

OPTIMALISASI POTENSI REMAJA PUTRI MELALUI “GERMAS PEDULI STUNTING” DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

**Riska Setiawati, Irma Yanti, Nelly Apriningrum, Oon Sopiah, Uway Wariyah,
Rina Marlina, Maria Alia Rahayu, Irma Hamdayani P, Ella Nurlailasari,
Lilis Suryani, Fyrensha Fathia GR, Najwa Arikah Abiyah**

Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Singaperbangsa Karawang
riska.setiawati@fikes.unsika.ac.id

Abstract

One of the main challenges in public health in lower-middle-income countries is stunting. According to data from the Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of stunting among toddlers in 2018 reached 30.8 percent, which means one in three toddlers experiences this condition. Indonesia ranks second highest in Southeast Asia and fifth in the world regarding stunting rates among children. Nutritional problems that occur in adolescent girls in Indonesia today are stunting status, anemia, and chronic energy deficiency. Basically, adolescent nutrition problems arise due to incorrect nutritional behavior. This adolescent nutritional problem is associated with the incidence of low birth weight, which is a risk factor for stunting. The method of implementing this service is service and counseling. Services in the form of haemoglobin screening and measurement of nutritional status while counseling on the Healthy Community Movement for Stunting Care in Adolescent Girls. Based on the results of the Hb examination, adolescents with normal Hb levels were 73% while adolescents with mild anemia were 26%. The results of the identification of the nutritional status of the respondents were mostly thin, namely 39%, while the normal category was 36% and obese 25%. The counseling of the healthy community movement for adolescent girls caring for stunting was held on July 24, 2024, which was attended by 45 teenagers. The expected results of this service activity are expected to be able to stimulate adolescent girls intensively to consistently consume Fe tablets and monitor Hb checks as an effort to prevent stunting and healthy community movements in adolescent girls.

Keywords: Anemia, Adolescent girls, Germas, Stunting.

Abstrak

Salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat di negara dengan penghasilan menengah ke bawah adalah stunting. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi stunting pada balita pada tahun 2018 mencapai 30,8 persen, yang berarti satu dari tiga balita mengalami kondisi ini. Indonesia menempati peringkat kedua tertinggi di Asia Tenggara dan kelima di dunia dalam hal angka stunting pada anak. Masalah gizi yang dialami oleh remaja putri di Indonesia antara lain adalah status gizi pendek (stunting), anemia, dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pada dasarnya, masalah gizi di kalangan remaja muncul akibat perilaku gizi yang tidak tepat. Selain itu, masalah gizi ini juga berhubungan dengan kejadian berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan faktor risiko terjadinya stunting. Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah pelayanan dan penyuluhan. Pelayanan berupa pemeriksaan haemoglobin (Hb) dan pengukuran status gizi sedangkan penyuluhan mengenai gerakan masyarakat sehat peduli stunting pada remaja putri. Berdasarkan hasil pemeriksaan Hb didapatkan remaja dengan kadar Hb normal 73% sedangkan remaja dengan anemia ringan sebesar 26%. Hasil identifikasi status gizi responden sebagian besar adalah kurus yaitu 39%, sedangkan kategori normal 36% dan gemuk 25%. Penyuluhan gerakan masyarakat sehat bagi remaja putri peduli stunting dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2024 yang dihadiri 45 remaja. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini diharapkan tenaga kesehatan (bidan) dapat menstimulasi remaja putri secara intensif untuk konsisten mengkonsumsi

tablet Fe serta monitoring pemeriksaan Hb sebagai upaya pencegahan stunting serta gerakan masyarakat sehat pada remaja putri.

Keywords: Anemia, Remaja putri, Germas, Stunting.

PENDAHULUAN

Salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat di negara berpenghasilan menengah ke bawah adalah stunting (Mulyaningsih T, Mohanty I, Widyarningsih V, Gebremedhin TA, Miranti R, 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada balita di tahun 2018 mencapai 30,8 persen, yang berarti satu dari tiga balita mengalami kondisi ini. Indonesia menempati peringkat kelima di dunia dan kedua di Asia Tenggara dalam hal prevalensi stunting pada anak (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Jawa Barat, prevalensi stunting tercatat sebesar 35,1% pada tahun 2013, menurun menjadi 31,1% pada tahun 2018, dan lebih lanjut turun menjadi 26,21% pada tahun 2019. Pemerintah Daerah Provinsi Jabar menargetkan pada tahun 2024 jumlah penderita stunting dapat mencapai 14%. Salah satu faktor risiko stunting pada balita adalah kondisi gizi yang kurang pada masa prakonsepsi (masa remaja), serta adanya Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting termasuk kondisi gizi yang buruk selama masa prakonsepsi, KEK, dan anemia. Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara KEK, anemia, serta tinggi badan ibu (terutama ibu yang bertubuh pendek atau memiliki tinggi badan ≤ 145 cm) saat hamil

dengan kejadian stunting (Sari YD, Rachmawati R, 2020).

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah upaya sistematis dan terencana yang dilakukan secara kolektif oleh seluruh elemen masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS dirancang dalam kerangka pengendalian penyakit yang terintegrasi dan multisektoral (Udiani CM, 2019). Tujuan GERMAS adalah menciptakan budaya hidup sehat dengan mengubah kebiasaan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat, gerakan ini juga mendukung upaya pencegahan stunting agar anak-anak Indonesia dapat menjadi generasi unggul yang mampu bersaing dengan bangsa lain di masa depan (Maulida M, 2021; Palupi FH, Rosita SD, 2021).

Untuk meningkatkan kesadaran serta kemauan dan kemampuan dalam menjalani hidup sehat demi mencapai kesehatan optimal merupakan tujuan dari pembangunan kesehatan. Dukungan terhadap tujuan ini memerlukan partisipasi semua pihak, terutama masyarakat itu sendiri, salah satunya melalui pendekatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Palupi FH, Rosita SD, 2021).

Masalah gizi yang dihadapi remaja putri di Indonesia saat ini meliputi status gizi pendek (stunting), anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), obesitas, dan Intra Uterin Growth Restriction (IUGR) atau hambatan pertumbuhan janin selama kehamilan remaja. Umumnya, masalah gizi pada remaja muncul akibat perilaku

gizi yang tidak tepat atau ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi yang diperlukan. Masalah gizi ini juga berkaitan dengan kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR), bayi prematur, serta kematian.

Melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), terdapat tujuh langkah GERMAS sebagai panduan untuk menjalani pola hidup lebih sehat. Langkah-langkah tersebut meliputi: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, melakukan cek kesehatan secara berkala, memberikan ASI eksklusif, tidak merokok, dan fokus pada penanganan stunting. Peran kader posyandu dan bidan sangat penting dalam memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat serta mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat demi meningkatkan derajat kesehatan.

Desa Cadaskertajaya Kecamatan Telagasari terdapat balita yang mengalami gizi kurang, serta banyak remaja putri yang mengalami anemia dan KEK, memandang beberapa permasalahan tersebut untuk itu pengabdian akan melakukan asuhan kegiatan yang lebih mendalam tentang Optimalisasi Potensi Remaja Putri dalam Pencegahan Stunting melalui “Germas Peduli Stunting”

METODE

A. Identifikasi masalah

Desa Cadaskertajaya adalah desa yang masih memiliki kasus gizi kurang pada balita dan kejadian anemia pada remaja yang cukup banyak, serta status gizi kurang pada remaja, dimana jika remaja putri mengalami anemia dan KEK berisiko lebih besar melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan dapat berpotensi menyebabkan stunting. Kekurangan zat besi merupakan salah

satu penyebab utama anemia, hal ini banyak disebabkan oleh gaya hidup, seperti kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

B. Analisis Kebutuhan

Dari beberapa remaja putri yang mengalami anemia dan status gizi kurang (KEK), tim pengabdian akan melakukan upaya pencegahan dan penanganan anemia dengan pemberian suplementasi zat besi dengan pemberian tablet tambah darah, serta penyuluhan tentang gizi serta Germas pada remaja putri.

C. Perencanaan Program

1. Persiapan sosialisasi kepada kelompok sasaran dan masyarakat
2. Persiapan kaderisasi melalui pembentukan kader remaja Germas Peduli Stunting
3. Penanganan terhadap remaja putri yang mengalami anemia atau status gizi kurang dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) dan penyuluhan tentang gizi dan Germas
4. Pengawasan keberlanjutan program kepada tim masyarakat desa mitra
5. Evaluasi terhadap program dan pembuatan laporan akhir, artikel serta publikasi

D. Pelaksanaan Program

1. Sosialisasi program pengabdian dengan melakukan pengenalan tim, penyampaian tujuan, serta penanganan terhadap permasalahan anemia pada remaja, serta status gizi kurang (KEK).
2. Pada tahap kaderisasi akan dibentuk kader remaja

Germas Peduli Stunting melalui tahapan pelaksanaan perekrutan, pembuatan SK oleh Kepala Desa serta pelatihan dari DPPKB

3. Pelaksanaan kegiatan
 - a. Pembentukan kader remaja “Germas Peduli Stunting”
 - b. Peningkatan kadar haemoglobin remaja dengan pemberian TTD
 - c. Peningkatan status gizi remaja dengan penyuluhan edukasi gizi pada remaja dan Germas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini selama 2 hari yaitu pada tanggal 23-24 Juli 2024, dimulai pada pukul 16.00 s.d 18.00 WIB. Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan bidan desa, kader, petugas gizi, mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Unsika dan siswi kelas VII-VIII.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan pihak terkait diantaranya adalah Kepala desa, bidang kesra pemerintahan desa Cadaskertajaya Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang. Yang melakukan pemeriksaan adalah Dosen dan melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kebidanan Unsika .dan narasumber adalah bidan desa Cadaskertajaya. Adapun pengkajian yang dilakukan pada 45 orang remaja putri didapatkan hasil:

Tabel 1. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Hemoglobin	(f)	(%)
Hb Normal	33	72
Anemia Ringan	12	26
Total	45	100

Tabel di atas menunjukkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada 45

remaja putri. Sebanyak 73% responden (33 orang) memiliki kadar hemoglobin yang normal, sebanyak 26% responden (12 orang) mengalami anemia ringan. Hal ini menunjukkan mayoritas remaja putri memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal.

Tabel 2. Status Gizi Remaja Putri

Status Gizi	(f)	(%)
Kurus	18	39
Normal	16	36
Gemuk	11	25
Total	45	100

Tabel di atas menunjukkan status gizi pada 45 remaja putri. Sebanyak 39% (18 orang) memiliki status gizi kurus, 36% (16 orang) memiliki status gizi normal, dan 25% (11 orang) memiliki status gizi gemuk. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki status gizi kurus, diikuti oleh kategori gizi normal dan gemuk.

Tabel 3. Pengetahuan Remaja Putri tentang Germas dan Pencegahan Stunting Berdasarkan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test (f)	(%)	Post-Test (f)	(%)
Kurang	20	44,4	5	11,1
Cukup	18	40,0	15	33,3
Baik	7	15,6	25	55,6
Total	45	100	45	100

Tabel di atas menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan remaja putri tentang germas dan pencegahan stunting pada 45 remaja putri sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, sebanyak 44,4% (20 responden) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 40,0% (18 responden) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan hanya 15,6% (7 responden) yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah penyuluhan,

terjadi peningkatan signifikan. Responden dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 55,6% (25 responden), sementara yang memiliki pengetahuan cukup juga bertambah menjadi 33,3% (15 responden). Responden dengan tingkat pengetahuan kurang berkurang drastis menjadi hanya 11,1% (5 responden). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting pada remaja putri.

B. Pembahasan

1. Faktor Penghambat

- a. Merasa kesulitan untuk mengumpulkan para siswa karena pelaksanaan setelah waktu pulang dan menunggu untuk selesai ekstrakurikuler sehingga jam pelaksanaan tidak tepat waktu.
- b. Ada beberapa remaja putri yang tidak hadir karena merasa terlalu sore selesai ekskul dan setelah diberitahukan cara pemeriksaan dan merasa takut dengan teknik pemeriksaan yang menggunakan jarum lanset.
- c. Kesulitan dalam melakukan pemeriksaan saat menghadapi remaja putri yang merasa ragu-ragu ketika akan dilakukan pemeriksaan.
- d. Menggunakan baju yang tidak mudah untuk diangkat bagian lengan sehingga pengukuran status gizi menggunakan pita LILA tidak akurat dilakukan.

2. Faktor Pendukung

- a. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri yang kooperatif dilakukan pemeriksaan dan diberikan pendidikan kesehatan, dirasakan pemeriksaan ini sangat bermanfaat karena mereka jadi mengetahui dengan keadaan dirinya sendiri dan menambah wawasan keilmuan tentang anemia dan dampak stunting.
- b. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa dan kader setempat, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu terbentuknya kader remaja.
- c. Menambah pengalaman mahasiswa program studi kebidanan Fikes Unsika dalam belajar melakukan kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat.
- d. Dukungan dari Kepala Desa Cadaskertajaya dalam memberikan izin dan seluruh staff yang mendukung dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- e. Kerja sama antara Fakultas Ilmu Kesehatan dengan LPPM Unsika dalam menunjang kegiatan pengabdian masyarakat.
- f. Partisipasi aktif dari remaja putri yang ada di wilayah Desa Cadaskertajaya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya hasil pemeriksaan didapatkan remaja putri dengan kadar Hb normal 73% sedangkan remaja dengan anemia ringan sebesar 26%. Hasil identifikasi status gizi responden sebagian besar adalah kurus yaitu 39%, sedangkan kategori normal 36% dan gemuk 25%.
2. Adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penyakit anemia dalam melakukan deteksi dini dan cara penanggulangan masalah anemia tersebut, gerakan masyarakat hidup sehat sebagai upaya mencegah stunting.
3. Pembentukan Posyandu remaja akan dilaksanakan 1 minggu setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan.

Adapun saran berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Remaja Putri

Diharapkan para remaja putri dapat mendeteksi secara penyakit anemia dan mengenali gejala awal dari penyakit tersebut guna mempersiapkan keadaan kesehatan yang lebih baik terutama untuk kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya stunting.

2. Prodi Kebidanan Unsika

Memperluas kegiatan pengabdian masyarakat yang sejenis dan mendukung sebagai bentuk partisipasi kegiatan remaja putri dalam meningkatkan kesehatan reproduksi serta mempertimbangkan untuk

bekerjasama dengan pihak yang terkait di Kabupaten Karawang untuk pelaksanaan kegiatan peningkatan kesehatan reproduksi agar mahasiswa dapat mempraktikkan secara langsung ilmu pengetahuan yang didapatkan selama pembelajaran di kampus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Singaperbangsa Karawang (Unsika) yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta pihak-pihak yang terkait yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini yaitu Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Koordinator Program Studi Diploma III Kebidanan, Para Dosen dan Laboran Program Studi Diploma III Kebidanan Unsika, Pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, Puskesmas Telagasari, Kepala Desa Cadaskertajaya, Bidan Desa Cadaskertajaya, Kader Posyandu, tim mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Unsika serta seluruh remaja putri Desa Cadaskertajaya yang ikut serta atau mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI: Vol. 53(9)* (pp. 1689–99).
- Maulida M, S. S. (2021). Pengaruh Komunikasi Dan Mobilisasi Kader Posyandu Terhadap Upaya Pencegahan Stunting. *J Keperawatan Sriwij, 8(1)*, 1–10.
- Mulyaningsih T, Mohanty I, Widyaningsih V, Gebremedhin TA, Miranti R, W. V. (2021).

- Beyond personal factors:
Multilevel determinants of
childhood stunting in Indonesia.
PLoS One.
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0260265>
- Palupi FH, Rosita SD, R. G. (2021).
Optimalisasi GERMAS dalam
Pencegahan Stunting di Desa
Rejosari Kecamatan Polokarto
Kabupaten Sukoharjo. *Abdi
Geomedisains*, 1(2), 79–86.
- Sari YD, Rachmawati R, P. (2020).
Persepsi Tentang Stunting Pada
Remaja Putri Di Kabupaten
Gianyar Bali. *Nutr Food Res*,
43(1), 29–40.
- Udiani CM, H. (2019). Tiga tahun
GERMAS lessons learned.
Kementerian Kesehatan RI, 1–
122.