



## Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Pemenuhan Gizi pada Usia Pra-Nikah di Desa Sukajadi

Socialization of Stunting Prevention with Fulfillment of Nutrition at Pre-Marriage Age in Sukajadi Village

Muhammad Ansori<sup>1\*</sup>, Lili Amaliah<sup>1</sup>, Bohari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

\*Email Korespondensi: mohansori@untirta.ac.id

### Abstrak

Stunting dapat dicegah sejak awal yaitu sebelum menikah. Peningkatan kualitas pasangan pengantin diharapkan mampu meningkatkan kualitas pemenuhan gizi dalam rumah tangga. Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan tentang stunting dengan pemenuhan gizi pada usia pra-Nikah di Desa Sukajadi. Metode pengabdian yang digunakan yaitu dengan metode ceramah. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 Juli 2022 di Desa Sukajadi, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu masyarakat di Desa Sukajadi yaitu kader Posyandu dan Karang Taruna, Sekertaris desa dan panitia kegiatan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Sukajadi, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak yang merupakan rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Gelombang 2 Tahun 2022 Kelompok 43. Hasil diskusi dengan peserta khususnya remaja yaitu pemenuhan asupan gizi remaja putri yang kurang dan perilaku makannya belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Melalui kegiatan ini peserta pengabdian khususnya remaja putri mendapatkan pengetahuan dan pemahaman baru terkait pentingnya pemenuhan gizi dan gizi seimbang kepada remaja. Kesimpulan yaitu kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan baru untuk remaja di Desa Sukajadi bahwa remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam mencegah stunting dengan perbaikan gizi pada masa pra-nikah.

**Kata kunci:** Sosialisasi, Pencegahan Stunting, Pra-Nikah, Remaja, Pemenuhan Gizi

### Abstract

Stunting can be prevented from the start, namely before marriage. Improving the quality of the wedding couple is expected to improve the quality of nutrition fulfillment in the household. This service aims to socialize stunting by fulfilling nutrition at pre-marital age in Sukajadi Village. The service method used is the lecture method. This activity was carried out on July 30 2022 in Sukajadi Village, Panggarangan District, Lebak Regency. The targets in this activity were the people in Sukajadi Village, namely Posyandu and Youth Organization cadres, village secretaries and activity committees. This community service activity was carried out in Sukajadi Village, Panggarangan District, Lebak Regency which is a series of Student Work Lecture (KKM) Batch 2 of 2022 Group 43. The results of discussions with participants, especially teenagers, namely fulfilling the nutritional intake of young girls who are lacking and their eating behavior has not fulfilled the principles balanced nutrition. Through this activity, service participants, especially young women, gain new knowledge and understanding regarding the importance of fulfilling nutrition and balanced nutrition for adolescents. The conclusion is that this activity can provide new knowledge for teenagers in Sukajadi Village that youth have a very important role in preventing stunting by improving nutrition in the pre-marital period.

**Keywords:** Socialization, Stunting Prevention, Pre-Marriage, Youth, Fulfillment of Nutrition

### Pesan Utama:

- Peserta remaja memiliki pengetahuan mengenai peranan yang sangat penting dalam mencegah stunting dengan perbaikan gizi pada masa pra-nikah.

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2022 Authors.

Received: 01 November 2022  
Accepted: 14 November 2022

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.62>



This work is licensed under  
a Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License

## 1. Pendahuluan

Pencegahan stunting, sebenarnya juga dapat dimulai lebih awal yaitu mempersiapkan para remaja putri untuk menjadi perempuan dewasa yang sehat, sehingga siap untuk hamil dan memiliki keturunan salah satu caranya dengan menjaga pola makan yang baik. Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender, dimana ada prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan stunting yang lebih tinggi pada remaja putra (United Nations Children's Fund, 2021). Perilaku melewatkan waktu makan pada remaja khusus sarapan pagi ditemukan pada remaja laki-laki sebesar 47.5% dan remaja perempuan yaitu 44.7% (Freitas Júnior et al., 2012). Dampak dari melewatkan sarapan pagi yaitu remaja merasa lebih lapar, perut kosong, dan dapat mengonsumsi lebih banyak makanan sebelum waktu makan siang dibandingkan jika melakukan sarapan (Kral et al., 2011).

Kuliah Kerja Mahasiswa Reguler Tematik adalah suatu kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa berupa pengalaman belajar dalam pemberdayaan masyarakat. Kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat khususnya masalah gizi melalui kegiatan penyuluhan dan sosialisasi pencegahan masalah gizi kepada masyarakat khususnya remaja. Melalui kegiatan penyuluhan maka diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu selama hamil akan pentingnya pemenuhan gizi yang sehat dan seimbang guna upaya mencegah terjadinya stunting pada anak (Syafriani & Ciselia, 2022). Mengubah pola konsumsi pangan remaja agar dapat memenuhi kecukupan asupan gizi dengan cara meningkatkan pengetahuan dan serta ketersediaan makanan yang sehat di rumah tangga. Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Tematik Kependudukan berfokus pada pengumpulan data penduduk, sosialisasi Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi, pelatihan dan pengembangan, Pengendalian Penduduk, kesehatan anak (Rusmana, 2022).

Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan tentang stunting dengan pemenuhan gizi pada usia pra-Nikah di Desa Sukajadi.

## 2. Metode

Metode pengabdian yang digunakan yaitu dengan metode ceramah. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 Juli 2022 di Desa Sukajadi, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak. Desa Sukajadi merupakan salah satu dari 11 desa di wilayah kecamatan Panggarangan. Desa Sukajadi terdapat 6 kampung dan 5 rw serta 12 rt. Terdapat kampung Sukajadi, Kampung Sukasari, Kampung Kadupinang, Kampung Dukuh, Kampung Cipinang, dan Kampung Cidarema. Adapun peserta kegiatan ini adalah kader Posyandu dan Karang Taruna, Sekertaris desa dan panitia kegiatan. Kegiatan pengabdian ini merupakan rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Gelombang 2 Tahun 2022 Kelompok 43 di Desa Sukajadi, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak. Adapun media pengabdian yang digunakan adalah power point yang berisikan materi pengertian stunting, gejala stunting, penyebab stunting, dampak stunting, upaya pencegahan stunting. Adapun narasumber pada kegiatan ini yaitu Muhammad Ansori, SKM, M.Kes (Dosen Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa), Encep Suprayana, SKM, dan Eva Karmilla, S.ST adalah staf Puskesmas Panggarangan. Output dari kegiatan ini yaitu peserta dapat meningkatkan pemenuhan gizi pada usia pra-nikah dan ibu muda untuk kewaspadaan mengantisipasi terjadinya stunting. Sedangkan outcome dari sosialisasi ini yaitu peserta dapat menerapkan ilmu yang didapat dari sosialisasi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Sukajadi, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak yang merupakan rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Gelombang 2 Tahun 2022 Kelompok 43. Hasil diskusi dengan peserta khususnya remaja yaitu pemenuhan asupan gizi remaja putri yang kurang dan perilaku makannya belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Melalui kegiatan ini peserta pengabdian khususnya remaja putri mendapatkan pengetahuan dan pemahaman baru terkait pentingnya pemenuhan gizi dan gizi seimbang kepada remaja. Gambar 1 menunjukkan dokumentasi kegiatan pengabdian yang merupakan kolaborasi Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Puskesmas di Kecamatan Panggarangan, dan Mahasiswa KKM Gelombang 2 Tahun 2022 di Desa Sukajadi.



**Gambar 1 Dokumentasi Sosialisasi Stunting di Desa Sukajadi**

Pengetahuan mengenai pemilihan dan konsumsi makanan yang tepat sebagai upaya pemenuhan gizi pada remaja itu sangat penting bagi remaja. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, namun, remaja sangat rentan terhadap resiko kekurangan gizi, kurangnya aktifitas fisik, pergaulan bebas, dan berbagai perilaku yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan (FKUI, 2021). Sosialisasi tentang perbaikan pola makan remaja putri sebagai upaya dini pencegahan stunting ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan kognitif remaja mengenai stunting, penyebab dan pencegahannya serta bagaimana memperbaiki pola makan mereka (Permatasari & Suciati, 2021). Beberapa kegiatan pengabdian kepada remaja khusus gizi yaitu remaja dapat merubah perilaku dan pola pikir cara mengkonsumsi makanan dengan melihat kebutuhan gizi yang seimbang untuk persiapan kematangan kesehatan reproduksi, serta menghasilkan luaran modul tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi remaja (Wigati & Nisak, 2022). Selain itu, dengan adanya penyuluhan kepada remaja diperoleh dapat meningkatkan pola konsumsi pangan remaja setelah mengikuti kegiatan Pelatihan Pemanfaatan Buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting” (Hayati et al., 2022).

#### **4. Kesimpulan**

Kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan baru untuk remaja di Desa Sukajadi bahwa remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam mencegah stunting dengan perbaikan gizi pada masa pra-nikah.

**Pendanaan:** Kegiatan pengabdian ini tidak menerima pendanaan eksternal

**Ucapan Terima Kasih:** Penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Sultan Agung Tirtayasa (UNTIRTA) yang sedang melaksanakan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM).

**Konflik kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

## Daftar Pustaka

- FKUI. (2021, July 30). Masalah Gizi pada Remaja di Indonesia: Pelajaran dan Langkah Ke Depan. *Faculty of Medicine Universitas Indonesia*. <https://fk.ui.ac.id/berita/masalah-gizi-pada-remaja-di-indonesia-pelajaran-dan-langkah-ke-depan.html>
- Freitas Júnior, I. F., Christofaro, D. G. D., Codogno, J. S., Monteiro, P. A., Silveira, L. S., & Fernandes, R. A. (2012). The Association between Skipping Breakfast and Biochemical Variables in Sedentary Obese Children and Adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 161(5), 871–874. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.04.055>
- Hayati, A. W., Husnan, H., & Roziana, R. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Buku “Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting” Untuk Meningkatkan Pola Konsumsi Pangan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(2), 112–123. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol2.Iss2.1241>
- Kral, T. V., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. (2011). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- to 10-y-old children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(2), 284–291. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.000505>
- Permatasari, A., & Suciati. (2021). Edukasi Perbaikan Pola Makan Remaja Putri Sebagai Upaya Dini Pencegahan Stunting. *Webinar Abdimas*, 4, 917–924.
- Rusmana. (2022). *Buku Panduan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas sultan Ageng tirtayasa*. LPPM Untirta.
- Syafriani, E. I., & Ciselina, D. (2022). Pentingnya Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di RT 26 Kecamatan Plaju Kelurahan Plaju Darat Palembang. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.37160/emass.v4i1.859>
- United Nations Children’s Fund. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. UNICEF.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 4(1), Article 1.