

## Webinar: Pencegahan Stunting Pada Remaja Di MAN 2 Surakarta

<sup>1</sup>\*Dyah Intan Puspitasari, <sup>1</sup>Dina Nur Hanifah, <sup>1</sup>Tashila Zahra Persada

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Penulis korespondensi, email: dip297@ums.ac.id

(Received: 30 March 2022/Accepted: 1 January 2024/Published: 30 January 2024)

### Abstrak

*Remaja yang memiliki status gizi yang kurang, jarang sarapan, kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan memiliki pengetahuan yang rendah terkait stunting dapat menjadi faktor resiko untuk melahirkan bayi stunting di masa yang akan datang. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa, yaitu melalui pemberian edukasi dalam bentuk Webinar. Kegiatan Webinar dengan tema "Pencegahan Stunting pada Remaja di MAN 2 Surakarta" dilakukan dengan memberikan materi pada siswa tentang peran remaja dalam pencegahan stunting, pola hidup sehat pada remaja, dan pengolahan menu sehat untuk remaja. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan diikuti oleh 65 siswa. Melalui kegiatan Webinar ini, pengetahuan remaja terkait stunting mengalami peningkatan secara signifikan ( $p = 0,000$ ) yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai posttest (9,85) dibandingkan dengan nilai pretest (7,98). Meningkatnya pengetahuan remaja terkait stunting dapat menjadi salah satu upaya pencegahan terjadinya stunting di masa yang akan datang. Kegiatan serupa dengan tema Kesehatan lain diharapkan dapat diberikan kepada remaja agar dapat meningkatkan pemahaman pada remaja untuk melaksanakan pola hidup sehat.*

Kata Kunci: edukasi, remaja, stunting, webinar

### Abstract

*Adolescents who have poor nutritional status, rarely eat breakfast, consume less fruit and vegetables, and have low knowledge of stunting can be risk factors for giving birth to stunted babies in the future. One strategy that can be done to increase student knowledge is through the provision of education in the form of webinars. The webinar activity with the theme "Adolescent Stunting Prevention at MAN 2 Surakarta" was conducted by providing information to students about the role of adolescents in stunting prevention, healthy lifestyles in adolescents, and processing healthy menus for adolescents. This activity went well and was attended by 65 students. Through this Webinar activity, adolescent knowledge related to stunting increased significantly ( $p = 0.000$ ) which was indicated by an increase in the post-test score (9.85) compared to the pretest score (7.98). Increased knowledge of adolescents related to stunting can be one of the strategies to prevent stunting in the future. Similar program with other health issues can be given to adolescents in order to increase their understanding to implement a healthy lifestyle.*

Keywords : education, adolescents, stunting, webinar

## 1. Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi balita dengan panjang atau tinggi badan kurang dari minus dua standar deviasi (-2 SD) median standar pertumbuhan anak menurut WHO. Stunting pada balita merupakan permasalahan gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor diantaranya kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada

bayi. Dalam jangka panjang, balita stunting dapat mengalami kesulitan mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal ([Kemenkes RI, 2018](#)).

Menurut WHO tahun 2018, persentase balita stunting secara global sebanyak 150,8 juta atau sekitar 22,2% pada tahun 2017. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia terdapat 30,8% balita yang mengalami stunting. Dari persentase tersebut, 19,3% dikategorikan anak pendek dan 11,5% sangat pendek. Jumlah penderita stunting ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas pada tahun 2013 yaitu sebesar 37,2%, namun persentase ini belum mencapai target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019 yaitu sebesar 28% pada baduta.

Kondisi ibu sebelum hamil baik dari segi postur tubuh (berat badan dan tinggi badan) dan gizi adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stunting. Sebagai calon ibu di masa depan, remaja putri seharusnya memiliki status gizi yang baik. Remaja yang memiliki status gizi yang kurang, jarang sarapan, kurang mengkonsumsi buah dan sayur, dan memiliki pengetahuan yang rendah terkait stunting dapat menjadi faktor resiko untuk melahirkan bayi stunting di masa yang akan datang. Pada tahun 2017, persentase remaja putri dengan kondisi pendek dan sangat pendek meningkat dari tahun sebelumnya, yaitu 7,9% sangat pendek dan 27,6% pendek. Sebesar 32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 beresiko kekurangan energi kronik (KEK). Ditambah lagi pada kondisi pandemi ini terjadi perubahan pada pola hidup siswa sehari-hari dimana asupan makan menjadi tidak adekuat, kebiasaan konsumsi snack yang tidak sehat, dan aktivitas sehari-hari yang berkurang. Hal ini menjadi alasan untuk memperbaiki gizi pada remaja putri sehingga di masa yang akan datang dapat mengurangi jumlah calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energi kronik.

Surakarta menjadi salah satu kota yang masih menghadapi beberapa permasalahan gizi, diantaranya adalah remaja usia 16-18 tahun yang pendek 15,53%, sangat kurus 5,61%, dan kurus 4,61%. Masih adanya berbagai kasus terkait gizi tersebut dapat menjadi faktor resiko munculnya stunting di masa yang akan datang. Pemberian edukasi terkait gizi kepada remaja, salah satunya adalah remaja SMA, menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki status gizi remaja. Peningkatan pemahaman remaja akan gizi dan kesehatan mampu menjadi bekal dalam pencegahan stunting. Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi yang memiliki dasar pemahaman dan pengetahuan terkait gizi dan Kesehatan memiliki peran dalam mengaplikasikan keilmuannya dalam memberikan pemahaman terkait gizi kepada masyarakat, khususnya bagi siswa SMA.

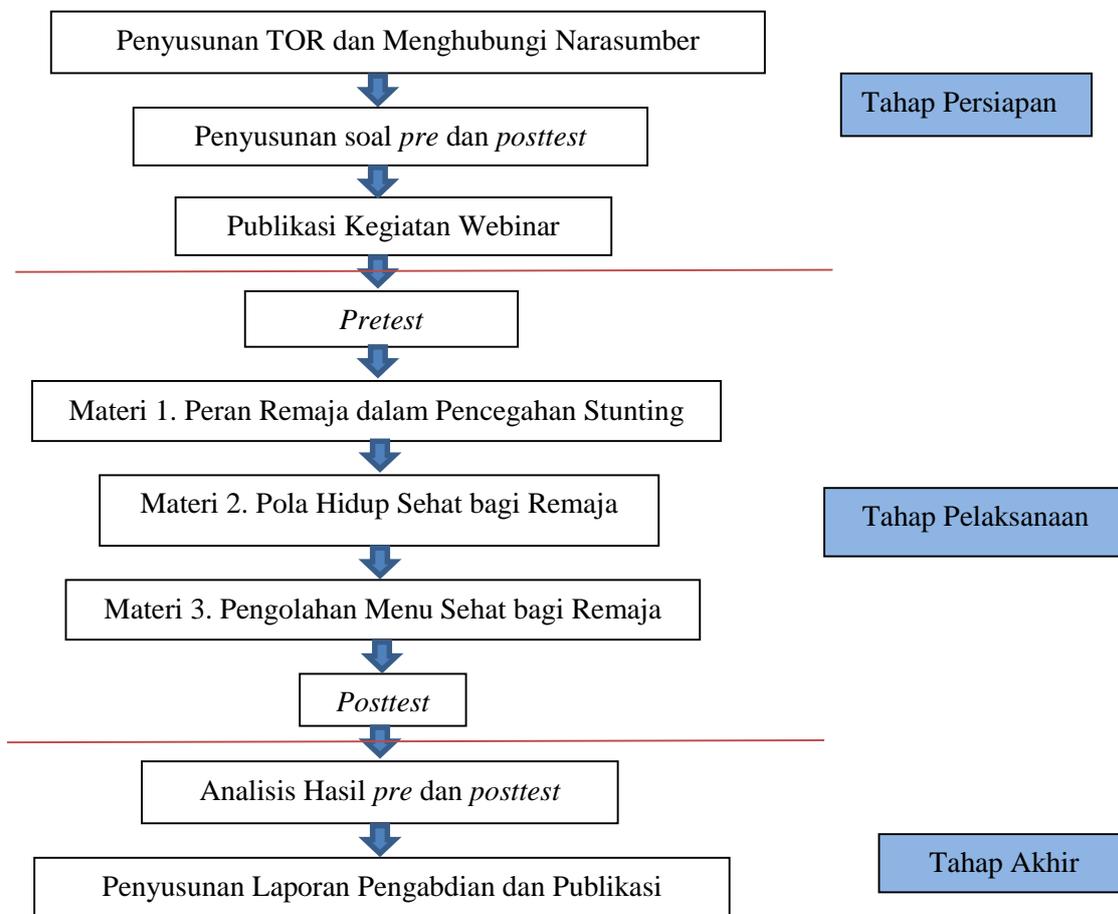
Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja yaitu melalui pemberian edukasi. Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal ([Brun, 1985](#); [Ho et al., 2012](#)). Terdapat berbagai jenis metode edukasi yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu pemberian edukasi melalui Webinar (website seminar). Webinar merupakan salah satu alternatif yang efektif dilakukan dalam memberikan informasi secara luas kepada masyarakat di masa pandemi Covid-19 ([Damanik, 2018](#); [Gunawan et al., 2020](#); [Silvianita & Yulianto, 2020](#)). Selain itu, Webinar juga memberikan kesempatan bagi pemateri maupun peserta untuk dapat berkomunikasi melalui gambar dan teks ([Gogali et al., 2020](#)).

MAN 2 Surakarta merupakan salah satu sekolah negeri yang ada di Surakarta. Lokasi sekolah yang berada di pusat perkotaan memiliki akses yang mudah bagi mahasiswa untuk berbagai jenis makanan/jajanan. MAN 2 Surakarta belum pernah melaksanakan program edukasi kepada siswa-siswanya terkait gizi dan kesehatan, di sekolah tersebut juga belum ada pemantauan rutin terhadap status gizi siswa. Berdasarkan wawancara, beberapa siswa di MAN 2 Surakarta memiliki perawakan gemuk dan kurus dan sebelum pandemi kebiasaan siswa adalah jajan makanan tinggi kalori dan lemak yang dijual di sekitar lingkungan sekolah. Kegiatan edukasi dengan metode webinar dapat menjadi salah satu alternatif program yang diberikan kepada siswa di MAN 2 Surakarta. Kegiatan Webinar ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada

kelompok sasaran yaitu para remaja terkait pengertian stunting dan peran remaja dalam upaya-upaya pencegahannya.

## 2. Metode

Metode yang dilakukan untuk mencapai target adalah melakukan edukasi melalui Webinar kepada siswa MAN 2 Surakarta. Webinar dilakukan dengan media powerpoint dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan terdiri dari penjelasan tentang stunting yang berfokus pada peran remaja dalam pencegahan stunting. Materi dilanjutkan dengan materi tentang bagaimana menjalankan pola hidup sehat (kebiasaan makan, sarapan, konsumsi sayur buah dll) sehingga dapat mewujudkan status gizi yang baik bagi remaja. Selanjutnya siswa akan diberikan materi tentang contoh pengolahan menu atau produk makanan sehat yang disukai oleh remaja serta memberi gambaran bagaimana pemberian makanan yang sehat pada remaja. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner pertanyaan *pre* dan *posttest* yang diberikan kepada peserta dengan media *google form*. Hasil pengisian *pre* dan *posttest* kemudian dianalisis untuk melihat tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Hasil evaluasi diharapkan dapat menjadi acuan dalam melaksanakan program lanjutan. Langkah-langkah dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir dipaparkan secara rinci pada [Gambar 1](#). Rincian mengenai pertanyaan yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest* tercantum dalam [Tabel 1](#).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tabel 1. Pertanyaan dalam *pretest* dan *posttest*

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1. Definisi stunting menurut WHO adalah	Pilihan ganda
2. Dampak stunting adalah	Pilihan ganda
3. Contoh kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja yang dapat menyebabkan stunting	Pilihan ganda
4. Peran remaja dalam mencegah stunting dengan mengingatkan ortu untuk memantau berat badan anak ke posyandu	Pilihan ganda
5. Pedoman makan yang tepat untuk diikuti oleh remaja	Pilihan ganda
6. Tips pola hidup sehat menurut kemenkes, 2019	Pilihan ganda
7. Porsi makanan pokok pada prinsip Isi Piringku	Pilihan ganda
8. Komponen dari Isi Piringku	Pilihan ganda
9. Anjuran pembatasan konsumsi gula pasir per hari	Pilihan ganda
10. Bahan makanan yang mengandung Omega3 dan omega6	Pilihan ganda
11. Makanan pokok sebaiknya dilengkapi dengan lauk-pauk	Pilihan ganda
12. Contoh produk daging	Pilihan ganda
13. Sumber protein nabati	Pilihan ganda
14. Contoh sayuran umbi	Pilihan ganda
15. Contoh penyajian buah yang dimasak	Pilihan ganda

### 3. Hasil dan Pembahasan

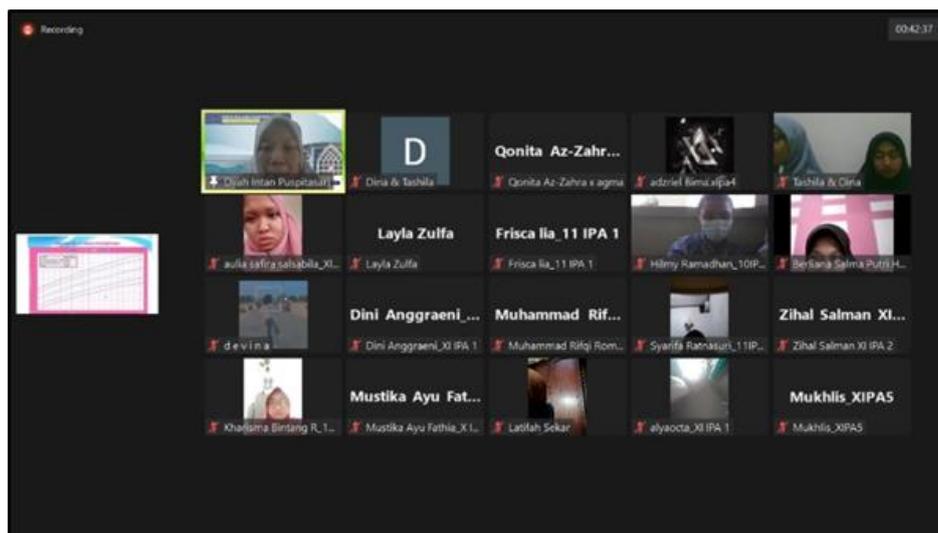
Kegiatan Webinar “Pencegahan Stunting pada Remaja di MAN 2 Surakarta” dilaksanakan secara daring dengan *zoom meeting* pada hari Sabtu 20 November 2021 pukul 13.00-15.00. Kegiatan ini dihadiri oleh 65 siswa kelas X dan XI MAN 2 Surakarta. Peserta yang menghadiri webinar, terdiri dari 14 siswa dan 51 siswi. Webinar ini diikuti oleh 47 siswa dari jurusan IPA, 14 siswa dari jurusan IPS, dan 4 siswa dari jurusan Agama (Tabel 2).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Webinar

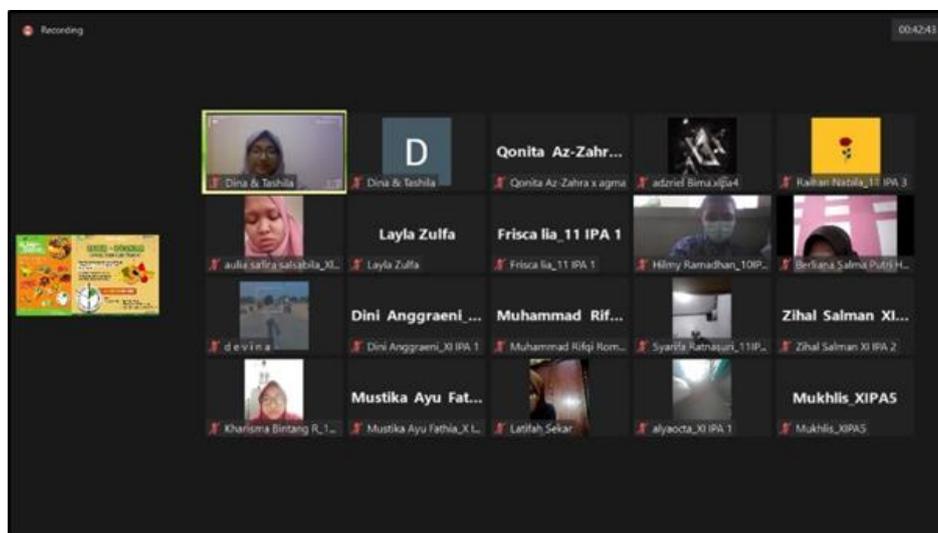
Karakteristik		total	n	%
<b>Jenis kelamin</b>	Laki-laki	65	14	21,5
	Perempuan		51	78,5
<b>Kelas</b>	10	65	32	49,2
	11		33	50,8
<b>Jurusan</b>	IPA	65	47	72,3
	IPS		14	21,5
	Agama		4	6,2
<b>Tahun kelahiran</b>	2003	65	1	1,5
	2004		12	18,5
	2005		29	44,6
	2006		21	32,3
	2007		2	3,1

Kegiatan Webinar dibuka oleh MC dan diawali dengan *pretest* melalui media *google form*. Peserta Webinar mengerjakan 15 pertanyaan *pretest* pilihan ganda dalam waktu 20 menit. Acara selanjutnya adalah pemaparan materi dari 3 orang narasumber. Masing-masing narasumber mendapatkan alokasi waktu 15 menit untuk menyampaikan materinya.

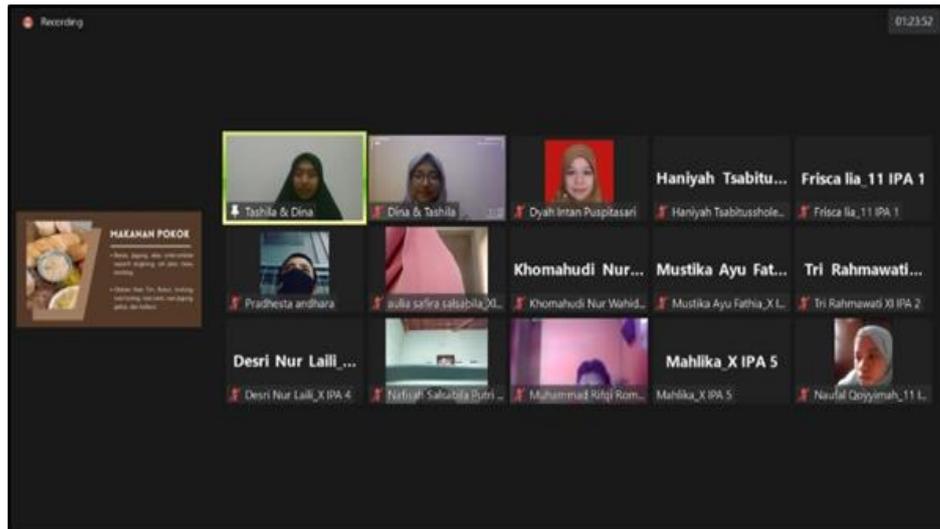
Narasumber 1 ([Gambar 2](#)) adalah Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr. yang memberikan materi terkait peran remaja dalam pencegahan stunting. Narasumber 2 ([Gambar 3](#)) adalah Dina Nur Hanifah yang memberikan materi terkait pola hidup sehat bagi remaja termasuk juga bagaimana pedoman menu seimbang bagi remaja. Narasumber 3 ([Gambar 4](#)) adalah Tashila Zahra Persada yang memberikan materi terkait pengolahan menu sehat bagi remaja termasuk juga di dalamnya penyampaian video pengolahan menu makanan remaja yang sehat dan seimbang. Setelah penyampaian materi dari 3 orang narasumber, acara dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab oleh peserta.



Gambar 2. Screenshot Pemateri



Gambar 3. Screenshot Pemateri 2



Gambar 4. Screenshoot Pemateri 3

Pada akhir kegiatan, peserta mengerjakan *posttest* dimana pertanyaannya sama dengan soal pada *pretest*. Pertanyaan dari *pretest* dan *posttest* ini telah disesuaikan dengan materi yang diberikan oleh 3 narasumber dalam kegiatan Webinar. Nilai rata-rata *pretest* yang dilakukan oleh peserta adalah 7,98 dan setelah mendapatkan materi rata-rata nilai *posttest* peserta mengalami peningkatan menjadi 9,85. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p < 0,005$  (0,001) yang berarti terdapat perubahan nilai yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* peserta ([Tabel 3](#)).

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Pengetahuan	Mean	Median	Min	Max	Wilcoxon Test (p-value)
<i>Pretest</i>	7,98	5,3	2,9	9,3	0,001
<i>Posttest</i>	9,85	6,7	3,3	10	

Soal *pretest* dan *posttest* terdiri dari 5 pertanyaan terkait peran remaja dalam pencegahan stunting, 5 pertanyaan terkait pola menu sehat, dan 5 pertanyaan terkait pengolahan menu sehat. Berdasarkan analisis tiap butir soal ([Tabel 4](#)), pada soal *pretest* mayoritas (> 70%) jawaban salah oleh peserta adalah pada pertanyaan nomor 5 (pedoman makan yang tepat pada remaja), nomor 7 (porsi makanan pokok pada isi piringku), nomor 9 (anjaran pembatasan konsumsi gula pasir), dan nomor 12 (contoh dari produk daging). Akan tetapi, setelah peserta memperoleh materi persentase jumlah peserta yang memberikan jawaban benar pada soal-soal tersebut mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja diharapkan akan meningkatkan pemahaman remaja terkait pencegahan stunting melalui pola makan seimbang. Hal ini diharapkan akan mengubah persepsi dan perilaku remaja agar mengaplikasikan pola hidup sehat sehingga dapat berperan dalam pencegahan peningkatan kasus stunting yang ada di Indonesia.

Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan Webinar menunjukkan bahwa 43,1% peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan jelas dan 55,4% menyatakan sangat jelas. Kualitas dari narasumber juga dinilai oleh peserta adalah baik (44,6%) dan sangat baik (50,8%). Terkait dengan pemahaman materi, 55,4% peserta paham dan 32,2% peserta sangat paham dengan materi yang disampaikan dan kedepannya 96,9% peserta setuju untuk dilakukan Webinar dengan tema kesehatan lainnya.

Tabel 4. Analisi Butir Soal *Pretest* dan *Posttest*

No.	Soal	Benar				Salah			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Definisi stunting menurut WHO adalah	29	44,62	43	66,15	36	55,38	22	33,85
2	Berikut yang BUKAN merupakan dampak stunting adalah	31	47,69	40	61,54	34	52,31	25	38,46
3	Contoh kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja yang dapat menyebabkan stunting KECUALI	50	76,92	54	83,08	15	23,08	11	16,92
4	Salah satu peran remaja dalam mencegah stunting adalah mengingatkan ortu untuk memantau berat badan anak ke posyandu minimal setiap	45	69,23	56	86,15	20	30,77	9	13,85
5	Pedoman makan yang tepat untuk diikuti oleh remaja adalah	16	24,62	28	43,08	49	75,38	37	56,92
6	Dibawah ini yang BUKAN merupakan tips pola hidup sehat menurut kemenkes, 2019 adalah	31	47,69	36	55,38	34	52,31	29	44,62
7	Porsi makanan pokok pada prinsip Isi Piringku adalah	17	26,15	26	40,00	48	73,85	39	60,00
8	Isi Piringku terdiri dari	37	56,92	47	72,31	28	43,08	18	27,69
9	Anjuran pembatasan konsumsi gula pasir per hari sebesar	15	23,08	34	52,31	50	76,92	31	47,69
10	Bahan makanan yang mengandung Omega3 dan omega6 serta baik untuk otak adalah	52	80,00	57	87,69	13	20,00	8	12,31
11	Makanan pokok sebaiknya dilengkapi dengan lauk-pauk untuk	63	96,92	64	98,46	2	3,08	1	1,54
12	Yang termasuk produk daging adalah	6	9,23	15	23,08	59	90,77	50	76,92
13	Yang BUKAN termasuk sumber protein nabati adalah	38	58,46	41	63,08	27	41,54	24	36,92
14	Yang termasuk sayuran umbi adalah	56	86,15	57	87,69	9	13,85	8	12,31
15	Yang termasuk penyajian buah yang dimasak adalah	33	50,77	42	64,62	32	49,23	23	35,38

#### 4. Simpulan

Kegiatan Webinar dengan tema “Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting” yang dilakukan pada siswa MAN 2 Surakarta berjalan dengan baik. Skor pengetahuan siswa mengalami peningkatan secara signifikan yang dapat dilihat dari peningkatan skor posttest dibandingkan dengan pretest. Peningkatan skor pengetahuan pada remaja ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman yang nantinya akan mengubah persepsi dan perilaku remaja untuk menjalankan pola hidup sehat sehingga kasus stunting dapat dicegah. Kegiatan Webinar dengan tema Kesehatan lain dapat dilaksanakan pada remaja untuk meningkatkan pemahaman siswa dan mewujudkan remaja yang sehat dan produktif untuk menciptakan Indonesia sehat di masa mendatang.

#### 5. Persantunan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MAN 2 Surakarta atas kolaborasinya pada kegiatan Webinar ini. MAN 2 Surakarta telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini kepada siswa-siswinya. Apresiasi juga diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui program Pengembangan Individu Dosen.

#### 6. Referensi

- Brun, J. (1985). Nutrition education: A Model for Effectiveness A Synthesis of Research. *Journal Nutrition Education*, 17(2), 2-4. doi: 10.1007/s11423-016-9507-9
- Damanik, E. (2018). Dampak Seminar dan Workshop Accurate terhadap Minat Belajar Software Akuntansi. *Jurnal Tekinkom*, 1(1), 41–46. DOI: <https://doi.org/10.37600/tekinkom.v1i1.50>
- Gogali, V. A., Tsabit, M., & Syarief, F. (2020). Pemanfaatan Webinar Sebagai Media Komunikasi Pemasaran di Masa Pandemi Covid-2019 (Studi Kasus Webinar BSI Digination "How to be A Youtuber and An Entrepreneur"). *Cakrawala Journal Humaniora*, 20(2), 182–187. ISSN: 2579-3314
- Gunawan, I. G. D., Suda, I. K., & Primayana, K. H. (2020). Webinar sebagai Sumber Belajar di Tengah Pandemi Covid-19. *Purwadita Jurnal Agama Dan Budaya*, 4(2), 127–132. e-ISSN 2621-1017
- Ho, M., Garnett, S.P., Baur, L., et al. (2012). Effectiveness of lifestyle interventions in child obesity: systematic review with meta-analysis. *Pediatrics Journal*, 130(6), 1647-1671. DOI: 10.1542/peds.2012-1176
- Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>
- Kemendes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskasdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskasdas-2018_1274.pdf)
- Kemendes RI. (2018). *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, ISSN 2088 – 270 X.
- Silvianita, S., & Yulianto, E. (2020). Webinar Sebagai Kegiatan Peningkatan Kompetensi Widyaiswara Pada Masa Pandemi Covid-19. *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian, Dan Pengembangan Kependidikan*, 11(2), 113–119. DOI: 10.31764

