



UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN STUNTING MELALUI APLIKASI GIPSI (GIZI PRAKONSEPSI) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2024

Santi Yuliasuti¹, Yulia Herliani¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

*e-mail: santiya33@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional problems in Indonesia are generally still dominated by malnutrition. Malnutrition problems in preconception women are influenced by ignorance of the balanced nutrition needed during the preconception period. Strategic efforts to improve women's nutritional status are through education using the GIPSI (Preconception Nutrition) Application educational media. The purpose of this community service is to improve preconception adolescent nutrition through the Gypsy Application. The community service method uses counseling and socialization methods to preconceive adolescents which are carried out in 6 meetings in 2 months with the delivery of material at each meeting that has been determined. The location of the activity is at the Youth Posyandu in the Kahuripan Health Center Working Area, Tasikmalaya City. The research data obtained showed that almost all adolescents did not know about balanced nutrition during the preconception period, but after being given education through the GIPSI Application for 6 meetings, there was an increase in adolescent knowledge with 20 adolescents in the good knowledge category (74.07%). All adolescents showed high enthusiasm for this activity and hoped that preconception adolescent education activities could be carried out sustainably to improve the fitness and health of adolescent girls.

Keywords: Gipsi Application, nutrition, preconception adolescents.

ABSTRAK

Masalah gizi di Indonesia pada umumnya masih didominasi oleh masalah gizi kurang. Masalah gizi kurang pada kelompok wanita prakonsepsi dipengaruhi oleh ketidaktahuan akan gizi seimbang yang diperlukan selama masa prakonsepsi. Upaya strategis untuk meningkatkan status gizi wanita adalah melalui edukasi dengan menggunakan media edukasi Aplikasi GIPSI (Gizi Prakonsepsi). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan gizi remaja prakonsepsi melalui Aplikasi Gipsi. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan pendidikan kesehatan kepada remaja putri yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dalam 2 bulan dengan penyampaian materi pada setiap kali pertemuan yang telah ditentukan. Tempat kegiatan dilakukan di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Data hasil penelitian diperoleh, hampir semua remaja belum mengetahui akan gizi seimbang pada masa prakonsepsi, namun setelah diberikan edukasi melalui Aplikasi GIPSI selama 6 kali pertemuan, terjadi peningkatan pengetahuan remaja dengan 20 remaja tingkat

pengetahuan kategori baik (74,07%). Semua remaja menunjukkan antusias yang tinggi terhadap kegiatan ini dan berharap kegiatan edukasi remaja prakonsepsi dapat terlaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan remaja putri.

Kata Kunci : Aplikasi Gipsi, gizi, remaja prakonsepsi.

PENDAHULUAN

Dalam Rapat Kerja Kesehatan Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa masalah kesehatan di Indonesia di fokuskan pada lima hal yaitu terkait dengan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi (AKI dan AKB), Pengendalian Stunting, Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) serta Tata kelola Sistem Kesehatan dengan peningkatan dalam upaya promotive dan preventif (Kemenkes,2020).

Prevalensi balita kerdil (stunting) di seluruh dunia pada tahun 2020 sebesar (22%) atau sebanyak (149,2) juta. Berdasarkan hasil kajian status gizi Indonesia, prevalensi balita yang mengalami stunting di Indonesia sebesar (24,4%) pada tahun 2021, sedangkan Kota Tasikmalaya sendiri kasus stunting tertinggi ke-5 di Jawa Barat..

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kurang gizi kronis di 1000 HPK (Hari pertama Kehidupan) anak, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Masalah tersebut dapat berupa asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama, umumnya karena makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Efek jangka panjang stunting pada akhirnya akan berpengaruh dengan tingkat kemiskinan, kondisi kesehatan yang buruk, prestasi akademik yang tidak maksimal, produktifitas kerja yang kurang, dan memiliki potensi penghasilan yang rendah (Dewi et al., 2018).

Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi kejadian stunting adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan. Kejadian kehamilan dan persalinan pada usia remaja merupakan keadaan yang berisiko.

Prevalensi WUS 15-49 Tahun mengalami KEK di Indonesia sebesar (17,3%), sedangkan WUS yang tidak hamil mengalami KEK sebesar (14,5%).Prevalensi WUS yang mengalami KEK di Jawa Barat sebesar (21,6%). Permasalahan gizi di Kota Tasikmalaya juga masih cukup tinggi prevalensi WUS yang mengalami KEK di Kota Tasikmalaya sebanyak 838 orang atau (6,6%). Diantaranya prevalensi terbesar terdapat di Kecamatan Tawang mencapai 61 orang atau (11,3%).

Stunting berawal dari prakonsepsi ketika seorang ibu yang hamil di usia remaja dengan kondisi gizi yang belum seimbang dan mengalami anemia. Kondisi ini disertai dengan ibu hamil yang umumnya pendek (<150 cm) berdampak pada bayi yang dilahirkan mengalami kurang gizi, dengan berat badan lahir rendah <2.500 gram dan juga panjang badan kurang dari 48 cm (Fillah, 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi adalah status gizi ibu hamil. Status gizi ibu sebelum kehamilan (prakonsepsi) dan selama masa kehamilan (konsepsi) menentukan kualitas bayi yang dilahirkan (Azizah, dkk. 2017). Persiapan pemenuhan gizi yang baik harus dilakukan dari remaja, sebelum pernikahan yaitu (Ratu Matahari, dyah. 2022).

Menurut WHO upaya pencegahan pada stunting dapat dimulai sejak remaja. Remaja putri dapat mulai diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi

saat remaja. Pemenuhan nutrisi saat remaja dapat mencegah terjadinya gizi yang kurang saat masa kehamilan. Nutrisi yang adekuat saat kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan yang terhambat pada janin yang dikandung (WHO, 2019).

Berdasarkan siklus kehidupan perempuan dengan malnutrisi menjadi salah satu akar terjadinya stunting. Perempuan dengan kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan seperti KEK atau bahkan secara kasat mata tidak memiliki masalah namun kurang secara nutrisi. Meski siklus remaja terlihat jauh dengan kejadian stunting kenyataannya banyak kasus stunting dimulai saat fase remaja sebelum menjadi ibu, seperti: anemia pada remaja putri karena kekurangan hemoglobin terutama saat menstruasi yang tidak segera diatasi, faktor ekonomi, pola makan dan diet yang tidak tepat (Waryono, 2019).

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 (Waryono, 2019).

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), membentuk 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 (Ningsih, 2020).

Tingkat kekurusan lebih tinggi pada remaja putra dan anemia lebih umum pada remaja putri. 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 (Fillah, 2019).

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 tubuh rendah, 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. 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).

METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan dilakukan selama 2 bulan dengan 6 kali pertemuan. Tempat kegiatan berlokasi di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan

pendidikan kesehatan kepada remaja putri. Materi yang diberikan seputar remaja prakonsepsi dengan materi yang berbeda pada setiap pertemuan.

Pelaksanaan program kegiatan ini melalui tahap persiapan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan, evaluasi kegiatan, dan pembuatan laporan. Persiapan pelaksanaan meliputi koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Puskesmas Kahuripan, identifikasi sasaran, mempersiapkan tempat dan sarana untuk kegiatan edukasi, menyusun rencana anggaran, menyusun aplikasi dan revisi kelayakan Aplikasi GIPSI di Posyandu Remaja Puskesmas Kahuripan. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan meliputi, identifikasi pengetahuan remaja tentang gizi prakonsepsi dan follow up melalui whatsapp untuk memastikan aplikasi digunakan responden. Evaluasi dilaksanakan pada saat pertemuan terakhir untuk mengetahui manfaat atau peningkatan pengetahuan remaja akan gizi prakonsepsi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil capaian kegiatan dari kegiatan pengabdian ini antara lain didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Adanya Partisipasi Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator dan seluruh bidan Puskesmas serta kader.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan pertemuan dengan Kepala Puskesmas, bidan koordinator Puskesmas, CI dan Bidan Puskesmas Kahuripan untuk meminta ijin melakukan kegiatan. Selanjutnya TIM berkoordinasi dengan bidan puskesmas dan kader untuk menentukan jadwal kegiatan, kontrak waktu dan pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan. Hasil yang didapatkan setelah pertemuan adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 8 minggu, untuk hari pelaksanaan disesuaikan dengan kesepakatan antara remaja putri, bidan dan TIM. Tugas kader dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah membantu TIM memfasilitasi remaja yang sudah disepakati menjadi sasaran untuk datang ke posyandu remaja setiap 2 minggu sekali selama 8 minggu dengan jumlah pertemuan 4 kali.

Pada kegiatan awal TIM melakukan sosialisasi aplikasi gipsi, seluruh sasaran menginstal aplikasi di hpnya masing2, membuat WA grup, Memberikan informasi cara menggunakan aplikasi GIPSI dan memberikan pendidikan kesehatan kepada sasaran dengan membuka aplikasi di *smartphone* masing-masing.

2. Adanya Partisipasi Aktif dari masyarakat/remaja putri.

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta pengabdian masyarakat aktif dalam diskusi pada saat kegiatan pemberian pendidikan kesehatan. Kegiatan ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir remaja putri tentang pentingnya gizi pada remaja putri untuk mempersiapkan diri pada masa reproduksi.

Peserta terlihat sangat antusias, menyimal dan melaksanakan dengan baik setiap dari mulai pengisian kuis, edukasi/Pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi sebagai salah satu langkah awal pencegahan stunting yang diberikan oleh narasumber yang berasal dari TIM Pengabmas Poltekkes Kemenkes

Tasikmalaya dan Bidan Puskesmas yang sudah terlatih.

3. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi reproduksi pada remaja putri.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang membutuhkan peningkatan zat gizi. Remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga beban malnutrisi, yaitu *undernutrition* dan *overnutrition* serta defisiensi mikronutrien. Data tingkat nasional menunjukkan bahwa seperempat remaja mengalami stunting, satu dari tujuh remaja kelebihan berat badan, dan satu dari tiga remaja mengalami anemia. Lebih banyak anak laki-laki yang mengalami stunting, sedangkan anak perempuan lebih banyak menderita anemia. Malnutrisi – baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi – berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara-negara dan menghambat

kemajuan pencapaian tujuan pembangunan. Malnutrisi juga memiliki implikasi serius bagi kesehatan anak-anak dan remaja, berdampak pada kesejahteraan generasi sekarang dan masa depan karena status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran dari para remaja untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya.

Dibawah ini merupakan gambaran pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendidikan Kesehatan menggunakan aplikasi GIPSI:

Tabel 1.
Pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

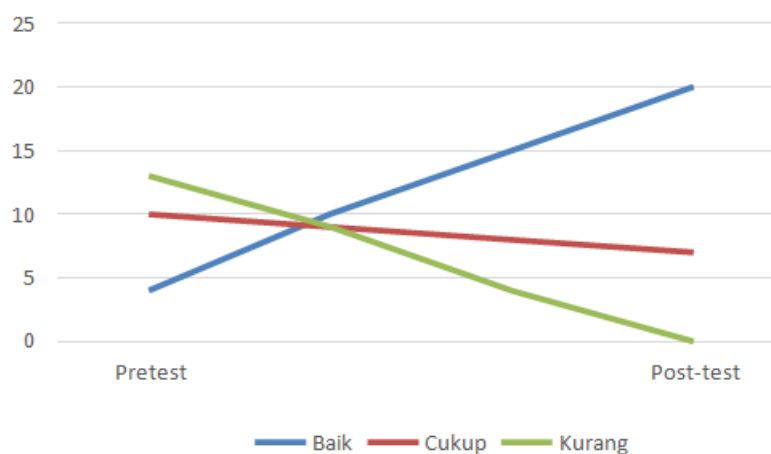
No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kurang	13	48,15 %
2	Cukup	10	37,04 %
3	Baik	4	14,81%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa Sebagian besar remaja putri di posyandu remaja RW 15 kelurahan sindanggalih belum mengetahui tentang gizi prakonsepsi dan pentingnya bagi remaja putri untuk dapat menjaga asupan nutrisi seimbang.

Tabel. 2 Pengetahuan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kuran	-	-
2	Cuku	7	25,6 %
3	Baik	20	74,07%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat dan disimpulkan bahwa hampir seluruh remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan gizi pra konsepsi setelah diberikan pendidikan Kesehatan menggunakan Aplikasi GIPSI.



Grafik 1. Peningkatan Pengetahuan Remaja

SIMPULAN

1. Hampir semua remaja belum mengetahui mengenai gizi prakonsepsi dan pentingnya bagi remaja putri untuk dapat menjaga asupan nutrisi seimbang dengan persentase pengetahuan remaja dengan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (14,81%), remaja dengan pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (37,04%) dan remaja dengan pengetahuan kurang sebanyak 13 orang (48,15%).

2. Pengetahuan remaja setelah pelaksanaan edukasi dengan aplikasi GIPSI mengalami peningkatan yang signifikan dengan persentase remaja dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 20 orang (74,07%) dan remaja dengan pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (25,6%). pengetahuan ibu hamil mengalami rasa tidak nyaman saat hamil, namun setelah melakukan.

3. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini, dan tanggapan positif dari mereka menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan gizi remaja prakonsepsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Kahuripan, Kader RW 5 Kelurahan Kahuripan, bidan koordinator dan seluruh civitas akademi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu dalam proses penelitian ini, semoga kegiatan edukasi gizi prakonsepsi remaja dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan meningkatkan taraf kesehatan remaja di wilayah Puskesmas Kahuripan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2017). Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Tahun 2017. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Departemen Gizi dan Kesehatan. (2021). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. (2018). Profil kesehatan Kota Tasikmalaya. Tasikmalaya : Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya
- Fauziyah H. (2014). Analisis Faktor Resiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar. (Skripsi) Universitas Hasanuddin. Makassar
- Fillah,dkk. (2019). Gizi Prakonsepsi. Jakarta: Bumi Medika. Halaman 26-29

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemetrrian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Mitra Mitra, Nurlisis Nurlisis, Uci Rahmalisa, (2022), Remaja Sebagai Agen Perubahan Dalam Pencegahan Stunting Melalui Informasi Digital, Jakarta : Widina Media Utama
- Nisa Annisa dkk, (2020), Skripsi Analisis Kelayakan Media Aplikasi Berbasis Android Gipsi (Gizi Prakonsepsi) Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sman 7 Kota Tasikmalaya Tahun 2020
- Ratu Matahari, Dyah Suparni, (2022), Peran Remaja dalam pencegahan stunting, Yogyakarta : K- Media
- Safaat, Nazruddin. (2014). Android Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone dan Tablet PC Berbasis Android. Bandung : Penerbit Informatika.
- Siti Madanijah dan Ikeu Ekayanti. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. Bogor
- Susilowati dan Kuspriyanto. (2016). Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama
- Waryono., 2019, Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama,.