

PEMBERDAYAAN REMAJA SMA DALAM PEMANTAUAN STATUS GIZI MELALUI
EDUKASI DAN DEMONSTRASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN DINI STUNTING

Ririn Muthia Zukhra^{1*}, Syeptri Agiani Putri², Fachriani Putri³, Putri Adila
Khairiyah⁴, Gusti Rendi⁵, Qodri Alamsyah⁶, Shalsabila Aulia Ananda⁷, Azat
Aprianto⁸, Abel Aprilia Putri⁹, Diva Adesyahpuri¹⁰

¹⁻¹⁰Universitas Riau

Email Korespondensi: ririnmuthiazukhra@lecturer.unri.ac.id

Disubmit: 20 Oktober 2024

Diterima: 04 November 2024

Diterbitkan: 01 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.18029>

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi yang timbul akibat asupan gizi yang tidak mencukupi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Kekurangan gizi ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti tinggi badan yang lebih rendah atau pendek dibandingkan standar usia, serta keterlambatan dalam kemampuan motorik. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi stunting di Indonesia tahun 2022 menurun dari 24,4% menjadi 21,6% dan di Provinsi Riau 17%. Remaja putri memiliki peran penting dalam pencegahan stunting karena mereka adalah calon ibu yang akan berkontribusi langsung terhadap status gizi anak-anak mereka di masa depan. Jika status gizi remaja putri tidak segera diperbaiki, maka di masa depan akan semakin banyak ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek atau menderita KEK, yang pada gilirannya akan meningkatkan prevalensi stunting di Indonesia. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pengukuran dan pemantauan status gizi remaja sebagai upaya pencegahan dini stunting. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMAN 3 Pekanbaru. Kegiatan ini dengan melakukan pelatihan kepada 43 Siswa anggota PMR melalui pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi gizi seimbang. Pelatihan dilakukan sebanyak sekali seminggu selama 3 minggu. Setiap kali pemberian edukasi kesehatan terdiri dari ceramah, pemutaran video, dan demonstrasi. Evaluasi keberhasilan dinilai dengan *posttest* yang diberikan kepada kelompok remaja sehat yang sudah mengikuti pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan keterampilan siswa pada kategori baik yaitu sebanyak 30 orang atau 69,7%, kategori cukup sebanyak 10 orang atau 23,2% dan kategori kurang sebanyak 3 orang atau 6,9%. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan keterampilan siswa kelompok remaja sehat mengenai cara pengukuran dan pemantauan status gizi remaja sebagai upaya pencegahan dini stunting.

Kata Kunci: Demonstrasi, Pemberdayaan, Pendidikan Kesehatan, Remaja, Stunting

ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem that arises due to inadequate nutritional intake continuously over a long period of time. This nutritional deficiency can result in impaired growth and development in children, such as a height that is lower or shorter than age standards, as well as delays in motor skills. Based on data from the Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI), the prevalence of stunting in Indonesia in 2022 will decrease from 24.4% to 21.6% and in Riau Province 17%. Adolescent girls have an important role in preventing stunting because they are prospective mothers who will contribute directly to the nutritional status of their children in the future. If the nutritional status of adolescent girls is not immediately improved, then in the future more and more pregnant women will have short stature or suffer from CED, which in turn will increase the prevalence of stunting in Indonesia. The aim of this community service is to increase students' knowledge and skills in measuring and monitoring the nutritional status of adolescents as an effort to prevent early stunting. This community service activity was carried out at SMAN 3 Pekanbaru. This activity involved training 43 PMR student members through providing health education and demonstrations of balanced nutrition. Training is carried out once a week for 3 weeks. Each time the health education is provided consists of lectures, video screenings and demonstrations. Evaluation of success was assessed by a posttest given to a group of healthy teenagers who had taken part in the training. The results of the activity showed an increase in students' skills in the good category, namely 30 people or 69.7%, in the sufficient category 10 people or 23.2% and in the poor category 3 people or 6.9%. The conclusion from this community service activity was that it was found that the skills of students in the healthy adolescent group had increased regarding how to measure and monitor the nutritional status of adolescents as an effort to prevent early stunting.

Keywords: *Adolescent, Demonstrations, Empowerment, Health Education, Stunting*

1. PENDAHULUAN

Masalah utama dalam sektor kesehatan di Indonesia saat ini adalah upaya penanganan dan penurunan angka stunting pada balita. Pemerintah menunjukkan komitmennya melalui Peraturan Presiden (Perpres) nomor 72 tahun 2021, yang berfokus pada percepatan penurunan stunting. Perpres ini menjadi dasar hukum bagi Strategi Nasional (Stranas) untuk memperkuat intervensi kelembagaan dalam upaya mempercepat penurunan stunting. Target yang ditetapkan dalam Perpres tersebut adalah menurunkan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024 (Perpres, 2020). Stunting merupakan masalah gizi yang timbul akibat asupan gizi yang tidak mencukupi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Kekurangan gizi ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti tinggi badan yang lebih rendah atau pendek dibandingkan standar usia, serta keterlambatan dalam kemampuan motorik (Lestari et al., 2023).

WHO pada tahun 2021 melaporkan bahwa prevalensi stunting global mencapai 22%, atau sekitar 149,2 juta anak, pada tahun 2020. Indonesia menjadi negara dengan angka stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara setelah Timor Leste, meskipun tren stunting di Indonesia menunjukkan

penurunan. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi stunting di Indonesia tahun 2022 menurun dari 24,4% menjadi 21,6% dan di Provinsi Riau 17%. Namun, angka ini masih berada di atas target WHO, yaitu 20%. Meskipun prevalensi stunting menurun, prevalensi underweight dan wasting justru meningkat, dengan underweight naik dari 17% menjadi 17,1%, dan wasting meningkat dari 7,1% menjadi 7,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022).

Stunting memiliki dampak jangka panjang yang serius terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko lebih tinggi terkena berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi, kelemahan fisik, gangguan perkembangan kognitif, dan keterlambatan perkembangan yang dapat bertahan hingga dewasa. Selain itu, stunting dapat menghambat kemampuan anak untuk mencapai potensi penuh mereka dalam kehidupan (Napitupulu & Karota, 2022). Dalam jangka pendek, stunting menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan sistem imunitas yang lemah, sehingga meningkatkan risiko infeksi. Sedangkan dalam jangka panjang, stunting dapat menyebabkan masalah kesehatan di masa dewasa, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, stroke, dan penyakit lainnya (Ernawati, 2020).

Salah satu penyebab stunting adalah kualitas kesehatan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang (Hayati et al., 2022). Remaja, sebagai kelompok strategis dalam upaya pencegahan stunting, memiliki peran penting dalam menentukan pola makan dan gaya hidup mereka sendiri. Masa remaja adalah periode dimana pola makan dan perilaku terbentuk, sehingga memberikan edukasi gizi pada tahap ini dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Meskipun informasi tentang gizi dan pola makan sehat tersedia, tidak semua remaja memiliki akses atau pemahaman yang memadai tentang pentingnya nutrisi yang tepat (Ortega et al., 2024).

Remaja putri memiliki peran penting dalam pencegahan stunting karena mereka adalah calon ibu yang akan berkontribusi langsung terhadap status gizi anak-anak mereka di masa depan. Kondisi gizi yang baik pada masa remaja akan memengaruhi kesehatan mereka selama kehamilan dan berperan dalam memastikan anak-anak mereka tumbuh dengan baik, sehingga risiko stunting dapat diminimalkan (Ekayanthi, 2019). Masa remaja adalah fase penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga status gizi yang baik pada masa ini sangat krusial. Namun, banyak remaja putri masih kurang mendapatkan informasi dan edukasi yang memadai tentang gizi seimbang dan pola makan sehat. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan pola makan yang tidak sehat, yang pada akhirnya dapat berujung pada kekurangan gizi. Hal ini berpotensi menurunkan kualitas kesehatan mereka serta memengaruhi kesehatan anak-anak yang akan mereka lahirkan di masa mendatang (Muchtari F et al., 2023).

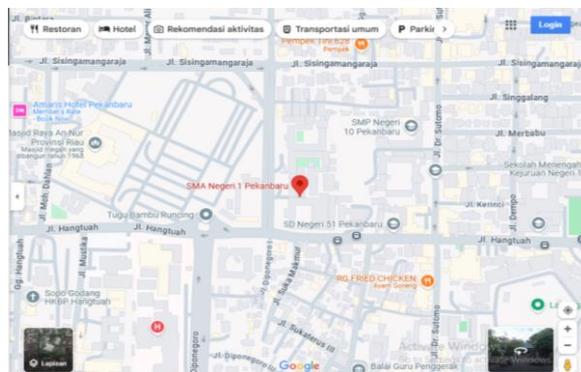
Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan perlu memperhatikan status gizi mereka agar berada dalam kategori baik. Jika status gizi remaja putri tidak segera diperbaiki, maka di masa depan akan semakin banyak ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek atau menderita KEK, yang pada gilirannya akan meningkatkan prevalensi stunting di Indonesia (Tonoto Foundation, 2023). Remaja putri dengan status gizi yang baik akan lebih mampu memenuhi kebutuhan zat gizi selama kehamilan dan menyusui di masa mendatang. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 9% remaja usia 13-15 tahun mengalami kekurangan gizi, 16% mengalami kelebihan berat badan

dan obesitas, serta 25% remaja putri menderita anemia. Kecukupan zat besi dan asam folat sebelum kehamilan sangat penting agar pertumbuhan dan perkembangan janin berjalan optimal (Tonoto Foundation, 2023).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil wawancara dengan beberapa siswa di SMAN 3 Pekanbaru terkait kebiasaan makan diperoleh masih banyak yang tidak sarapan, dan mengkonsumsi protein hanya dari variasi protein nabati. Sebagian siswa tidak mengetahui stunting dan sebagian lainnya beranggapan bahwa stunting hanya terjadi pada balita dan tidak ada kaitannya dengan masa remaja. Wawancara yang dilakukan oleh PJ Gizi Puskesmas diperoleh pemeriksaan kesehatan remaja di sekolah tersebut memang belum dilakukan semua, terutama pada siswa baru kelas X.

Wawancara dengan pihak sekolah didapatkan bahwa PJ UKS hanya mengatasi pada siswa yang mengalami masalah kesehatan seperti sakit perut dan pusing. PJ UKS hanya melakukan yang bersifat pengobatan, bukan promotif serta belum adanya siswa yang berperan dalam penanganan ataupun promosi kesehatan di sekolah. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan kesadaran bagi remaja dalam meningkatkan kesehatan dirinya sehingga menciptakan generasi remaja sehat. Solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pelatihan pengukuran dan pemantauan status gizi remaja melalui edukasi dan demonstrasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan dini stunting yang diberikan kepada siswa PMR SMAN 3 Pekanbaru. Adapun rumusan pertanyaan yang disajikan meliputi belum adanya informasi terkait pencegahan stunting pada remaja; belum adanya informasi terkait keterampilan pemantauan status gizi.



Gambar 1. lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak balita (bayi di bawah lima tahun) terganggu akibat kekurangan gizi kronis, sehingga tinggi badan anak menjadi lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Balita yang tergolong pendek (stunted) dan sangat pendek (severely stunted) memiliki panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) yang lebih rendah dibandingkan standar baku WHO-MGRS (Multicentre Growth Reference Study) (Festilia et al., 2023). Stunting merujuk pada kondisi anak-anak yang terlalu pendek untuk usianya. Anak-anak yang mengalami stunting dapat

menderita kerusakan fisik dan kognitif yang parah dan tidak dapat dipulihkan (irreversible), disertai dengan pertumbuhan yang terhambat. Dampak terburuk dari stunting dapat bertahan seumur hidup dan bahkan memengaruhi generasi berikutnya (UNICEF et al., 2020).

Kejadian stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk berat badan lahir, kurangnya asupan energi dan protein, serta status ekonomi keluarga. Berat badan lahir menjadi salah satu penyebab utama stunting. Ibu hamil disarankan untuk tidak kekurangan gizi selama masa kehamilan, karena hal ini sangat memengaruhi pertumbuhan bayi dalam kandungan. Jika bayi tidak tumbuh optimal selama seribu hari pertama kehidupan, maka kemungkinan besar bayi tersebut akan mengalami stunting, karena seribu hari pertama kehidupan adalah masa kritis yang tidak dapat dipulihkan (irreversible). Jika stunting terjadi dalam periode ini, pertumbuhan anak akan sulit untuk mengejar ketertinggalannya hingga mencapai kondisi normal di masa mendatang (Jayanti, 2022).

Stunting biasanya diawali oleh perlambatan penambahan berat badan (weight faltering) yang bisa terjadi sejak dalam kandungan (in utero) dan berlanjut setelah lahir. Penelitian di Malawi menunjukkan bahwa bayi yang dilahirkan lebih pendek cenderung mengalami perlambatan panjang badan (length faltering) selama masa bayi. Faktor prediktor terkuat terjadinya stunting pada usia 12 bulan dalam penelitian tersebut adalah perlambatan pertumbuhan dalam tiga bulan pertama kehidupan. Jika rata-rata berat badan bayi (BB/U) pada penimbangan selama tiga bulan pertama berada di bawah < -1 SD, risiko bayi mengalami stunting pada usia 12 bulan meningkat hingga 14 kali lipat (Dewi & Fuad, 2022). Stunting memiliki konsekuensi fungsional yang merugikan bagi anak, termasuk penurunan kemampuan kognitif. Jika disertai dengan penambahan berat badan berlebih di masa kanak-kanak, kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa, bahkan hingga kematian (Kuswanti & Khairani Azzahra, 2022).

Pencegahan dan penanganan stunting harus melibatkan semua pihak dan disesuaikan dengan faktor penyebab terjadinya stunting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi tentang stunting agar masyarakat lebih memahami isu ini. Kelompok sasaran yang penting adalah remaja putri, yang dapat diintervensi melalui metode penyuluhan di sekolah-sekolah. Edukasi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting. Pengetahuan yang baik ini diharapkan akan berkontribusi pada sikap proaktif dalam mencegah stunting (Marcelina et al., 2021).

Pencegahan stunting sebaiknya dimulai sejak calon ibu memasuki usia remaja. Hal ini penting karena 1000 hari pertama kehidupan merupakan periode krusial, di mana janin memiliki kemampuan adaptif terhadap kondisi yang dialami ibunya, termasuk asupan nutrisi selama kehamilan. Jika asupan gizi ibu tidak mencukupi, janin akan mengurangi perkembangan sel-sel organ tubuhnya, dan dampak ini bersifat permanen, sehingga dapat menimbulkan masalah jangka panjang (Noviasty et al., 2020).

Masa remaja, yaitu antara usia 12-21 tahun untuk perempuan dan 13-22 tahun untuk laki-laki, merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja, khususnya remaja putri sebagai calon ibu, perlu mempersiapkan diri untuk melahirkan generasi yang berkualitas. Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi dan pencegahan stunting sangat penting bagi remaja sebagai salah satu cara untuk menurunkan angka

stunting di masa mendatang. Pengetahuan remaja memegang peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku mereka terkait upaya pencegahan stunting sejak dini. Pemahaman yang kuat berdasarkan pengetahuan akan menghasilkan sikap positif dalam menjalankan perilaku pencegahan stunting (Admasari et al., 2023).

Edukasi sebagai bentuk intervensi pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam upaya pencegahan stunting, khususnya melalui penyebaran informasi mengenai stunting kepada remaja. Program pendidikan gizi yang komprehensif dapat meningkatkan literasi nutrisi di kalangan remaja, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Pengetahuan yang memadai tentang gizi akan berperan signifikan dalam membentuk perilaku preventif terkait stunting, sehingga dapat menjadi komponen penting dalam program promotif kesehatan masyarakat (Febrianti et al., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, dapat dinyatakan masalah tentang bagaimana memberdayakan siswa dengan pelatihan terkait cara pengukuran dan pemantauan status gizi remaja melalui edukasi dan demonstrasi sebagai upaya pencegahan dini stunting.

4. METODE

Kegiatan ini terdiri dari beberapa langkah yang dimulai dari tahap persiapan diantaranya koordinasi dan sosialisasi terkait rencana kegiatan pengabdian yang akan dilakukan di lokasi mitra. Lokasi mitra di SMAN 3 Pekanbaru. Berdasarkan peta lokasi yang diukur dari titik Fakultas Keperawatan Universitas Riau ke lokasi mitra yakni berjarak 9,6 km (gambar 1). Pada tahap persiapan ini, tim pengabdian melakukan perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke LPPM Universitas Riau. Selanjutnya berdiskusi dengan pihak sekolah terkait jadwal, tempat, dan siswa yang terlibat dalam rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat (gambar 2). Siswa yang telah bergabung di organisasi PMR diikutsertakan dalam kegiatan ini yang berjumlah 43 siswa.



Gambar 2. Koordinasi Dengan Pihak Sekolah Sebagai Mitra Sasaran

Kegiatan ini juga berkoordinasi dengan pihak puskesmas terkait dalam hal pemeriksaan status gizi siswa (gambar 3).



Gambar 3. Koordinasi Dengan Pihak Puskesmas

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan yang dimulai pada tanggal 20 Agustus hingga 6 September 2024. Kegiatan dilakukan sekali seminggu setiap Jum'at pada pukul 14:00 -16:00 wib. Kegiatan ini dimasukkan kedalam kegiatan organisasi PMR. Peserta yang ikut dalam kegiatan ini dibagi menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok didampingi oleh 1 fasilitator dari tim pengabdian. Kegiatan pelatihan pada tanggal 20-21 Agustus 2024 berupa pemberian pre-test dan pemberian materi stunting dan pencegahannya pada remaja serta pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar lengan atas yang dilakukan oleh tim pengabdian. Buku Panduan (Booklet stunting dan pencegahan pada remaja) dibagikan melalui grup whatsapp.

Pada buku panduan dan materi presentasi tersebut terdapat penjelasan tentang stunting dan pencegahannya serta pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan indeks massa tubuh (Gambar 4). Selanjutnya pada tanggal 30 Agustus 2024 materi mengenai pengukuran dan pemantauan status gizi remaja melalui demonstrasi penggunaan alat untuk pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, dan indeks massa tubuh serta interpretasi dari hasil tersebut (gambar 5). Selama kegiatan pengukur tinggi badan dan berat badan disediakan, serta tiap meja kelompok diberikan pengukur lingkar lengan atas. Pada tanggal 6 September 2024 edukasi kesehatan gizi remaja disertai demonstrasi pemilihan bahan makanan menurut isi piringku dengan menggunakan food model dan bahan makanan yang alami (gambar 6 & 7). Selain itu, perwakilan kelompok diminta merangkum materi yang telah didapatkan melalui presentasi kelompok dan pada akhir kegiatan dilakukan post-test.



Gambar 4. Buku Panduan Dan Materi PPT Stunting Dan Pencegahannya Pada Remaja



Gambar 5. Pengukur berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas



Gambar 6. Food Model, Model Bahan Makan Alami, Dan Peraga” I Si Piringku”

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan yang telah dilaksanakan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana. Tim pengabdian berkolaborasi dengan pihak sekolah dan pihak puskesmas. Kegiatan ini selaras dengan kegiatan dari organisasi kesehatan sekolah, yaitu Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan Palang Merah Remaja (PMR). Selain itu, kegiatan ini juga bersinergi dengan kegiatan rutin puskesmas ke sekolah melalui deteksi kesehatan pada remaja di sekolah. Pihak puskesmas yang terdiri dari Penanggung Jawab Gizi dan Usaha Kesehatan Sekolah turut berpartisipasi dalam kegiatan pemantauan status gizi siswa melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkaran lengan atas. Berikut ini adalah tabel pretest dan posttest keterampilan siswa dalam melakukan pengukuran dan pemantauan status gizi.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post Test Keterampilan Siswa tentang Pengukuran dan Pemantauan Status Gizi Remaja

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	n	%
Baik	5	11,6	30	69,7
Cukup	13	30,2	10	23,2
Kurang	25	58,1	3	6,9
Total	43	100	43	100

Berdasarkan tabel 1 terdapat perubahan yang signifikan keterampilan siswa sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Hal ini ditandai dengan perubahan peningkatan keterampilan siswa dalam kategori baik yang sebelumnya 11,6% dan setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi 69,7%. Secara umum semua siswa yang mengikuti pelatihan tampak aktif dan antusias dalam kegiatan pelatihan ini selama tiga kali pertemuan. Peningkatan keterampilan siswa terlihat berdasarkan hasil nilai dan juga pernyataan yang diberikan oleh siswa yang mengatakan bahwa akan terus berupaya memperhatikan gizi seimbang yang diperlukan, dan istirahat yang cukup. Seluruh siswa dapat mempraktikkan ulang terkait cara pengukuran BB, TB, LILA, dan dapat menyusun menu isi piringku serta siswa mengetahui cara pemantauan status gizi, dan yang terakhir adalah peserta mampu memberikan edukasi kesehatan melalui metode mix media intervention dengan tepat. Berikut keaktifan siswa selama sesi pelatihan pengukuran status gizi (Gambar 7).





Gambar 7. Kegiatan Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan, Lingkar Lengan, Dan Pemilihan Menu Makanan Berdasarkan ISI PIRINGKU

Kegiatan pelatihan ini diikuti dengan baik oleh siswa, mereka juga terlihat antusias dan aktif setiap kali pertemuan. Siswa-siswi diminta untuk memperhatikan selama sesi demonstrasi berlangsung. Tim pengabdian juga membagikan leaflet dan mempraktikkannya dengan benar. Dalam penyampaian edukasi dan demonstrasi ini, dilakukan pula diskusi dan sesi tanya jawab bersama siswa-siswi, dengan tujuan untuk menambah pemahaman mereka tentang materi yang mungkin kurang jelas. Setelah sesi diskusi dan tanya jawab. Selain data keterampilan siswa dalam pemantauan status gizi juga diperoleh data indeks massa tubuh siswa (tabel 2). Berikut ini tabel indeks massa tubuh peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan.

Tabel 2. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa

Kategori IMT	Pretest	
	N	%
Risiko Gizi Lebih (<i>Risk Overweight</i>)	2	14
Gizi Baik (Normal)	35	81,3
Gizi Kurang (<i>Underweight</i>)	6	4,7
Total	43	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, paling banyak indeks massa tubuh siswa berada dalam kategori gizi baik atau normal sebanyak 35 siswa (81,3%). Hasil kegiatan ini terpilih 5 duta remaja sehat yang nantinya sebagai tauladan dan pioneer bagi teman sebayanya di lingkungan sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan dan melakukan pemantauan gizi siswa yang berkolaborasi dengan UKS.



Gambar 8. Pelantikan Duta Remaja Sehat

b. Pembahasan

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan yaitu menjadi 69,7 % siswa pada kategori baik. Kategori keterampilan baik ini siswa mampu mendemonstrasikan ulang cara pengukuran status gizi dengan menggunakan alat ukur tinggi badan dan berat badan, serta pengukur LILA.

Selain itu, juga siswa juga terampil dalam menentukan bahan makanan sesuai dengan panduan ISI PIRING KU. Pengetahuan dan keterampilan dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi Kesehatan terkait gizi seimbang (Ortega et al., 2024). Kegiatan ini tidak hanya diberikan melalui metode ceramah dan diskusi, juga diberikan video dan demonstrasi. Pemberian yang diberikan dengan berbagai metode atau yang dikenal dengan mix media intervention program dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa. Mix media intervention program merupakan suatu media edukasi campuran yang terdiri dari 3 sesi yang mana efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Media yang bisa digunakan seperti ceramah menggunakan powerpoint, pemutaran motion video, dan demonstrasi (Agiani Putri et al., 2023).

Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan media campuran yang terdiri dari ceramah dengan menggunakan media powerpoint, video animasi, dan demonstrasi pengukuran tinggi badan, berat badan, LILA serta pemilihan menu makanan berdasarkan media peraga “isi piringku”. Proses pemahaman terjadi setelah adanya penjelasan atau pembelajaran mengenai materi yang disampaikan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan berupa edukasi dan demonstrasi ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa mengenai pengukuran dan pemantauan status gizi remaja sebagai upaya pencegahan dini stunting.

Status gizi remaja dapat diukur dari nilai IMT siswa. Sebagian besar status gizi siswa termasuk dalam kategori status gizi baik berdasarkan indikator IMT/U. Hasil ini dapat disebabkan sebelumnya siswa juga telah mendapatkan berbagai informasi mengenai kesehatan remaja yang diperoleh di lingkungan kesehatan melalui sosialisasi yang dilakukan oleh puskesmas dan siswa juga mudah mencari informasi melalui media teknologi informasi saat ini. Hasil ini sejalan dengan pernyataan bahwa peningkatan status gizi remaja merupakan salah satu hasil dari pemberian materi pengetahuan gizi dan kesehatan pada siswa di sekolah (Huriah et al., 2023).

Kegiatan ini juga terpilih duta remaja sehat yang menjadi model bagi remaja di lingkungan sekolah. Siswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini mejadi jembatan untuk mengoptimalkan kesehatan remaja di lingkungan sekolah. Duta remaja sehat yang terpilih menjadi perwakilan kader yang nantinya melakukan pemantauan status gizi dan menjadi sumber informasi untuk kelompok teman sebaya di sekolah (Tania Marcelina et al., 2021b).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya kegiatan pelatihan melalui edukasi dan demonstrasi seta pembentukan duta remaja sehat dapat meningkatkan

keterampilan siswa terkait cara pengukuran dan pemantauan status gizi remaja sebagai upaya pencegahan dini stunting sebanyak 69,7% siswa tergolong kategori baik. Ditandai dengan siswa yang dapat menjelaskan kembali terkait stunting dan gizi seimbang remaja dan mampu mempraktikkan kembali cara pengukuran dan pemantauan status gizi pada remaja. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan derajat kesehatan siswa khususnya remaja putri di sekolah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agiani Putri, S., Neherta, M., & Fajria, L. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Mixed Media Education Intervention Program Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 47-60. <https://doi.org/10.31258/Jni.14.1.47-60>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022.
- Dewi, S. K., & Fuad, A. (2022). Strategi Segmenting, Targeting, Dan Positioning Dalam Rangka Percepatan Penurunan Stunting Di Provinsi Banten. *Jdkp Jurnal Desentralisasi Dan Kebijakan Publik*, 3(2), 398-406. <https://doi.org/10.30656/Jdkp.V3i2.5914>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Mencegah Stunting Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Ernawati, A. (2020). Gambaran Penyebab Balita Stunting Di Desa Lokus Stunting Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan Iptek*, 16(2), 77-94. <https://doi.org/10.33658/Jl.V16i2.194>
- Eva Lestari, Zahroh Shaluhiah, & Mateus Sakundarno Adi. (2023). Intervensi Pencegahan Stunting Pada Masa Prakonsepsi : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(2), 214-221. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i2.2994>
- Febrianti, D., Pherdinand, A., Farel, A., Wibisono, D., & Azmi, R. (2022). Go Ranting (Ayo Berantas Stunting). *Pengabdian Masyarakat: Saga Komunitas*, 1(3), 90-95.
- Festilia, S. S., Isra, A. D. L. F. K. F. B., Putal, A. W. S. M. U. U., Firdayana, U. L. M., Novriyanti, M. H., & Ernawati, P. Y. (2023). Stunting.
- Huriah, T., Yuniarti, F. A., & Binti Abdul Hamid, S. H. (2023). Deteksi Anemia Dan Edukasi Gizi Untuk Mencegah Stunting Pada Anak Usia Sekolah. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3 Se-), 372-379. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/1749>
- Iryandi, T. A., Diba, F., & Maulina, M. (2024). Pelatihan Kader Posyandu Tentang Stunting Berfokus Pada Gizi Seimbang, Pengukuran Antropometri Bayi-Balita Dan Penyuluhan Komunikasi Efektif: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 8(1).
- Khairun, N. B., Muhartono, M., & Sowiyah, S. (2021). Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Komsu (Komunitas Milenial Sadar Nutrisi) Di Desa Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung.
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138-144.

- Napitupulu, Y. V., & Karota, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stunting Pada Balita Di Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 6(3), 149. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i3.256>
- Ortega, D., Rosalina, D., Suryani, N., & Helmi, W. M. (2024). Edukasi Gizi Remaja Untuk Pencegahan Stunting Di Sma 15 Padang. *Risalah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 18-25.
- Perpres. (2020). Peraturan Presiden No. 28. 1.
- Rehy, N., & Indriani, M. (2020). Eduwhap Remaja Siap Cegah Stunting Dalam Wadah Kumpul Sharing Remaja. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 494-501.
- Tania Marcelina, S., Yudianti, I., Sondakh, J. J., Astutik, H., Tarsikah, Kebidanan, J., & Kemenkes Malang, P. (2021a). Pemberdayaan Remaja Dalam Mencegah Pernikahan Dini Dan Stunting. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 1-7.
- Tania Marcelina, S., Yudianti, I., Sondakh, J. J., Astutik, H., Tarsikah, Kebidanan, J., & Kemenkes Malang, P. (2021b). Pemberdayaan Remaja Dalam Mencegah Pernikahan Dini Dan Stunting. *Jurnal Dharma Bakti*, 4(2), 202-208.
- Wirda Hayati, A. H. R. (2022). Histori Artikel Abstrak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health Services)*, 2(2), 112-123.
- Yuli Admasari, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk). 2019, 73-81.