
Penyuluhan Peran Remaja dalam Mencegah Stunting Melalui Siaran RRI Pro 1 Cirebon Kerja Sama dengan Pimpinan Daerah Aisyiyah Kabupaten Cirebon

Counseling on the Role of Teenagers in Preventing Stunting Through RRI Pro 1 Cirebon Broadcasts in Collaboration with the Aisyiyah Regional Leadership of Cirebon Regency

Marwati¹, Sofiyati^{2*}

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Alamat: Jl. Walet No. 21 Telp.(0231) 201942

Email korespondensi: y_sofie@yahoo.co.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 14, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Online Available: Januari 30, 2025

Keywords: *Stunting, role of teenagers, balanced nutrition*

Abstract: *Stunting is a chronic nutritional problem that has a broad impact on children's physical and cognitive development, and contributes to the intergenerational cycle of malnutrition. Teenagers have a strategic role in preventing stunting because they are future parents. This community service activity aims to increase teenagers' knowledge about stunting, the importance of balanced nutrition, as well as risk factors and prevention of stunting. Counseling was carried out via broadcast on RRI Pro 1 Cirebon in collaboration with the Aisyiyah Regional Leadership of Cirebon Regency. The methods used include lectures and question and answer sessions guided by radio broadcasters. The results of the activity show an increase in teenagers' understanding of healthy lifestyles and the importance of balanced nutrition in preventing stunting. Through their role as agents of change, teenagers are expected to be able to disseminate information and contribute to creating a healthier and more productive generation. Involving teenagers in efforts to prevent stunting is a strategic step in improving the quality of public health in a sustainable manner.*

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak luas terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak, serta berkontribusi terhadap siklus malnutrisi antargenerasi. Remaja memiliki peran strategis dalam pencegahan stunting karena mereka adalah calon orang tua di masa depan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting, pentingnya gizi seimbang, serta faktor risiko dan pencegahan stunting. Penyuluhan dilakukan melalui siaran di RRI Pro 1 Cirebon bekerja sama dengan Pimpinan Daerah Aisyiyah Kabupaten Cirebon. Metode yang digunakan mencakup ceramah dan sesi tanya jawab yang dipandu oleh penyiar radio. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja mengenai pola hidup sehat dan pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Melalui peran sebagai agen perubahan, remaja diharapkan dapat menyebarkan informasi dan berkontribusi dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif. Pelibatan remaja dalam upaya pencegahan stunting menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Kata kunci: Stunting, peran remaja, gizi seimbang

1. PENDAHULUAN

Gender dan gizi berkaitan erat dengan norma sosial dan tradisi budaya. Norma gender yang membatasi mobilitas remaja putri dan tuntutan rumah tangga juga memengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat dalam lebih banyak aktivitas fisik, terutama di luar rumah atau sekolah. Demikian pula, kepercayaan tradisional dan pantangan makanan bagi remaja putri selama menstruasi, kehamilan dan menyusui dapat semakin menghambat kesejahteraan dan gizi. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender, dimana prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan *stunting* yang lebih tinggi pada remaja putra. (UNICEF Indonesia, 2021).

Remaja putra menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah dan cenderung menghabiskan lebih banyak energi serta lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji. Merokok juga lebih umum di kalangan remaja putra. Jika remaja mengalami *stunting* akan mempengaruhi kapasitas mental. Saat jendela kedua kehidupan pada masa remaja tidak terpenuhi dengan makanan yang sesuai dan bergizi, kesehatan dan pelayanan kesehatan tidak terpenuhi menjadikan remaja putri tumbuh menjadi dewasa dengan malnutrisi. Saat hamil akan berakibat terhadap kekurangan energi kronik berakibat tingginya angka kematian saat melahirkan (*maternal mortality*). Pada laki-laki berakibat terhadap pria dewasa dengan malnutrisi. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap pola asuh anak di masa yang akan datang. Ibu dengan malnutrisi memiliki risiko melahirkan bayi BBLR. Bayi *stunting* dengan adanya beberapa factor seperti penyapihan yang salah (kurang dari dua tahun), infeksi, pertumbuhan yang tidak memadai, makanan yang dikonsumsi, kesehatan dan pelayanan tidak memadai (Save The Children, 2015). Akan menghasilkan anak dengan *stunting*. Dapat kita lihat bahwa kualitas dan kondisi saat remaja sangat berpengaruh terhadap kualitasnya di masa yang akan datang.

Satu dari empat balita di Indonesia mengalami *stunting*. Permasalahan *Stunting* terjadi di semua provinsi di Indonesia. *Stunting* tak hanya berdampak bagi pribadi anak yang mengalami, namun juga mempengaruhi lingkungannya. Anak *stunting* tidak akan memiliki kinerja semaksimal anak-anak normal dan sehat lainnya saat memasuki dunia kerja. Pengetahuan masyarakat terkait *stunting* masih kurang. Remaja merupakan salah satu sasaran utama dalam upaya pengendalian *stunting*. Remaja adalah generasi terdekat sebelum dewasa yang tentunya akan menjadi orangtua di masa yang akan datang. Oleh karena itu mengajak para remaja agar lebih aktif berkontribusi terhadap upaya pencegahan *stunting* menjadi penting untuk dilakukan

2. TINJAUAN TEORITIS

Pengertian Stunting

Stunting merupakan sebuah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, hal ini menyebabkan adanya gangguan di masa yang akan datang yakni mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Anak *stunting* mempunyai Intelligence Quotient (IQ) lebih rendah dibandingkan rata – rata IQ anak normal .(Kemenkes RI, 2018). *Stunting* didefinisikan sebagai keadaan dimana status gizi pada anak menurut TB/U dengan hasil nilai Z Score = <-2 SD, hal ini menunjukkan keadaan tubuh yang pendek atau sangat pendek hasil dari gagal pertumbuhan. *Stunting* pada anak juga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya kematian, masalah perkembangan motorik yang rendah, kemampuan berbahasa yang rendah, dan adanya ketidakseimbangan fungsional. (Anwar, Khomsan, dan Mauludyani, 2014). *Stunting* menjadi masalah gagal tumbuh yang dialami oleh bayi di bawah lima tahun yang mengalami kurang gizi semenjak di dalam kandungan hingga awal bayi lahir, *stunting* sendiri akan mulai nampak ketika bayi berusia dua tahun (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017). Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Schmidt bahwa *stunting* ini merupakan masalah kurang gizi dengan periode yang cukup lama sehingga muncul gangguan pertumbuhan tinggi badan pada anak yang lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Schmidt, 2014).

Peran Remaja dalam mencegah stunting

Remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko- eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia. 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.

Jika remaja mengalami stunting akan mempengaruhi kapasitas mental. Saat jendela kedua kehidupan pada masa remaja tidak terpenuhi dengan makanan yang sesuai dan bergizi, kesehatan dan pelayanan kesehatan tidak terpenuhi menjadikan remaja putri tumbuh menjadi dewasa dengan malnutrisi. Saat hamil akan berakibat terhadap kekurangan energi kronik berakibat tingginya angka kematian saat melahirkan (*maternal mortality*).

Pada laki-laki berakibat terhadap pria dewasa dengan malnutrisi. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap pola asuh anak di masa yang akan datang. Ibu dengan malnutrisi memiliki risiko melahirkan bayi BBLR. Bayi stunting dengan adanya beberapa factor seperti penyapihan yang salah (kurang dari dua tahun), infeksi, pertumbuhan yang tidak memadai, makanan yang dikonsumsi, kesehatan dan pelayanan tidak memadai (Save The Children, 2015). Akan menghasilkan anak dengan stunting. Dapat kita lihat bahwa kualitas dan kondisi saat remaja sangat berpengaruh terhadap kualitasnya di masa yang akan datang.

Para remaja atau mahasiswa tidak hanya sekadar tahu dan mengerti mengenai stunting untuk dirinya pribadi, tapi sekaligus menjadi agen perubahan yang mampu menyebarkan informasi stunting lebih luas lagi kepada lingkungan sekitarnya. Ini harus dilakukan bersama sebagai upaya untuk menjadikan masyarakat Indonesia sehat, sejahtera, dan produktif (Millati et al., 2021).

Remaja sebagai jendela kesempatan kedua dalam siklus kehidupan memiliki peran yang penting dalam menangani stunting. Remaja memiliki tugas untuk dirinya sendiri dan juga komunitas, kelompok dan dalam masyarakat. Otak orang dewasa 80% sudah terbentuk ketika kita masih berusia tiga tahun. Kemudian, otak akan berkembang lagi sampai 90% di usai lima tahun. Pada periode usia dini otak berkembang lebih cepat dari yang kita kira dan tidak akan terulang lagi pada periode-periode selanjutnya. Atau sering disebut sebagai *golden periode*. Namun ada sekitar tujuh juta anak di Indonesia yang memiliki peluang tidak maksimal pembentukan otak karena *stunting*. Karena sifat dari *stunting* ini *irreversible* atau permanen pencegahan stunting menjadi prioritas nasional agar generasi muda di Indonesia dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pemerintah dalam hal ini sudah mengeluarkan Strategi Nasional (Stranas) Percepatan Pencegahan *Stunting* sebagai paduan pemerintah pusat dan daerah dalam melaksanakan upaya pencegahan *stunting*. Begitu kompleksnya permasalahan *stunting* bahkan menyangkut semua siklus kehidupan.

Remaja memiliki peranan yang penting dalam upaya penurunan stunting. Remaja sebagai *agent of change* di masyarakat juga memiliki suara untuk memberikan sumbang saran dan mendukung program-program pemerintah dalam upaya pencegahan *stunting*. Selain itu sebagai individu remaja memiliki peran untuk menjaga kesehatan, menambah ilmu, dan memenuhi kebutuhan gizinya dengan mengkonsumsi gizi seimbang. Melibatkan remaja dapat memperkuat kontribusi remaja dalam meningkatkan kesehatan remaja. Salah satu bentuk partisipasi kader anak usia sekolah dan remaja dalam pelaksanaan upaya kesehatan bagi anak usia sekolah dan remaja bertujuan untuk memupuk kebiasaan hidup sehat agar memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan prinsip

hidup sehat (Parinduri, 2021).

3. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tujuan Kegiatan

- a. Meningkatkan pengetahuan kepada remaja , tentang pentingnya gizi pada 1000 hari masa kehidupan.
- b. Meningkatkan pengetahuan kepada remaja tentang pentingnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada remaja dalam upaya pencegahan stunting
- c. Meningkatkan pengetahuan kepada remaja tentang factor resiko *stunting* pada bayi dan balita.
- d. Meningkatkan pengetahuan kepada remaja tentang pencegahan dan penanganan stunting pada bayi dan balita.

Manfaat Kegiatan

- a. Peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya remaja akan pentingnya mengenalkan gizi pada 1000 hari masa kehidupan.
- b. Peningkatan pengetahuan remaja tentang kecukupan gizi seimbang untuk remaja
- c. Peningkatan pengetahuan remaja tentang factor resiko stunting bagi bayi dan anaknya.

Sasaran Pengabdian Masyarakat

Masyarakat di sekitar wilayah Cirebon dan sekitarnya terutama remaja yang belum mengetahui *Stunting*, pencegahan stunting dan faktor resiko dari *stunting*.

Metode Yang Digunakan

Kegiatan ini di mulai bulan September sampai dengan November 2024, bertempat di RRI Pro 1, Jalan Brigjen Darsono Sunyaragi Kota Cirebon. Metode yang digunakan berupa ceramah dan tanya jawab yang dipandu oleh penyiar dari RRI Pro 1 Kota Cirebon. Adapun waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan siaran di RRI Pro 1 Kota Cirebon pada hari rabu tanggal 13 November 2024.

Institusi Yang Terkait

Aisyiyah Kabupaten Cirebon dan RRI Pro 1 Kota Cirebon.

Rancangan Evaluasi

- a. Menggali pengetahuan masyarakat sekitar Cirebon terutama remaja tentang pencegahan *stunting* melalui RRI Pro 1 Radio Republik Indonesia Kota Cirebon.

- b. Pengetahuan di ukur dengan mengadakan pertanyaan langsung melalui siaran langsung saat sosialisasi program *stunting* di wilayah Cirebon dan sekitarnya yang dipandu oleh penyiar RRI.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Satuan Acara Penyuluhan Kesehatan Peran Remaja Dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui RRI Pro 1 Kotamadya Cirebon

No	Kegiatan Redaktur	Kegiatan Pemateri	Waktu
1	Tahap Pembukaan - Mengucapkan salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan - Menjelaskan kontrak kerja	- Menjawab salam Mendengarkan Mendengarkan Mendengarkan dan memperhatikan	13 Nov 2024 5 menit
2	Penyiar Mengajukan pertanyaan : a. Batasan usia remaja b. Apakah stunting dapat terjadi pada usia remaja? c. Apa saja yang dampak pada remaja yang mengalami stunting? d. upaya remaja dalam pencegahan stunting	Batasan usia Remaja adalah usia 10 tahun sampai 19 tahun,yang merupakan peralihan dari masa kanak kanak menjadi usia dewasa muda. Stunting bisa saja terjadi pada masa remaja bila pola makannya tidak memenuhi gizi seimbang,dan perilaku remaja kurang baik dalam pergaulan maupun kurang memperhatikan lingkungan sekitarnya Dampak jangka pendek bagi remaja bagi remaja yang mengalami stunting adalah anemia, sedangkan dampak jangka panjangnya Bila remaja putri hamil akan mengalami perdarahan,dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan pendarahan,sementara pada remaja putra akan mengalami kesulitan dalam mengasuh anak(sebagai teladan dalam melatih pola makan sejak dini,perilaku tidak merokok dan gaya hidup yang sehat kepada anaknya sejak dini Mengajarkan kepada teman teman sebayanya tentang pola hidup sehat dan makanan bergizi seimbang melalui ceramah langung,media social ,poster sebagai duta kesehatan	10 menit 10 menit 15 menit 15 menit

No	Kegiatan paragram	Redaktur	Kegiatan Pemateri	Waktu
	Penutup		Menyimpulkan dan menjawab salam dari penyiar	5 menit

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini akan terjadi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional berubah sangat cepat. Pada saat proses pematang fisik, terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Oleh sebab itu saat remaja asupan gizi dan pola hidup remaja harus diperhatikan. Remaja di Indonesia – dihadapkan pada tiga beban gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami *stunting*, atau pendek. 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia.

Masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua yang berdampak pada lintasan perkembangan (termasuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif), memebentuk kebiasaan masa depan dan mengimbangi beberapa pengalaman masa kanak-kanak yang buruk, kesempatan kedua setelah anak usia dini. Oleh sebab itu perlu perhatian khusus terhadap remaja. bukti neurosains menunjukkan bahwa kesempatan kedua dari kehidupan adalah periode substansial perkembangan neurologis, kedua setelah anak usia dini, di mana saraf dan fisiologis yang signifikan dan cepat perubahan terjadi dan ketika miliaran jaringan saraf yang mempengaruhi ketrampilan emosional dan kemampuan fisik dan mental direorganisasi (UNICEF, 2018).



Gambar 1 foto dokumentasi

Norma gender yang membatasi mobilitas remaja putri dan tuntutan rumah tangga juga memengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat dalam lebih banyak aktivitas fisik, terutama di luar rumah atau sekolah. Demikian pula, kepercayaan tradisional dan

pantangan makanan bagi remaja putri selama menstruasi, kehamilan dan menyusui dapat semakin menghambat kesejahteraan gizi. Remaja putra menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah dan cenderung menghabiskan lebih banyak energi serta lebih banyak mengonsumsi makanan nyaman atau makanan cepat saji. Merokok juga lebih umum di kalangan remaja putra. Strategi ini akan mempertimbangkan kebutuhan khusus gender remaja putri dan putra di Indonesia dan mempromosikan capaian layanan kesehatan dan gizi yang setara gender untuk semua remaja putri dan putra, sebagaimana tercantum dalam Rencana Aksi Gender UNICEF saat ini (United Nations, 2021).

Remaja sebagai jendela kesempatan kedua dalam siklus kehidupan memiliki peran yang penting dalam menangani stunting. Remaja memiliki tugas untuk dirinya sendiri dan juga komunitas, kelompok dan dalam masyarakat. Otak orang dewasa 80% sudah terbentuk ketika kita masih berusia tiga tahun. Kemudian, otak akan berkembang lagi sampai 90% di usai lima tahun. Pada periode usia dini otak berkembang lebih cepat dari yang kita kira dan tidak akan terulang lagi pada periode-periode selanjutnya. Atau sering disebut sebagai *golden periode*. Namun ada sekitar tujuh juta anak di Indonesia yang memiliki peluang tidak maksimal pembentukan otak karena *stunting*. Remaja putri maupun putra mendapatkan akses informasi terkait dengan gaya hidup yang baik dan memenuhi gizi seimbang. Hal ini menjadi langkah pertama bagi remaja untuk mengoptimalkan perannya dalam mencegah *stunting*. Ketika remaja memahami asupan gizi yang baik dan menerapkan polah makan yang seimbang, diharapkan remaja mampu menurunkan kebiasaan tersebut ke generasi selanjutnya. Pangan yang seimbang tidak harus mahal, tidak harus mewah selagi memenuhi kebutuhan gizi seimbang

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja putri maupun putra mendapatkan akses informasi terkait dengan gaya hidup yang baik dan memenuhi gizi seimbang. Hal ini menjadi langkah pertama bagi remaja untuk mengoptimalkan perannya dalam mencegah *stunting*. Ketika remaja memahami asupan gizi yang baik dan menerapkan polah makan yang seimbang, diharapkan remaja mampu menurunkan kebiasaan tersebut ke generasi selanjutnya.

Memilih makanan yang sehat merupakan hal yang sangat penting dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kualitas kesehatan. Selain memilih makanan yang sehat, remaja juga harus mempertimbangkan keamanan pangan untuk makanan yang akan dikonsumsi. Makanan yang aman adalah berbagai jenis pangan yang tidak tercemar oleh bahan berbahaya yang mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan. Misalnya makanan yang

mengandung cemaran biologis seperti kuman, bakteri, dan jamur. Bahan cemaran lainnya bisa berasal dari bahan kimia maupun cemaran fisik. Pangan yang seimbang tidak harus mahal, tidak harus mewah selagi memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Dalam tulisannya Dinda Awanda terkaik memaksimalkan pangan local untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Balita. (2013). *J STIKes RS Baptis Kediri*. Diakses 8 November 2021.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Situasi Balita Pendek*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyaningsih, T., Mohanty, I., Widyaningsih, V., Gebremedhin, T. A., Miranti, R., & Wiyono, V. H. (2021). Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. *PLoS ONE*, *16*(11), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260265>
- Natalia, P., & Tri, S. (2018). Sanitasi lingkungan yang tidak baik mempengaruhi status gizi pada anak.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Stunting, ancaman generasi masa depan Indonesia*. Direktorat P2PTM.
- Tanoto. (2021). *Cegah stunting sebelum genting: Peran remaja dalam pencegahan stunting* (A. Dharmawan, Ed.; 1st ed.). PT. Gramedia.
- UNICEF. (2018). *UNICEF Programme Guidance for the Second Decade: Programming with and for Adolescents*.