

## **PENGARUH PELATIHAN TENTANG PEMILIHAN MAKANAN SEHAT UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING MELALUI EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI**

Rusilanti<sup>1</sup>, Nur Riska<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur 13220, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [nrtadjoedin@unj.ac.id](mailto:nrtadjoedin@unj.ac.id)

### **Abstrak**

Stunting adalah salah satu dari tiga beban masalah gizi di Indonesia yang harus segera ditangani. Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Masa remaja adalah *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa dan juga dalam menghasilkan generasi selanjutnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemilihan makanan sehat melalui edukasi gizi untuk mencegah stunting. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *pretest* dan *post test* pada remaja putri di Kelurahan Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang remaja putri. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah soal berupa *pretest* yang diberikan sebelum perlakuan dan soal *posttest* yang diberikan setelah perlakuan. Hasil penelitian ini didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan pemilihan makanan sehat melalui media edukasi gizi pada remaja putri di Kelurahan Benda Baru dengan hasil pre test sebesar 73,5 yang berarti pengetahuan remaja putri sebelum menggunakan media edukasi gizi masih tergolong rendah dan setelah menggunakan media edukasi gizi diberikan soal post test dan mendapatkan hasil sebesar 84,5 yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan pemilihan makanan remaja putri setelah menggunakan media edukasi gizi. Hasil uji t diperoleh bahwa adanya pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah stunting terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri.

Kata kunci: edukasi gizi, makanan sehat, remaja putri, stunting

### **The Effect of Healthy Food Training to Prevent Stunting through Nutritional Education to Increase Knowledge of Adolescent Women**

#### **Abstract**

Stunting is one of the three burdens of nutritional problems in Indonesia that must be addressed immediately. It is necessary to improve nutrition in adolescents through specific nutritional interventions such as nutrition education, fortification and supplementation as well as treatment of comorbidities. Adolescence is the second window of opportunity that is very sensitive in determining the quality of life as an adult individual and also in producing the next generation. The purpose of this study was to increase the knowledge of young women about choosing healthy foods through nutrition education to prevent stunting. This type of research is a quasi-experimental research design using pretest and post-test on young women in Benda Baru Village, Pamulang District, South Tangerang City with a research sample of 20 young women. The data collection tools used are questions in the form of pretest given before treatment and posttest questions given after treatment. The results of this study showed that there was an increase in knowledge of healthy food choices through nutrition education media for young women in Benda Baru Village with a pre-test result of 73.5 which means that the knowledge of young women before using nutrition education media is still relatively low and after using nutrition education media questions are given. post test and get a result of 84.5 which means there is an increase in knowledge of adolescent girls' food choices after using nutrition education media. The results of the t-test showed that there was an effect of training on healthy food selection to prevent stunting on increasing knowledge of young women.

Keywords: Adolescent Women, Healthy Food, Nutrition Education, Stunting

## PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan hal yang umum terjadi, terutama di Indonesia. Masalah gizi timbul karena terjadi suatu ketidak seimbangan atau gangguan antara asupan yang diterima dengan kebutuhan tubuh manusia. Ketidak seimbangan tersebut bisa berarti kelebihan maupun kekurangan zat gizi. Anak-anak hingga remaja tetap membutuhkan nutrisi yang seimbang untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangannya, hal ini terjadinya perubahan fisiologis saat remaja yang mempengaruhi kebutuhan gizi.

Saat ini remaja di Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, hal ini tentu akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya. Sebagai contoh ibu anemia dan atau kurang energi kronik berisiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) juga berdampak akan melahirkan bayi stunting. Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Tujuannya untuk meningkatkan status gizi remaja, memutus rantai inter-generasi masalah gizi, masalah penyakit tidak menular dan kemiskinan. Berdasarkan kemampuan literasi edukasi gizi, menurut penelitian yang dilakukan Abdullah Syafei bahwa tidak adanya hubungan literasi gizi dari beberapa zat gizi yang masih lemah, sehingga perlu adanya materi ajar yang mendukung proses pembelajaran edukasi gizi guna upaya pencegahan stunting. Sejalan penelitian dari Pratibha bahwa pentingnya edukasi gizi dari anak hingga remaja untuk menghindari Kesehatan yang tidak maksimal nanti saat dewasa.

Indonesia membutuhkan remaja yang produktif, kreatif, serta kritis demi kemajuan bangsa. Hal tersebut hanya dapat dicapai apabila remaja sehat dan berstatus gizi baik. Remaja sehat bukan hanya dilihat dari fisik tetapi juga kognitif, psikologis dan sosial. Periode remaja merupakan *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa dan juga dalam menghasilkan generasi selanjutnya. Untuk menindaklanjutinya, maka diperlukan penyuluhan atau penyampaian informasi guna mendukung program pemerintah.

Pemahaman remaja puteri mengenai gizi juga akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih bahan makanan. Salah satu penyebab gizi buruk adalah kurangnya pengetahuan gizi, dan remaja puteri tidak dapat mengaplikasikan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pengetahuan gizi remaja puteri akan mempengaruhi sikap dan perilaku masyarakat dalam memilih bahan makanan, yang selanjutnya akan mempengaruhi status gizi pada bayi yang akan dilahirkan.

Data WHO (2014) mencatat sekitar seperempat atau 24,5% anak balita di dunia mengalami stunting. Stunting disebabkan kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang-ulang selama masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (WHA, 2012; WHO, 2014). Sekitar 80% anak stunting di dunia tinggal di 14 negara. 183 Prevalensi stunting terbesar di dunia yaitu dengan prevalensi stunting 48% (61.723 jumlah anak stunting), prevalensi terbesar kedua yaitu Nigeria, Pakistan, China dan Indonesia adalah negara dengan prevalensi stunting kelima terbesar dengan prevalensi 36% (7.547 jumlah anak stunting) (Unicef, 2013). Prevalensi stunting dalam tiga tahun terakhir (2015-2017) lebih tinggi dibanding masalah gizi lainnya, seperti gizi kurang, kurus, dan gemuk. Selain itu, prevalensi stunting di Indonesia cenderung statis, bahkan mengalami peningkatan dari tahun 2016 yaitu 27,5% menjadi 29,6% pada tahun 2017 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Faktor asupan gizi menunjukkan bahwa 32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 berisiko kekurangan energi kronik (KEK) sekitar 15 provinsi memiliki persentase di atas rata-rata nasional, jika gizi remaja putri tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang akan semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energi kronik. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia (Islam et al., 2018). Stunting atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Unicef Indonesia, 2012). Stunting merupakan proses siklus, perempuan yang tumbuh menjadi wanita stunting lebih cenderung melahirkan bayi BBLR. Jika bayi-bayi itu adalah anak perempuan, mereka cenderung melanjutkan siklus, menciptakan siklus antargenerasi. Siklus antargenerasi stunting sulit diputus jika tidak dilakukan pada masa yang tepat (FAO, 2007; Martorell R, 2012).

Permasalahan stunting di Indonesia merupakan masalah kesehatan dalam kategori gizi buruk. Stunting ialah salah satu masalah yang menghambat terhadap perkembangan manusia secara global. Pada saat ini ada sekitar 162 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting, yang mengakibatkan efek jangka panjang pada individu dan masyarakat. Jika permasalahan ini terus berlanjut, proyeksi menunjukkan bahwa 127 juta anak di bawah 5 tahun akan terhambat pada tahun 2025 (WHO, 2014). Masalah stunting terjadi dalam perjalanan waktu yang tidak singkat, banyak faktor yang berkontribusi atas kejadian stunting. Salah satu faktor penyebabnya ialah kurang pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan. Faktor pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan (Kementerian Kesehatan, 2018)

Stunting menjadi masalah global yang sangat serius di seluruh dunia. Menurut WHO 2005, stunting adalah keadaan pendek menurut umur yang ditandai dengan nilai indeks tinggi badan atau panjang badan menurut umur (TB/U atau PB/U) kurang dari -2 standar deviasi (Blössner et al., 2005; WHO, 2005). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016, salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi stunting adalah meningkatkan penyuluhan untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pola gizi seimbang pada remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi. Saat sakit, zat gizi di dalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stunting dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan asupan ibu. Asupan ibu terutama saat hamil merupakan salah satu faktor yang berperan penting. Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat memengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang

kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (Picauly, 2013). Secara global *World Health Assembly* pada tahun 2012 telah mencanangkan *Sustainable Development Goal's (SDG's)* sebagai implementasi komprehensif untuk penanganan masalah gizi ibu, bayi dan anak-anak. Salah satu kebijakan yang diterapkan adalah mengurangi stunting balita hingga sebesar 40% pada tahun 2025 dan memberantas segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 (WHO, 2012). Dengan target ini jumlah stunting balita di Indonesia harus turun dari 37,2% pada tahun 2013 (Risikesdas, 2013) menjadi 14,9% pada tahun 2025. Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, dan serta seringkali tidak beragam. Selanjutnya, dipengaruhi juga oleh pola asuh yang kurang baik terutama pada aspek perilaku, dan terutama pada praktek pemberian makan bagi bayi dan Balita. Selain itu, stunting juga dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih. Pola asuh dan status gizi bayi sangat dipengaruhi oleh pemahaman orang tua maka, dalam mengatur kesehatan dan gizi di keluarganya edukasi diperlukan agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada peningkatan kesehatan gizi ibu dan anaknya (Kemenkes, 2018).

Dampak stunting terhadap kapasitas otak relatif tetap, terlebih apabila stunting terjadi pada masa awal kehidupan. Stunting dapat menimbulkan dampak buruk baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak buruk stunting diantaranya gangguan perkembangan otak, kemampuan kognitif berkurang, gangguan pertumbuhan fisik, penurunan imunitas tubuh sehingga mudah sakit, fungsi tubuh tidak seimbang. Anak stunting juga beresiko terkena penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, kanker. Secara makro, stunting dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM), produktivitas dan mengakibatkan kerugian ekonomi yang besar. Performa yang buruk di sekolah akibat stunting ini membatasi orang untuk mengenyam pendidikan tinggi di masa berikutnya, sementara pendidikan merupakan faktor penting yang berkaitan dengan pendapatan. Individu yang tinggi cenderung menyenangi pendidikan yang lebih baik atau lebih tinggi dan mendapat penghasilan yang lebih baik dibanding individu yang lebih pendek. Apabila masalah ini tidak diatasi maka pada masa yang akan datang dapat terjadi hilangnya generasi yang dapat mengganggu kelangsungan pembangunan dimasa yang akan datang.

Pendidikan atau edukasi gizi untuk remaja dapat diharapkan berkontribusi pada kesadaran remaja sebagai calon orang tua akan kesehatan ibu dan anak di masa penting dalam kehidupannya, termasuk untuk memutus rantai siklus persoalan stunting. Keberhasilan edukasi gizi sangat ditunjang oleh media yang digunakan. Berbagai media edukasi sudah banyak dikembangkan dalam pendidikan gizi. Berdasarkan permasalahan yang ada maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja puteri menggunakan media edukasi gizi untuk mencegah terjadinya stunting. Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian proses pemberian rangsangan pendidikan oleh pendidik, respon peserta didik, intervensi pendidik, dan penguatan oleh pendidik.

## METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan melibatkan para remaja puteri yang ada di Kelurahan Benda Baru – Kecamatan Pamulang – Kota Tangerang Selatan. Remaja sebagai generasi muda yang pada akhirnya akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan bayi yang sehat. Untuk mendukung itu, perlu diberikan pengetahuan sejak dini guna mendukung program pemerintah untuk mensukseskan 1000 Hari Pertama Kehidupan dan sukseskan angka penurunan stunting di Indonesia.

Jenis penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dalam *one group pretest – posttest design* dengan menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas adalah media *youtube* dalam bentuk

video animasi, WA group dan *website ayocegahstunting.com* sedangkan variabel terikat yaitu hasil belajar kognitif pada materi pencegahan stunting.

Penelitian ini menggunakan satu kelompok sebagai kelas eksperimen. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik "*purposive random sampling*" yaitu metode pemilihan sampel dengan cara memilih sampel-sampel tertentu dan mengabaikan sampel-sampel lainnya karena sampel ini mempunyai ciri-ciri khusus yang tidak dimiliki sampel-sampel lainnya. Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil tes. Tes ini terdiri dari dua macam yaitu:

1. Tes awal, dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa terhadap bahan yang akan diajarkan. Kegunaan dari tes awal adalah untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi awal kemampuan peserta sebelum mendapatkan perlakuan.
2. Tes akhir dilakukan setelah peserta mengikuti kegiatan pembelajaran selama masa waktu yang ditentukan. Tes akhir dilakukan untuk mendapatkan data pengetahuan akhir dari perlakuan pembelajaran. Tes yang diberikan dalam bentuk tes soal kognitif.

Teknik analisis data diolah secara manual dengan bantuan kalkulator dan program komputer Microsoft Office Excel. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas dengan uji Uji Liliefors (Singgih Santoso, 2001). Sedangkan untuk menguji hipotesis dilakukan dengan uji-t (Agus Irianto, 2006).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan yang dilakukan secara online, dengan alasan bahwa saat ini bangsa Indonesia dan seluruh dunia mengalami masa pandemic COVID-19 sehingga tidak diperbolehkannya adanya kegiatan yang mengumpulkan orang banyak.

Penelitian ini dilakukan secara online dengan bantuan media youtube dalam bentuk video animasi, WA group dan website, dilaksanakan oleh peneliti yaitu Dr. Rusilanti, M.Si sebagai narasumber dalam memberikan pengetahuan gizi remaja tentang stunting dan Dr. Nur Riska, S.Pd, M.Si sebagai narasumber dalam memberikan keterampilan olahan makanan sehat bagi remaja putri dalam mencegah stunting. Dalam kegiatan ini, narasumber melibatkan mahasiswa sebanyak 3 orang guna membantu proses persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Keterlibatan mahasiswa diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung dalam menghadapi masyarakat yang memang benar-benar membutuhkan pengetahuan dan keterampilan dari dunia akademisi.

Kegiatan ini diikuti oleh remaja putri di Kelurahan Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Total peserta yang mengikuti edukasi gizi mengenai pengetahuan stunting untuk remaja putri sebanyak 20 orang peserta. Usia peserta berkisar antara usia 15 s/d 20 tahun. Penelitian untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap guna mencegah stunting diberikan kepada remaja puteri yang dilakukan secara online melalui video youtube dan whatsapp group. Pelatihan ini dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang stunting, upaya dan asupan makanan yang bergizi untuk mencegah stunting yang dilaksanakan secara online melalui media *youtube* dan website selama 1 hari. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Rincian kegiatan penelitian

No	Kegiatan	Keterangan
1	Fasilitator memberikan link google form untuk dapat mengisi absen kehadiran	Link Google Form Absensi
2	Fasilitator memberikan link google form untuk dapat mengisi soal pre test terkait dengan materi stunting	Link Google Form Pre-Test

No	Kegiatan	Keterangan
3	Fasilitator melakukan penyampaian informasi terkait edukasi gizi tentang stunting, upaya dan asupan makanan guna mencegah stunting melalui media video youtube	Ceramah melalui video yang diupload pada kanal youtube Tanya jawab melalui whatsapp group
4	Fasilitator memberikan keterampilan secara online melalui media video youtube melalui website ayocegahstunting.com	Demonstrasi dan ceramah melalui video youtube dan website Tanya jawab melalui whatsapp group
5	Fasilitator memberikan soal post test terkait materi yang telah diberikan	Link Google Form Post Test

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah sebagai berikut: fasilitator menyampaikan materi tentang tentang stunting, upaya dan asupan makanan guna mencegah stunting dari segi pengetahuan dan dari aspek keterampilan melalui demonstrasi dengan menggunakan video youtube dan website. Materi pelatihan yang diberikan sangat menarik minat peserta sehingga membuat para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diikuti oleh 20 orang responden, mengenai penjelasan tentang materi edukasi gizi tentang stunting, maka dari hasil pre test an post test pengetahuan remaja putri guna pencegahan stunting diperoleh hasil sebagai berikut: Remaja Putri di wilayah Kelurahan Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan mempunyai pengetahuan tentang kasus stunting di Indonesia, upaya pencegahan stunting dan asupan makanan yang baik untuk mencegah stunting. Dengan hasil pre test menunjukkan bahwa sebanyak 4 peserta (20%) mendapat nilai 60 ; untuk 5 peserta (25%) mendapat nilai 70 ; dan untuk 11 peserta (55%) mendapatkan nilai 80. Adapun rata-rata nilai hasil pre test sebesar 73,5. Berdasarkan hasil perhitungan pre test dengan rata-rata sebesar 73,5 menunjukkan bahwa peserta kurang memiliki pengetahuan tentang materi gizi khususnya pentingnya memilih makanan sehat.

Setelah mendapatkan pembelajaran dengan menggunakan media edukasi gizi dilakukan penilaian berupa post-test dan mendapatkan hasil post test sebanyak 1 peserta (5%) 2 peserta mendapat nilai 70 ; untuk 10 peserta (50%) mendapat nilai 80 ; untuk 8 peserta (40%) mendapatkan nilai 90 ; dan untuk 1 peserta (5%) mendapatkan nilai 100. Adapun rata-rata nilai hasil post test sebesar 84,5.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rata-rata nilai post test sebesar 84,5 menunjukkan bahwa peserta dapat menerima dengan baik materi yang disampaikan oleh penyuluh. Hal ini terlihat dari kenaikan pengetahuan peserta setelah disampaikan materi yang dibandingkan melalui hasil pre test (nilai rata-rata 73,5).

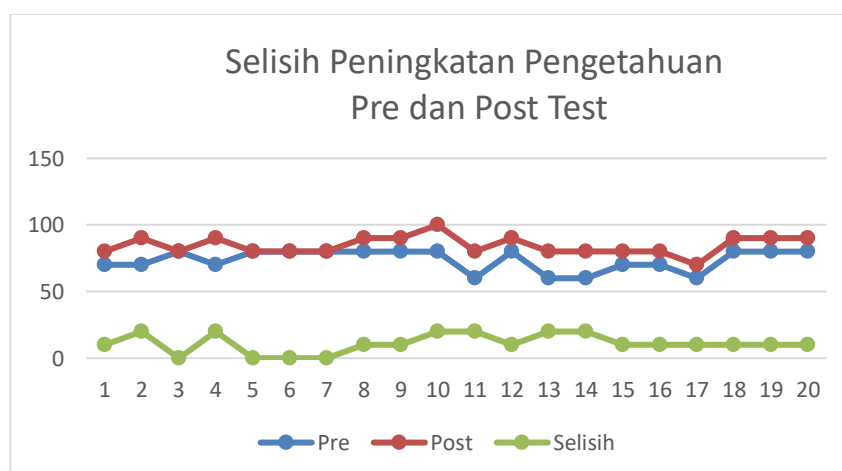
Peningkatan dari pre test dan post test terhadap pengetahuan remaja putri mempunyai selisih 11. Peningkatan ini harapannya dapat memberikan kontribusi ilmu yang bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan tentang stunting. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa melalui program pendidikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja terkait nutrisi (Wang, 2015). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa pentingnya Pendidikan gizi pada remaja putri guna mengubah kebiasaan yang tidak sehat pada remaja putri (Wise, Nancy, 2015). Sejalan dengan peneliti lainnya mengungkapkan bahwa dengan adanya edukasi gizi dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja putri (Jessica, 2007). Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Siti tahun 2021 menunjukkan bahwa dalam melibatkan remaja dapat memperkuat kontribusi remaja dalam meningkatkan kesehatan remaja melaksanakan upaya kesehatan bagi dan remaja bertujuan untuk memupuk kebiasaan hidup sehat agar memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan prinsip hidup sehat.

Tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemauan remaja untuk mencegah stunting, metode penyuluhan, diskusi, menonton bersama dan pemicuan, hasil, dan dampak dilakukannya pengabdian ialah adanya peningkatan pengetahuan, motivasi dan partisipasi remaja dalam mendukung pencegahan stunting pada remaja. Berikut tabel selisih peningkatan hasil pre dan post test sebagai berikut:

Tabel 2 Selisih Peningkatan Hasil Pre dan Post Test

Responden	Pre	Post	Selisih
1	70	80	10
2	70	90	20
3	80	80	0
4	70	90	20
5	80	80	0
6	80	80	0
7	80	80	0
8	80	90	10
9	80	90	10
10	80	100	20
11	60	80	20
12	80	90	10
13	60	80	20
14	60	80	20
15	70	80	10
16	70	80	10
17	60	70	10
18	80	90	10
19	80	90	10
20	80	90	10
Rata-rata	73,5	84,5	11

Berikut diagram dari selisih peningkatan pre dan post test sebesar 11 yaitu sebagai berikut:



Gambar 1 Selisih Peningkatan Pre dan Post Test

Untuk melihat apakah ada pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting melalui edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja puteri, maka dilanjutkan dengan menggunakan uji t. Hasil uji t diperoleh bahwa t hitung diperoleh 4,44 dan t tabel adalah 2,02, karena t hitung (4,44) > t tabel (2,02), maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$  artinya terdapat pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah stunting terhadap peningkatan pengetahuan remaja puteri.

Berdasarkan hal tersebut maka hasil penelitian didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pemilihan makanan sehat untuk pencegahan stunting, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Demirozu et al., (2012) dengan hasil penelitian terdapat perubahan positif dalam pengetahuan dan perilaku gizi setelah menggunakan video pembelajaran. Selain itu juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin et al., (2017) yang menyatakan bahwa 1.) Belajar digital menyajikan efek positif yang lebih baik pada motivasi belajar daripada pengajaran tradisional, 2. Belajar digital menunjukkan efek positif yang lebih baik pada hasil belajar daripada mengajar tradisional, 3. Motivasi belajar mengungkapkan secara signifikan efek positif pada efek belajar dalam belajar hasil, dan 4. Motivasi belajar muncul efek yang sangat positif pada hasil belajar dalam hasil belajar. Diharapkan untuk menggabungkan dengan tren pengajaran saat ini dan memanfaatkan keunggulan pembelajaran digital untuk mengembangkan strategi pengajaran yang praktis untuk efektivitas pengajaran.

Peningkatan ini harapannya dapat memberikan kontribusi ilmu yang bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan tentang stunting. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa melalui program pendidikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja terkait nutrisi (Wang, 2015). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa pentingnya Pendidikan gizi pada remaja puteri guna mengubah kebiasaan yang tidak sehat pada remaja puteri (Wise, Nancy, 2015). Sejalan dengan peneliti lainnya mengungkapkan bahwa dengan adanya edukasi gizi dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja puteri (Jessica, 2007). Demikian juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Siti tahun 2021 menunjukkan bahwa dalam melibatkan remaja dapat memperkuat kontribusi remaja dalam meningkatkan kesehatan remaja melaksanakan upaya kesehatan bagi dan remaja bertujuan untuk memupuk kebiasaan hidup sehat agar memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan prinsip hidup sehat. Tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemauan remaja untuk mencegah stunting, metode penyuluhan, diskusi, menonton bersama dan pemecuan, hasil, dan dampak dilakukannya pengabdian ialah adanya peningkatan pengetahuan, motivasi dan partisipasi remaja dalam mendukung pencegahan stunting pada remaja.

Banyak faktor penyebab terjadinya stunting sehingga menunjukkan bahwa stunting merupakan masalah gizi yang kompleks. Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pendekatan gizi dan non gizi, pentingnya perbaikan gizi dan kesehatan pada wanita usia subur seperti remaja yang akan menjadi calon ibu. Upaya kesehatan terus dilakukan, untuk pencegahan stunting tentunya dilakukan sejalan dengan prinsip 5 Level Prevention (5 tingkat pencegahan) menurut Leavell dan Clark (1967) dalam (Susilowati, 2016): 1) Promosi Kesehatan (*health promotion*); 2) Perlindungan khusus (*specific protection*); 3) Diagnosis dini dan pengobatan segera (*early diagnosis and prompt treatment*); 4) Pembatasan cacat (*disability limitation*); dan 5) Rehabilitasi (*rehabilitation*).

Menurut (Gibson, 2005) stunting disebabkan oleh asupan zat gizi yang tidak adekuat, kualitas makanan yang rendah, infeksi, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut yang terjadi dalam jangka waktu yang relatif lama bahkan sejak dalam kandungan. Padahal janin pada awal kehidupan sangat membutuhkan zat gizi untuk mensupport optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan (Hockenberry dan Wilson, 2011) termasuk perkembangan otak dan kognitif (Rosales dan Zeiselm, 2008), pertumbuhan tulang dan otot (Specker, 2004), serta produksi hormon untuk metabolisme glukosa, lemak, dan protein (Gibson, 2005).



Apabila remaja yang akan menjadi calon ibu mengalami kurang gizi maka risiko gangguan tumbuh kembang, menurunnya daya tahan tubuh, berkurangnya pembentukan struktur dan fungsi otak (Almatsier, 2011), produktivitas di masa remaja yang rendah, serta penyakit kronis yang cenderung menetap hingga usia dewasa menjadi lebih tinggi (Osmon & Barker, 2000). Beberapa hasil penelitian telah menyebutkan hubungan antara kekurangan gizi karena pemilihan makanan yang tidak tepat akan menyebabkan menurunnya daya ingat dan kecerdasan/prestasi belajar. Menurut Adair & Guilkey, 1997; Adair, 1999, Tiwari, Ausman, & Agho, 2014, stunting menyebabkan skor kognitif, kemampuan bahasa dan motorik, prestasi dan hasil belajar di sekolah yang rendah. Rendahnya skor kognitif dan lambatnya perkembangan akibat stunting ini juga dibuktikan secara luas di beberapa negara dengan penurunan IQ antara 5 -11 point apabila dibanding anak-anak yang tingginya normal (Walker et al., 2007 di Jamaika; Krol et al., 2008 di Ukraina; McDonald et al., 2013).

Di Indonesia, stunting usia dini berhubungan dengan rendahnya kemampuan bahasa dan berhitung pada usia 8 tahun, masing-masing lebih rendah 18,8% dan 16,1% dibandingkan dengan balita yang tinggi badannya normal (Woldehanna, Behrman and Araya, 2017). Anak-anak yang mengalami stunting pada dua tahun kehidupan pertama dan mengalami kenaikan berat badan yang cepat, berisiko tinggi terhadap penyakit kronis, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes (Victoria et al. 2008 dalam Zilda Oktarina 2013).

Dengan demikian hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para remaja untuk meningkatkan pengetahuannya dalam memilih makanan sehat sehingga dapat membantu pemerintah dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia agar risiko-risiko anak yang mengalami stunting tidak terjadi sehingga bangsa Indonesia memiliki sumberdaya manusia yang berkualitas untuk dapat membangun bangsa dan negara Indonesia tercinta.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil pre test 73,5 sebelum mendapatkan edukasi gizi yang menunjukkan bahwa Remaja puteri Puteri di wilayah Kelurahan Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan mempunyai pengetahuan yang belum memadai tentang kasus stunting di Indonesia, upaya pencegahan stunting dan asupan makanan yang baik untuk mencegah stunting. Setelah mengikuti edukasi gizi, hasil post test yang diperoleh rata 84,5. Berdasarkan hasil uji t diperoleh bahwa t hitung diperoleh 4,44 dan t tabel adalah 2,02, karena t hitung (4,44) > t tabel (2,02), maka tolak Ho dan terima H1 artinya terdapat pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah stunting terhadap peningkatan pengetahuan remaja puteri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah stunting dapat meningkatkan pengetahuan remaja puteri di wilayah Kelurahan Benda Baru. Hal-hal yang disarankan adalah sebagai berikut: 1) Mengefektifkan 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk mencegah stunting, 2) Menerapkan pengetahuan dan sikap dalam pemilihan makanan sehat yang telah dimiliki untuk dapat diaplikasikan untuk variasi menu keluarga, khususnya menurunkan angka anak lahir stunting.

### DAFTAR PUSTAKA

- Beal, T., Tumilowicz, A., & Neufeld, L. M. (2018). *A review of child stunting determinants in Indonesia. Maternal & Child Nutrition*, 14(4), 1–10.
- Demirozu, B. E., Pehlivan, A., & Camliguney, A. F. (2012). *Nutrition Knowledge and Behaviours of Children Aged 8-12 Who Attend Sport Schools. Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4713–4717.

- Fauziatin, N., Kartini, A. dan Nugraheni, S. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik Tentang Pencegahan Stunting Pada Calon Pengantin. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1– 233.
- Grillo, L.P., Gigante, D.P., Horta, B.L., Barros, C.F.C., (2016). Childhood Stunting and The Metabolic Syndrome Components in Young Adults from a Brazilian Birth Cohort Study. *Eur J Clin Nut.* 70, 548–553.
- Hossain, M., Choudhury, N., Adib Binte Abdullah, K., Mondal, P., Jackson, A.A., Walson, J., Ahmed, T., (2017). Evidence-Based Approaches to Childhood Stunting In Low And Middle Income Countries: A Systematic Review. *Arch. Dis. Child.* 311050.
- Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2018). Pemberdayaan Remaja Berbasis Masjid (Studi Terhadap Remaja Masjid Di Labuh Baru Barat). *Jurnal Masyarakat Madani*, 3(2), 1–11.
- Jessica D. Mcaleese, Mph; Linda L. Rankin, Phd, Rd, Fada. (2007). Garden-Based Nutrition Education Affects Fruit and Vegetable Consumption in Sixth-Grade Adolescents. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.015>. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 662-665.
- Kemkes [Kementerian Kesehatan] Republik Indonesia, 2014. Tumpeng gizi seimbang. <http://gizi.depkes.go.id/download/pedomangizi/PGSok.pdf>. [30 Januari 2015].
- Kemkes [Kementerian Kesehatan] Republik Indonesia, 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. In Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan ISSN 2088-270X
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga.
- Kusharisupeni., (2012). Peran Status Kelahiran terhadap Stunting pada Bayi: Sebuah Studi Prospektif. *J Kedokter Trisakti* 23(3) 73-80.
- Kyu, R.D., de Pee. S., Sun. K., Sari. M., Akhter. N., Bloem, M.W. 2008. Effect of Parental Formal Education on Risk Of Child Stunting in Indonesia and Bangladesh: A Crosssectional Study. *Lancet.* 371, 322–8.
- Lin, M. H., Chen, H. C., & Liu, K. S. (2017). A study of the effects of digital learning on learning motivation and learning outcome. *Educationur Asia Journal of Mathematics, Science and Technology*, 13(7), 3553–3564. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00744a>
- Mushtaq, M.U., Gull, S., Khurshid, U., Shahid, U., Shad, M.A., Siddiqui, A.M., 2011. Prevalence and Sociodemographic Correlates of Stunting and Thinness Among Pakistani Primary School Children. *BMC Public Health.* 11, 790.
- Notoadmodjo S. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta.
- Nurlinda, Zarkasyi, dan Sari. (2021). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Animasi Pencegahan Stunting terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin. *MPPKI* (September, 2021) Vol.4.No.3.
- Prendergast, A. J. And Humphrey, J. H. (2014) 'The stungng Syndrome In Developing Countries', *Paediatrics And Internaonal Child Health*, 34(4), Pp. 250–265.
- Prentice, A. M., Ward, K. A., Goldberg, G. R., Jarjou, L. M., Moore, S. E., Fulford, A. J., & Prentice, A. (2013). Perspective Critical Windows for Nutritional Interventions Againststunting. 911–918. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.052332.1>

- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan
- Rahmawati, Anita, Thatit Nurmawati, Liliani Permata Sari, And Kata Kunci. (2019). Faktor yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Orangtua Tentang Stunting pada Balita. 389–95.
- Siti, K. (2021). Optimalisasi Potensi Remaja Putri dalam Pencegahan Stunting di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng Kabupaten Bogor. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Februari 2021) Vol. 4 No(1), 23-29.
- Sdki. (2012). *Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia (Sdki) 2012*.
- Sudiman, H. (2008). Stunting atau pendek: Awal Perubahan Patologis atau Adaptasi karena Perubahan Sosial Ekonomi yang Berkepanjangan?. *Media Litbangkes XVIII*.p. 33-43
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Trihono, Trihono Et Al. (2015). *Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya*. Lembaga Penerbit Badan Litbangkes.
- Triwari, Sri. (2018). *Stunting*. Yogyakarta: Husada Mandiri Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Wahyurin. Pengaruh Edukasi Stunting menggunakan Metode Brainstorming dan Audiovisual terhadap Pengetahuan Ibu dengan Anak Stunting, *Ilmu Gizi Indonesia*. 2019; 2(2), p. 141.
- Wang, Dongxu, Donald Stewart, Chun Chang, and Yuhui Shi, (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental health and preventive medicine of Journal* 20(4), 271-278.
- Waryana, Waryana, And Dkk Sitasari. (2019). Intervensi Media Video Berpengaruh pada Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Kurang Energi Kronik. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1): 58–62.
- Wenna Araya. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang, Pencegahan Stunting, Terhadap Pengetahuan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka and Harap Palangka*. 373-673-1-Pb. 9(2).
- Wise, Nancy J, (2015). Pregnant adolescents, beliefs about healthy eating, factors that influence food choices, and nutrition education preferences. *Journal of midwifery & women's health*, 60(4), 410-418.
- WHO.(2014). *WHA Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. *Economics and Human Biology*, 3(2 SPEC. ISS.), 215–240.