

Cegah *Stunting* Melalui Pembentukan Kelas Pranikah CAGAR WARGA (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga)

Fitriyani^{1*}, Wahyu Ersila², Festy Mahanani M³, Nur Chabibah⁴

fitriyani.umpp@gmail.com^{1*}

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan

^{1,2,4}Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³Universitas An Nur Purwodadi

Received: 04 10 2023. Revised: 14 12 2023. Accepted: 29 12 2023

Abstract : The stunting rate of toddlers in Pasirkratonkramat Village, the Kramatsari Health Center Area's, is the highest in Pekalongan City in 2022 and shows an increase in the past year. Stunting prevention is effective in the premarital period. However, health services in the Kamaratsari Health Center Area's are still not optimal because of the ineffective implementation of adolescent posyandu and there are no premarital classes. In addition, the number of teenage marriages in the region is also still high and plays a role in the problem of stunting under five. This PKM aims to improve premarital health services through the establishment of CAGAR WARGA (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga) premarital class in the hope of improving marriage preparation and reducing the number of teenage marriages. The implementation of this premarital class program activity starts from socialization together with partners to provide information about technical activities and targets, then continues with agreements with midwives, cadres, youth representatives to determine the time and place of implementation. Premarital class activities start from premarital screening covering nutritional status, then continue with the provision of nutrition education, physical preparation, mental preparation, spiritual preparation and maturation of marriage age. Evaluation of activities is carried out well and smoothly in each activity. This premarital class program is expected to become a routine program for puskesmas in Pekalongan City in an effort to prevent stunting.

Keywords : Nutrition, Growth and development, Children.

Abstrak : Angka stunting balita di Kelurahan Pasirkratonkramat Wilayah Kerja Puskesmas Kramatsari tertinggi di Kota Pekalongan pada tahun 2022 dan menunjukkan kenaikan dalam satu tahun terakhir. Pencegahan stunting efektif dilakukan pada masa pranikah. Namun demikian, pelayanan kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Kamaratsari masih belum optimal karena belum efektifnya pelaksanaan posyandu remaja dan belum terdapat kelas pranikah. Selain itu, angka pernikahan usia remaja di wilayah tersebut juga masih tinggi dan berperan dalam masalah stunting balita. PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pranikah melalui pembentukan kelas pranikah CAGAR WARGA (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga) dengan harapan dapat meningkatkan persiapan pernikahan dan menurunkan angka pernikahan usia remaja. Pelaksanaan kegiatan program kelas pranikah ini dimulai dari sosialisasi bersama dengan mitra untuk memberikan informasi tentang teknis kegiatan dan sasaran, kemudian dilanjutkan dengan

kesepakatan dengan bidan, kader, perwakilan remaja untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan. Kegiatan kelas pra nikah dimulai dari skrining pra nikah meliputi status gizi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi gizi, persiapan fisik, persiapan mental, persiapan spiritual dan pendewasaan usia pernikahan. Evaluasi kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar pada setiap kegiatan. Program kelas pranikah ini diharapkan dapat menjadi program rutin bagi puskesmas di Kota Pekalongan dalam upaya pencegahan stunting.

Kata kunci : *Stunting*, Kelas pranikah, Cagar warga.

ANALISIS SITUASI

Stunting merupakan salah satu permasalahan global pada pertumbuhan pada balita yang memerlukan perhatian khusus (Soliman et al., 2021). Balita stunting mengalami gagal tumbuh yang terlihat dari tinggi badan dibawah rata-rata jika dibandingkan dengan balita seusianya. Risiko stunting pada anak adalah keterlambatan fungsi otak yang berpengaruh pada tingkat kecerdasan yang rendah sehingga jika tidak dicegah sejak awal dapat berisiko pada kehidupan di masa mendatang, pada masa sekolah akan menghadapi kesulitan belajar, dan hambatan dalam bersosialisasi (SSGI, 2023). Kemampuan kognisi dan kinerja pendidikan yang buruk, berpenghasilan lebih rendah sebagai orang dewasa, kualitas kerja yang tidak kompetitif, kehilangan produktivitas dan, bila disertai dengan penambahan berat badan yang berlebihan di kemudian hari dapat meningkatkan risiko penyakit kronis merupakan bagian dari dampak jangka panjang stunting (UNICEF Indonesia, 2022).

Penanganan stunting menjadi prioritas utama bagi pemerintah. Upaya pencegahan dan penanganan stunting sesuai mandat Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 disusun kedalam program Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia (RAN-PASTI). Upaya pencegahan dan penanganan stunting lebih lanjut dilakukan melalui intervensi sensitif dan intervensi spesifik. Faktor risiko stunting telah banyak diteliti, seperti tentang prevalensi dan faktor risiko stunting Jiang Y et al (2018), sedangkan penelitian Wemakor a et al (2018) menemukan hubungan kehamilan remaja dengan kejadian stunting. Penelitian analisis hubungan kehamilan remaja dengan kejadian stunting pada anak usia 0- 24 bulan di Kabupaten Pidie menemukan bahwa risiko stunting dapat terjadi 6 kali lebih berisiko pada kehamilan remaja dibandingkan pada kehamilan reproduktif sehat yaitu 20-35 tahun (Wemakor et al., 2018). Berdasarkan program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, program pencegahan stunting dimulai sejak pra nikah melalui adanya skrining pra nikah.

Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui perencanaan usia perkawinan serta skrining pasangan pranikah (Hanifah & Stefani, 2022). Puskesmas di bawah dinas kesehatan memiliki tanggung jawab dan peran besar di masyarakat dalam upaya preventif dan promotif dalam penurunan angka stunting (Rahmuniyati, 2020). Hasil wawancara tim pengabdian dengan kepala Puskesmas Kramatsari menjelaskan bahwa upaya ini perlu lebih ditekankan pada pasangan pranikah. Namun demikian, pelayanan pada pranikah masih belum efektif. Berdasarkan hasil observasi oleh tim pengabdian dan hasil wawancara dengan kepala puskesmas Kramatsari pada bulan Maret 2023 menjelaskan bahwa program skrining pra nikah di setiap puskesmas Kota Pekalongan termasuk Puskesmas Kramatsari belum berjalan secara optimal, program ini hanya sebatas pemeriksaan fisik dan penyuntikan imunisasi Tetanus Toxoid.

Selain itu program posyandu remaja juga belum dilaksanakan secara optimal karena kesadaran remaja masih rendah untuk mengikuti, dan belum terdapat kelas pranikah. Namun demikian, terdapat sumber daya yang dapat dimanfaatkan oleh puskesmas dalam meningkatkan kesehatan remaja dalam pencegahan stunting, antara lain dengan memfasilitasi program kelas pranikah namun terkendala waktu dan tenaga yang dibutuhkan untuk membentuk dan mengelola kelas pra nikah dan promotor untuk peningkatan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan stunting, terutama usia remaja pranikah. Tujuan PKM ini adalah untuk membantu mitra dalam mengoptimalkan pelayanan dalam upaya pencegahan stunting melalui pembentukan kelas pranikah sebanyak 1 kelas pada 1 desa sebagai stimulus atau percontohan untuk desa lain di Wilayah Kerja Puskesmas Kramatsari

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan permasalahan di Wilayah Kerja Puskesmas Kramatsari maka solusi yang ditemukan antara lain pembentukan kelas pranikah, kelas ini diberi nama CAGAR WARGA (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga) yang bertujuan sebagai sarana untuk remaja dalam persiapan menjalani pernikahan yang sehat. Kegiatan yang diselenggarakan pada kelas pranikah antara lain pemberian edukasi secara berkesinambungan terkait persiapan pernikahan baik secara fisik maupun mental, skrining remaja pranikah terutama remaja putri yang memiliki potensi kehamilan dengan stunting melalui pemeriksaan status gizi dan pemberian solusi pada remaja yang memiliki masalah kesehatan melalui kerjasama dengan puskesmas. Target luaran yang akan dihasilkan dari solusi ini adalah terbentuknya kelas pranikah pada satu desa sebagai percontohan untuk desa lain yang berjalan secara berkesinambungan dan mampu menskrining

remaja yang memiliki permasalahan kesehatan yang memiliki potensi hamil dan melahirkan anak dengan stunting sehingga dapat diupayakan pencegahannya sejak dini. Program ini juga diharapkan dapat membantu puskesmas sebagai mitra dalam rangka melaksanakan programnya dalam pencegahan stunting dan angka stunting pada balita dapat diturunkan setiap tahunnya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan kerjasama dengan mitra yaitu Puskesmas Kramatsari dan Kelurahan Pasirkratonkramat Kota Pekalongan untuk mengidentifikasi permasalahan dan pemecahan solusi permasalahan melalui langkah-langkah yang tepat. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan antara lain:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

Tahapan	Kegiatan
1	Perijinan pelaksanaan pengabdian masyarakat ke LPPM UMPP
2	Sosialisasi melalui <i>Focus Grup Discussion</i> (FGD) berupa pemberian informasi kepada mitra tentang kegiatan PKM yang akan dilakukan, tujuan kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan jadwal pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan tim pengusul dan mitra.
3	Pembentukan Kelas Pranikah (FGD 2) bersama bidan desa, kader dan perwakilan remaja desa
4	Pelaksanaan kelas pranikah (3 kali pertemuan: skrining status gizi dan edukasi gizi pranikah prakonsepsi, persiapan fisik pranikah dan konseling, dan persiapan mental dan spiritual pranikah)
5	Melakukan evaluasi dan tindak lanjut hasil kegiatan

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan PKM ini dilakukan melalui tahap pertama yaitu koordinasi dengan mitra yaitu Puskesmas Kramatsari dan Kelurahan Pasirkratonkramat Kota Pekalongan melalui Forum Grup Discussion didapatkan hasil kesepakatan tentang PKM.



Gambar 1. FGD dengan mitra PKM tentang pembentukan kelas pranikah

Struktur organisasi kelas pranikah CAGAR WARGA dengan penanggung jawab bidan koordinator Puskesmas Kramatsari, diketuai oleh pemuda setempat dan anggota kader

posyandu remaja serta tempat pelaksanaan pranikah yang ditentukan adalah di SD N 1 Pasirsari Kota Pekalongan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan setelah adanya kesepakatan, kelas pranikah dilakukan dengan 3 kali pertemuan dengan selang waktu setiap 2 minggu. Pertemuan I pada 19 Agustus 2023 yang berisi tentang pengantar kelas pranikah, skrining status gizi remaja, edukasi gizi remaja pranikah, pertemuan II dilaksanakan pada 2 September 2023 dengan pemberian edukasi tentang persiapan fisik pranikah dan mental pranikah, pertemuan III dilaksanakan pada tanggal 16 September 2023 dengan edukasi persiapan spiritual pranikah dan pendewasaan usia perkawinan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kelas Pranikah Cagar Warga

Berdasarkan kegiatan tersebut hasil pelaksanaan kegiatan yang dicapai adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik remaja pranikah (N=39)

Variabel	Jumlah	Persentase
Usia		
Remaja awal (12-15 tahun)	1	2,56
Remaja tengah (16-18 tahun)	13	33,33
Remaja akhir (19-21 tahun)	25	64,10
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	33,33
Perempuan	26	66,67
Status Merokok		
Merokok	0	0
tidak merokok	39	100

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa sebagian besar sasaran PKM ini adalah termasuk dalam remaja akhir, sehingga merupakan sasaran yang tepat untuk mendapatkan informasi tentang persiapan pranikah. Lebih dari sebagian sasaran adaah perempuan, hal ini sangat berpengaruh dalam pencegahan stunting mengingat perempuan adalah calon ibu yang dapat mempersiapkan konsepsi sehat. Seluruh sasaran pranikah tidak merokok.

Tabel 3. Distribusi frekuensi data status gizi pada remaja putri (N=26)

Kategori	Jumlah	%
IMT		
Underweight	12	46,15
Normal	8	30,77
Overweight	5	19,23
Obesity	1	3,85
Lingkar Lengan Atas		
KEK	7	26,92
Normal	17	65,38
Status Anemia		
Anemia	15	57,69
Tidak Anemia	11	42,31

Berdasarkan hasil skrining status gizi didapatkan bahwa masih terdapat hampir sebagian sasaran pranikah berstatus IMT underweight. Hal ini dapat mempengaruhi pasangan pranikah dalam pencegahan stunting. Berdasarkan status lila, didapatkan masih terdapat sebagian kecil remaja putri mengalami kekurangan energy kronis (KEK). Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar haemoglobin, lebih dari sebagian mengalami anemia. Status gizi sebelum hamil memainkan peran penting dalam pertumbuhan janin, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi serta perkembangan anak jangka panjang. Selama paruh pertama periode 1000 hari yang kritis (konsepsi sampai 6 bulan) ibu adalah satu-satunya sumber nutrisi bagi anak yang sedang berkembang; pertama dalam rahim dan kemudian selama 6 bulan pertama kehidupan ketika dianjurkan menyusui eksklusif (Young et al., 2018).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu sehingga kebutuhan ibu hamil akan zat gizi yang semakin meningkat tidak terpenuhi (Kemenkes RI, 2017). KEK yang terjadi pada remaja akan menyebabkan bentuk tubuh yang pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada saat dewasa dikarenakan kekurangan gizi yang dialami. Ibu yang memiliki postur tubuh seperti ini berisiko mengalami gangguan pada masa kehamilan dan melahirkan bayi BBLR (Narendra, 2002). Perkembangan janin. Ibu yang mengalami kekurangan energi kronis selama kehamilan akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). BBLR lahir rendah banyak dihubungkan dengan tinggi badan yang kurang atau stunting. Oleh karena itu diperlukannya upaya pencegahan dengan menetapkan dan/atau memperkuat kebijakan untuk meningkatkan intervensi gizi ibu dan kesehatan mulai dari masa remaja (WHO, 1989).

Kegiatan terakhir adalah melakukan evaluasi kegiatan dan merencanakan tindak lanjut kegiatan. Hasil evaluasi pada kegiatan ini adalah Pada Program pemberdayaan masyarakat ini mempunyai rencana selanjutnya yang belum dilakukan yakni sebagai berikut : *Focus Grup Discussion* melakukan evaluasi bersama dengan mitra untuk menentukan tindak lanjut kegiatan kelas pranikah yaitu dapat menjadikan program kelas pranikah CAGAR WARGA menjadi program untuk pencegahan stunting di Puskesmas Kamatsari Kota Pekalongan.

SIMPULAN

Rangkaian kegiatan PKM ini meliputi screening pra nikah untuk mengetahui karakteristik remaja, dan status gizi pada remaja. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi gizi remaja pra nikah, persiapan fisik dan mental pra nikah, Persiapan spiritual pranikah dan pendewasaan usia perkawinan. Kegiatan ini menghasilkan transfer teknologi dan ilmu pengetahuan berupa penyerahan buku petunjuk teknis dan e booklet kelas pranikah CAGAR WARGA kepada mitra yang telah terdaftar Hak Cipta oleh tim pelaksana, adanya peningkatan pengetahuan remaja pranikah serta adanya keberlanjutan program kegiatan kelas pranikah di wilayah mitra.

DAFTAR RUJUKAN

- Hanifah, N. A. A., & Stefani, M. (2022). Hubungan Pernikahan Usia Dini dengan Angka Kejadian Stunting pada Balita di Kelurahan Mekarsari. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*, 9(3), 32–41.
<https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.819>
- Jiang, Y., Su, X., Wang, C., Zhang, L., Zhang, X., Wang, L., & Cui, Y. (2015). Prevalence and risk factors for stunting and severe stunting among children under three years old in mid-western rural areas of China. *Child: care, health and development*, 41(1), 45–51.
<https://doi.org/10.1111/cch.12148>
- Kemenkes RI. (2017). Gizi, Investasi Masa Depan Bangsa. *Warta Kesmas*, 6–9.
- Narendra, M. B. (2002). *Buku Ajar Tumbuh Kembang*. CV Sagung Seto.
- Rahmuniyati, M. E. (2020). Peran Puskesmas Dalam Upaya Mengurangi Kasus Stunting Melalui Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) the Role of Primary Health Center in Efforts To Reduce Stunting Cases Through the Community-. *Seminar Nasional UNRIYO*, 511–517.
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/320>

- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1), 1–12. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- SSGI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 77–77. <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
- UNICEF Indonesia. (2022). Laporan Tahunan 2021 UNICEF Indonesia. *United Nations Children's Fund World Trade Centre 2*, 16–16.
- Wemakor, A., Garti, H., Azongo, T., Garti, H., & Atosona, A. (2018). Young maternal age is a risk factor for child undernutrition in Tamale Metropolis, Ghana. *BMC Research Notes*, 11(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3980-7>
- WHO. (1989). Global Nutrition Targets 2025 Stunting Policy Brief. *Canadian Pharmaceutical Journal*, 122(2), 74–76, 78. <https://doi.org/10.7591/cornell/9781501758898.003.0006>
- Young, M. F., Nguyen, P. H., Gonzalez Casanova, I., Addo, O. Y., Tran, L. M., Nguyen, S., Martorell, R., Ramakrishnan, U., P, H. N., I, G. C., Addo, Y., L, T. M., Nguyen, S., Martorell, R., & Ramakrishnan, U. (2018). Role of preconception nutrition in offspring growth and risk of stunting across the first 1000 days in Vietnam. *PloS One*, 2–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203201>