

## **CERITA SEHAT KAMPUNG KITA: EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA NGROMBO**

**Muhammad Rafly Nugroho<sup>1</sup>, Ardhana Yusfranda<sup>2</sup>, Maulina Dita Amelia<sup>3</sup>, Azza Rohidatus Soleha<sup>4</sup>, Afifah Zakiyatul Aulia<sup>5</sup>, Ari Noviana Putri<sup>6</sup>, Aura Putri Kristyantya<sup>7</sup>, Devina Putri Yuniardi<sup>8</sup>, Khoirunnisa<sup>9</sup>, Ramadhan Maghfiroh<sup>9</sup>, Ghina Kamila<sup>10</sup>, Diana Fatmasari<sup>11</sup>, Nur Lathifah Mardiyati<sup>12</sup>, Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum<sup>13</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>4, 5, 13</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>6, 7, 8</sup> Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>9, 10, 11, 12</sup> Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

\*Email: [j410219196@student.ums.ac.id](mailto:j410219196@student.ums.ac.id)

### **Abstrak**

Kejadian stunting di Desa Ngrombo mencapai 13,5%, angka ini masih jauh dari target yang telah ditentukan oleh Dinas Kesehatan Sukoharjo. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang pencegahannya harus dilakukan sejak dini sehingga informasi mengenai stunting perlu diberikan kepada remaja untuk mempersiapkan diri menjadi calon orang tua dengan status gizi dan kesehatan yang baik. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan, dan pemahaman kepada remaja tentang stunting sebagai salah satu masalah gizi di Indonesia. Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan menggunakan metode pemaparan materi dan FGD. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang PHBS, isi piringku, dan aktifitas fisik sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja setelah dilakukan edukasi melalui hasil *pre-test* dan *post-test*.

Kata kunci : Edukasi; Pengetahuan; Remaja; Stunting

### **Abstract**

*The incidence of stunting in Ngrombo Village reached 13.5%, this figure is still far from the target set by the Sukoharjo Health Office. Stunting is a chronic nutritional problem whose prevention must be done early so that information about stunting needs to be given to adolescents to prepare themselves to become prospective parents with good nutritional and health status. The purpose of this activity is to provide information, increase knowledge, and understanding to adolescents about stunting as one of the nutritional problems in Indonesia. This activity was carried out by counseling using the method of material presentation and FGD. The result of this activity is an increase in adolescents' knowledge about PHBS, contents of my plate, and physical activity as an effort to prevent stunting from an early age. This is evidenced by the increase in knowledge in adolescents after education through pre-test and post-test results.*

*Keywords: Education; Knowledge; Adolescents; Stunting*

## **PENDAHULUAN**

Desa Ngrombo merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo Provinsi Jawa Tengah. Desa ini memiliki jarak  $\pm 10$  km dari pusat pemerintahan Kabupaten Sukoharjo dan jarak ke kecamatan  $\pm 4,5$  km. Desa Ngrombo sendiri memiliki batas wilayah yaitu sebelah Barat Desa Mancasan, sebelah Timur Desa Parangjoro, Grogol, sebelah Utara Mancasan, sebelah Selatan Bener, Klaten (1).

Desa Ngrombo memiliki luas wilayah 126,34 Ha, jumlah penduduk sekitar 3.180 jiwa

terdiri dari 1549 jiwa penduduk laki-laki dan 1631 jiwa penduduk perempuan. Desa Ngrombo terletak dipinggir sungai bengawan Solo. Penduduk desa Ngrombo yang sebagian berprofesi bercocok tanam dan profesi terbesar dan menjadi produk unggulan desa Ngrombo yaitu industri dan kreatif kerajinan gitar. Pendidikan masyarakat pada Desa Ngrombo ini tergolong masih rendah yaitu tamat SD/ sederajat 740 orang, tamat SLTP/ sederajat 640 orang, dan tamat SLTA/ sederajat 637 orang, D1 12 orang, D3 39 orang, S1 87 orang, S2 2 orang. Berdasarkan

*website* Profil Kelurahan Desa Ngrombo, desa ini terdiri dari 4 (empat) RW, 15 (lima belas) RT dan 15 (empat belas) Dusun, dengan jumlah penduduk sekitar 3.180 orang dan 1150 KK (Kepala Keluarga). Mayoritas penduduk Desa Ngrombo beragama islam dan sebagian lagi beragama kristen, katholik.

Berdasarkan data sekunder masalah Kesehatan di desa Ngrombo adalah Stunting, Diabetes Melitus, Hipertensi, Remaja KEK, Remaja Anemia, Stroke dan Lansia Myalgia. Desa Ngrombo merupakan Desa dengan kasus stunting tertinggi di Kecamatan Baki. Pada tahun 2024 terdapat 30 balita yang mengalami stunting di desa Ngrombo dengan indikator TB/U Z-Score <2 SD. Target Kecamatan untuk balita stunting adalah <5% namun prevalensi balita stunting di Desa Nrombo mencapai 13,5%. Angka tersebut masih jauh dari target yang telah ditentukan oleh Dinas Kesehatan Sukoharjo.

Penentuan prioritas masalah Kesehatan di Desa Ngrombo menggunakan metode USG (*Urgensi, Seriousness dan Growth*). Hasil analisis prioritas masalah ditemukan masalah yang menjadi prioritas adalah stunting dengan skor 12. Prioritas masalah ke-dua adalah Remaja KEK, Hipertensi, Stroke dan Lansia Myalgia dengan skor 11. Masalah Kesehatan DM menjadi urutan ke-tiga dengan skor 9 dan Remaja anemia dengan skor 8 dan menjadi prioritas masalah urutan ke-empat.

Analisis akar masalah stunting menggunakan metode PRECEED PROCEED dari hasil wawancara dengan ibu balita . Terdapat dua kelompok responden yaitu kelompok control dan kelompok kasus. Berdasarkan hasil PRECEED PROCEED didapatkan penyebab terjadinya stunting di Desa Ngrombo adalah Pola asuh yang salah dan pola makan yang kurang baik. Pola asuh pada balita yang dilakukan ibu belum memperhatikan

jenis makanan yang dibutuhkan balita tetapi ibu hanya memastikan bahwa anak sudah makan. Selain itu, masih masih terdapat orang tua yang merokok didalam rumah, banyak orang tua yang bekerja dan dan menitipkan anak pada neneknya sehingga kebutuhan gizi kurang diperhatikan. Terbatasnya ekonomi juga menjadi masalah orang tua untuk memenuhi kebutuhan balita akibatnya terdapat beberapa balita yang masih jarang mengkonsumsi protein hewani.

Pemerintah Desa Ngrombo melakukan skrining penyakit infeksi sabagai salah satu upaya mengetahui penyebab stunting. Desa Ngrombo sudah banyak melakukan intervensi pada ibu maupun balita stunting. Setiap bulan balita stunting mendapat PMT (Pemberian Makan Tambahan) dari puskesmas Baki maupun Desa Ngrombo. Ibu balita juga mendapatkan sesi konseling dengan bidan desa Ngrombo saat melakukan Posyandu balita. Desa Ngrombo juga memfasilitasi anak yang mengalami stunting untuk berkonsultasi dengan Dokter Anak.

Berdasarkan analisis akar masalah ketidaksiapan pengetahuan untuk mengasuh anak menjadi masalah utama penyebab stunting di Desa Ngrombo. Oleh karena itu, kami menyusun program dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku hidup sehat sebagai bentuk persiapan untuk fase kehidupan selanjutnya. Dengan demikian, kami menyusun program kerja “Cerita Sehat Kampung Kita” dengan tema materi pola hidup sehat dan 3 muatan yaitu PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), Isi Piringkuu dan Aktifitas Fisik.

## **METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Program pengabdian masyarakat di Desa Ngrombo ini dilakukan melalui beberapa

tahap, diantaranya yaitu : (1) survei lapangan; (2) persiapan pelaksanaan kegiatan; (3) cerita sehat kampung kita. Sasaran kegiatan ini adalah remaja Desa Ngrombo, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Pelaksanaan ini dilaksanakan pada Hari Rabu, 3 Juli 2024. Kegiatan dilakukan dengan tahap:

1. Pada tahap survei lapangan dilakukan analisis situasi kejadian stunting di Desa Ngrombo sehingga diketahui bahwa kurangnya kesiapan seorang Ibu untuk memiliki anak. Pengamatan ini dilakukan dengan cara mewawancarai beberapa ibu dari anak yang terindikasi stunting. Selanjutnya merumuskan solusi dan target luaran yang akan di capai.
2. Tahap Persiapan kegiatan  
Pada tahap ini dilakukan pembuatan materi edukasi, kegiatan, dan *pre-test post-test* untuk mencapai luaran yang sudah direncanakan.
3. Tahap pelaksanaan kegiatan  
Kegiatan ini kami beri nama Cerita Sehat Kampung Kita. Kegiatan ini berisi tentang edukasi pemaparan materi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, isi piringku, kegiatan aktifitas, serta remaja mengisi SQ-FFQ dan *food record*. Pada kegiatan edukasi peserta diberikan *pre-test post-test* untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan terkait stunting dan pencegahannya secara dini. Setelah kegiatan, dilakukan FGD (*Focus Group Discussion*) untuk memperdalam pemahaman dan diskusi interaktif bersama mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Cerita Sehat Kampung Kita terdiri dari perwakilan remaja di setiap RT Desa Ngrombo. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi tentang PHBS, isi piringku, dan aktifitas fisik serta melakukan pelatihan cuci tangan dengan prinsip 6 langkah benar, tujuan dari

pemberian materi ini supaya para remaja mampu memelihara kesehatan dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat serta selalu menjaga kebersihan tangan untuk mencegah penyebaran kuman dari aktifitas yang dilakukan setiap hari. Kemudian dilanjut dengan FGD didampingi oleh mahasiswa untuk mereview materi dan menyiapkan bahan presentasi.

Edukasi merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Kegiatan ini dilengkapi dengan penjelasan materi dengan PPT dan juga poster. Dalam kegiatan edukasi tersebut, sebagian besar remaja sangat antusias mengikutinya walaupun ada beberapa remaja yang kurang konsentrasi pada saat pemaparan materi. Kegiatan edukasi merupakan salah satu media untuk menyampaikan informasi kesehatan terutama pada lokasi yang masih jauh dari jangkauan media informasi melalui akses literasi informasi kesehatan (2).

Cerita sehat kampung kita ini didesain menjadi kegiatan edukasi yang dilanjutkan dengan FGD pada remaja. Edukasi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan manfaat berupa pemahaman materi pada remaja terkait stunting. Hal ini merupakan salah satu bentuk pencegahan stunting sejak dini. Dimana kasus stunting di Desa Ngrombo masih tergolong tinggi. Dari hasil FGD dan diskusi interaktif dengan remaja didapatkan hasil bahwa remaja sangat antusias dalam berkomunikasi dan bertukar pikiran mengenai isi piringku hal ini dapat dilihat dari hasil diskusi yang di presentasikan oleh setiap kelompok. Selain itu juga remaja aktif berinteraksi dengan mahasiswa dan tertarik untuk mempraktekkan perilaku mencuci tangan 6 langkah benar serta aktivitas fisik yang dapat dilakukan.

Sebelum dilakukan edukasi, terlebih dahulu dilakukan *Pre-test* dengan memberikan 15

pertanyaan mengenai 3 point materi yang akan dibahas yaitu tentang perilaku hidup sehat, isi piringku dan aktivitas fisik. *Pre-test* dan *post-*

*test* ini digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1.	NH	8	13	5
2.	EA	11	15	4
3.	RF	9	13	4
4.	WF	7	11	4
5.	SM	7	13	6
6.	AS	9	9	0
7.	FI	11	12	1
8.	GI	7	11	4
9.	SA	9	15	6
10.	ZA	6	8	2
11.	AA	8	10	2
12.	NZ	9	11	2
13.	AN	6	11	5
14.	AA	8	13	5
15.	L	7	7	0
16.	AM	8	13	5
17.	OR	12	8	-4
18.	ZA	8	14	6
19.	AM	8	13	5
20.	AN	6	11	5
21.	CS	8	11	3
22.	RA	9	11	2
23.	UA	9	15	6
24.	NZ	8	14	6
25.	EA	8	10	2
26.	SM	8	7	-1
27.	YP	6	14	8
28.	KR	10	11	1

Berdasarkan tabel 1. Dapat diketahui hasil post-test meningkat dari hasil pre-test, walaupun masih ada yang sama dengan hasil pretest dan juga lebih kecil. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui pula adanya peningkatan pengetahuan pada remaja setelah dilakukan edukasi. Dengan begitu ada pengaruh antara pemberian edukasi dengan pengetahuan remaja

tentang pencegahan stunting menjadi baik (3). Edukasi stunting sejak dini sangat penting dalam upaya peningkatan pemahaman dimana pada akhirnya dapat meningkatkan upaya pencegahan stunting sejak dini (4). Penyebab terjadinya stunting pada anak balita di Indonesia diantaranya kurangnya pengetahuan tentang pencegahan stunting dan penyebabnya.



Temuan ini juga menunjukkan perlu dikembangkan promosi kesehatan terpadu pencegahan dan intervensi untuk mengurangi kasus stunting (5).

Pada edukasi isi piringku kami menjelaskan beberapa poin penting mengenai pemenuhan asupan yang dibutuhkan anak remaja berdasarkan AKG dengan pedoman isi piringku, dimana porsi makan sayuran dan makanan pokok sebesar 2/3 dari 1/2 piring dan porsi makan buah dan lauk pauk sebesar 1/3 dari 1/2 piring. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi seseorang adalah jenis kelamin, umur, ukuran tubuh (berat badan dan tinggi badan), keadaan fisiologis, aktivitas fisik serta metabolisme tubuh (6). Batas penggunaan bahan masakan sehari-hari yang sesuai adalah 1 sdt garam, 4 sdt minyak perhari, 5 sdm gula perhari dan minum air 8 gelas perhari, serta disertai dengan aktivitas fisik minimal 30 menit dalam sehari supaya badan tetap terjaga kesehatan fisiknya. Sebelum dilakukan penyuluhan responden di berikan form SQ-FFQ (Semi Quantitatif-food Frequency Quisioner) dengan mengisi kebiasaan

makan dan diberikan form food record yang diisi selama 3 hari kedepan, untuk mengukur pola makan setelah penyuluhan. Dari hasil pemantauan melalui *food record* selama 3 hari dan pengisian SQ-FFQ sebelum edukasi terdapat perubahan pemilihan bahan makanan menjadi lebih bervariasi dan sesuai isi piringku dibandingkan dengan sebelum adanya edukasi.

Penutup kegiatan ini adalah senam remaja. Senam ini dilakukan sebagai bentuk aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh remaja. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Senam remaja ditujukan untuk meningkatkan aktivitas fisik para remaja di desa Ngrombo agar kebugaran jasmaninya meningkat sehingga dapat menjadi generasi yang sehat dan dapat menerapkan pola hidup sehat. Dari kegiatan senam remaja yang telah dilakukan, terlihat remaja dapat mengikuti dan mempraktekkan senam dari pemanasan, gerakan inti, sampai pendinginan dengan baik dan penuh antusias.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan Cerita Sehat Kampung Kita

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil program kerja cerita sehati kampung kita dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang PHBS, isi piringku, dan aktifitas fisik sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini berdasarkan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini juga diikuti oleh remaja desa Ngrombo dengan antusias dan interaktif.

Kepada Pemerintah Desa dan Bidan Desa diharapkan bisa memonitoring remaja terkait PHBS, pola makan, dan aktifitas fisik, serta melakukan kegiatan dengan metode yang sesuai dengan usianya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan atas segala fasilitasnya sehingga acara pengabdian masyarakat berjalan lancar. Selain itu, kami sampaikan terima kasih kepada Bapak Sukardi selaku Ketua Pimpinan Ranting Muhammadiyah Desa Ngrombo, Ibu Widyawati selaku bidan desa, Ibu Sri Partini selaku kepala desa ngrombo dan jajarannya, serta ibu-ibu kader Desa Ngrombo yang telah banyak membantu dan membimbing sehingga acara pengabdian kami lebih berwarna. Tak lupa juga ucapan terima kasih kepada remaja dan masyarakat atas antusias yang tinggi sehingga acara kami berjalan dengan lancar dan penuh dukungan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pemerintah Desa Ngrombo. Profil Desa Ngrombo Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. Sukoharjo; 2021.
2. Prasanti D, Fuady I. Penyuluhan program literasi informasi kesehatan dalam meningkatkan kualitas sanitasi bagi masyarakat di Kaki Gunung Burangrang Kab. Bandung Barat. JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat). 2017;1(2):129–38.
3. Susilo HM, Wachdin FR, Hidayati N. Edukasi Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan. 2023;5(1):22–5.
4. Arsyati AM. Pengaruh penyuluhan media audiovisual dalam pengetahuan pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. Promotor. 2019;2(3):182–90.
5. Brahmana N, Handini MC, Silitonga EM. Edukasi kepada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting pada balita di Desa Marbun Tonga Marbun Dolok Kecamatan Baktiraja Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2022. Jurnal Abdimas Mutiara. 2022;3(2):375–84.
6. Christian P, Smith ER. Adolescent undernutrition: global burden, physiology, and nutritional risks. Ann Nutr Metab. 2018;72(4):316–28.