

SOSIALISASI ISI PIRINGKU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH BAGELEN

Nur Sholichah¹

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

Nursholichah84@gmail.com

Sulistiyowati²

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

Sulistiyowati4853@gmail.com

Abstrak

Salah satu masalah yang dapat muncul yaitu adanya ketidakseimbangan asupan makanan, kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan yang dapat memicu beban ganda masalah gizi di masyarakat. Penyuluhan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja merupakan kegiatan dilaksanakan oleh dosen Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu Kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan keluarga. Alternatif solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan tentang penyuluhan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja dengan metode pre dan post. Pelaksanaan kegiatan berupa perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi dan refleksi. Hasil kegiatan meningkatnya pengetahuan, mempersiapkan remaja sehat mencegah anemia dan pra nikah.

Kata kunci: Penyuluhan, Stunting, Remaja.

Abstract

One of the problems that can arise is an imbalance in food intake, excess or lack of food intake at the same time which can trigger a double burden of nutritional problems in society. Counseling on the contents of my plate as an effort to prevent stunting in teenagers is an activity carried out by lecturers at the Bhakti Putra Bangsa Indonesia Business and Health Technology Institute as a form of the Tri Dharma of Higher Education. Based on the situation analysis, several problems faced by partners can be identified, namely lack of knowledge, lack of family support. The alternative solution offered is to provide education about what's on my plate as an effort to prevent stunting in teenagers using pre and post methods. Implementation of activities takes the form of planning, action, observation and evaluation and reflection. The results of the activities increase knowledge, preparing healthy teenagers to prevent anemia and pre-marriage.

Keywords: *Counseling, Stunting, Teenagers.*

A. Pendahuluan

Salah satu strategi penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat yaitu mengenai pengetahuan gizi. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang dapat muncul yaitu adanya ketidakseimbangan asupan makanan, kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan yang dapat memicu beban ganda masalah gizi di masyarakat. Hal tersebut dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, salah satunya terjadi pada anak usia sekolah. Hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting sebesar 26,9 %, KEK sebesar 36,3 %, anemia sebesar 23 %, dan obesitas sebesar 13,5 % pada remaja usia 15 – 19 tahun di Indonesia).

Penyuluhan isi piringku terhadap pencegahan stunting pada remaja merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh dosen Prodi kebidanan IBISA sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini untuk mengetahui sejauh mana upaya pencegahan stunting sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Sebagai mitra dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini SMP Muhammadiyah Bagelen Purworejo. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu: Kurangnya pengetahuan siswa, Perlunya dukungan keluarga untuk mencegah terjadinya stunting.

B. Metode

a. Solusi Yang Ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra seperti terungkap dalam BAB sebelumnya, beberapa alternatif solusi yang dapat ditawarkan adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pre test kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting
2. Memberi penyuluhan pada siswa di SMP Muhammadiyah Bagelen Purworejo metode ceramah dengan menggunakan *power point*.
3. Melakukan post test pada siswa di SMP Muhammadiyah Bagelen Purworejo untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting.

b. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Kegiatan-kegiatan atau aktivitas-aktivitas dari masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

a. Pembentukan dan pembekalan kelompok

Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan LRPMP. Tim pelaksana kemudian diberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/ teknik pelaksanaan.

b. Sosialisasi pelaksanaan pengabdian pada pihak sekolah mitra (khalayak sasaran).

Sosialisasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan pihak sekolah mengenai kapan jadwal pelaksanaan kegiatan.

2. Tindakan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah:

- a. Melakukan pre test
- b. Memberi penyuluhan pada siswa di SMP Muhammadiyah Bagelen Purworejo melalui presentasi (ceramah) dengan menggunakan *power point*.
- c. Melakukan post test pada siswa di SMP Muhammadiyah Bagelen Purworejo untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap pelaksanaan kegiatan oleh para guru mitra. Instrumen yang digunakan berupa catatan lapangan. Beberapa hal yang diobservasi adalah kendala-kendala, kekurangan-kekurangan, dan kelemahan-kelemahan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan

Evaluasi dilakukan terhadap hasil post test.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan-kegiatan berikutnya.

C. Hasil Dan Pembahasan

a. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil yang dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dituangkan dalam bentuk hasil kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

a. Pembentukan dan pembekalan kelompok

Pelaksanaan tahap ini didahului dengan tim pelaksana mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan LRPMP. Kegiatan ini dilakan pada bulan Januari. Tim pelaksana kemudian diberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/ teknik pelaksanaan.

b. Sosialisasi pelaksanaan pengabdian pada pihak sekolah mitra (khalayak sasaran). Sosialisasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Telah disepakati bahwa kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2023.

2. Tindakan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program. Kegiatan dilakukan dalam waktu satu hari yaitu pada tanggal 19 Oktober 2023 yang terdiri dari:

a. Pelaksanaan pre test

Siswa mengisi pertanyaan sejumlah 13 soal dalam waktu 10 menit sebelum diberikan penyuluhan

b. Pelaksanaan penyuluhan tentang isi pirin gku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja

Penyuluhan dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berlangsung selama 60 menit oleh pemateri dosen Prodi D3 Kebidanan Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia.

c. Pelaksanaan Post Test

Post Test dilakukan setelah penyuluhan dengan mengerjakan 13 pertanyaan yang sama pada saat pre test selama 10 menit.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap pelaksanaan kegiatan oleh para guru mitra. Instrumen yang digunakan berupa catatan lapangan. Beberapa hal yang diobservasi adalah kendala-kendala, kekurangan-kekurangan, dan kelemahan-kelemahan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan. Menurut guru yang melakukan observasi, kegiatan yang dilakukan

sudah baik dan sangat membantu para siswa dan siswi agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja. Evaluasi dilakukan terhadap hasil post test. Setelah dievaluasi sebagian besar siswa sudah paham tentang isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja dan tidak ada kendala yang muncul selama pelaksanaan penyuluhan.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Masukan dan saran dari pihak sekolah adalah sebaiknya kegiatan penyuluhan ciri seks primer dan sekunder pada remaja pada remaja ini dilaksanakan rutin setiap tahunnya.

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “ Sosialisasi isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja” telah dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2023 pukul 09.00 WIB sampai selesai di SMP Muhammadiyah Bagelen purworejo. Kegiatan penyuluhan kesehatan kali ini dihadiri oleh 37 siswa.

Proses kegiatan dimulai dengan pelaksanaan apersepsi, dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan tentang Sosialisasi isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja. Dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi yang disampaikan.

Hasil Rata-rata pretest 6.30 dan rata-rata posttest 7.32, dari hasil pretest dan posttest mengalami kenaikan skor 1.02. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov* dengan jumlah keseluruhan jawaban 13. Nilai signifikan pretest dan posttest yaitu 0.084. setelah dilakukan uji normalitas diperoleh dari data pengaruh pemberian penyuluhan isi piringku sebagai pencegahan stunting pada remaja dengan nilai $p=0.084$ yang berarti $p>0,05$ yang berarti data berdistribusi normal. Pada Sing 2 tailed diperoleh 0,00 yang berarti nilai signifikan (p) $< 0,05$. Karena nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji alternatif menggunakan *Wilcoxon* ada pengaruh pemberian penyuluhan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja di SMP Muhammadiyah Bagelen Kabupaten Purworejo

Penyuluhan adalah suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Azwar,2015).

Berdasarkan hasil memberikan kuisioner pretest pada 37 responden, setelah mengisi kuisioner peneliti melanjutkan pada inti treatment yaitu pemberian penyuluhan tentang isi piringku yang berkaitan dengan pencegahan stunting pada remaja dengan menjelaskan secara lisan menggunakan alat bantu berupa PPT. Secara garis besar kegiatan penyuluhan pada siswa di SMP Muhammadiyah Bagelen berlangsung dengan lancar, hal ini terlihat dari peran serta responden yang aktif mengikuti kegiatan penelitian terutama pada saat sesi tanya jawab.

Menurut Fitriani (2015) keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya Faktor penyuluh, Faktor sasaran, Faktor proses dalam penyuluhan. Dalam penelitian ini peneliti telah memperhatikan faktor-faktor tersebut terutama dari faktor proses penyuluhan, pada saat proses penyuluhan peneliti menggunakan bahasa sehari-hari dan bahasa yang mudah dipahami sehingga responden lebih mudah memahami apa yang disampaikan oleh peneliti.

Pengaruh pemberian penyuluhan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja di SMP Muhammadiyah Bagelen, hasil analisa data menunjukkan adanya peningkatan setelah dilakukan penyuluhan. 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. (Kementerian Kesehatan, 2018)



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

D. Simpulan

Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil pemberian pretest dari 37 responden menunjukkan rata-rata responden mendapatkan skor 6.30.
2. Hasil pemberian posttest dari 37 responden menunjukkan rata-rata responden mendapatkan skor 7.32
3. Berdasarkan pengaruh penyuluhan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja hasil olah data uji alternatif menggunakan *Wilcoxon Sing 2 tailed* diperoleh 0,00 yang berarti nilai signifikan (p) < 0,05. Karena nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini ada pengaruh pemberian penyuluhan isi piringku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja di SMP Muhammadiyah Bagelen Kabupaten Purworejo.

E. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini, beberapa saran yang bisa disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para siswa meningkatkan kesehatan pada masa remaja melalui perbaikan isi piringku supaya tidak terjadi stunting
2. Semua pihak dapat mempersiapkan remaja untuk mencegah terjadinya anemia dan pra nikah
3. Kerjasama dengan pihak tenaga kesehatan yang ada untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan derajat kesehatan pada siswa

F. UCAPAN TERIMA KASIH

ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. H. Sarwoko, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Yayasan Bhakti Putra Bangsa Purworejo.

2. Nurma Ika Zuliyanti, S.S.T., M.Kes, S.S.T., M.Kes, selaku Rektor Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
3. Marsita Satriandhini, S.E.,M.M, selaku Ketua Lembaga Riset Pengabdian Masyarakat dan Publikasi Ilmiah Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
4. Seluruh civitas akademika Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Kemenkes RI. 2018. *Status gizi anak*.
- Kemenkes RI. 2019. *Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses Tanggal 8 September 2023 pukul 10.00 WIB
- Kemenkes RI.2016. *Isi Piringku*. Diakses Tanggal 8 September 2023 PUKUL 11.00 WIB
- Machfoedz, I Dan Suryani E. 2013. *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya
- Tanoto. 2018. *Cegah Stunting Sebelum Genteng Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting*. PT Gramedia Pustaka Utama