



## **UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DARI HULU DENGAN MEWUJUDKAN REMAJA SEHAT**

*(Efforts To Prevent Stunting From The End By Creating Healthy Teenagers)*

**Niken Ayu Merna Eka Sari<sup>1</sup>, Ni Komang Ayu Resiyanthi<sup>2</sup>, I Gusti Ayu Putu Satya  
Laksmi<sup>3</sup>, Ni Luh Gede Intan Saraswati<sup>4</sup>, Putu Ayu Parwati<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Medika, Bali

<sup>5</sup> Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Sarjana Terapan, STIKes Wira  
Medika, Bali

e-mail: [nikenmerna@stikeswiramedika.ac.id](mailto:nikenmerna@stikeswiramedika.ac.id)

Received : Oktober, 2024

Accepted : Oktober, 2024

Published : November, 2024

### **ABSTRAK**

Stunting merupakan permasalahan Nasional yang sampai saat ini belum dapat terpecahkan. Target penurunan stunting yang ditetapkan Pemerintah di Tahun 2024 ini adalah mencapai 14%, namun pencapaian tersebut masih jauh dari angka kejadian stunting yang saat ini mencapai angka 21,6%. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu pencegahan stunting dari hulu yaitu pencegahan dengan mewujudkan remaja yg sehat dimana remaja ini adalah calon orang tua yang nantinya akan menghasilkan keturunan. Dengan mewujudkan calon orang tua yang sehat maka akan menghasilkan keturunan yang sehat pula. Kegiatan ini dilaksanakan di Banjar Mekar Sari Desa Dauh Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara Kabupaten Denpasar. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 remaja. Kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan edukasi tentang stunting dan peran remaja dalam pencegahan stunting. Pemberian edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan dibantu dengan media power point dan leafleat. Setelah pemberian edukasi dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk mengoptimalkan pemahaman audiens tentang materi yang telah disampaikan. Sebelum dan setelah diberikan edukasi dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan remaja melalui pengisian kuesioner pengetahuan. Hasil yang didapatkan yaitu sebelum diberikan edukasi didapatkan sejumlah 6 (17,1%) remaja memiliki pengetahuan baik sedangkan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan pengetahuan remaja baik menjadi 32 (91,4%) orang. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja, oleh karena itu diharapkan pemberian edukasi dapat dilakukan secara kontinue untuk terus dapat mengingatkan remaja tentang pentingnya menjaga gaya hidup guna menciptakan remaja sehat dan menghasilkan keturunan yang bebas stunting.

**Kata kunci :** Edukasi, Remaja, Stunting

### **ABSTRACT**

*Stunting is a national problem that has not yet been solved. The stunting reduction target set by the Government in 2024 is to reach 14%, however this achievement is still far from the stunting incidence rate which currently reaches 21.6%. One of the prevention efforts that can be done is preventing stunting from upstream, namely prevention by creating healthy teenagers where these teenagers are prospective parents who will later produce offspring. By creating healthy prospective parents, healthy offspring will also be produced. This activity was carried out in*

*Banjar Mekar Sari, Dauh Puri Kaja Village, North Denpasar District, Denpasar Regency. This activity was attended by 35 teenagers. The activities carried out are providing education about stunting and the role of teenagers in preventing stunting. Education is provided using the lecture method and assisted with power points and leaflets. After providing education, it continues with a discussion session to optimize the audience's understanding of the material that has been presented. Before and after being given education, teenagers' level of knowledge was measured by filling out a knowledge questionnaire. The results obtained were that before being given education, it was found that 6 (17.1%) teenagers had good knowledge, whereas after being given education, good knowledge of teenagers increased to 32 (91.4%) people. Based on these results, it proves that providing education is able to increase teenagers' knowledge, therefore it is hoped that providing education can be carried out continuously to continue to remind teenagers about the importance of maintaining a lifestyle in order to create healthy teenagers and produce stunting-free offspring.*

**Keywords :** *education, teenager, stunting*

## **PENDAHULUAN**

Stunting merupakan masalah kesehatan Nasional yang sampai saat ini belum dapat terselesaikan. Stunting bukan semata pemasalaan yang terjadi pada tinggi badan, namun dampak yang diakibatkan oleh stunting inilah yang sangat membahayakan terhadap masa depan anak. Dampak yang diakibatkan dari stunting sangat mempengaruhi kualitas hidup individu berikutnya akibat munculnya penyakit kronis, ketertinggalan dalam kecerdasan dan kalah dalam persaingan. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menyebutkan estimasi keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah (prevalensi).

Berdasarkan statistik PBB tahun 2020 mencatat, lebih dari 149 juta (22%) balita di seluruh dunia mengalami stunting, dimana 6,3 juta merupakan balita usia dini. Saat ini prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6%, sementara target yang diinginkan untuk dicapai di tahun 2024 yaitu 14%. Oleh karena itu diperlukan upaya Bersama guna mencapai target yang telah ditetapkan, salah satunya dimulai dari unit terkecil dalam masyarakat yaitu keluarga. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali yang mengacu pada data e-PPGBM (Aplikasi Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat) 3 wilayah di Kabupaten di Bali yakni Bangli, Karangasem, dan Buleleng angka prevalensi tinggi kejadian stunting sejak 3 tahun belakangan ini. Walau demikian kasus stunting di 3 wilayah tersebut sudah mengalami penurunan yakni Karangasem 23,6% (tahun 2018), 15,3% (tahun 2019) dan 11,9% (2020) Buleleng 29,0% (tahun 2018), 20,5% (2019) serta Bangli 20,4% (tahun 2018), 21,8% (tahun 2019) dan 11% (tahun 2020). Sedangkan kasus stunting di Klungkung dan tabanan justru mengalami peningkatan yakni Klungkung 4,8% (th 2019) dan sekarang meningkat menjadi 7% (th 2020). Tabanan 7,3% (th 2019) dan 8,3% (th 2020).

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu gizi ibu saat hamil. Gizi ibu juga mempengaruhi kadar hemoglobin selama hamil. Kadar hemoglobin ibu hamil berhubungan dengan panjang bayi yang nantinya akan dilahirkan, semakin tinggi kadar Hb semakin panjang ukuran bayi yang akan dilahirkan (Ruchayati 2012). Zat besi adalah salah satu zat yang berperan dalam pembentukan tulang, Zat besi memegang peran sebagai pengedar oksigen semua jaringan tubuh, jika oksigenasi ke tulang berkurang

maka tulang tidak akan tumbuh maksimal. kekurangan zat besi akan berdampak parah untuk tulang yang berpengaruh pada kepadatan mineral tulang, kandungan mineral dalam tulang dan juga kekuatan femur. Kondisi kekurangan zat besi terjadi pada pasien dengan anemia.

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin dan hitung eritrosit. Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4% dan 6,9% pada anak usia 1- 4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat (Linder, 1958). Menurut data hasil Riskeddas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskeddas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun. (Kesehatan, 2018). Survei Kesehatan Nasional juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di pinggiran kota lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (Kemenkes, 2007).

Remaja sebagai calon ibu dan *agen of change* (agen perubahan), remaja memiliki peran krusial dalam pencegahan stunting. Oleh karena itu kualitas remaja perlu diperhatikan dengan menerapkan gaya hidup sehat dan terjaminnya asupan gizi yang sehat. Selain itu asupan konsumsi tablet tambah darah juga sangat diperlukan. Hal ini tentunya butuh didukung kesadaran remaja yang ditunjang oleh pengetahuan remaja tentang upaya mewujudkan remaja yang sehat dan berkualitas guna menghasilkan keturunan yang berkualitas dan bebas stunting. Hasil studi pendahuluan menunjukkan sebagian remaja belum mengetahui tentang stunting. Dengan begitu tentunya remaja tidak memahami tentang kaitan remaja dengan kejadian stunting. Sehingga upaya pencegahan stunting dari hulu yang salah satu sarannya adalah remaja tidak dapat dioptimalkan. Berdasarkan uraian di atas, maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Stunting Dari Hulu Dengan Mewujudkan Remaja Sehat.”

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Banjar Mekar Sari Kecamatan Denpasar Utara. Lokasi ini merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 4 Agustus 2024 dan bertepatan dengan kegiatan posyandu remaja. Peserta dalam kegiatan ini yaitu remaja sejumlah 35 orang yang memiliki latar belakang Pendidikan yang bermacam-macam mulai dari tingkat sekolah menengah pertama (SMP) sampai tingkat perguruan tinggi (PT). Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu (1) tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi. Selanjutnya koordinasi dengan pemegang program dari Puskesmas, kader posyandu dan tokoh masyarakat sasaran, (2) tahap pelaksanaan dibagi menjadi tiga sesi. Sesi pertama yaitu kegiatan *pre-test*. Pre test dilakukan selama kurang lebih 10 menit dengan didampingi oleh kader-kader remaja dan tim pengabdian masyarakat. Sesi yang kedua yaitu pemberian edukasi dengan metode ceramah tentang stunting dan peran remaja dalam upaya pencegahan stunting. Pemberian edukasi

oleh Ns. Niken Ayu Merna Eka Sari, S.Kep.,M.Biomed dan dilakukan selama 20 menit. Media yang digunakan dalam pemberian materi yaitu *power point* dan *leaflet* yang dibagikan kepada para audient. Sesi yang terakhir yaitu *post-test*. *Post test* dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner yang sama dengan *pre test*. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan pengisian kuesioner pengetahuan tentang stunting dan peran remaja dalam upaya pencegahan stunting, hal ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari edukasi yang telah diberikan dengan menilai tingkat pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi. (3) tahap evaluasi yaitu berupa tanya jawab.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan selama tiga hari yaitu mulai Tanggal 2-4 Agustus 2024 dengan topik “upaya pencegahan stunting dari hulu dengan mewujudkan remaja sehat” di Banjar Mekar Sari Denpasar Utara melalui kegiatan edukasi berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan. Hal itu dibuktikan dari hasil evaluasi kegiatan berupa pengisian kuesioner pengetahuan yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan edukasi. Berdasarkan hasil tabulasi pengisian kuesioner didapatkan sebelum diberikan edukasi didapatkan sejumlah 6 (17,1%) remaja memiliki pengeahuan baik sedangkan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan pengetahuan remaja baik menjadi 32 (91,4%) orang.

Pengetahuan yaitu hasil dari mengetahui, yang terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal nya untuk mengenali suatu objek atau suatu peristiwa (Jenner, 2020). Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang termasuk dalam ranah kognitif memiliki enam tingkatan yaitu, mengetahui, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Sebagian besar pengetahuan remaja diperoleh melalui pendidikan, pengalaman pribadi maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya, sehingga mempengaruhi pembentukan perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama dipegang oleh seseorang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Menurut Wawan & Dewi (2019) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu, usia, pendidikan, pekerjaan, faktor lingkungan, sosial budaya, informasi/ media massa. Pendapat lain menurut Maryani *et al.*, (2020) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi faktor intrinsik

dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi jenis kelamin dan ciri fisik. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah pendidikan, umur, lingkungan, agama, sosial, ekonomi dan budaya. Faktor tersebut tidak mutlak mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima informasi, pengalaman yang berbeda, informasi yang diperoleh dari berbagai sumber.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tingkat pengetahuan tentang stunting dan peran remaja dalam upaya pencegahan stunting didapatkan data karakteristik sebagian besar responden berusia 15-17 tahun yaitu sejumlah 22 orang (62,8 %). Usia adalah umur seseorang sejak lahir sampai dengan hari lahirnya. Menurut Notoatmodjo, 2007 dalam Ilmiawati & Kuntoro (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka semakin berkembang pemahaman dan daya pikirnya. Hal ini akan mempengaruhi kematangan pikiran dan kemampuan kognitif seseorang sehingga akan berdampak pada kondisi psikologis yang dialaminya.

Berdasarkan data tingkat pendidikan didapatkan hasil sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sejumlah 14 responden (40%). Arnita dkk (2020) memperkuat hasil penelitian ini, yang menggambarkan bahwa pendidikan dapat menambah wawasan atau pengetahuan seseorang sesuai dengan ilmu yang dipelajarinya. Sejumlah ilmu yang telah dikuasai oleh seseorang akan memudahkan orang tersebut untuk belajar dan dapat lebih cepat menerima ilmu lain yang diperolehnya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang menerima informasi karena penguasaan pengetahuan/informasi sebelumnya sehingga informasi baru merupakan tambahan dari informasi yang sudah ada.

Stunting merupakan masalah nasional yang sampai saat ini belum dapat terpecahkan. Target pemerintah dalam mengentaskan angka kejadian stunting yaitu mencapai 14% di tahun 2024. Dalam mencapai target tersebut berbagai upaya telah dilakukan oleh beberapa pihak baik pemerintah pusat, pemerintah daerah bahkan lini-lini pelaksana terendah juga bergerak guna tercapainya target tersebut. Tingginya angka kejadian stunting akan menjadi ancaman bagi kemajuan bangsa di masa mendatang. Balita dengan stunting akan mengalami gangguan perkembangan baik dari segi fisik maupun kognitifnya. Pencegahan kejadian stunting bukan hanya menjadi tugas tenaga kesehatan di pelayanan namun juga tanggung jawab tenaga kesehatan di bidang akademik. Berbagai kegiatan dapat dilakukan secara linier oleh akademisi dan pelayanan kesehatan seperti peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya remaja sebagai calon ibu tentang pentingnya pemberian gizi yang seimbang pada anak balita. Salah satu peran yang kami lakukan guna mendukung program pemerintah tersebut yaitu dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Remaja sebagai calon ibu dan *agen of change* (agen perubahan), remaja memiliki peran krusial dalam pencegahan stunting. Oleh karena itu kualitas remaja perlu diperhatikan dengan menerapkan gaya hidup sehat dan terjaminnya asupan gizi yang sehat. Selain itu asupan konsumsi tablet tambah dara juga sangat diperlukan. Hal ini tentunya butuh didukung kesadaran remaja yang ditunjang oleh pengetahuan remaja tentang upaya mewujudkan remaja yang sehat dan berkualitas guna menghasilkan keturuhan yang berkualitas dan bebas stunting. Berdasarkan uraian di atas, maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Stunting Dari Hulu Dengan Mewujudkan Remaja Sehat.”

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Meningkatnya angka kejadian stunting di wilayah Puskesmas III Denpasar utara menjadi dasar untuk dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini dengan turut serta dalam upaya pencegahan stunting dengan menasar remaja sebagai salah satu upaya pencegahan dari hulu. Pemberian informasi mengenai peran remaja dalam upaya pencegahan stunting mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja untuk turut berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting. Program pemeriksaan Hb yang telah didiskusikan dengan pemegang program dan kader remaja dapat menjadi salah satu kegiatan wajib yang harus dilaksanakan saat kegiatan posyandu remaja. Sosialisasi pentingnya mengikuti posyandu kepada remaja mampu memotivasi remaja lain sehingga kunjungan posyandu remaja lebih optimal. Pemberian pengetahuan baru dilaksanakan di satu banjar saja sehingga belum mampu mewakili seluruh populasi remaja yang ada di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Diharapkan pemberian edukasi ini dapat dilaksanakan secara terus-menerus dengan mencakup wilayah yang lebih luas sehingga upaya pencegahan stunting melalui peran remaja dapat dilaksanakan secara optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Wawan dan Dewi M. 2019, Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia, Nuha Medika.
- Arnita, S., Rahmadhani, D. Y., & Sari, M. T. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 7. Retrieved from <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.149>
- Kemendes RI. 2018. Cegah Stunting Itu Penting. Jakarta: Warta Kesmas. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-kesmas-edisi-022018\\_1136.pdf&ved=2ahUKEwjDzZimvjjAhWB7HMBHULTDvIQfjAAegQIARAB&usq=A\\_OvVaw29oOM6JZCQdUxhZfOKbi-X](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-kesmas-edisi-022018_1136.pdf&ved=2ahUKEwjDzZimvjjAhWB7HMBHULTDvIQfjAAegQIARAB&usq=A_OvVaw29oOM6JZCQdUxhZfOKbi-X)
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi
- Kementrian Kesehatan, R. 2014. *Cegah Stunting dan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi*. Jakarta: Depkes.
- Maryani et al. (2020) "Pengaruh Kompensasi Finansial Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening Pada PT Arta Sedana Retailindo Cabang Hardys Malls Sanur," 1(April), hal. 53–67. Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Mitra. (2015). *Permasalahan Anak Pendek (Stunting) Dan Intervensi Untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan)*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 2 No.6, Mei 2015.
- Notoatmodjo. (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan* : Rineka Cipta.
- Ruchayati, Fitri. 2012. Hubungan Kadar Hemoglobin dan Lingkar Lengan Atas Ibu Hamil Trimester III dengan Panjang Bayi Lahir di Puskesmas Halmahera Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.1 Nomor 2 Hal 578 – 585* Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP. Diunduh pada 3 Januari 2015 dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Teja, M. (2019). Stunting Balita Indonesia Dan Penanggulangannya. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, XI(22), 13–18.