

## Edukasi Pemberian Gizi Seimbang dalam Gerakan ‘Aisyiyah Cinta Anak untuk Pencegahan Stunting pada Remaja Panti Asuhan ‘Aisyiyah di Kubu Raya

### *Educationally Balanced Nutrition In Child Love Movements For The Prevention Of Stunting In Adolescents In Kubu Raya*

Melly Nirma Syahriani<sup>\*1</sup>, Ayuk Novalina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik ‘Aisyiyah Pontianak, Indonesia

Alamat: Jl. Ampera, Sungai Jawi, Kec. Pontianak Kota, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78114

Korespondensi Penulis : [mellynirmas1@gmail.com](mailto:mellynirmas1@gmail.com)\*

#### Article History:

Received: Juli 02, 2024;

Revised: Juli 16, 2024;

Accepted: Agustus 28, 2024;

Online Available: Agustus 30, 2024;

**Keywords:** Adolescents, Stunting, Balanced Nutrition

**Abstract:** Adolescence is the the physical growth and development, mental, and the activity of causing the increasing demand zat-zat nutritional intake. The more a problem still happens and national nutrition is stunting. Stunting in toddlers characterized by body size of being short of kognitif ability was accompanied by low. Based on a survey the nutritional status under five year 2022, the prevalence of stunting 21,7 % in indonesia is about, who have not met the target % is as much as 20. The provision of knowledge and education can influence as part of efforts to prevent stunting. The purpose of the nutrition education implemented in a balanced aisyiyah filial aisyiyah orphanage in adolescents in kubu raya teenagers to increase knowledge about nutrition balanced for the prevention of juvenile stunting. Method of implementation by doing pre-post health counseling tests on balanced nutrition for the prevention of stunting on adolescents. The target of this activity is a teenage foster home in the pontyia area of the country. The results based on pre and post-test data obtained are known to be an increase in teenage knowledge of nutrition balanced for stunting prevention in teenagers, which is 59 responders had 19 responders who had less knowledge of 32.20 % before being given a good knowledge of 33 people or 55.9 % after being given counseling rawing conclusions the devotion to the community in the form of information about nutrition balanced for the prevention of stunting to teenagers can increase knowledge teenagers and it is very important to prepare teenagers productive

#### Abstrak

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, mental, serta aktivitas yang menyebabkan meningkatnya kebutuhan asupan zat-zat gizi. Masalah gizi yang masih terjadi dan menjadi masalah gizi nasional adalah stunting. Stunting pada balita ditandai dengan ukuran tubuh yang pendek dari usianya disertai dengan rendahnya kemampuan kognitif. Berdasarkan survei status gizi balita tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia sebesar 21,7%, belum sesuai target WHO yaitu sebesar 20%. Pemberian edukasi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Tujuan dilaksanakan Edukasi Pemberian Gizi Seimbang Dalam Gerakan ‘Aisyiyah Cinta Anak pada Remaja Panti Asuhan Aisyiyah di Kubu Raya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada remaja. Metode pelaksanaan dengan melakukan pre-post test penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada remaja. Sasaran kegiatan ini adalah remaja panti asuhan ‘aisyiyah yang berada di Wilayah Kota Pontianak. Hasil berdasarkan data pre dan post test yang diperoleh diketahui ada peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting pada remaja yaitu dari 59 responden terdapat 19 responden yang memiliki pengetahuan kurang 32,20% sebelum diberikan penyuluhan menjadi pengetahuan baik sebanyak 33 orang atau sebesar 55,9% setelah diberikan penyuluhan. Simpulan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

berupa penyuluhan tentang gizi seimbang untuk pencegahan stunting kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan sangat penting untuk mempersiapkan remaja yang produktif.

**Kata Kunci:** Remaja, Stunting, Gizi Seimbang

## **1. PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, mental, serta aktivitas yang membutuhkan kebutuhan asupan zat-zat gizi meningkat. Perubahan fisik pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakcukupan kebutuhan gizi pada remaja mengakibatkan timbulnya masalah gizi (gizi lebih ataupun gizi kurang) (Murti Pratiwi et al., 2022). Kekurangan atau kelebihan gizi terjadi dan belum ada upaya untuk penanganannya, hal tersebut akan mempengaruhi sepanjang siklus daur kehidupannya khususnya remaja putri terutama pada masa kehamilan (Dwimawati, 2020). Khususnya remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu tercukupi karena mempersiapkan menjadi seorang ibu (Hidana et al., 2022).

Permasalahan gizi yang masih terjadi serta menjadi masalah gizi nasional adalah stunting. Stunting pada balita ditandai dengan ukuran tubuh yang pendek dari usianya disertai dengan rendahnya kemampuan kognitif. Sebagai masalah gizi kronik stunting terjadi karena tingkat konsumsi zat gizi yang tidak tercukupi dan berlangsung sejak lama. Stunting pada balita akan berdampak baik jangka pendek maupun jangka panjang (Oktavia, 2020).

Kurangnya gizi dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Penyebab terjadinya stunting yaitu anak sering menderita penyakit infeksi. Kejadian stunting menyebabkan gangguan pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki atau irreversibel (Moksin et al., 2022). Berdasarkan data WHO kekurangan gizi dalam jangka waktu lama dan sering menderita penyakit infeksi menjadi penyebab gagal tumbuh, khususnya pada rentang umur 1000 hari pertama kelahiran. Permasalahan gizi pada periode ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan berdampak pada kemampuan kognitif anak (Rahayu et al., 2022). Berdasarkan survei status gizi balita tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan menjadi 21,7% dimana data sebelumnya yaitu data Riskeddas tahun 2018 pada angka kejadian 30,8%. Namun penurunan tersebut belum mencapai target yang ditentukan oleh WHO yaitu 20%. Stunting merupakan permasalahan kekurangan gizi yang masih tetap menjadi prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia. Stunting yang terjadi pada balita dapat berlanjut pada masa remaja apabila tidak dilakukan upaya, khususnya perbaikan gizi dan faktor-faktor penyebab terjadinya stunting. Oleh sebab itu upaya pencegahan dan penanganan perlu dilakukan untuk mencapai penurunan angka stunting yang ditetapkan oleh WHO juga sebagai target pembangunan

kesehatan Indonesia sehingga dapat mencapai angka di bawah 20% yaitu 14% di tahun 2024.

Pemberian Edukasi gizi seimbang perlu diberikan sehingga dapat meningkatkan kebiasaan makan yang benar. Pemberian edukasi gizi tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan namun juga dapat merubah perilaku kesehatan (Hardiansyah, 2016). Tujuan edukasi kesehatan yaitu 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 (Fitria & Sudiarti, 2021). Edukasi kesehatan merupakan 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 (Muchtar et al., 2023).

Dampak dari stunting yaitu dapat mempengaruhi kualitas sumberdaya manusia oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang serius. Langkah pencegahan dan penanganan stunting dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi berupa pengenalan tentang stunting, khususnya pada remaja putri yang merupakan calon ibu. Melalui edukasi tentang stunting, disertai pencegahan dan penanganannya diharapkan remaja putri mampu membekali dirinya dalam menjalani periode kehidupan selanjutnya yaitu usia reproduktif sehingga dapat mempersiapkan diri dengan memperhatikan status gizi yang baik. Penjelasan yang diuraikan pada pendahuluan ini menjadi dasar untuk melakukan kegiatan dalam program pengabdian kepada masyarakat dengan judul Edukasi Pemberian Gizi Seimbang Dalam Gerakan 'Aisyiyah Cinta Anak Untuk Pencegahan Stunting pada Remaja Panti Asuhan Aisyiyah di Kubu Raya.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersamaan dengan adanya kegiatan GERAKAN AISYIYAH CINTA ANAK bekerjasama dengan lintas majelis PWA (Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah). Pelaksanaan kegiatan di Panti Asuhan 'Aisyiyah, Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putra dan putri Panti Asuhan 'Aisyiyah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 November 2023 di Aula SMP Muhammadiyah Kubu Raya. Dosen pembimbing dalam kegiatan ini berperan mengkoordinir secara umum terlaksananya kegiatan PkM serta mengatur pembagian tugas dan tanggung jawab anggota tim lainnya. Peran mahasiswa Membantu administrasi kegiatan dan sebagai pelaksana teknis kegiatan PkM yang berdasarkan pada

penelitian lain. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan metode ceramah yang mana Peserta mengikuti penjelasan materi mengenai edukasi tentang gizi pada remaja. Materi yang diberikan meliputi pengertian stunting, pencegahan stunting, dampak stunting, faktor penyebab stunting, gizi seimbang. Kegiatan pemaparan ini juga diselingi dengan sesi sharing / berbagi pengalaman dan tanya jawab mengenai materi yang disampaikan. Selanjutnya penyuluh memberikan kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang gizi remaja.

### 3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 25 November 2023 dengan sasaran penyuluhan adalah remaja putra maupun putri Panti Asuhan 'Aisyiyah di Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Penyuluhan dilakukan dengan media laptop, poster, ceramah, dan tanya jawab. Jumlah audiens yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 59 orang. Berikut hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	%
12-15 tahun	11 orang	18,6 %
16-18 tahun	27 orang	45,7 %
19-21 tahun	21 orang	35,5 %
Total	59 orang	100 %

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden umur terdapat remaja dengan umur 12 - 15 tahun sebesar 11 orang (18,6%), umur 16 - 18 tahun sebesar 27 orang (45,7%), dan umur 19 - 21 orang sebesar 21 orang (35,5%).

**Tabel 2.** Hasil pre dan post test

Kategori	Pre		Post	
	F	%	F	%
<b>Baik</b>	<b>17</b>	<b>28,8</b>	<b>33</b>	<b>55,9</b>
<b>Cukup</b>	<b>23</b>	<b>38,9</b>	<b>26</b>	<b>44</b>
<b>Kurang</b>	<b>19</b>	<b>32,2</b>	<b>3</b>	<b>5,08</b>
<b>Jumlah</b>	<b>59</b>	<b>100</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, pengetahuan remaja tentang stunting sebelum diberikan penyuluhan didapati hasil kategori baik hanya 17 responden (28,8%), kategori cukup sebanyak 23 responden (38,9%) dan kategori kurang sebanyak 19 responden (32,20%). Setelah diberikan penyuluhan, hasil yang didapati adalah kategori baik sebanyak 33 responden (55,9%), kategori

cukup sebanyak 26 responden (44,0%), dan kategori kurang sebanyak 3 responden (5,08%).

#### 4. PEMBAHASAN

Pemberian edukasi Gizi Seimbang untuk pencegahan Stunting pada remaja Panti Asuhan 'Aisyiyah Pontianak di Kubu Raya. Kegiatan ini dilakukan dalam acara Gerakan Cinta Anak yang diselenggarakan oleh lintas majelis PWA (Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah). Pelaksanaan kegiatan bertempat di SMP Muhammadiyah Kubu Raya. Kegiatan edukasi diawali dengan pengenalan tim pelaksana kegiatan pengabdian yang terlibat yaitu dosen pendamping dan mahasiswa. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam dengan pembagian waktu pelaksanaan adalah 45 menit pemaparan materi dan selama kurang lebih 1 dilakukan diskusi berupa tanya jawab tentang materi edukasi.

Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang stunting yang terdiri atas gambaran secara umum tentang stunting, penyebab stunting, dampak stunting dan upaya pencegahan dan penanganan stunting. Pencegahan stunting harus dilakukan sedini mungkin oleh sebab itu salah satu kelompok sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah remaja. Remaja merupakan kelompok yang perlu diberikan edukasi untuk mempersiapkan dirinya karena khususnya remaja putri, karena kelak remaja putri akan menjadi calon ibu yang harus memiliki pengetahuan cukup untuk menjalani periode tersebut. Remaja putri sebagai calon ibu berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan dikarenakan pada remaja mengalami banyak perubahan pada keadaan tubuhnya, misalnya pubertas (Murti Pratiwi et al., 2022).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan pada masa ini membutuhkan zat gizi yang cukup karena mengalami pertumbuhan dengan cepat dan terjadi perubahan fisiologis serta mental. Edukasi stunting pada remaja merupakan langkah untuk mempersiapkan calon orang tua dengan pengetahuan yang baik untuk melakukan pencegahan melalui perbaikan gizi pada tahap remaja, usia reproduksi, masa kehamilan, setelah melahirkan serta pola asuh anak. Pendidikan kesehatan tentang stunting ditujukan untuk remaja dilakukan untuk mempersiapkan remaja memasuki tahap kehidupan selanjutnya, sehingga kejadian stunting dapat dicegah (Kinanti et al., 2022). Pelaksanaan pada kegiatan edukasi kesehatan terdapat interaksi dan melibatkan proses komunikasi dua arah dengan tujuan antara pemateri dan kelompok sasaran saling bertukar informasi. Keberhasilan program edukasi tentang gizi dapat dicapai dengan perencanaan yang disertai penggunaan metode yang tepat dan alat bantu dalam kegiatan berupa alat peraga yang sesuai dengan materi edukasi (Ditya Yankusuma Setiani & Sriwiyati, 2022). Upaya stunting yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan melalui edukasi dan juga mengadakan pendampingan pada

kelompok berisiko terutama pada wanita hamil, ibu yang menyusui, serta keluarga yang teridentifikasi memiliki balita stunting dan remaja (Kamilah et al., 2024).

Materi pengenalan stunting disampaikan dengan metode penyuluhan menggunakan slide powerpoint. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja pada tingkat pendidikan sekolah menengah pertama. Selain itu, materi edukasi ditampilkan beberapa gambar pendukung dengan menggunakan poster. Memahami materi yang diberikan. Materi yang disampaikan terdiri dari beberapa bagian, yaitu: definisi stunting, gambaran kejadian stunting, penyebab terjadinya stunting, dampak stunting, pencegahan dan penanganan stunting, gizi seimbang. Pendidikan kesehatan memegang peranan penting yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku yang dapat diperoleh dari pengalaman belajar (Gultom et al., 2022). Penyuluhan dilakukan dengan tujuan untuk edukasi dan memberikan pemahaman sehingga remaja dapat menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas (Hidana et al., 2022). Hasil penelitian tentang kesehatan pada remaja diperoleh bahwa pendidikan kesehatan dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan serta pemahaman mengenai gizi, PHBS dan stunting, agar para remaja memiliki kepedulian terhadap kesehatannya, dengan demikian stunting dapat dicegah sejak dini (Kasjono & Suryani, 2020). Edukasi penting dilakukan kepada murid sekolah khususnya pada kelompok usia remaja. Edukasi berupa pola hidup sehat dan bersih dapat diberikan untuk mencapai derajat kesehatan dan mampu membedakan hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Para remaja merupakan generasi penerus bangsa (Mughtar et al., 2023).

Selama proses edukasi, remaja putri dengan seksama memperhatikan materi yang diberikan. Untuk mengetahui sejauh mana remaja putri memahami materi, maka tahap akhir kegiatan edukasi dilakukan evaluasi yang dilakukan melalui sesi tanya jawab. Beberapa pertanyaan diberikan dan siswi mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Secara bergantian para siswi menjawab sesuai pertanyaan sehingga dapat memberikan gambaran bahwa terjadi transfer informasi dalam kegiatan edukasi tentang stunting.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan para remaja panti asuhan mengenai stunting. Melalui metode penyuluhan yang interaktif dan mendalam, remaja putri berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang stunting dan implikasinya terhadap pertumbuhan serta kesehatan anak. Dukungan penuh, partisipasi aktif, dan penggunaan metode penyampaian yang tepat seperti

presentasi visual dan poster memberikan landasan yang kuat bagi keberhasilan edukasi ini. Harapannya agar remaja Panti Asuhan ‘Aisyiyah mampu menerapkan perilaku sehat, penekanan pada edukasi mengenai gizi remaja yang lebih luas, serta pentingnya kerja sama dengan instansi terkait sebagai upaya pencegahan masalah gizi, semuanya merangkum bahwa kegiatan ini telah berhasil memberikan pengetahuan, motivasi, dan kesadaran tentang stunting yang berharga bagi remaja putri sebagai agen perubahan positif di masyarakat.

## DAFTAR REFERENSI

- Dwimawati, E. (2020). Gambaran status gizi berdasarkan antropometri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55.
- Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan pada ibu balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(1), 9.
- Gultom, L., Saragih, H. S., & Bangun, S. (2022). Penyuluhan tentang kespro dan KTD dengan media interaktif pada remaja putri di Sekolah Talitakum. *Dikmas J Pendidik Masy dan Pengabdian*, 2(1), 65.
- Hardiansyah, S. (2016). *Ilmu gizi dan teori aplikasi*. Tersedia pada [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=5cqECB4AAA&citation\\_for\\_view=5cqECB4AAAAJ:ZqE1mSdD\\_DYC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=5cqECB4AAA&citation_for_view=5cqECB4AAAAJ:ZqE1mSdD_DYC)
- Hidana, R., Wahyani, A. D., Simanjuntak, R. R., & Lestari, Y. N. (2022). Bagaimana status menarche berpengaruh terhadap status gizi serta tingkat kecukupan energi dan zat gizi remaja putri? *Nutr Nutr Res Dev J.*, 2(1), 19–35.
- Kamilah, I., Alam Fajar, N., Munadi, M. C., Ananingsih, E. S., Sugiarti, R., & Winta, I. M. V. (2024). Analysis of perceived severity based on Health Belief Model theory with exclusive breastfeeding in stunting prevention. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*.
- Kasjono, H. S., & Suryani, E. (2020). Pengaruh aplikasi pencegahan stunting “Gasing” terhadap perilaku pencegahan stunting pada siswi SMA di wilayah Kecamatan Kalibawang Kulon Progo. *Jurnal Nutrisi*, 22(1), 16–22.
- Kinanti, B. M. I. M., Marlina, Y., & Suwanti, S. (2022). Pengaruh penyuluhan menggunakan media leaflet tentang stunting terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. *J Midwifery Update*, 4(1), 9.
- Moksin, M. V., Muslim, R., & Ishak, S. N. (2022). Pencegahan stunting di wilayah Ternate melalui perubahan perilaku wanita hamil. *Jurnal Serambi Sehat*. XV(1), 27–35. Tersedia pada <https://jurnal.umm.ac.id/index.php/serambisehat/article/view/1177>
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi pengenalan stunting pada remaja putri. *Lamahu J Pengabdian Masy Terintegrasi*, 2(2), 138–144.

**EDUKASI PEMBERIAN GIZI SEIMBANG DALAM GERAKAN 'AISYIYAH CINTA ANAK UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA PANTI ASUHAN 'AISYIYAH DI KUBU RAYA**

- Murti Pratiwi, R., Tri Andriana, D., Anggraini Kusumajati, A., Nimah, M., Azhar, F., Hikmatul Maula, L., & lainnya. (2022). Penyuluhan kepada remaja puteri di Dusun Kunden-Kamijoro terkait PHBS, gizi seimbang, dan anemia. *Literasi J Pengabdian Masyarakat dan Inovasi*, 2(1), 39–47.
- Oktavia, L. (2020). Stunting pada remaja kawasan buruh industri dan nelayan di Kota Surabaya. *Biokultur*, 9(1), 1.
- Rahayu, Y. D., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2022). Gambaran faktor penyebab kejadian stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Semanding Tuban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 156–162.
- Setiani, D. Y., & Sriwiyati, L. (2022). Efektivitas pendidikan kesehatan stunting dengan metode daring terhadap perilaku pencegahan stunting. *KOSALA J Ilmu Kesehatan*, 10(1), 13–19.