

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING SECARA DINI PADA REMAJA PUTRI  
DI DESA SEULALAH BARU KECAMATAN LANGSA LAMALina<sup>1\*</sup>, Meliani Sukmadewi<sup>2</sup>, Kasad<sup>3</sup>, Alchalidi<sup>4</sup>, Alfian Helmi<sup>5</sup><sup>1-5</sup>Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi : lina@poltekkesaceh.ac.id

Disubmit: 04 Oktober 2023

Diterima: 19 November 2023

Diterbitkan: 15 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12507>

## ABSTRAK

*Stunting* masih menjadi isu besar bagi bangsa Indonesia dan merupakan program prioritas pemerintah yang harus segera ditanggulangi. Upaya pencegahan *stunting* secara dini pada remaja adalah sebuah terobosan peningkatan pengetahuan gizi sebelum memulai berkeluarga yang berkontribusi pada kesadaran akan kesehatan ibu dan anak dimasa penting dalam kehidupannya, termasuk memutus rantai persoalan *stunting*. Pengabdian masyarakat ini untuk mencegah terjadinya *stunting* secara dini pada remaja di Desa Seulalah Baru Kecamatan Langsa Lama Kota Langsa. Pengabdian kepada masyarakat ini bersifat deskriptif dengan tahapan pelaksanaan yaitu persiapan, pemeriksaan tinggi badan (TB), berat badan (BB), haemoglobin (Hb), tekanan darah, *pretest*, edukasi (pencegahan *stunting*, gizi seimbang, anemia), demonstrasi perhitungan berat badan ideal dan *posttest*. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja Desa Seulalah Kecamatan Langsa lama Kota Langsa yang berjumlah 40 orang. Mayoritas berat badan remaja tidak ideal sebanyak 22 (55%), mayoritas memiliki tekanan darah normal sebanyak 27 (65,7%), mayoritas memiliki Hb normal sebanyak 34 (85%), mayoritas pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 27 ( 67,5%) serta mayoritas memiliki pengetahuan baik setelah penyuluhan sebanyak 33 (82,5%). Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada remaja sebaiknya dilakukan secara dini dan rutin minimal 6 bulan sekali.

**Kata Kunci:** Pencegahan *Stunting*, Remaja Putri, Anemia, Berat Badan Ideal

## ABSTRACT

*Stunting is still a big issue for the Indonesian people and is a government priority program that must be addressed immediately. Efforts to prevent stunting early in adolescents are a breakthrough in increasing nutritional knowledge before starting a family which contributes to awareness of maternal and child health at an important time in their lives, including breaking the chain of stunting problems. This community service is to prevent premature stunting in teenagers in Seulalah Baru Village, Langsa Lama District, Langsa City. This community service is descriptive in nature with implementation stages, namely preparation, checking height (TB), weight (BB), hemoglobin (Hb), blood pressure, pretest, education (stunting prevention, balanced nutrition, anemia), demonstration of weight calculation ideal and posttest. The targets of this community service are teenagers from Seulalah Village, Langsa Lama District,*

Langsa City, totaling 40 people. The majority of teenagers' weight was not ideal as much as 22 (55%), the majority had normal blood pressure as much as 27 (65.7%), the majority had normal Hb as much as 34 (85%), the majority of teenagers' knowledge before counseling had insufficient knowledge as much as 27 (67.5%) and the majority had good knowledge after counseling as many as 33 (82.5%). Counseling and health checks for teenagers should be carried out early and routinely at least once every 6 months.

**Keywords:** Prevention of Stunting, Adolescent Girls, Anemia, Ideal Body Weight

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Atasasih, 2022).

Indonesia menjadi negara yang mengalami double burden of malnutrition karena kurang gizi dan kelebihan gizi memiliki prevalensi yang sama-sama tinggi (Kemenkes RI, 2020). Salah satu masalah kurang gizi yang terjadi di Indonesia adalah stunting yang terjadi pada anak-anak. Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang tidak sesuai pada anak akibat dari gizi yang buruk, adanya infeksi yang berulang, dan gangguan stimulasi psikososial pada anak ("WHO Child Growth Standards," 2019). Prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada Tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022).

Stunting (kerdil) merupakan keadaan di mana tinggi badan anak lebih pendek dibanding anak lain seusianya, hal ini juga kenal dengan kondisi gagal tumbuh pada anak Balita. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang diperoleh oleh bayi/janin selama masa 1000 hari pertama kehidupan, di mana hal ini dapat menyebabkan kematian janin. Efek jangka pendeknya dapat menyebabkan perkembangan otak, pertumbuhan masa tubuh dan komposisi badan terhambat, serta gangguan metabolisme glukosa, lipid, protein dan hormone. Efek jangka panjang dapat menyebabkan menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, kekebalan tubuh, kapasitas kerja, dan terjadinya penyakit, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, kanker, dan disabilitas lansia (Nisa et al., 2018).

Upaya percepatan pencegahan stunting akan lebih efektif apabila intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif dilakukan secara konvergen. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi serta gizi pada remaja, berupa pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang dilaksanakan oleh kementerian kesehatan melalui pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) termasuk pemberian layanan konseling dan peningkatan kemampuan remaja dalam menerapkan pendidikan dan keterampilan hidup sehat (PKHS) (TNP2AK, 2019).

Remaja menurut WHO merupakan kelompok umur yang diklasifikasikan dalam rentang usia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25

tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Hasil penelitian dengan judul “Community-Based Participatory Research As Positive Youth Development For Adolescents: Findings From The Atlanta Youth Research Coalition Project” menunjukkan bahwa dalam melibatkan remaja dapat memperkuat kontribusi remaja dalam meningkatkan kesehatan remaja (Sales et al., 2019; Sawyer et al., 2012).

Salah satu penyebab stunting adalah kualitas kesehatan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang (Patterns et al., 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 (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 et al., 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).

Pencegahan dan penanganan stunting harus dilakukan oleh semua pihak dan dilakukan sesuai sasaran sesuai faktor penyebab terjadinya stunting. Upaya dapat dilakukan dengan edukasi tentang stunting sehingga masyarakat dapat memahami tentang stunting. Salah satu yang menjadi kelompok sasaran adalah remaja putri melalui intervensi dengan cara edukasi menggunakan metode penyuluhan di sekolah-sekolah. Edukasi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting. Pengetahuan yang baik akan berkontribusi pada sikap dalam melakukan pencegahan stunting. Kelompok usia remaja yang berada pada usia Sekolah Menengah Pertama merupakan kelompok usia yang telah mampu menerima berbagai informasi dan memahami informasi yang diberikan sehingga dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Agar program penurunan prevalensi stunting tercapai maka edukasi perlu dilakukan sehingga pengetahuan tentang stunting dapat diketahui oleh remaja. Pendapat yang dikemukakan oleh (Marcelina et al., 2021) bahwa remaja termasuk dalam tahap kehidupan manusia, di mana pada periode kehidupan remaja adalah titik kritis karena terjadi perpindahan kelompok umur dari golongan anak-anak menuju periode kehidupan dewasa.

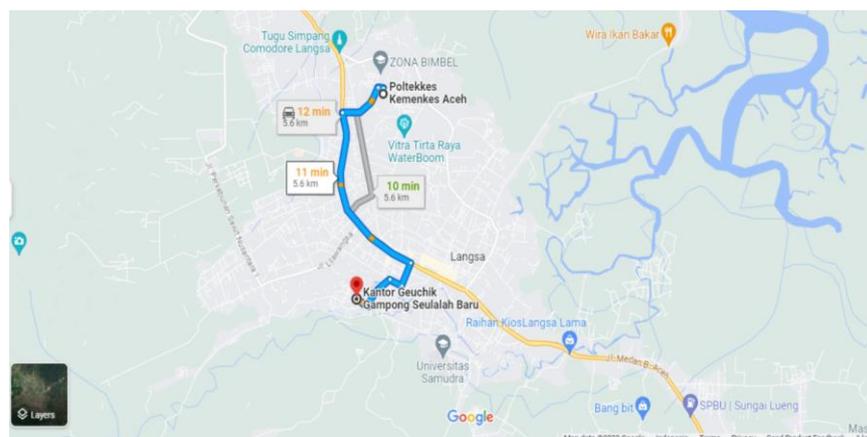
Tujuan edukasi kesehatan adalah terbentuknya perubahan perilaku ke arah yang positif pada setiap orang dan juga pada kelompok masyarakat. Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dapat diterapkan melalui berbagai cara, salah satunya dalam bentuk penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dalam bidang kesehatan adalah rangkaian proses memberikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat (Kisman et al.,

2020). Edukasi sebagai bentuk pendidikan kesehatan adalah upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan stunting dengan memberikan informasi mengenai stunting pada remaja. Edukasi atau pendidikan gizi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting (Febrianti et al., 2022).

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi dilapangan :

- a. Data Dinas Kesehatan Kota Langsa tahun 2022 jumlah anak stunting yang ada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Langsa sebanyak 579 orang. Data Desa Seulalah baru : terdapat 3 balita stunting, terdapat berat badan balita dan remaja kurang, mayoritas remaja lebih cenderung mengkonsumsi makan instan dan tidak sesuai dengan gizi seimbang bagi remaja.
- b. Hasil survey pada 10 remaja di Desa Seulalah Baru tentang pengetahuan stunting, gizi seimbang pada remaja dan anemia dengan hasil : 3 orang (30%) berpengetahuan cukup dan 7 orang (60%) memiliki pengetahuan kurang. Mereka juga mengatakan belum mengetahui tentang berat badan ideal dan belum pernah melakukan pemeriksaan Hb, serta jarang mengkonsumsi sayur dan buah tetapi lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan seperti somai, bakso, sate, sosis, cilok, singkong gaul dan lain-lain. Mereka juga mengatakan sering mengkonsumsi minuman dalam bentuk kemasan kaleng, botol, gelas, minuman suchset dan lain sebagainya dalam bentuk siap saji yang dijual disekitar sekolah dan tempat tinggal mereka.
- c. Hasil wawancara dengan Geuchik Desa Selalah Baru Kecamatan Langsa Lama Kota Langsa yaitu : pola makan dan jenis makanan dan minuman remaja sekarang kurang sehat mereka lebih suka makanan instan dibandingkan makan ikan, daging, telur, tempe beserta buah dan sayur dan begitu juga dengan minuman. Remaja sekarang juga sering duduk di waroeng copy beserta makan dan minum jajanan siap saji sampai larut malam.



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Stunting atau terhambatnya pertumbuhan tubuh merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan menurut usia di bawah standar deviasi ( $<-2$ ) dengan referensi World Health Organization (WHO) 2005 (Kemenkes RI, 2018).

Stunting memiliki dampak yang berpengaruh terhadap masa depan anak apabila tidak dilakukan pencegahan sejak dini. Dampak jangka panjang berupa rendahnya produktifitas di masa dewasa serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Masalah gizi pada balita termasuk stunting dipengaruhi oleh kondisi ibu maupun calon ibu, masa janin, dan masa bayi atau balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Status gizi masa prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan pada masa remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi Wanita Usia Subur (WUS) (Hidayah & Marwan, 2020).

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Batasan usia remaja diawali mulai usia 12 tahun hingga 24 tahun, pada masa ini terjadi perkembangan yang dinamakan pubertas yang berpengaruh terhadap perkembangan psikososialnya, sehingga perlu arahan maupun bimbingan dari orangtua, guru maupun teman sebaya (Atasasih, 2022).

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Safitri, 2016). Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Atasasih, 2022).

Pendidikan atau edukasi gizi untuk remaja dapat diharapkan berkontribusi pada kesadaran remaja sebagai calon orang tua akan kesehatan ibu dan anak di masa penting dalam kehidupannya, termasuk untuk memutus rantai siklus persoalan stunting. Keberhasilan edukasi gizi sangat ditunjang oleh media yang digunakan. Berbagai media edukasi sudah banyak dikembangkan dalam pendidikan gizi. Remaja putri menjadi sasaran penting dalam pencegahan stunting melalui perencanaan keluarga yang baik, menjaga kesehatan agar tidak mengalami anemia dan Kurang Energi Kronik, serta memahami upaya-upaya pencegahan stunting sejak dini. Salah satu langkah yang cukup strategis untuk menimbulkan motivasi kearah perbaikan perilaku yang baik sesuai dengan konsep kesehatan dengan strategi pemberdayaan masyarakat (empowerment) dan partisipasi masyarakat (community participation).

#### 4. METODE

Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan melaksanakan program-program sebagai berikut :

- a. Persiapan pelaksanaan PKM Pengabdian kepada Masyarakat.
  - 1) Mengurus perizinan kegiatan pengabdian masyarakat.
  - 2) Melakukan survei dan wawancara, Dinas Kesehatan Kota Langsa, Kecamatan Langsa Lama terkait pendataan remaja putri.
- b. Penyuluhan sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak dini pada remaja putri yang berjumlah 40 orang.
- c. Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan selama 1 hari.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya pencegahan *stunting* secara dini pada remaja putri didapatkan hasil yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1. Data Demografi Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Upaya Pencegahan *Stunting* Secara Dini Pada Remaja Putri di Desa Seulalah Baru Kecamatan Langsa Lama Tahun 2023**

| No | Variabel                   | Frekuensi | Persentase |
|----|----------------------------|-----------|------------|
| 1  | <b>Usia (Tahun)</b>        |           |            |
|    | 10-14                      | 16        | 40,0       |
|    | 15-17                      | 11        | 27,5       |
|    | 18-20                      | 13        | 32,5       |
| 2  | <b>Pendidikan Terakhir</b> |           |            |
|    | SMP                        | 17        | 42,5       |
|    | SMA                        | 11        | 27,5       |
|    | PT                         | 12        | 30,0       |

Berdasarkan tabel karakteristik di atas dapat dilihat bahwa dari 40 orang (100%) remaja yang melakukan pemeriksaan kesehatan mayoritas remaja awal (10-14) tahun sebanyak 16 orang (40%), mayoritas pendidikan remaja SMP sebanyak 17 orang (42,5%).

**Tabel 2. Data Kesehatan Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Upaya Pencegahan *Stunting* Secara Dini Pada Remaja Putri di Desa Seulalah Baru Kecamatan Langsa Lama Tahun 2023**

| No | Variabel                 | Frekuensi | Persentase |
|----|--------------------------|-----------|------------|
| 1  | <b>Berat Badan Ideal</b> |           |            |
|    | Ideal                    | 16        | 40,0       |
|    | Tidak Ideal              | 22        | 55,0       |
|    | Obesitas                 | 2         | 5,0        |
| 2  | <b>Tekanan Darah</b>     |           |            |
|    | Normal                   | 27        | 67,5       |
|    | Tinggi                   | 3         | 7,5        |
|    | Rendah                   | 10        | 25,0       |
| 3  | <b>Hb</b>                |           |            |
|    | Anemia                   | 6         | 15,0       |
|    | Normal                   | 34        | 85,0       |

Berdasarkan tabel kesehatan di atas dapat dilihat bahwa mayoritas berat badan remaja tidak ideal sebanyak 22 orang (55%), mayoritas memiliki tekanan darah normal sebanyak 27 orang (65,7%), mayoritas memiliki Hb normal sebanyak 34 orang (85%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Upaya Pencegahan *Stunting* Secara Dini Pada Remaja Putri di Desa Seulalah Baru Kecamatan Langsa Lama Tahun 2023**

| Kategori | <i>Pengetahuan Stunting</i> |      |           |      |
|----------|-----------------------------|------|-----------|------|
|          | Pre Test                    |      | Post Test |      |
|          | f                           | %    | f         | %    |
| Baik     | 13                          | 32,5 | 33        | 82,5 |
| Kurang   | 27                          | 67,5 | 7         | 17,5 |
| Jumlah   | 40                          | 100  | 40        | 100  |

Tabel 3 menunjukkan bahwa adanya perbedaan nilai pre test dan post test pengetahuan *stunting* secara dini pada remaja putri dengan kategori baik yaitu 32,5% menjadi 82,5%.

#### b. Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat tentang upaya pencegahan *stunting* secara dini pada remaja dalam bentuk pemeriksaan kesehatan remaja dan penyuluhan kesehatan remaja dalam pencegahan terjadinya *stunting* dengan hasil : mayoritas remaja berusia remaja awal, mayoritas remaja berpendidikan SMP, mayoritas berat badan remaja tidak ideal, mayoritas remaja memiliki tekanan darah normal, mayoritas remaja memiliki Hb normal dan mayoritas pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan memiliki pengetahuan kurang dan mayoritas remaja memiliki pengetahuan baik setelah penyuluhan.

Usia remaja merupakan usia pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada usia remaja, terjadi perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis seseorang dan terjadi secara terus-menerus selama usia remaja. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Briawan, 2013). Masalah gizi yang terjadi pada usia remaja merupakan efek kelanjutan dari masalah gizi yang terjadi saat masih anak-anak. Masalah tersebut antara lain anemia defisiensi besi, kekurangan dan kelebihan berat badan. Kebiasaan makan yang dilakukan semasa remaja akan memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya. Remaja putri memerlukan banyak asupan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah selama menstruasi berlangsung (Priyanto, 2014).

Hasil penelitian Martini (2015) menyatakan bahwa pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mempunyai resiko 2,3 kali mengalami anemia. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia menyebabkan kebutuhan zat besi didalam tubuh remaja akan kurang dan tidak mencukupi sehingga anemia dapat terjadi pada remaja. Kesadaran remaja tentang kebutuhan gizi dan pengaruh anemia dalam masa

reproduksi tidak terlepas dari pemberian edukasi oleh tenaga kesehatan melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan penunjang agar kelompok remaja memahami dan melakukan pola gizi seimbang sejak dini sebagai upaya persiapan reproduksi terutama remaja putri sebagai titik tumpu dalam menghasilkan keturunan yang berkualitas (Liza Andriani, 2021).

Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa dan rentan terhadap perubahan-perubahan di lingkungan sekitarnya, termasuk pengaruh konsumsi makanan. Kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebihan, mengikuti tren makan fast food dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan. Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010 memperlihatkan bahwa prevalensi status gizi berdasarkan IMT pada kelompok usia 13-15 tahun di Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan angka 0,7% sangat kurus, 5,3% kurus, 90,5% normal, dan 3,4% gemuk. Obesitas merupakan keadaan patologis dimana terjadi penimbunan lemak berlebihan daripada yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh. Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit serius seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes mellitus, dan penyakit saluran napas (Jenifer Andalangi, 2013).

Pemenuhan gizi pada remaja sangat penting. Remaja merupakan kelompok yang potensial 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 (Mitra, 2022).

Remaja adalah calon orang tua di masa yang akan datang yang mempunyai peran besar dalam mewujudkan generasi-generasi berkualitas dimasa yang akan datang. Upaya pencegahan stunting yang paling tepat dari remaja. Kurangnya pengetahuan remaja sebagai calon orang tua tentang pengasuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dapat meningkatkan risiko anak yang dilahirkan kelak mengalami gangguan pertumbuhan hingga stunting. Remaja sangat perlu mendapatkan pendidikan parenting juga pemahaman kesehatan serta pemahaman akan pentingnya penerapan makan dengan pola gizi seimbang. Remaja perlu merencanakan beberapa hal sebelum masuk kejenjang pernikahan, antara lain: usia ideal menikah (21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki), sehat jasmani maupun rohani, kesiapan mental, juga kesiapan finansial/ekonomi.

Menteri Kesehatan republik Indonesia mengatakan sebagai bentuk kewaspadaan dini, menyarankan para remaja putri rutin melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin setidaknya 6 bulan atau 1 tahun sekali. Pemeriksaan bisa dilakukan di Puskesmas tanpa dipungut biaya alias gratis. Menteri Kesehatan juga berpesan pada remaja supaya hidup sehat, dan melakukan pemeriksaan kesehatan agar anaknya nanti tidak stunting. Jika hasil pemeriksaan dibawah 12 harus minum TTD, jika Hb udah, jika Hb diatas 13, jaga Kesehatan dan makannya yang cukup sesuai kebutuhan yaitu mengonsumsi makanan bergizi seimbang terutama makanan tinggi protein yang kaya akan zat besi serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur yang kaya akan vitamin C, E dan A dan perbanyak protein hewani seperti ayam dan telur, sayur dan buahnya juga diperbanyak, terakhir

imbangi dengan rutin aktivitas fisik minimal 30 menit per hari”(Kememkes RI, 2022).

Permasalahan sebgaiian besar remaja belum menerapkan pola makan dengan gizi seimbang. Mereka lebih banyak mengonsumsi makanan yang sifatnya instan. Buah-buahan dan sayur-sayuran jarang mereka konsumsi, hal ini menyebabkan asupan vitamin dan gizi yang dibutuhkan oleh remaja tidak dapat terpenuhi. Remaja diharapkan paham akan pentingnya perencanaan keluarga sebelum masuk jenjang pernikahan, antara lain, ideal usia, matang secara mental, kesiapan secara ekonomi serta sehat secara fisik. Perencanaan keluarga akan dapat menghindari pernikahan dini/pernikahan usia anak yang dapat menghasilkan keturunan bayi stunting. Ini sesuai tagline BKKBN, "Berencana Itu Keren". Remaja harus memiliki pengetahuan tentang pola gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang pada saat kehamilan juga penting, karena menjamin kesehatan janin yang ada di dalam rahim. Pemberian ASI eksklusif 6 bulan penuh yang dapat meningkatkan imunitas bayi, dan pemberian MPASI yang tepat yang dapat memicu perkembangan otak secara optimal. (Dinas Pemberdayaan Masyarakat, 2021).

Penyuluhan tentang stunting, kesehatan remaja beserta pemeriksaan kesehatan pada remaja mulai dilakukan pada kelompok remaja awal. Peningkatan pengetahuan dan pemeriksaan kesehatan secara dini dan rutin pada remaja agar remaja memiliki pengetahuan tentang kesehatannya dalam mencegah terjadinya stunting dengan selalu menjaga kesehatannya dan mengikuti pemeriksaan kesehatan remaja secara rutin. Keberadaan posyandu remaja di masyarakat sangat penting dalam rangka menciptakan generasi yang sehat di masa sekarang dan yang akan datang.

## 6. KESIMPULAN

Penyuluhan *stunting* secara dini pada remaja putri di Desa Seulalah Baru Kecamatan Langsa Lama yang dilakukan oleh Tim Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh mampu meningkatkan pengetahuan serta kemampuan remaja putri dalam melakukan pencegahan secara dini tentang dampak *stunting*. Pemahaman yang baik tentunya dapat memberikan motivasi remaja untuk meningkatkan kesehatan, pola hidup yang lebih baik, serta lebih peduli untuk mengonsumsi tablet tambah darah FE sehingga turut mencegah kejadian stunting dimasa yang akan datang. Perlunya edukasi secara terus menerus dengan pendampingan pada remaja untuk lebih memberikan kemanfaatan serta reward pada remaja.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Abebaw, B., Dessie, Y., Baraki, N., Oumer, A., & Gebru, M. (2020). Adherence to iron and folic acid supplementation and associated factors among antenatal care attendants in Northwest Ethiopia. *Int J Public Heal Sci*, 9(1), 20-28.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi "Isi Piringku" Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-121.

- <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Fanny, Wulandhari, L. A., & Isa, S. M. (2019). *Optimum Nutrition Intake from Daily Dietary Recommendation for Indonesian Children using Binary Particle Swarm Optimization Algorithm*.
- Hidayah, N., & Marwan, M. (2020). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menciptakan Generasi Milenial Sadar Gizi Yang Bebas Stunting Melalui Kegiatan 1000 HPK. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 86-93. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.41>
- Kemendes RI. (2018). *Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. <https://gizi.kemkes.go.id/home/blogdetail/71/>
- Kemendes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemendes RI*, 1-7.
- Nisa, L. S., Perkantoran, K., & Provinsi, P. (2018). KEBIJAKAN PENANGGULANGAN STUNTING DI INDONESIA. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13, 173-179.
- Patterns, A. F. C., Hayati, A. W., & Husnan, R. (2022). Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services) Vol*, 2(2).
- Sales, J. M., Tamler, I., Powell, L., & Tschokert, M. (2019). Community-Based Participatory Research As Positive Youth Development For Adolescents: Findings From The Atlanta Youth Research Coalition Project. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), S25.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- TNP2AK. (2019). Panduan pemetaan program, kegiatan, dan sumber pembiayaan untuk mendorong konvergensi percepatan pencegahan Stunting Kabupaten/Kota dan Desa. *Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*.
- WHO Child Growth Standards. (2019). *Developmental Medicine & Child Neurology*, 51(12), 1002-1002. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2009.03503.x>