

**EDUWHAP REMAJA SIAP CEGAH STUNTING DALAM WADAH KUMPUL
SHARING REMAJA**

**EDUWHAP YOUTH TO BE READY TO PREVENT STUNTING IN A YOUTH
SHARING GATHERING**

Reny Novia^{1)*}, Mega Indriani²⁾, Fadillah Rahayu³⁾, Firdaus⁴⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman Gunung Kelua, Kota Samarinda Kalimantan Timur, email: renynoviastyfkm@gmail.com

²⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman Gunung Kelua, Kota Samarinda Kalimantan Timur, email : megaindri@gmail.com

³⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman Gunung Kelua, Kota Samarinda Kalimantan Timur, email: fadillahrahayu28@gmail.com

³⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman Gunung Kelua, Kota Samarinda Kalimantan Timur, email: daudsiman02@gmail.com

ABSTRAK

Intervensi untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi stunting dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja, yang merupakan seorang calon ibu. Remaja yang telah dipersiapkan sejak dini untuk mengetahui permasalahan stunting berarti kita telah mempersiapkan ibu yang memiliki pengetahuan cukup dalam pemenuhan gizi anak untuk mencegah stunting. Kota Samarinda yang merupakan ibukota provinsi merupakan daerah kota tetapi masih memiliki prevalensi balita stunting yang tinggi. Salah satu wilayah yang menjadi target pengentasan masalah gizi di Samarinda adalah wilayah kelurahan Bukuan, dimana lokasi tersebut menjadi salah satu kantong malnutrisi di Kota Samarinda. Salah satu sasaran program pendidikan kesehatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 30% tentang persiapan Perkawinan untuk pencegahan terjadinya stunting. Remaja yang terlibat dalam program Eduwhap DAPUR BAJA berjumlah 20 remaja yang berasal dari di Rt 07, Rt 08 dan Rt 11. Kegiatan dilakukan dengan pemberian informasi dan edukasi melalui wadah kumpul sharing bagi remaja (DAPUR BAJA) yang kemudian membentuk grup melalui aplikasi Whatsapp. Media edukasi diberikan dalam bentuk ppt, video, dan komik yang disertai sesi sharing dan diskusi dengan narasumber. Penilaian pemahaman remaja melalui pre-post test dan didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja yang mana sebelumnya 30% menjadi 85% untuk materi PUP dan peningkatan 59% untuk materi stunting.

Kata kunci: *Edukasi online, Whatsapp, Remaja, Stunting, Kesehatan reproduksi*

ABSTRACT

Interventions to prevent an increase of stunting prevalences can be carried out in the life cycle of an adolescent, who become a mother. Preparing adolescents from an early age to find out about stunting problems means that we have prepared mothers who have sufficient knowledge in fulfilling child nutrition to prevent stunting. Samarinda, which is the provincial capital, is a city area but still has a high prevalence of stunting under five. One of the areas targeted for alleviating nutritional problems in Samarinda is the area of Bukuan Village, where this location is one of the pockets of malnutrition in Samarinda. One of the goals of this health education program is to increase adolescent knowledge by 30% about marriage preparation to prevent stunting. There are 20 teenagers involved in the DAPUR BAJA Eduwhap program from Rt 07, Rt 08 and Rt 11. Programme are carried out by providing information and education through a sharing gathering forum for teenagers (DAPUR BAJA) who then form groups through the Whatsapp application. Educational media are provided in the form of ppt, video, and comic, combined by sharing and discussion sessions with resource persons. Assessment of adolescent understanding through pre-post test and it was found that there was an increase in adolescent knowledge from 30% to 85% after intervention in PUP topics and increase 59% for stunting topics.

Keywords: *Online education, Whatsapp, Adolescent, Stunting, Reproduction health*

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 menerima penyakit degeneratif. Masalah balita pendek menggambarkan adanya masalah gizi kronis, dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin, dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita [1].

Intervensi untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi *stunting* dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Persiapan calon ibu sejak dini untuk mengetahui permasalahan *stunting* berarti kita telah mempersiapkan ibu yang memiliki pengetahuan cukup dalam upaya memenuhi gizi di 1000 Hari pertama Kehidupan anak yang penting dalam mencegah *stunting*. 1000 HPK atau the first thousand days merupakan suatu periode didalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang di mulai sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Asupan makanan selama 1000 HPK memberi konsekuensi kesehatan untuk masa depan agar anak tumbuh sehat dan cerdas maka gizi sejak anak dini harus terpenuhi dengan tepat dan optimal.

Pengetahuan gizi ibu yang memadai terkait pemenuhan gizi di 1000 hari pertama kehidupan dapat dibekali dimulai sejak usia

remaja sebagai persiapan memasuki masa prakonsepsi. Status gizi prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi Wanita Usia Subur (WUS) [2].

Pengetahuan Gizi remaja dapat ditingkatkan melalui berbagai Media, salah satunya adalah media social. Media sosial merupakan media yang efektif dalam promosi Kesehatan bagi remaja di tatanan komunitas selain itu, media social juga dapat menghubungkan populasi yang terisolasi secara sosial dengan layanan kesehatan seksual yang aman dan bersifat konfidensial [3] Kalimantan Timur sebagai salah satu provinsi di Indonesia dengan prevalensi *stunting* pada balita diawah rata-rata nasional (30,8%) yakni 29,2%, namun Kalimantan Timur merupakan satu-satunya Provinsi yang mengalami peningkatan prevalensi *stunting* dari tahun 2013 [4]. Kota Samarinda yang merupakan ibukota provinsi merupakan daerah kota tetapi masih memiliki prevalensi balita *stunting* masih cenderung fluktuatif, dimana terjadi penurunan kejadian *stunting* pada tahun 2007 yaitu sebanyak 34.7% menjadi 24.9% pada tahun 2013, namun kejadian *stunting* pada balita kembali mengalami peningkatan yaitu sebesar 26.26% pada tahun 2018 [5].

Salah satu wilayah yang menjadi target pengentasan masalah gizi di Samarinda

adalah wilayah kelurahan Bukuan, dimana lokasi tersebut menjadi salah satu kantong malnutrisi di Kota Samarinda. Berdasarkan beberapa uraian diatas, maka perlu dilakukan upaya intervensi melalui media social untuk memberikan edukasi yang dapat menjangkau remaja dalam upaya meningkatkan pengetahuan mengenai stunting dan upaya pencegahannya sejak dini sebelum terjadinya konsepsi.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Eduwhap Remaja ini dilakukan pada Remaja yang bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Bukuan Kecamatan Palaran RT 7,8, dan 11 yang merupakan RT terdekat dengan Puskesmas Bukuan. Remaja yang dilibatkan merupakan remaja yang menempuh Pendidikan SMP dan SMA sebanyak 20 orang. Kegiatan diawali dengan pembentukan DAPUR BAJA yakni waDAh kumPUI shaRIng BAGi remaJA yang bertujuan menjadi media untuk memberikan informasi dan edukasi bagi remaja dimana saja dan kapan saja. Kegiatan dilakukan selama dua hari pada bulan Agustus 2019. Kegiatan terdiri dari pemberian materi edukasi melalui video, komik yang didapatkan dari www.komik.pendidikan.id dan pemberian materi dalam bentuk ppt melalui grup media social *whatsapp* (WA). Evaluasi terkait pemahaman remaja diberikan melalui grup WA dan dilakukan melalui pengukuran pre-post test yang sehingga didapatkan gambaran persentase peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian materi.

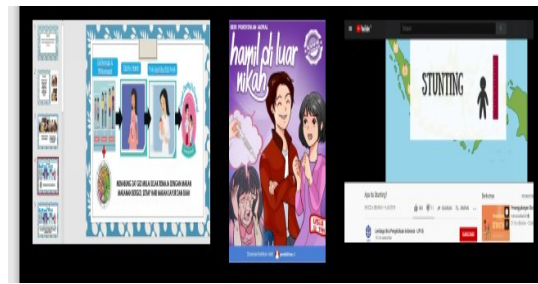
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Eduwap Remaja dilakukan dengan terlebih dahulu membentuk komunitas yang diberi nama DAPUR BAJA yakni Wadah Kumpul Sharing Bagi Remaja. Grup ini dibentuk untuk memfasilitasi remaja untuk mendapatkan informasi dan edukasi mengenai kesehatan Remaja secara umum dan secara khusus terkait kesehatan reproduksi dan gizi di masa prakonsepsi untuk cegah stunting. Kegiatan ini memiliki beberapa tujuan yakni 1). Meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dalam kaitannya dengan persiapan Perkawinan; 2). Meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi bagi remaja dalam kaitannya dengan masa prakonsepsi dalam upaya mempersiapkan calon orang tua yang berpeluang mencegah stunting bagi generasi berikutnya; 3). Memanfaatkan media sosial WhatsApp sebagai sumber informasi yang mudah diakses bagi remaja. *Launching* DAPUR BAJA diikuti oleh 8 orang perwakilan remaja, kemudian grup WA DAPUR BAJA terdiri atas 20 orang remaja dengan rentang usia 13-16 tahun. Tabel 1 memperlihatkan bahwa mayoritas (40,0%) remaja yang terlibat berusia 16 tahun dan sebagian besar adalah remaja perempuan (65,0%).



Gambar 1. *Launching* DAPUR BAJA

Pada tahap pertama setelah grup terbentuk dilakukan pengenalan kemudian dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan awal remaja melalui 5 pertanyaan terkait Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP). Kegiatan pertama diakhiri dengan review dan pertanyaan dari perwakilan remaja. Pada hari berikutnya dilakukan penyampaian materi dalam bentuk komik literasi yang didapatkan dari komik.pendidikan.id yang memuat komik-komik tentang Pendidikan. Judul yang dipilih adalah ‘Hamil di Luar Nikah’ dan ‘Sekolah Yes, Nikah Muda No Way’ kemudian dilakukan pengukuran perubahan pengetahuan melalui post test. Pada hari berikutnya diberikan edukasi melalui PPT dan video tentang gizi di masa remaja dan prakonsepsi sebagai upaya pencegahan stunting yang disertai dengan sesi sharing dan diskusi.



Gambar. Media edukasi yang digunakan

Untuk mengukur peningkatan pemahaman remaja terkait materi dilakukan pengukuran pre-post test. Remaja yang terlibat dalam DAPUR BAJA sangat antusias dan sangat aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan

Tabel 1. Karakteristik sasaran

Variabel	N (20)	%
Usia (tahun)		
13	2	10,0
14	4	20,0
15	6	30,0
16	8	40,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	35,0
Perempuan	13	65,0



Gambar 2. Edukasi melalui grup whatsapp

Hasil pengukuran pre-post test untuk materi Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) pada table 2 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 55% dimana rata-rata hanya 30% jawaban benar dari sasaran, setelah diberikan edukasi rata-rata jawaban benar sasaran menjadi 85%. Berdasarkan hasil pre test menunjukkan bahwa remaja memang belum mengetahui usia yang ideal untuk menikah, dampak menikah di usia muda bagi Kesehatan reproduksi sebelum diberikan edukasi via WA.

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP)

No	Pertanyaan Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Benar (%)	Salah (%)	Benar (%)	Salah (%)
1	Apakah diusia sekolah (SMP, SMA) sudah siap menikah	30,0	70,0	85,0	15,0
2	Berapa usia yang ideal untuk menikah	20,0	80,0	90,0	10,0
3	Faktor apa saja yang utamanya menyebabkan menikah usia muda tidak direkomendasikan	30,0	70,0	85,0	15,0
4	Dampak menikah di usia muda	35,0	65,0	80,0	20,0
5	Efek hamil diluar nikah pada usia sekolah	35,0	65,0	85,0	15,0

Tabel 3. Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi Gizi Prakonsepsi sebagai upaya pencegahan Stunting

No	Pertanyaan Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Benar (%)	Salah (%)	Benar (%)	Salah (%)
1	Pengertian Stunting	10,0	90,0	95,0	5,0
2	Faktor apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya stunting	60,0	40,0	100,0	0
3	Pengertian Masa prakonsepsi	50,0	50,0	85,0	15,0
4	Zat gizi yang penting bagi remaja dalam memasuki masa prakonsepsi	35,0	65,0	95,0	5,0
5	Dampak kurang gizi di masa prakonsepsi	25,0	75,0	100	0

Remaja penting untuk dibekali pengetahuan tentang PUP yang merupakan Salah satu program yang berkaitan dengan kependudukan adalah Program Keluarga Berencana yang bertujuan mengendalikan jumlah penduduk yang bertujuan untuk memberikan pengertian dan kesadaran kepada remaja agar di dalam merencanakan keluarga, mereka dapat mempertimbangkan berbagai aspek berkaitan dengan kehidupan berkeluarga, ditinjau dari aspek kesehatan, ekonomi, psikologi dan agama. Tujuan PUP seperti ini berimplikasi pada perlunya peningkatan usia perkawinan yang lebih dewasa sehingga berdampak pada penurunan *Total Fertility Rate* (TFR) [6]. Setelah diberikan edukasi via WA terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 55%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi

melalui media social cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Menurut Notoadmojo (2012), bahwa Peningkatan pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk media massa selain beberapa factor lainnya yakni pendidikan, pengalaman pribadi atau orang lain dan lingkungan [7]. Media social sebagai media yang populer dan sering digunakan oleh remaja di seluruh dunia berpotensi untuk digunakan dalam sarana promosi kesehatan reproduksi pada remaja [8].

Hasil pengukuran pengetahuan tentang gizi remaja sebagai upaya pencegahan stunting diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 59%. Berdasarkan table 3 dapat dilihat bahwa hanya 10% yang menjawab benar tentang pengertian stunting, meskipun Ketika ditanyakan apakah sudah

pernah mendengar kata stunting, 100% menjawab 'Ya'. Hal ini memperlihatkan bahwa istilah stunting sendiri belum banyak diketahui masyarakat umum apalagi remaja. Kondisi ini sejalan dengan temuan Umisah dan Puspitasari (2017) tentang pengetahuan gizi prakonsepsi pada remaja memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi prakonsepsi yang kurang yaitu sebanyak 40 responden, yang terdiri dari 24 responden KEK dan 16 responden tidak KEK [9].

Pencegahan Stunting sebaiknya dimulai sejak calon ibu memasuki usia remaja. Sebagaimana diketahui bahwa penting untuk menyediakan zat gizi yang cukup 1000 hari pertama kehidupan dimana Janin memiliki sifat fleksibilitas di dalam periode perkembangannya yaitu janin akan menyesuaikan diri dengan apa yang di alami oleh ibunya termasuk asupan nutrisi selama kehamilan, apabila intake gizi kurang maka bayi akan mengurangi perkembangan sel-sel organ tubuhnya, dan akan bersifat permanen yang akan menimbulkan masalah jangka panjang.

Pada item pertanyaan zat gizi yang penting bagi remaja dalam persiapan masa prakonsepsi 95% dijawab dengan benar setelah diberikan edukasi. Pengetahuan gizi prakonsepsi berperan penting dalam menyiapkan kehamilan yang sehat. Penelitian tentang gizi telah menunjukkan adanya hubungan yang positif antara pengetahuan dan status gizi prakonsepsi dengan kondisi kehamilan dengan kesehatan bayi yang

dilahirkan [10]. Pada pre test, hanya 35% remaja yang menjawab dengan benar untuk pertanyaan mengenai zat gizi di masa prakonsepsi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja belum mengetahui tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Saat memsuki sesi diskusi, juga digali apakah remaja rutin mengkonsumsi sayur dan buah. Beberapa remaja menjawab hanya rutin mengkonsumsi sayur namun untuk buah masih jarang dikonsumsi secara rutin setiap hari.

Pengetahuan tentang gizi adalah apa yang diketahui tentang makanan meliputi makanan sehat, makanan sehat untuk golongan usia tertentu (misalnya wanita usia subur prakonsepsi), dan cara memilih, mengolah dan menyiapkan makanan yang benar. Wanita usia subur yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu memilih jenis makanan yang tepat untuk dirinya baik dari segi kuantitas maupun kualitas yang dikonsumsinya. Dengan demikian pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor protektif dalam mempersiapkan kehamilan atau prakonsepsi [11].

Keterbatasan kegiatan eduwhap ini adalah pemberian edukasi hanya dilaksanakan selama dua hari dan belum mempertimbangkan retensi daya ingat remaja, sehingga penting untuk dilakukan pemberian edukasi berulang bagi remaja, serta penting untuk mengukur sikap serta perilaku remaja yang telah diberikan edukasi untuk benar-benar mempersiapkan remaja yang sehat yang siap menjadi calon ibu

dalam upaya mencegah terjadinya stunting bagi generasi berikutnya.

Selain itu, pada grup eduwhap ini belum ditunjuk tim penanggung jawab dari pihak remaja yang memastikan keberlanjutan pemberian informasi kesehatan seputar remaja serta belum dibuatkan rancangan kegiatan-kegiatan rutin maupun rencana kegiatan jangka panjang bagi DAPUR BAJA ini.

KESIMPULAN

- a) Penggunaan media social whatsapp sebagai metode intervensi dalam promosi Kesehatan bagi remaja terbukti mudah diakses oleh remaja
- b) Eduwhap efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang PUP sebesar 55%, dan tentang gizi prakonsepsi dalam upaya pencegahan stunting sebesar 59%
- c) Kegiatan berikutnya diharapkan dapat sampai pada tahap pengukuran sikap serta perilaku remaja yang telah diberikan edukasi untuk benar-benar mempersiapkan remaja yang sehat yang siap menjadi calon ibu dalam upaya mencegah terjadinya stunting bagi generasi berikutnya

SARAN

Penting untuk dilakukan pemberian edukasi berulang bagi remaja guna memastikan retensi daya ingat terhadap materi yang diberikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterimakasih kepada Pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulwarman, Ketua RT 7,8, dan 11 Kelurahan Bukuan Kecamatan Palaran serta

Panitia Pengalaman Belajar Lapangan yang memberikan bantuan dan dukungan terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI. (2016). Infodatin; Situasi Balita Pendek. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- [2] Cetin, Berti C, Calabrese, S., 2009, Role Of Micronutrients In The Periconceptional Period, Hum Reprod Update, 16(1):80-95. doi: 10.1093/humupd/dmp025.
- [3] Condran, B., Gahagan, J., & Isfeldkiely, H. (2017). A scoping review of social media as a platform for multi-level sexual health promotion interventions. 26(1), 26–37, <https://doi.org/10.3138/cjhs.261-A1>.
- [4] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riskesdas 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- [5] Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2019). *Data Balita Stunting*.
- [6] Direktorat Remaja dan Hak-hak Reproduksi Remaja, Pendewasaan Usia Perkawinan dan Perlindungan Ha-Hak Reproduksi bagi Remaja Indonesia, cet. Ke-2 (Jakarta: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2010)
- [7] Notoadmojo S S.K.M M.Com. H. 2012 . Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka CiptaGardiner, PM., Nelson, L., Shellhaas, C.S., Dunlop, A.L., Long, R., Andrist, S., Jack, B.W., 2008. The Clinical Content of Preconception Care : Nutrition and Dietary Supplements, Am J Obstet Gynecol. 2008 Dec; 199(6 Suppl 2): S345- 56. doi: 10.1016/j.ajog.2008.10.049.
- [8] Pfeiffer, C., Kleeb, M., Mbelwa, A., & Ahorlu, C. (2014). The use of social media among adolescents in Dar es Salaam and Mtwara , Tanzania The use of social media among adolescents in Dar es Salaam. RHM, 22(43), 178–

- 186.Kementerian Kesehatan RI. (2016).Infodatin;Situasi Balita Pendek. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- [9] Umisah, Igna Nur'Arofah dan Dyah Intan Puspitasari. 2017.Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dan Tingkat Konsumsi Energi Protein Pada Wanita Usia Subur (WUS) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronik (KEK)dan Tidak KEK di SMA Negeri Pasawahan. Jurnal Kesehatan. , ISSN 1979-7621, Vol. 10, No. 2, Desember 2017<http://journals.ums.ac.id/index.php/J>
- K/article/view/5527/3602Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riskesdas 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- [10] Weerd, S.D., Steegers, E.A.P., Heinenc, M.M., Eertweghc, S.V.D., Vehofd, R.M.E.J., Steegers-Theunissen, R.P.M., 2003, Preconception Nutritional Intake and Lifestyle Factors : First Results of an Explorative Study, Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2003: 111: 167-1672.
- [11] Khomsan, Ali., 2000, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan, Rajawali Sport, Jakarta