

Laporan Pengabdian Masyarakat Daerah Binaan Penyuluhan Penyiapan Reproduksi Sehat Remaja Dalam Mencegah Stunting Di Desa Loru Kecamatan Sigi Biromaru Tahun 2022

Report on Community Service in the Fostered Areas of Counseling on the Preparation of Healthy Reproduction for Adolescents in Preventing Stunting in Loru Village, Sigi Biromaru District in 2022

Enggar¹, Sriventi Lestari², Lia³

^{1,2,3}Politeknik Cendrawasih Palu, Kota Palu

*Email: enggardarwis@gmail.com¹

Article History:

Received: 22 Juni 2023

Revised: 02 Juli 2023

Accepted: 22 Agustus 2023

Keywords: Stunting, Height, Growth.

Abstract: Stunting is a condition in which a person has less length or height compared to the general population. (Oktavia, 2020). Stunting is a condition in which a person's height is shorter than the height of other people in general or the same age. (Atikah & Rahayu, 2018). Stunting cases are a global problem, not only in Indonesia. According to (Hoffman et al, 2013). Stunting is a form of growth failure (growth faltering) due to accumulation of insufficient nutrition that lasts a long time from pregnancy to 24 months of age (Mustika & Syamsul, 2018).

Abstrak

Stunting adalah kondisi pada seseorang yang memiliki panjang atau tinggi badan kurang jika dibandingkan dengan umumnya. (Oktavia, 2020). Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang lain pada umumnya atau seusia. (Atikah&Rahayu, 2018). Kasus stunting merupakan permasalahan global bukan hanya terjadi di indonesia. Menurut (Hoffman et al, 2013). Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (growth faltering) akibat akumulasi ketidak cukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan (Mustika&Syamsul, 2018).

Kata Kunci: Stunting, Tinggi Badan, Pertumbuhan.

PENDAHULUAN

Tinggi badan merupakan salah satu jenis pemeriksaan antropometri dan menunjukkan status gizi seseorang. Adanya stunting menunjukkan status gizi kurang (malnutrisi) dalam jangka waktu yang lama (kronis). Masalah malnutrisi di indonesia merupakan masalah kesehatan yang belum bisa diatasi sepenuhnya oleh pemerintah. Hal ini terbukti dari data-data survei dan penelitian seperti riset kesehatan dasar (2018) yang menyatakan bahwa prevalensi stunting severe (sangat pendek) di indonesia adalah 19,3%, lebih tinggi dibanding tahun 2013 (19,2%) dan tahun 2007 (18%).

Torlesse H., 2016 menyatakan stunting merupakan masalah kesehatan yang harus diperhatikan dan ditangani sejak dini, karena berdampak sangat panjang kehidupan seseorang. Kejadian stunting merupakan suatu proses kumulatif yang terjadi sejak kehamilan, masa kanak-kanak dan sepanjang siklus kehidupan. (Boucot & Poinar Jr., 2018). Stunting juga akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif di usia dewasa (Untung et al., 2021).

Tujuan

Untuk menambah pengetahuan remaja tentang penyiapan reproduksi sehat sehingga dapat mencegah stunting sejak dini.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Stunting

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita dibawah lima tahun yang kurang baik akibat asupan gizi yang kurang sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Budiasutik & Rahfiludin, 2019) Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak bayi usia dibawah lima tahun yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sehingga tinggi badan anak tersebut tidak sesuai dengan usianya (Vir, 2016). Stunting merupakan pertumbuhan linier yang gagal untuk mencapai potensi genetik sebagai akibat dari rendahnya konsumsi energi dan adanya penyakit (kutipan). Seorang anak yang mengalami stunting sering terlihat seperti anak dengan tinggi badan yang normal, namun sebenarnya mereka lebih pendek dari ukuran tinggi badan normal untuk anak seusianya (Fatimah & Wirjatmadi, 2018).

Stunting adalah masalah gizi yang terjadi sebagai akibat dari kekurangan zat gizi dalam kurun waktu yang cukup lama (Amin & Julia, 2016). Menurut WHO Child Growth Standart stunting didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan disbanding umur (TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD (Amin & Julia, 2016). Stunting pada anak merupakan indikator status gizi yang dapat memberikan gambaran gangguan keadaan sosial ekonomi secara keseluruhan di masa lampau (Fatimah & Wirjatmadi, 2018). Stunting (tubuh pendek) adalah keadaan tubuh yang sangat pendek hingga melampaui deficit. Stunting adalah keadaan dimana tinggi badan berdasarkan umur rendah, atau keadaan dimana tubuh anak lebih pendek dibandingkan dengan anak – anak lain seusianya (Rukmana, Briawan, & Ekayanti, 2016).

B. Faktor-Faktor Penyebab Stunting

Stunting dapat terjadi karena asupan zat gizi yang rendah. Asupan protein, kalsium dan fosfor mempengaruhi terjadinya stunting pada anak. Semakin rendah asupan zat gizi (protein, kalsium dan fosfor) akan meningkatkan risiko lebih besar terjadinya stunting (Rukmana et al., 2016). Stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung antara lain :

- a. faktor genetik (BBLR) lebih cenderung mengalami retardasi pertumbuhan intrauteri yang terjadi karena buruknya gizi ibu Bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari normal (<2500gram) mungkin masih memiliki panjang badan normal pada waktu dilahirkan. Stunting baru akan terjadi beberapa bulan kemudian, walaupun hal ini sering tidak disadari oleh orang tua. Orang tua baru mengetahui anaknya stunting setelah anaknya mulai bergaul dengan teman-temannya, sehingga terlihat anak lebih pendek dibandingkan temannya. Oleh karena itu anak yang lahir dengan berat badan kurang dibawah normal harus diwaspadai akan menjadi stunting. (Leksananingsih, Iskandar, & Siswati, 2017)

- b. Asupan makanan, atau Status gizi adalah tanda-tanda atau penampilan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara pemasukan gizi disatu pihak dan pengeluaran energi yang terlihat melalui indikator berat badan dan tinggi badan. dipihak yang lain Keadaan tubuh yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis. Status gizi merupakan gambaran terhadap ke tiga indikator, yakni berat badan menurun (BB/U), tinggi badan menurun umur (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan ((BB/TB) terjadi akibat faktor langsung dan tidak langsung. Berbagai faktor mempengaruhi malnutrisi pada kasus stunting, termasuk defisiensi mikronutrien, penurunan konsumsi makanan sumber hewani, dan faktor sosial yang mempengaruhi produksi mata pencaharian dan daya beli rendah atau pendapatan yang kurang bisa menjadi faktor perlambatan penanganan stunting di pedesaan dibanding perkotaan (Berawi, 2020). Kurangnya zat gizi terutama zat gizi energi dan protein menjadi faktor langsung karena pertumbuhan pada anak akan terganggu (Wellina, Kartasurya&Rahfilludin, 2016).
- c. Pemberian ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bayi yang harus diberikan, karena dalam ASI mengandung semua zat gizi yang bayi butuhkan. Bayi usia 0-6 bulan membutuhkan ASI secara eksklusif, karena pada pencernaan bayi terdapat hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian stunting pada Balita usia 24-59 (Tahun et al., 2020).
- d. Penyakit infeksi kekurangan gizi kronis yang sebenarnya telah dimulai sejak janin hingga masa pertumbuhan sampai usia 2 tahun. Kurangnya asupan makan, baik jumlah maupun kualitas secara terus-menerus akan menyebabkan anak mudah terkena penyakit infeksi dan menghambat pertumbuhan anak. Sebaliknya anak yang terus menerus sakit akan malas makan, sehingga asupan makanan yang didapatkan tidak cukup, dan akibatnya anak dapat menjadi stunting. tingkat kecukupan energi, protein, zinc dan zat besi pada balita berisiko pada kejadian stunting dengan berat badan lahir rendah berisiko menderita stunting, dan lebih rentan terhadap penyakit infeksi, seperti: diare, infeksi saluran pernafasan bawah serta peningkatan risiko komplikasi, anemia maupun gangguan paru-paru kronis yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik menjadi tidak optimal Balita yang menderita infeksi cenderung berat badannya mengalami penurunan yang disebabkan peningkatan metabolisme dalam tubuh yang biasanya diikuti dengan nafsu makan yang menurun. Status gizi menjadi menurun akibat penurunan berat badan yang berlangsung terus menerus (Tahun et al., 2020).

Adapun faktor yang secara tidak langsung menjadi penyebab terjadinya stunting pada anak, antara lain meliputi :

- a. Pekerjaan orang tua atau ekonomi

Pekerjaan orang tua berkaitan oleh ekonomi keluarga yang mempengaruhi daya beli keluarga. Keluarga dengan pendapatan yang terbatas, kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanan. Apabila pendapatan keluarga besar maka dapat berpengaruh oleh pemenuhan makanan dengan pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan kebutuhan anak baik primer maupun sekunder (Rahmawati, Fajar&Idris, 2020).

- b. Tingkat Pendidikan Orangtua

Mempengaruhi pola konsumsi makanan melalui cara pemilihan bahan makanan dalam hal kualitas dan kuantitas. Pendidikan ibu mempengaruhi status gizi anak, dimana semakin tinggi pendidikan ibu makan akan lebih baik pula status gizi anak, tingkat pendidikan juga berkaitan dengan pengetahuan gizi yang dimiliki, dimana semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pula pemahaman dalam memilih bahan. (Rahmawati et al., 2020).

Penyebab stunting dapat juga dikatakan sebagai suatu bentuk adaptasi fisiologis pertumbuhan atau non patologis karena dua penyebab utamanya adalah asupan makanan yang tidak adekuat dan respon terhadap tingginya penyakit infeksi (Byana, n.d.).

C. Tanda Dan Gejala stunting

Dari beberapa kasus stunting dan tingginya angka kejadian stunting merupakan masalah yang sangat memerhatikan, adapun tanda dan gejala stunting menurut Upadhyay&Srivastava (2016) antara lain: Anak memiliki tubuh lebih pendek dibandingkan anak seusianya; Pertumbuhan tulang yang tertunda; Proporsi tubuh yang cenderung normal namun anak terlihat lebih kecil dari usianya; Memperlambat pertumbuhan anak atau terhambatnya pertumbuhan anak menyebabkan sering terjadi diare pada anak, akibat sistem kekebalan tubuh lemah; Keterlambatan keterampilan motorik; Keterlambatan perkembangan kognitif ; Kesulitan membangun interaksi sosial selama masa kanak-kanak; Banyak terjadi di beberapa Negara contohnya di India bahwa kejadian stunting berhubungan dengan infeksi cacing dari air atau sanitasi lingkungan yang buruk (kurang bersih); Berat badan yang rendah untuk anak seusianya atau resiko terjadinya BBLR (Nur & Jutomo, 2018).

D. Pencegahan Stunting (Helmyati, Siti dkk. 2020)

Stunting merupakan masalah kesehatan yang bisa dicegah sejak dini, mulai dari dalam kandungan hingga masa periode emas pertumbuhan anak. Berikut ini tips mencegah stunting.

- 1) Sangat anjurkan ketika bayi berusia tiga tahun atau sudah dapat anak makan yang dianjurkan mengkonsumsi 13 gram protein yang mengandung asam amino esensial setiap hari, yang didapat dari sumber hewani, yaitu daging sapi, ayam, ikan, telur, dan susu.
- 2) Rajin mengukur tinggi badan dan berat badan anak setiap kali memeriksa kesehatan diposyandu atau fasilitas kesehatan lainnya untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak serta mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan.
- 3) Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil. Ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, suplementasi zat gizi (tablet zat gizi atau Fe), dan terpantau kesehatannya. Namun, kepatuhan ibu hamil untuk meminum tablet tambah darah hanya 33 %. Padahal mereka harus konsumsi minimal 90 tablet selama kehamilan dan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya.
- 4) Melalui deteksi dini dan edukasi terhadap orang tua untuk mencegah terjadinya stunting
- 5) Meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.
- 6) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat, terutama mencuci tangan sebelum makan, meminum air yang aman, mencuci peralatan makan dan peralatan dapur, membersihkan diri setelah buang air besar atau kecil, serta memiliki sanitasi yang ideal (toilet yang bersih).

E. Risiko Kesehatan Pada Anak Stunting (Millati, Nisrina Anis dkk. 2021)

Berikut adalah beberapa resiko kesehatan pada stunting antara lain :

- 1) Stunting dikaitkan dengan otak yang kurang berkembang dengan konsekuensi berbahaya untuk jangka waktu lama, termasuk kecilnya kemampuan mental dan kapasitas untuk belajar, buruknya prestasi sekolah dimasa kecil, dan mengalami kesulitan mendapat pekerjaan ketika dewasa yang akhirnya mengurangi pendapatan, serta peningkatan resiko penyakit kronis terkait gizi seperti diabetes, hipertensi dan obesitas.

- 2) Memiliki resiko yang lebih besar untuk terserang penyakit, bahkan kematian dini. Kekerdilan dewasa, seorang wanita stunting memiliki resiko lebih besar untuk mengalami komplikasi selama persalinan karena panggul mereka lebih kecil, dan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Stunting
Penyuluhan	: Lia
Sasaran	: Remaja SMP
Jumlah Sasaran	: 27 orang
Tempat	: SMP Negeri 27 Sigi
Waktu	: 08.50-10.15 WITA
Hari / tanggal	: Selasa, 22 November 2021

A. Tujuan Instruksional Umum :

Melakukan penyuluhan tentang stunting bertujuan untuk sosialisasi, dan meningkatkan kesadaran remaja untuk mencegah stunting

B. Tujuan Instruksional Khusus :

1. Menjadikan kegiatan penyuluhan Stunting sebagai momentum strategis agar remaja SMP di Desa Loru bisa mengetahui cara mencegah stunting.

C. Metode

Ceramah, diskusi, tanya jawab

D. Media

Leaflet, banner, spanduk

E. Materi

A. Pengertian Remaja

Remaja adalah waktu manusia berumur 12-17 tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa.

B. Pengertian Stunting

Stunting merupakan kondisi di mana pertumbuhan anak terganggu, ditandai dengan tubuh pendek yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.

C. Peran Remaja Dalam Mencegah Stunting Dan Kesehatan Reproduksi Remaja

Mencegah stunting perlu dipersiapkan sejak paling tidak tiga bulan sebelum pernikahan. Bagi calon pengantin laki-laki maupun perempuan harus mempersiapkan benih yang bagus agar anak tidak stunting. Bagi perempuan hal yang terpenting adalah tidak kekurangan zat besi atau anemia

D. Faktor-Faktor Penyebab Stunting

Stunting dapat terjadi karena asupan zat gizi yang rendah. Asupan protein, kalsium dan fosfor mempengaruhi terjadinya stunting pada anak. Semakin rendah asupan zat gizi (protein, kalsium dan fosfor) akan meningkatkan risiko lebih besar terjadinya stunting (Rukmana et al., 2016). Stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung.

E. Bagaimana cara mencegah stunting pada remaja

1. Menerapkan Pola Makan Bergizi Seimbang

Konsumsi berbagai macam makanan sehat, mulai dari makanan sumber nabati (sayuran, buah-buahan, dan makanan pokok), makanan sumber hewani (susu, telur, ikan, daging), dan makanan sehat lainnya.

2. Cegah anemia

Anemia juga bisa dihindari dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung nutrisi penting untuk produksi darah. Misalnya seperti daging merah, sayuran berdaun hijau (bayam, kangkung), jeroan, kacang-kacangan dan polong-polongan.

3. Berolahraga Secara Rutin

Berolahraga secara rutin juga penting untuk membangun tubuh yang sehat dan kuat demi melahirkan anak yang sehat. Berolahragalah minimal 30 menit setiap hari.

4. Perilaku hidup bersih sehat

Dengan membiasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, dan setelah beraktivitas diluar rumah.

F. Mengapa remaja perlu mengetahui pentingnya pencegahan stunting

Karena remaja merupakan kelompok yang memiliki peran besar dalam menghasilkan keturunan dimasa depan. Dengan adanya edukasi mengenal konsep berkeluarga serta anak-anak, remaja diharapkan dapat menjadi orang tua yang memiliki keturunan sehat dan anti stunting, adanya keterlibatan remaja dalam pencegahan stunting itu penting untuk diperhatikan.

F. Kegiatan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyanyi 4. Menjelaskan maksud dan tujuan
2.	Pelaksanaan	15 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian Remaja 2. Menjelaskan pengertian stunting 3. Menjelaskan peran remaja dalam mencegah stunting dan kesehatan reproduksi remaja 4. Menjelaskan ciri-ciri stunting 5. Menjelaskan bagaimana cara mencegah stunting pada remaja? 6. Menjelaskan mengapa remaja perlu mengetahui pentingnya pencegahan stunting?
3.	Diskusi	5 menit	Tanya jawab
4.	Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan 2. Memberi saran-saran 3. Mengucapkan salam penutup

PEMBAHASAN

Pada hari selasa, tanggal 22 November 2022 telah dilakukan penyuluhan di SMP Negeri 27 Sigi, Kecamatan Sigi-Biromaru. Penyuluhan ini berjudul “penyiapan reproduksi sehat remaja dalam mencegah stunting”. Adapun sasaran dalam penyuluhan ini adalah siswi SMP kelas 7,8, dan 9 yang jumlahnya 27 orang di SMP Negeri 27 Sigi. Penyuluhan ini dilakukan bertujuan agar siswi dapat mengetahui tentang konsep “Stunting”

Setelah penyuluhan ini dilakukan, Siswi SMP Negeri 27 Sigi Desa Loru telah memahami dan menjelaskan kembali tentang Stunting. Stunting adalah kondisi dimana tinggi badan seseorang ternyata lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang lain seumuran, stunting disebabkan karena kurangnya asupan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan janin sampai dengan usia 2 tahun.

Kemudian metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah metode ceramah dan diskusi, dimana setelah dilakukan penyuluhan diberikan waktu kepada audiens atau ibu untuk bertanya kepada penyuluhan seputar dengan materi yang tidak ibu pahami. Adapun media yang digunakan untuk penyuluhan yaitu menggunakan spanduk, benner dan leaflet agar audiens tertarik dan memahami materi penyuluhan yang telah di paparkan.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita dibawah lima tahun yang kurang baik akibat asupan gizi yang kurang sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak bayi usia dibawah lima tahun yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sehingga tinggi badan anak tersebut tidak sesuai dengan usianya.

Stunting dapat terjadi karena asupan zat gizi yang rendah. Asupan protein, kalsium dan fosfor mempengaruhi terjadinya stunting pada anak. Semakin rendah asupan zat gizi (protein, kalsium dan fosfor) akan meningkatkan risiko lebih besar terjadinya stunting. Stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Rahayu, Atika dkk. 2018. Stunting dan Upaya Pencegahannya. Yogyakarta: CV Mine

Budiastutik, I. And Rahfiludin, M.Z. (2019)'' Faktor Risiko Stunting Pada Anak Di Negara Berkembang risk factors of child Stunting in developing countries'', Amerta Nutrition, pp. 122-126. Doi: 10.1186/S41043-015-0007-Z.

Helmyati, Siti, dkk, 2020. Stunting Permasalahan dan Penanganannya. Yogyakarta: UGM Press.