

## Penyuluhan Tentang Pencegahan Stunting Pada Remaja Di SMK N 1 Batang Toru

Tajuddin Siregar<sup>1</sup>, Misra Yuliannisa<sup>2</sup>, Fatimah Zahra Harahap<sup>3</sup>, Harahap Toga Langit Harahap<sup>4</sup>, Hera Soraya Wardani Siregar<sup>5</sup>, Hilman Pane<sup>6</sup>, Husni Hatil Haviza<sup>7</sup>, Lili Amaliah Siregar<sup>8</sup>, Anisa Siregar<sup>9</sup>, Puspita Dewi Pasaribu<sup>10</sup>, Resti Meida<sup>11</sup>, Siti Aisyah Lubis<sup>12</sup>, Vendrick Blacius Sipahutar<sup>13</sup>, Wahyudin Siregar<sup>14</sup>, Yulanda Fitri Rambe<sup>15</sup>, Nefonavratiлова Ritonga<sup>16</sup>

<sup>1-15</sup>Mahasiswa Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>16</sup>Dosen Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

[tajuddinsiregar323@gmail.com](mailto:tajuddinsiregar323@gmail.com)

### 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 pengetahuan mengenai stunting. Pentingnya pengetahuan stunting sejak remaja agar mencegah kelahiran bayi dengan masalah gizi yang menjadi penyebab tumbuhnya balita dengan stunting. Penyuluhan adanya angka stunting di Desa Aek Ngadol Kecamatan Batang Toru dan tidak adanya sosialisasi oleh tenaga kesehatan akan pencegahan stunting dari masa remaja. Dalam sosialisasi ini dilakukan penilaian pengetahuan tentang stunting dengan metode penyuluhan kepada siswa, kegiatan penyuluhan dan diskusi materi mengenai stunting dan 1000 hari pertama kehidupan pada remaja, serta penilaian pengetahuan siswa setelah penyuluhan yang dilakukan dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang disampaikan. Hasil kegiatan ini memberikan tanya jawab didapatkan telah terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang stunting dan 1000 hari pertama kehidupan. Melihat antusias siswa dan pentingnya upaya pencegahan stunting dari masa remaja dengan penyuluhan mengenai stunting dan 1000 hari pertama kehidupan dan disarankan sosialisasi ini dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dari fasilitas pelayanan kesehatan setempat secara berkala kepada seluruh siswa agar dapat menjangkau seluruh remaja di Desa Aek Ngadol, Kecamatan Batang Toru, Kabupaten Tapanuli Selatan.

**Kata kunci :Pencegahan, Remaja, Stunting.**

### ABSTRACT

*Stunting is a nutritional problem that threatens the quality of life of the nation's future generations. The complexity of the stunting problem, which is a link in the chain, starts from parents' initial education regarding the importance of knowledge about stunting. The importance of knowledge about stunting from adolescence in order to prevent the birth of babies with nutritional problems which cause the growth of toddlers with stunting. Education about the stunting rate in Aek Ngadol Village, Batang Toru District and the absence of socialization by health workers regarding the prevention of stunting from adolescence. In this socialization, an assessment of knowledge about stunting was carried out using the counseling method for students, outreach activities and discussion of material regarding stunting and the first 1000 days of life in adolescents, as well as an assessment of students' knowledge after the counseling was carried out with a question and answer session regarding the material presented. The results of this activity providing questions and answers showed that there had been an increase in students' knowledge about stunting and the first 1000 days of life. Seeing the enthusiasm of students and the importance of efforts to prevent stunting from adolescence with education about stunting and the first 1000 days of life and it is recommended that this outreach be carried out by health workers from local health service facilities periodically to all students so that it can reach all teenagers in Aek Ngadol Village, District Batang Toru, South Tapanuli Regency.*

**Kata kunci : Edukasi, Demonstrasi, Stunting**

## 1. 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).

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 dan memberi pengetahuan pada remaja tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah terjadinya stunting (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).

Adanya angka stunting di Desa Aek Ngadol,Kecamatan Batang Toru,Kabupaten Tapanuli Selatan menjadi perhatian pemerintah kabupaten akan pentingnya menjaga kesadaran warganya akan stunting dan cara pencegahannya (Kementerian 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 degan 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.

Periode 1000 HPK sering disebut *Window of Opportunities* atau sering disebut sebagai periode emas (*golden period*) yang didasarkan pada fakta bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting.

Jika pada usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status gizi anak bisa dicegah sejak awal (Rahayu et al., 2018).

Pendidikan Gizi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan, dimana Pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang membantu individu, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan berupa pengetahuan, sikap dan psikomotor untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Notoatmodjo, 2012).

Menurut WHO upaya pencegahan pada stunting dapat dimulai sejak remaja. Remaja putri dapat mulai diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi saat remaja. Pemenuhan nutrisi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi yang kurang saat masa kehamilan. Nutrisi yang adekuat saat kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan yang terhambat pada janin yang dikandung, (Kemenkes RI, 2018)

Dalam gerakan 1000 HPK ini ditekankan.

pentingnya kemitraan dengan berbagai pihak salah satunya adalah Perguruan Tinggi.. Perguruan Tinggi sebagai institusi pendidikan memiliki peran yang cukup penting dalam mendukung program Pemerintah di bidang pembangunan kesehatan, khususnya dalam penurunan prevalensi stunting Oleh karena itu diperlukan kerjasama antara institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan dalam bentuk pengabdian yang dapat dilakukan secara rutin dengan salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan remaja tentang pentingnya periode 1000 HPK.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan dan edukasi tentang pentingnya periode 1000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK N 1 Batang Toru pada tanggal 29 September 2023 pada jam 10.00. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa SMK N 1 Batang Toru.

Metode dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini yaitu dengan metode ceramah dengan cara memaparkan materi mengenai stunting dan 1000 hari pertama kehidupan

(HPK) dan diakhiri dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah di paparkan. Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dari penyuluhan mengenai stunting ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang 1000 HPK sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

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 Aula SMK 1 Batang Toru
- b) Tahap kedua dilakukan presentasi untuk mengetahui stunting dan 1000 HPK
- c) Tahap ketiga Melakukan sesi tanya jawab seputar materi yang di sampaikan

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan dan edukasi tentang Pencegahan stunting dan 1000 HPK. periode 1000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan media power point Kegiatan ini dilaksanakan di SMK N 1 Batang Toru pada tanggal 29 September 2023 Sasaran dalam kegiatan ini adalah Siswa SMK N 1 Batang Toru . Metode dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini didahului dengan dengan pemaparan materi dan diakhiri dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi mengenai stunting dengan metode ceramah dan demonstrasi telah terlaksana dengan baik dan dilakukan secara kondusif yang diikuti oleh siswa SMK N 1 Batang Toru.

Saran yang dapat kami berikan adalah Diharapkan untuk lebih meningkatkan promosi kesehatan berupa penyuluhan terkait penyebab dan pencegahan stunting dan 1000 HPK guna peningkatan pengetahuan remaja

## 5.UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada teman-teman yang sudah melaksanakan kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar dan terimakasih kepada dosen pembimbing kami yang sudah mengarahkan kami sampai tahap ini.

## REFERENSI

Marni, Marni, and Nita Yuniarti Ratnasari. "Penyuluhan Pencegahan Risiko Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan pada Generasi Muda." *Indonesian Journal of Community Services* 3.2 (2021): 116-125.

Muchtar, Febriana, et al. "Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri." *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi* 2.2 (2023): 138-144.

Rahayu, Atika dkk. 2018. Stunting dan Upaya Pencegahannya.

Yogyakarta: CV Mine  
7 Sekretariat Wakil Presi

Kemenkes,R. I. (2022). Mengenal Stunting dan Gizi Buruk, penyebab gejala dan mencegahnya.

Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138-144.

Siswanti,. N., Sari, N. F., Ilham, N. F., T'sana, A. A., & Nurwahidah, N. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Psikoedukasi Kepada Remaja. *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1)

## DOKUMENTASI

