatkan berbagai upaya dalam pencegahan stunting di Kabupaten Sijunjung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Stunting dilakukan pada 15 Desember 2022. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa yang dihadiri oleh 53 siswa SMA N 1 Kabupaten Sijunjung. Dalam kegiatan ini, terdapat 3 tahapan yang dilakukan yaitu:

- a. Penilaian pengetahuan awal tentang stunting dengan menyebarkan kuesioner pre-test kepada siswa.
- b. Kegiatan penyuluhan dan diskusi yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa.
- c. Kegiatan penilaian pengetahuan siswa setelah penyuluhan yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner post-test kepada seluruh siswa yang hadir dalam kegiatan ini.

Materi penyuluhan yang diberikan berupa pengertian, penyebab, dampak dan bahaya dari stunting, serta peran remaja dalam pencegahan stunting.



Gambar 1. Tim Pengabdian

Gambaran pengetahuan siswa sebelum penyuluhan stunting dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Siswa tentang Stunting Sebelum Penyuluhan di SMAN 1 Kabupaten Sijunjung Tahun 2022

No.	Pertanyaan	Benar		Salah	
		F	%	F	%
1	Pengertian Stunting	51	91%	5	9%
2	Dampak Stunting	37	66%	19	34%
3	Stunting tentang prestasi belajar	34	61%	22	39%
4	Penyebab Stunting	17	30%	39	70%
5	Stunting dan obesitas	40	71%	16	29%
6	Stunting dan Pola Konsumsi	26	46%	30	54%
7	Stunting dan Anemia remaja	44	79%	12	21%
8	Stunting dan Kespro	42	75%	14	25%
9	Stunting dan Aktifitas fisik	39	70%	17	30%
10	Stunting dan Pola Konsumsi	33	59%	23	41%

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar pengetahuan responden akan stunting, penyebab, dampak serta hubungan dengan beberapa pola hidup sehat masih rendah. Diketahui juga bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar responden 91% telah mengetahui tentang stunting hanya saja mereka kurang memahami tentang stunting dan kaitannya dengan factor akibat dari stunting. Pada dasarnya stunting sangat berkaitan erat dengan prestasi belajar, pola konsumsi, anemia pada remaja, kesehatan reproduksi serta aktifitas fisik (Chipman and Avitabile, 2018). Hal ini lah yang menjadi alasan dasar kenapa perlu dilakukannya penyuluhan stunting pada remaja.

Jika dilihat dari hasil jawaban responden diketahui bahwa setidaknya lebih dari 50% responden sudah mengetahui akan dampak stunting (66%) akan tetapi hanya 17 orang yang menjawab dengan benar untuk pertanyaan akan penyebab stunting. Pengetahuan siswa akan pengaruh stunting dengan prestasi belajar, obesitas, anemia remaja, kesehatan reproduksi dan aktifitas fisik sudah baik, dengan presentasi jawaban siswa yang sudah diatas 60% menjawab dengan benar. Hanya saja masih diperlukan pemahaman akan hubungan stunting dengan pola konsumsi. Dari dua pertanyaan terkait siswa hanya mampu menjawab dengan benar dengan presentase dibawah 60%. Padahal stunting berkaitan erat dengan pola konsumsi (Fitriyah, Purbowati and Follona, 2019).

Jawaban responden terhadap pola konsumsi dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti dalam penelitian Rahmawati, 2018, bahwa factor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi dapat berasal dari ketidaktahuan siswa akan berbagai macam menu makanan. Hal ini dapat juga berkaitan dengan variasi yang dimiliki siswa terhadap menu makanannya. Hal ini juga dikarenakan banyak factor yang berhubungan dengan variasi pola konsumsi salah satunya factor ekonomi keluarga dan tingkat pengetahuan ibu dan ayah dari siswa (Rahmawati, 2018)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif adalah faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Masih rendahnya pengetahuan siswa SMAN 1 Kabupaten Sijunjung disebabkan karena siswa hanya memahami pengetahuan dasar mengenai Stunting. Dengan rendahnya pengetahuan siswa tentang Stunting maka diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui berbagai cara, salah satunya adalah penyuluhan.

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, antusias dari siswa cukup tinggi, yang ditandai dengan banyaknya diskusi dan tanya jawab dengan pemateri. Selain itu, dampak penyuluhan juga

tergambar dari kemampuan-kemampuan siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pemateri. Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan yang telah dilakukan, maka dilakukanlah kegiatan penilaian pengetahuan melalui kuesioner post-test yang diedarkan kepada seluruh siswa.

Gambaran pengetahuan siswa setelah penyuluhan stunting dapat dilihat pada tabel di bawah:
Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Siswa tentang Stunting Sesudah Penyuluhan di SMAN 1 Kabupaten Sijunjung Tahun 2022

No.	Pertanyaan	Benar		Salah	
		F	%	F	%
1	Pengertian Stunting	56	100%	0	0%
2	Dampak Stunting	56	100%	0	0%
3	Stunting tentang prestasi belajar	55	98%	1	2%
4	Penyebab Stunting	56	100%	0	0%
5	Stunting dan obesitas	42	75%	13	23%
6	Stunting dan Pola Konsumsi	56	100%	0	0%
7	Stunting dan Anemia remaja	56	100%	0	0%
8	Stunting dan Kespro	56	100%	0	0%
9	Stunting dan Aktifitas fisik	55	98%	1	2%
10	Stunting dan Pola Konsumsi	56	100%	0	0%

Dari tabel di atas diketahui bahwa setelah penyuluhan sebagian besar responden 100,00% sudah mengetahui pengertian, dampak dan hubungannya dengan pola hidup sehat. Siswa juga sudah mengetahui hubungan stunting dengan hal-hal yang berkaitan dengan pola konsumsi dan factor akibat stunting lainnya. Walaupun hanya 75% siswa yang mengetahui dengan baik hubungan stunting dengan obesitas.

Hasil uji beda pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan Stunting pada siswa di SMAN 1 Kabupaten Sijunjung Tahun 2022 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 Hasil Uji Beda Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Stunting di SMAN 1 Kab. Sijunjung Tahun 2022

No.	Pengetahuan	Mean	Sig. (2-tailed)
1	Sebelum Penyuluhan	64,82	0,000
2	Sesudah Penyuluhan	97,14	

Dari tabel di atas diketahui nilai total rata-rata pengetahuan siswa sebelum penyuluhan sebesar 64,82 dan sesudah penyuluhan sebesar 97,14. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa setelah dilaksanakannya penyuluhan tentang Stunting. Hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Sample T Test menunjukkan nilai Sign. (2-tailed) yaitu 0,00 yang menunjukkan pada interval kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dilakukannya penyuluhan Stunting dengan sesudah dilakukannya penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang Stunting.

Dari tabel 3 diketahui rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum penyuluhan sebesar 64,82 sedangkan sesudah penyuluhan sebesar 97,14. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa setelah dilaksanakannya penyuluhan tentang Stunting. Hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Sample T-Test T Dependent menunjukkan nilai Signifikasi dengan 2-tailed yaitu 0,00 dengan derajat kepercayaan 95%. Hal ini yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dilakukannya penyuluhan dengan sesudah dilakukannya penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang Stunting.

Dengan meningkatnya pengetahuan siswa tentang stunting, factor penyebab dan upaya pencegahannya diharapkan siswa kedepannya dapat meneruskan proses edukasi ini kepada keluarga dan masyarakat yang secara langsung bersentuhan dengan siswa sehingga keluarga maupun masyarakat dapat meningkatkan berbagai upaya dalam pencegahan Stunting. Sehingga, dapat menurunkan dan mencegah stunting sedari remaja (Fitriani *et al.*, 2022).

Pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian Wulandari, 2021 yang menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan remaja akan stunting makan kejadian stunting akan semakin menurun. Sejalan dengan hal tersebut Rahmawati, 2018 menyatakan bahwa baiknya pengetahuan remaja akan berkaitan dengan status gizi dan pola konsumsi mereka (Wulandari, Handayani and Wijayanti, 2021).

Hal ini sesuai dengan teori Green dalam Notoatmojo, 2014 yang menyatakan bahwa perilaku atau tindakan seseorang dipengaruhi oleh 3 komponen utama yaitu predisposing, reinforcing dan enabling. Pengetahuan merupakan bagian dari Predisposing (faktor pendorong). Dalam teori ini menjelaskan bahwa agar seseorang dapat merubah perilakunya sesuai dengan yang diharapkan, maka diperlukan faktor pendorong dimana salah satunya yaitu peningkatan pengetahuan. Banyak hal yang dapat dilakukan agar siswa memahami upaya pencegahan Stunting. Penyuluhan bukanlah satu-satunya cara untuk meningkatkan pengetahuan. Disarankan kepada pihak sekolah agar selalu rutin melaksanakan kegiatan-kegiatan promkes terkait Stunting dan kesehatan remaja lainnya sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa kedepannya

KESIMPULAN

1. Rata-rata pengetahuan tentang stunting sebelum penyuluhan pada SMA N1 Kab. Sijunjung Tahun 2022 adalah 64,82.
2. Rata-rata pengetahuan tentang stunting setelah penyuluhan pada SMA N1 Kab. Sijunjung Tahun 2022 adalah 97,14.
3. Adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada siswa SMAN 1 Kab. Sijunjung Tahun 2022

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Baiturrahmah dengan nomor surat tugas A.1118/UM/FKM-UNBRAH/XII/2022, yang mana telah mendanai pengabdian ini sehingga pengabdian ini bisa berjalan dengan baik dari awal sampai tahap akhir. Terimakasih pada pihak SMAN 1 Kab. Sijunjung yang menyediakan wadah dan tempat untuk terlaksananya kegiatan ini. Terima kasih pada panitia dan mahasiswa yang terlibat di dalam pengabdian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. (2020) *Pencegahan Stunting: Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Raja Grafindo Persada.
- Chipman, C. and Avitabile, P. (2018) 'Buletin Stunting', *Kementrian Kesehatan RI*. doi: 10.1016/j.ymsp.2012.04.013.
- Fadillah, N. A. (2021) 'Analisis faktor kejadian stunting pada balita usia 6 bulan – 23 bulan di Puskesmas Pekkae Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru tahun 2020', *Skripsi*. Available at: www.irjet.nethttps://edstem.org/courses/5050/lessons/6939/slides/49531http://dx.doi.org/10.1038/s41467-021-24427-8http://arxiv.org/abs/1605.04711papers2://publication/uuid/1C682FBB-1EEB-4D5E-AB83-EE9F7D055829http://dx.doi.org/10.1038/s41586-018-0180-
- Fitriani *et al.* (2022) 'Cegah Stunting Itu Penting!', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 4(2), pp. 63–67. doi: 10.54339/jurdikmas.v4i2.417.
- Fitriyah, A., Purbowati, N. and Follona, W. (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan

- Kunjungan Ibu Dengan Balita ke Posyandu', *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 5(2), pp. 79–83. doi: 10.36749/seajom.v5i2.73.
- Kementrian Desa, P. dan T. (2017) 'Laporan kinerja 2017 — produk Kementrian Desa, PDT dan Transmigrasi.'
- Kemkes R1 (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2019*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Kementerian PPN/Bappenas (2020) 'Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi - Edisi II Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (TPB/SDGs)', Kementerian PPN.
- Kementerian Kesehatan RI (2016) *Situasi Balita Pendek di Indonesia*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/16090700002/situasi-balita-pendek-di-indonesia.html>.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018, Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Rahmawati, K, dkk. (2018). Prevalensi dan Faktor Resiko Kejadian Stunting Remaja Akhir. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*. Vol. 1 (2)
- Tanoto Foundation (2021) *Cegah Stunting Sebelum Genting*. Available at: <https://www.tanotofoundation.org/id/news/cegah-stunting-sebelum-genting-peran-remaja-dalam-pencegahan-stunting/>.
- UNICEF (2021) 'Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia', pp. 1–66.
- Wulandari, E. S., Handayani, O. W. K. and Wijayanti, Y. (2021) 'Analysis of Knowledge Factors and Activity Patterns on Stunting in Adolescents (Junior High School) through Nutritional Patterns in Bojonegoro Regency', *Public Health Perspective Journal*, 6(3), pp. 2021–218. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/28799>.