

OPTIMALISASI POSYANDU REMAJA DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA HARJOSARI KIDUL TEGAL

Ike Putri Setyatama¹, Siswati², Masturoh³, Adrestia Rifki Naharani⁴

^{1), 2), 3), 4)} Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi

Email : ike.putri.nugraha@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers have high nutritional needs to support their growth and accelerated development. Adolescents who experience stunting will affect their mental capacity, if they are not provided with proper nutrition during pregnancy, it will result in chronic energy deficiency, thereby increasing the risk of giving birth to LBW babies, and producing stunted children. The technique for implementing community service is carried out using promotive methods, namely with IEC (communication, information, education) efforts regarding stunting prevention. The aim of this community service is for teenagers to understand about fulfilling balanced nutrition and choosing healthy food, giving Blood Supplement Tablets (TTD) to young women, the importance of exclusive breastfeeding, IMD and MPASI which are good for children, the importance of exercise and enough sleep to avoid anemia. , as well as the fulfillment of micronutrients and fortification in food. Based on examination of 50 targeted teenagers at Posyandu Harjosari Kidul, the results showed that 43% were female, 57% were male, where 29% of all teenagers experienced anemia. This is one of the basic activities for giving Fe tablets or Blood Addition Tablets (TTD) to teenagers. The team's promotive activity to prevent stunting is an application of Tri Dharma PT, as a development of community service activities in increasing the knowledge and skills of teenagers. By increasing teenagers' knowledge and skills about stunting, it is hoped that teenagers' awareness will increase, so that a healthy society will be formed.

Keywords: *Posyandu, Teenagers, Stunting*

ABSTRAK

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhannya dan percepatan perkembangan. Remaja yang mengalami stunting akan mempengaruhi kapasitas mental, jika tidak terpenuhi dengan nutrisi tepat saat hamil berakibat terhadap kekurangan energi kronik sehingga meningkatkan risiko melahirkan bayi BBLR, dan menghasilkan anak stunting. Teknik pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan metode promotif, yaitu dengan upaya KIE (komunikasi, informasi, edukasi) tentang pencegahan stunting. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar remaja memahami tentang pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri, Pentingnya ASI Eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, pentingnya olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, serta pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada makanan. Berdasarkan pemeriksaan pada 50 remaja sasaran di Posyandu Harjosari Kidul didapatkan hasil bahwa 43% jenis kelamin perempuan, 57% laki-laki, dimana 29% dari seluruh remaja mengalami anemia. Hal ini menjadi salah satu dasar kegiatan pemberian tablet Fe atau Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja. Kegiatan promotif pencegahan stunting oleh tim merupakan aplikasi Tri Dharma PT, sebagai pengembangan kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam peningkatan pengetahuan dan

ketrampilan remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan remaja tentang stunting, diharapkan kesadaran remaja akan meningkat, sehingga akan terbentuk masyarakat yang sehat.

Kata Kunci : Posyandu, Remaja, Stunting

I. PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia melalui program *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam targetnya diharapkan pada tahun 2030 mengakhiri segala bentuk malnutrisi, penurunan stunting dan wasting pada balita. Berdasarkan Siklus kehidupan manusia stunting harus diberantas dari semua fase usia. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini akan terjadi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional berubah sangat cepat. Pada saat proses pematang fisik, terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Oleh sebab itu saat remaja asupan gizi dan pola hidup remaja harus diperhatikan (Widaryanti et al., 2022). Menurut Suryani dan Matahari (2022) bahwa remaja di Indonesia – dihadapkan pada tiga beban gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting, atau pendek. 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia. Masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua yang berdampak pada lintasan perkembangan (termasuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif), memebentuk kebiasaan masa depan dan mengimbangi beberapa pengalaman masa kanak-kanak yang buruk, kesempatan kedua setelah anak usia dini. Oleh sebab itu perlu perhatian khusus terhadap remaja (Matahari & Suryani, 2022).

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhannya dan percepatan perkembangan di masa ini. Kegagalan untuk memenuhi kebutuhan tersebut akan mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan dan berakibat pada kekurangan micronutrient dan anemia.(Mughtar et al., 2023) Pentingnya nutrisi remaja terhadap siklus kehidupan Remaja sebagai kelompok populasi, semakin meningkat jumlahnya. Dari tahun 2010 sampai 2030, jumlah populasi remaja di dunia akan meningkat dari 1.2 milyar menjadi 1.3 milyar perkiraan meskipun ada penurunan kesuburan. Gizi remaja merupakan cerminan dari gizi anak atau malnutrisi.(Belakang et

al., 2024) Banyak anak dari negara dengan pendapatan rendah dan menengah memasuki masa remaja mewarisi malnutrisi saat kecil, dalam artian kurus, stunting dan anemia dan dengan kekurangan mikronutrisi lainnya. Masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua untuk meningkatkan gizi. Pertumbuhan saat remaja lebih cepat dibandingkan dengan masa pertumbuhan usia lainnya. Remaja dalam banyak konteks, termarginasi dan kelompok tidak berdaya. Menikah dini, hamil dan berdampak terhadap generasi masa depan (*Save The Children*)(Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka, 2021).

Jika remaja mengalami stunting akan mempengaruhi kapasitas mental. Saat jendela kedua kehidupan pada masa remaja tidak terpenuhi dengan makanan yang sesuai dan bergizi, kesehatan dan pelayanan kesehatan tidak terpenuhi menjadikan remaja putri tumbuh menjadi dewasa dengan malnutrisi. Saat hamil akan berakibat terhadap kekurangan energi kronik berakibat tingginya angka kematian saat melahirkan (maternal mortality) (Avelina et al., 2023). Pada laki-laki berakibat terhadap pria dewasa dengan malnutrisi. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap pola asuh anak di masa yang akan datang. Ibu dengan malnutrisi memiliki risiko melahirkan bayi BBLR. Bayi stunting dengan adanya beberapa factor seperti penyapihan yang salah (kurang dari dua tahun), infeksi, pertumbuhan yang tidak memadai, makanan yang dikonsumsi, kesehatan dan pelayanan tidak memadai (*Save The Children*) dan kan menghasilkan anak dengan stunting. Dapat disimpulkan bahwa kualitas dan kondisi saat remaja sangat berpengaruh terhadap kualitasnya di masa yang akan datang (Rahmawati et al., 2018).

Hasil kegiatan survei awal dengan teknik wawancara dengan kepala Desa Harjosari Kidul dan bidan Desa didapatkan hasil bahwa jumlah remaja di wilayah Desa Harjosari Kidul sebanyak 298 orang (18,8%) dari total 1588 penduduk desa, dimana usia 7-11 tahun sejumlah 136 Orang dan usia 12-18 tahun sejumlah 162 orang (IDM Desa Harjosari Kidul, 2024). Jumlah tersebut tergolong tertingi jika dibandingkan dengan wilayah lain di Kecamatan Adiwera, Kab. Tegal. Hasil Survei Mawas Diri (SMD) dengan prioritas data menggunakan metode Hanlon kualitatif di Desa Harjosari Kidul pada Bulan Februari 2023, didapatkan hasil bahwa permasalahan remaja yang ada di Desa Harjosari Kidul adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang stunting (Yuliani et al., 2021).

Mendasari adanya permasalahan pada mitra tersebut, tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari tim prodi DIII Kebidanan Universitas Bhamada Slawi akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Harjosari Kidul Kecamatan Adiwerna berupa ipteks bagi masyarakat dengan basis komunitas, yang merupakan bentuk penerapan pengabdian dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta upaya kepedulian Universitas Bhamada Slawi terhadap permasalahan pada masyarakat di lingkungan perguruan tinggi. Sehingga diharapkan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut akan menghasilkan remaja yang mengerti, memahami dan dapat melakukan upaya pencegahan stunting dengan baik dan benar sesuai standar kesehatan. Adapun kegiatan yang akan dilakukan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini meliputi edukasi terkait dengan stunting, pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri, pentingnya ASI eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada makanan. Menurut WHO, fortifikasi pangan adalah penambahan untuk meningkatkan zat gizi tertentu ke dalam bahan pangan dengan tujuan meningkatkan kualitas pangan tersebut yang dapat bermanfaat bagi kesehatan. Peran fortifikasi pangan dalam mengatasi stunting sudah dianggap sangat penting dan masuk ke dalam salah satu dari Pilar Strategi Nasional Stunting. Pangan terfortifikasi dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak khususnya zat gizi mikro. Dalam proses fortifikasi pangan, biasanya yang ditambahkan adalah zat gizi mikro misalnya vitamin dan mineral seperti Kalsium, Natrium, Iodium, Zat Besi, maupun Vitamin A dan Vitamin D. Beberapa contoh bahan pangan yang umumnya difortifikasi adalah susu, roti, yogurt, minuman sari buah, sereal sarapan, garam, minyak goreng (Alwi et al., 2022).

Keberlanjutan program optimalisasi Posyandu remaja di desa Harjosari Kidul dapat dilakukan dengan edukasi yang secara kontinyu dapat dilakukan melalui media sosial, peer education melalui teman sebaya (karang taruna, OSIS, dan komunitas remaja), maupun pemberian edukasi melalui guru di Sekolah.

II. TARGET LUARAN YANG DICAPAI

Tujuan yang diharapkan oleh tim pengabdian masyarakat ini yaitu remaja di wilayah Desa Harjosari Kidul Kecamatan Adiwerna memiliki pengetahuan tentang stunting yang benar, meliputi kemampuan menjelaskan dan memahami tentang pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri, Pentingnya ASI Eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, pentingnya olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, serta pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada makanan. Dengan pemberian KIE oleh tim pengabdian masyarakat. Sedangkan luaran tambahan yang ingin dicapai antara lain, keluarga sebagai sistem sosial terdekat dari remaja dapat mendampingi dan mengawal para remaja dalam menjaga kesehatannya, sehingga dapat menjadi remaja sebagai generasi penerus bangsa yang sehat dan optimal dalam berkarya.

Kegiatan pengabdian Ipteks untuk masyarakat ini dilaksanakan dengan target luaran yang diharapkan oleh tim pengabdian masyarakat antara lain:

1. Remaja di desa harjosari Kidul Kecamatan Adiwerna dapat mengetahui, memahami serta melakukan upaya pencegahan stunting dengan pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri, memahami pentingnya ASI Eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, melakukan olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, serta pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada makanan metode evaluasi dengan demonstrasi.
2. Keberlangsungan Posyandu remaja sebagai wadah upaya pencegahan terjadinya stunting di desa harjosari Kidul Kecamatan Adiwerna
3. IbM ini dapat menghasilkan publikasi artikel ilmiah terkait pencegahan stunting.

III. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian pada masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2024 yang diikuti oleh 50 remaja desa Harjosari Kidul di wilayah Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal. Teknik pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan metode promotif, yaitu dengan upaya KIE (komunikasi, informasi, edukasi) tentang pencegahan stunting. Tim pengabdian bagi masyarakat ini terdiri dari unsur dosen program studi DIII Kebidanan Universitas Bhamada Slawi dan dibantu oleh perwakilan mahasiswa tingkat III.

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Diskusi dan Sosialisasi dilakukan antara Tim Dosen, Ka. LP2M, Bidan Desa Harjosari Kidul dan Bidan Puskesmas Adiwerna, serta kepala Desa harjosari Kidul. Diskusi ini dimaksudkan terkait dengan program yang akan diwujudkan yaitu melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Optimalisasi Posyandu Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Harjosari Kidul”.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pencegahan stunting menggunakan metode Komunikasi Informasi dan Edukasi dengan sasaran 50 remaja di Desa Harjosari Kidul Kab. Tegal. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah:

- a. Melakukan survei lokasi, pengurusan perijinan untuk melakukan kegiatan penyuluhan.
- b. Menyusun jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan jadwal pembelajaran siswa.
- c. Pelaksanaan penyuluhan dengan materi pencegahan stunting
- d. Tanya jawab dan Diskusi terkait tema pencegahan stunting

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana pada saat kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana, dan evaluasi kegiatan dilakukan bersama oleh tim pengabdian masyarakat dengan bidan desa setempat, agar tujuan kegiatan tercapai serta keberlangsungan program dapat dilaksanakan. Adapun tugas teknis pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Tim Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian bagi masyarakat berupa optimalisasi Posyandu remaja dalam upaya penurunan dan pencegahan kejadian stunting dilakukan atas dasar program Kementerian Kesehatan.



Gambar 2. Tim Melakukan Pemeriksaan Haemoglobin (Hb)

Hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat di Posyandu remaja Desa Harjosari Kidul ini menunjukkan kepuasan dari sasaran dan support sistem dari masyarakat.. Dimana para remaja di desa Harjosari Kidul telah memahami tentang stunting, pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri, pentingnya ASI eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada makanan.

Berdasarkan pemeriksaan pada 50 remaja sasaran di Posyandu Harjosari Kidul didapatkan hasil bahwa 43% jenis kelamin perempuan dan 57% berjenis kelamin laki-laki, dimana dari seluruh peserta didapatkan 29% remaja mengalami anemia. Hal ini menjadi salah satu dasar kegiatan pemberian tablet Fe atau Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja.

Saat kegiatan penyuluhan berlangsung, remaja di desa Harjosari Kidul mengikuti dengan semangat dan tertarik terhadap materi yang diberikan. Antusiasme peserta penyuluhan, yaitu para remaja di desa Harjosari Kidul tampak dalam keaktifan dalam bertanya saat sesi diskusi, banyak pula remaja yang menceritakan pengalaman pribadinya terkait permasalahan gizi pada remaja. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang kurang terkait hal tersebut.



Gambar 3. Penyuluhan dan Pemberian Cinderamata

Hasil diskusi dan tanya jawab dengan peserta penyuluhan antara lain bahwa para remaja dapat menjelaskan kembali tentang definisi, tanda dan pencegahan stunting, pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri, pentingnya ASI eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada makanan. Dengan adanya hasil tersebut, pihak kepala dan perangkat desa mengharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin di desa Harjosari Kidul.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Para remaja perlu mengetahui tentang stunting, pemenuhan gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat, pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri, pentingnya ASI eksklusif, IMD, dan MPASI yang baik bagi anak, olahraga dan tidur yang cukup untuk menghindari anemia, pemenuhan mikronutrien dan fortifikasi pada

makanan. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan perilaku yang bertanggung jawab terhadap kesehatannya.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema optimalisasi Posyandu Remaja dalam upaya pencegahan stunting yang dilakukan oleh tim dosen prodi DIII Kebidanan Universitas Bhamada Slawi merupakan bentuk aplikasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan kegiatan serupa akan dilakukan secara kontinyu sebagai upaya pengembangan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan dan ketrampilan remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam pencegahan stunting, diharapkan kesadaran remaja akan meningkat, sehingga akan terbentuk masyarakat yang sehat dan bebas stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A., Hamzah, H., & Lewa, A. F. (2022). Determinan dan Faktor Risiko Stunting pada Remaja di Indonesia : Literature Review. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 7–12. <https://doi.org/10.33860/shjig.v3i1.1489>
- Avelina, Y., Nababan, S., Delang, M. A., & Timur, A. (2023). *E-mail : nersyoully@gmail.com PENDAHULUAN Remaja menurut WHO adalah masa dimasa usia sesorang telah mencapai 10 sampai dengan 19 tahun , sedangkan menurut kemenkes RI , dimulai sejak usia 10 sampai 18 tahun sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berenc. 10*, 1–12.
- Belakang, A. L., Magelang, K., Secang, P., Magelang, K., Tengah, P. J., Remaja, P., Remaja, P., Remaja, P., Kunci, K., & Remaja, P. (2024). *Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan P-ISSN : 2302 - 0806 Poltekkes Kemenkes Semarang Jl Tirta Agung Pedalangan Banyumanik Semarang Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan P-ISSN : 2302 - 0806 PENDAHULUAN Masa remaja merupakan masa storm and stress. 12*(1), 101–111.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka. (2021). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Pendekar*.
- Matahari, R., & Suryani, D. (2022). *Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting*.
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v2i2.21400>

- Rahmawati, R., Fauziah, A., Tanziha, I., & Briawan, D. (2018). Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Stunting Remaja Akhir. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 1(2), 90–96. <https://doi.org/10.33096/woh.v1i2.652>
- Widaryanti, R., Indrawati, F. L., Aquino, T., & Amigo, E. (2022). Persepsi Tentang Pencegahan Stunting Pada Remaja di Kota Yogyakarta. *Seminar Nasional Kesehatan*, 105–112.
- Yuliani, M., Yufina, Y., & Maesaroh, M. (2021). Gambaran Pembentukan Kader Dan Pelaksanaan Posyandu Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 266. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4157>