

**EDUKASI PERSIAPAN PRANIKAH SEBAGAI UPAYA KEHAMILAN SEHAT UNTUK
MENCEGAH STUNTING****Cucuk Kunang Sari^{1*}, Kirana Candra Sari²**¹⁻²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banten

Email Koresponden: cucukunangsari2022@gmail.com

Disubmit: 04 Juni 2024

Diterima: 26 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15501>**ABSTRAK**

Stunting merupakan permasalahan yang terjadi pada tumbuh dan kembang anak dikarenakan mengalami gizi buruk dan dapat berakibat pada fisik dan fungsional tubuh anak yang dipengaruhi oleh tatanan ekonomi, pendidikan ibu dan pengetahuan tentang gizi, maupun sosial masyarakat. Perkawinan anak menjadi salah satu faktor pendongkrak tingginya angka stunting di Indonesia, sebanyak 30-35 persen kasus stunting pada anak dilahirkan oleh wanita yang menikah di usia muda, harus ada edukasi tentang kesehatan reproduksi yang baik dan mempersiapkan kehamilan yang sehat. Pendekatan tersebut perlu dilakukan sejak dini, termasuk persiapan psikologi dan ekonomi. Oleh karena itu persiapan pra nikah, memberi konseling pra nikah mencegah terjadinya stunting memberi pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Pemerintah saat ini terus berupaya untuk mencapai target penurunan prevalensi stunting sesuai dengan sasaran dalam RPJMN 2020-2024 sebesar 14% pada akhir tahun 2024. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting) telah menetapkan remaja sebagai salah satu sasaran penting dalam upaya percepatan pencegahan stunting. Oleh karena itu, intervensi pada kelompok usia remaja, terutama remaja putri, merupakan salah satu intervensi utama yang harus dilakukan dalam pencegahan stunting. Tindakan yang perlu dilakukan dalam mengatasi tingginya prevalensi stunting yaitu pencegahan. Pencegahan stunting dilakukan melalui pendekatan gizi maupun non gizi, sasaran pentingnya perbaikan gizi dan kesehatan adalah remaja, calon pengantin, ibu hamil. Selama ini banyak orang yang kurang memahami pentingnya kondisi-kondisi pada masa sebelum terjadinya proses konsepsi (preconception phase), Sehingga para calon bapak dan ibu hanya berkonsetrasi pada persiapan proses kehamilan dan persalinan saja. Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik dan mental dari setiap ibu, Perencanaan kehamilan yang sehat harus dilakukan sebelum masa kehamilan. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik maka akan berdampak positif pada kondisi calon ibu dan janin. Sehubungan dengan hal tersebut maka diperlukan Peningkatan Pengetahuan Tentang Persiapan Pranikah Sebagai Upaya Kehamilan Sehat Untuk Mencegah Stunting. Tujuan dari pengabdian ini adalah Meningkatkan pengetahuan remaja tentang persiapan pranikah sebagai upaya kehamilan sehat mencegah stunting, Meningkatkan pengetahuan remaja tentang edukasi Kesehatan reproduksi remaja, Memberikan Gambaran remaja tentang persiapan pranikah sebagai upaya kehamilan sehat mencegah stunting.

Kata Kunci: Stunting, Gizi, Kehamilan

ABSTRACT

Stunting is a problem that occurs in children's growth and development due to poor nutrition and can have an impact on the child's physical and functional body which is influenced by the economic order, mother's education and knowledge about nutrition, as well as social society. Child marriage is one of the factors driving the high rate of stunting in Indonesia, as many as 30-35 percent of cases of stunting in children are born to women who marry at a young age. There must be education about good reproductive health and preparing for a healthy pregnancy. This approach needs to be carried out from an early age, including psychological and economic preparation. Therefore, pre-marital preparation, providing pre-marital counseling to prevent stunting provides an understanding of reproductive health. The government is currently continuing to strive to achieve the target of reducing the prevalence of stunting in accordance with the target in the 2020-2024 RPJMN of 14% by the end of 2024. The National Strategy for Accelerating Stunting Prevention (Stranas Stunting) has designated teenagers as one of the important targets in efforts to accelerate stunting prevention. Therefore, intervention in the adolescent age group, especially adolescent girls, is one of the main interventions that must be carried out in preventing stunting. Actions that need to be taken to overcome the high prevalence of stunting are prevention. Stunting prevention is carried out through nutritional and non-nutrition approaches, the important targets for improving nutrition and health are teenagers, prospective brides and pregnant women. So far, many people do not understand the importance of the conditions before the conception process (preconception phase), so that prospective fathers and mothers only concentrate on preparing for the pregnancy and childbirth process. A healthy pregnancy requires physical and mental preparation from every mother. Healthy pregnancy planning must be done before pregnancy. A well-planned pregnancy process will have a positive impact on the condition of the mother and fetus. In connection with this, it is necessary to increase knowledge about premarital preparation as an effort for a healthy pregnancy to prevent stunting. The aim of this service is to increase teenagers' knowledge about premarital preparation as an effort for healthy pregnancies to prevent stunting, to increase teenagers' knowledge about adolescent reproductive health education, to provide an overview of teenagers about premarital preparations as an effort for healthy pregnancies to prevent stunting.

Keywords: *Stunting, Nutrition, Pregnancy*

1. PENDAHULUAN

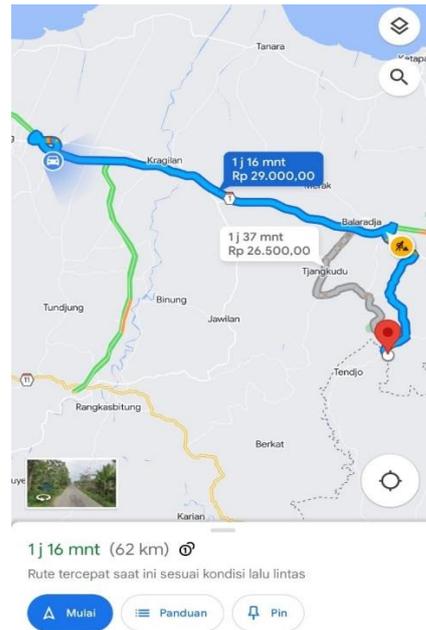
Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang berlangsung sejak lama. Tatanan ekonomi, pendidikan ibu dan pengetahuan tentang gizi, maupun sosial masyarakat adalah penyebabnya. Kabupaten Tangerang terdiri dari 44 Puskesmas, Puskesmas Jambe merupakan salah satu Puskesmas dengan kasus *stunting* di Kabupaten Tangerang. Berdasarkan laporan tahunan diketahui bahwa terdapat peningkatan kasus *stunting* di Puskesmas Jambe tahun 2021 sebanyak 34 kasus dan tahun 2022 periode Januari-April terdapat 42 kasus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *stunting* mengalami peningkatan secara signifikan.

Proses pengasuhan anak tidak memadai, pemberian makan yang salah, kemiskinan, stres pada ibu dan pengasuh, juga kekerasan pada keluarga dan anak akan berpengaruh kepada kondisi anak ke depannya. Biasanya sebagian ibu yang tidak siap secara psikologis dan minim ilmu akan mengalami stress dan depresi setelah melahirkan, apalagi bila terjadi sesuatu terhadap anaknya seperti anaknya prematur, kelainan mulut, maka akan membuat orangtua dan keluarga stress, untuk itu para remaja agar diberi bekal pendidikan terkait tumbuh kembang anak dan persiapan kehamilan (Rokhanawati, dkk, 2018). Ada beberapa program yang akan dilakukan untuk mencegah stunting, yaitu: program perencanaan kehamilan untuk menjaga jarak kehamilan yang juga menentukan kualitas anak, dan perencanaan pra nikah. Mengenai perencanaan pra nikah, Hasto mengatakan bahwa perkawinan anak menjadi salah satu faktor pendongkrak tingginya angka stunting di Indonesia, bahwa sebanyak 30-35 persen kasus stunting pada anak dilahirkan oleh wanita yang menikah di usia muda, harus ada edukasi tentang kesehatan reproduksi yang baik dan mempersiapkan kehamilan yang sehat. Pendekatan tersebut perlu dilakukan sejak dini, termasuk persiapan psikologi dan ekonomi. Oleh karena itu kita berikan persiapan pra nikah memberi konseling pra nikah mencegah terjadinya stunting memberi pemahaman tentang kesehatan reproduksi (Saputri, 2019; Lembar M, 2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun mengalami stunting dan 26,9% remaja stunting berusia 16-18 tahun. Selain itu, kasus anemia pada remaja putri masih sangat tinggi. Ketika ibu hamil anemia, maka akan melahirkan anak kurang gizi dan meningkatkan risiko pendarahan saat melahirkan. Pendarahan saat melahirkan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Perkawinan dan kehamilan pada usia anak sangatlah berisiko. Karena secara fisik dan psikis, remaja di bawah usia 18 tahun belum matang (Sri Madinah, 2017). Di SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang, siswa dan siswi masih banyak yang belum mengetahui persiapan pranikah untuk menghadapi kehamilan dan mencegah stunting, karena remaja menjadi focus perhatian penting, untuk itu kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang.

2. MASALAH

Upaya untuk menambah pengetahuan remaja perlu diberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi yang baik dan mempersiapkan kehamilan yang sehat. Pendekatan tersebut perlu dilakukan sejak dini, termasuk persiapan psikologi dan ekonomi. Oleh karena itu persiapan pra nikah, memberi konseling pra nikah untuk mencegah terjadinya stunting dan memberi pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Upaya-upaya memberikan pengetahuan ini menjadi sangat penting. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan penyuluhan kepada remaja di SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Kehamilan

Konsep kehamilan adalah sebuah proses biologis di mana seorang wanita membawa dan mengembangkan janin di dalam rahimnya selama sekitar sembilan bulan. Kehamilan dimulai ketika sperma berhasil membuahi sel telur dan berakhir dengan kelahiran bayi. Kehamilan adalah proses yang kompleks dan memerlukan perhatian medis yang baik untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi.

Konsep Stunting

Stunting adalah kondisi dimana tinggi badan seorang anak lebih pendek dari standar usianya. Kondisi ini mencerminkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang kronis dan sering kali disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang, infeksi berulang, atau kombinasi keduanya. Stunting adalah keadaan dimana tinggi badan anak berada di bawah minus dua standar deviasi (-2 SD) dari median standar pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO). Stunting adalah keadaan dimana tinggi badan anak berada di bawah minus dua standar deviasi (-2 SD) dari median standar pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO).

4. METODE PELAKSANAAN

a. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2024. Bertempat di SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang yang diikuti oleh 40 peserta, diantaranya 25 siswa perempuan dan 15 siswa laki-laki. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

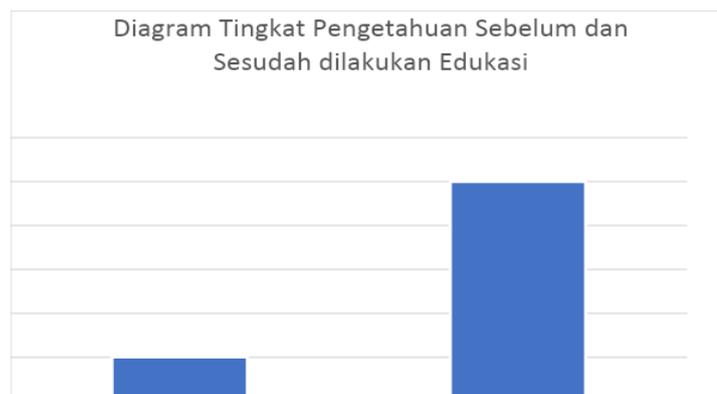
Tahap implementasi dengan merencanakan strategi komunikasi lalu dipilihlah penyuluhan edukasi sebagai langkah strategi yang diambil, dilakukan tingkat pengetahuan tentang edukasi kesehatan reproduksi sebagai upaya kehamilan sehat sebagai pencegahan stunting melalui pemberian kuesioner sebelum dan sesudah pemberian materi, Melakukan pemberdayaan terhadap siswa tentang cara menjaga kesehatan reproduksi dan upaya kehamilan sehat, dengan mengundang narasumber pemegang program *stunting* dari pihak PKM Jambe kemudian Melakukan evaluasi hasil pemberian materi dengan tanya jawab dan selanjutnya bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk melakukan monitoring hasil kegiatan pengabdian masyarakat.

b. Rancangan Pembelajaran dan Evaluasi

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan terhadap siswa di desa SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan reproduksi dan upaya kehamilan sehat melalui pemberian kuesioner. Evaluasi akhir yang akan dilakukan yaitu dengan cara memberikan kuesioner pasca-perlakuan untuk mengukur cara mencegah dan mengatasi *stunting*, dengan metode ceramah dan diskusi. Media yang digunakan yaitu Leaflet yang berisikan tentang cara menjaga kesehatan reproduksi dan upaya kehamilan sehat.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rekapitulasi hasil pengukuran tingkat pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan reproduksi dan upaya kehamilan sehat, diperoleh hasil sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah 32 orang sebelumnya belum mengetahui dan belum pernah mendengar akan manfaat ekstrak sari ikan gabus sebagai makanan olahan pencegah stunting. Namun setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, 40 orang peserta memahami dengan baik edukasi yang telah diberikan.



Gambar 2. Grafik Kegiatan

Dokumentasi Rangkaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat Koordinasi Pelaksanaan Pengabdian

Ketua dan anggota menemui Kepala puskesmas dan Pemegang program *stunting* untuk mendiskusikan tempat, waktu dan rencana kegiatan pengabdian masyarakat yang akan melibatkan Siswa SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang.



Gambar 3. Koordinasi dengan pemegang program Stunting Puskesmas Jame dan guru BK SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang

Penyuluhan

Penyuluhan mengenai cara menjaga dan merawat Kesehatan reproduksi dan upaya mencapai kehamilan sehat untuk mencegah stunting. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab yang bertujuan siswa paham dengan materi yang diberikan, disertai dengan pemberian leaflet.



Gambar 4. Leaflet Penyuluhan

Penyuluhan

Penjelasan terkait menjaga Kesehatan reproduksi dan Upaya mencapai kehamilan sehat sebagai Upaya mencegah stunting



Gambar 5. Edukasi menjaga Kesehatan reproduksi dan Upaya mencapai kehamilan sehat sebagai Upaya mencegah stunting

Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk memonitoring keberhasilan pengabdian masyarakat, tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa dengan melakukan pretest dan posttest.



Gambar 6. Kegiatan Pretest dan posttest

Dokumentasi

Dokumentasi telah terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMA Negeri 10 Kabupaten Jame serta penyerahan Fasilitas Pendukung Pengabdian Masyarakat.



Gambar 7. Penyerahan Fasilitas Pendukung kepada Mitra Pengabdian Masyarakat

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang persiapan pranikah sebagai upaya mencegah stunting, Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sangat berpengaruh terhadap remaja tentang persiapan pranikah sebagai pencegah stunting.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Banten News. (2019). Diakses Pada <https://www.bantennews.co.id/hkn-ke-55-di-banten-pemprov-banten-galakan-bebas-gizi-buruk-dan-cegah-stunting/>
- Bell, S. (2019). *Gambaran Status Gizi Anak Balita 1-5 Tahun Ditinjau Dari Perilaku Pemberian Makan Dan Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Anak Di Desa Pilli Kecamatan Kie Kabupaten Timor Tengah Selatan* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De

- Onis, M., ... & Uauy, R. (2013). Maternal And Child Undernutrition And Overweight In Low-Income And Middle-Income Countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Dewi, N. L. Y. (2022). *Gambaran Upaya Pencegahan Stunting Pada Dewasa Muda Di Desa Tianyar Barat Kabupaten Karangasem Tahun 2022* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan Tahun 2022).
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Mencegah Stunting Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Febrina, Y., Santoso, S., & Kurniati, A. (2017). *Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Bayi Baru Lahirdi Rsud Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun 2016* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Jayasvasti, I., Chan, S. N., Mongkolchati, A., & Jayasvasti, M. (2018). Prevalence And Predictors Of Growth Stunting In Children Within 1,000 Days In Dry Zone, Pakokku Township, Myanmar. *Chulalongkorn Medical Journal*, 62(4), 737-753.
- Kemenkes ,Ri. 2019. Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Kemenkes Ri. 2018. Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (Sdgs). Jakarta
- Kemenkes, R. I. (2014). Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kia.
- Kurniawati, T., Rusdiyanti, E., & Rahayu, A. P. (2022, December). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pendampingan Dan Rembuk Stunting Di Desa Alatengahe Kecamatan Batimurung Kabupaten Maros Sulawesi Selatan. In *Prosiding Seminar Nasional Kuliah Kerja Nyata Muhammadiyah'asyiyah* (Vol. 1, Pp. 112-118).
- Permadi, M. R., Oktafa, H., & Iqbal, M. (2019). Peningkatan Kualitas Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Melalui Pembuatan Ekstrak Dan Olahan Ikan Gabus Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Prosiding*.
- Rahmarianti, G., & Parwito, P. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Desa Tanggo Raso Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 1-6.
- Rosmalina, Y., Luciasari, E., Aditianti, A., & Ernawati, F. (2018). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Batita Stunting: Systematic Review. *Gizi Indonesia*, 41(1), 1-14.
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) Di Indonesia. *Global Health Science*, 3(2), 139-151.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Shodikin, A. A., Mutalazimah, M., Muwakhidah, M., & Mardiyati, N. L. (2023). Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pola Asuh Gizi Hubungannya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Journal Of Nutrition College*, 12(1), 33-41.
- Subqi, I., Hasan, S., & Riani, E. (2021). Peran Lptp Melalui Pendekatan Agama Dan Multisektor Dalam Penanganan Penurunan Angka Stunting Di Desa Pagarejo Wonosobo. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 7(1), 111-136.
- Susiloningtyas, I. (2023). Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 73-99.