

## **Ceting (Cegah Stunting) Bersama Remaja Putri Melalui Isi Piringku**

**Heni Heryani<sup>1\*</sup>, Lusi Lestari<sup>2</sup>, Suhandi<sup>3</sup>**

heryaniheni05@gmail.com<sup>1\*</sup>, lusilestari1987@gmail.com<sup>2</sup>, suhandaabidin25@gmail.com<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D3 Kebidanan

<sup>3</sup>Program Studi D3 Keperawatan

<sup>1,2,3</sup>STIKes Muhammadiyah Ciamis

Received: 31 10 2023. Revised: 19 02 2024. Accepted: 24 02 2024

**Abstract :** One of the causes of stunting is due to inadequate nutrition during adolescence. One prevention that can be done is to approach the life cycle at the adolescent stage, especially adolescent girls as a preparation stage for prospective mothers from an early age. Young women must be prepared to enter the preconception period. These young women have a very big opportunity to break the chain of stunting. One intervention that can be carried out is providing education about balanced nutrition through the contents of my plate as early as possible to prevent stunting. The purpose of this community service is to increase knowledge about the contents of my plate. Carrying out service activities by providing education through giving ebooks about the contents of my plate to young women at SMPN 1 Ciamis. To measure the knowledge of young women with a pre-post test. The results of Community Service include an increase in young women's knowledge about the contents of my plate as a means of preventing stunting.

**Keywords :** Stunting, Adolescent, Young ladies, Fill my plate.

**Abstrak :** Kejadian *Stunting* salah satunya disebabkan karena tidak terpenuhinya gizi pada saat remaja. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah pendekatan terhadap siklus daur hidup pada tahap remaja, terutama remaja putri sebagai tahap persiapan calon ibu sejak dini. Remaja putri harus dipersiapkan untuk memasuki masa prakonsepsi. Remaja putri ini memiliki peluang yang sangat besar untuk memutuskan mata rantai *stunting*. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi tentang gizi yang seimbang melalui isi piringku sedini mungkin untuk mencegah terjadinya *stunting*. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang isi piringku. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan memberikan edukasi melalui pemberian *ebook* tentang isi piringku kepada remaja putri di SMPN 1 Ciamis. Untuk mengukur pengetahuan remaja putri dengan *pre-post test*. Hasil Pengabdian Masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang isi piringku sebagai salah satu pencegahan *stunting*.

**Kata kunci :** *Stunting*, Remaja, Putri, Isi Piringku.

### **ANALISIS SITUASI**

*Stunting* masih merupakan masalah terbaru yang menarik perhatian dari pemerintah Indonesia dan Masyarakat pada umumnya hingga saat ini. *Stunting* adalah gangguan

pertumbuhan yang terjadi pada anak di bawah usia lima tahun yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi jangka panjang. Panjang atau tinggi badan yang di bawah standar dianggap sebagai tanda *stunting*. Data Survei Status Gizi Nasional (SSGI) pada tahun 2022 menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia sebesar 21,6%. Angka ini masih cukup tinggi, mengingat target prevalensi *stunting* pada 2024 sebesar 14% dan standar dari WHO di bawah 20% (Eko & Fariz, 2023; Kementerian Kesehatan, 2021). *Stunting* dapat menghambat pertumbuhan fisik anak, meningkatkan kerentanan anak terhadap penyakit, dan menghalangi perkembangan kognitif, yang pada gilirannya mengurangi kecerdasan dan produktivitas anak di masa yang akan datang. Risiko terkena penyakit degeneratif pada usia dewasa juga meningkat karena *stunting* (Kementerian Kesehatan, 2021).

Berbagai program pencegahan *stunting* dapat dimulai dengan melibatkan remaja, terutama remaja putri. Karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Remaja putri adalah salah satu kelompok paling rentan terhadap *stunting*. Remaja adalah masa pra konsepsi terpanjang, dan ini sangat penting untuk menentukan apakah bayi akan tumbuh atau tidak. Informasi tentang *stunting* dapat diberikan kepada remaja. Karena remaja putri ini akan menjadi ibu di masa depan. Jika calon ibu kekurangan gizi sejak muda, mereka berisiko melahirkan anak dengan berat bayi lahir rendah, dan akhirnya akan berisiko *stunting*. Data Riskesdas 2018 menunjukkan 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun berada dalam kondisi kurus dan sangat kurus. *Global Health Survey 2015* menunjukkan bahwa penyebabnya antara lain karena jarang sarapan, kurang makan serat sayur buah, ditambah angka pernikahan remaja Indonesia yang tinggi dan hal ini berkontribusi terhadap kejadian *stunting*. Rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi yang seimbang akan berdampak secara tidak langsung bagi kejadian *stunting* (Mitra et al., 2020).

Isi piringku adalah salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang dan pola makan yang sehat. Program ini memberikan panduan yang jelas tentang jenis makanan dan jumlah yang harus dikonsumsi setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal (Kementerian Kesehatan, 2022). Remaja merupakan agen pembaharuan. Banyak inovasi yang dapat dikembangkan oleh remaja, karena mereka masih memiliki semangat, idealisme dan kreatifitas yang tinggi. Apalagi dengan kemajuan teknologi informasi seperti media sosial yang berkembang dengan sangat cepat. Kreatifitas yang cukup tinggi akan menjadi salah satu upaya untuk menyebarkan ilmu yang telah didapat kepada remaja lainnya. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja lainnya dalam berperilaku hidup yang baik dan sehat.

Data *stunting* memperlihatkan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Pada tahun 2017, berdasarkan survei dari UNICEF, bahwa dari remaja telah terjadi perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Mayoritas remaja terlibat dalam aktivitas yang pasif di waktu luang mereka dan sepertiga dari remaja mengonsumsi makanan siap saji, sementara sepertiga lainnya secara teratur mengonsumsi makanan olahan yang kurang sehat. Seiring dengan perubahan zaman, berubah pula gaya hidupnya. Remaja lebih cepat terhubung pada akses internet, sehingga remaja menjadi lebih banyak membuat pilihan secara mandiri. Hal ini memungkinkan mereka membuat pilihan yang sering kali tidak tepat, yang secara tidak langsung berujung pada masalah gizi (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja ini adalah dengan memberikan edukasi kepada para remaja putri yang ada di sekolah mulai dari SMP/Tsanawiyah, SMA, SMK dan lain-lain. Salah satu SMP yang berada dipusatkan kota adalah SMPN 1 Ciamis. SMPN 1 Ciamis memiliki jumlah siswa terbanyak di antara sekolah lain, misalnya dengan SMPN 3 dan SMPN 2 Ciamis. Jumlah siswa terdiri dari 857 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 396 dan perempuan sebanyak 461 orang.

Berdasarkan wawancara terhadap beberapa siswa yang ada di SMPN 1 Ciamis, mereka belum memahami tentang penerapan pola makan dalam kehidupan sehari-hari, mereka juga belum memahami *stunting* dan bagaimana cara pencegahannya. Berdasarkan hal tersebut maka permasalahan yang terjadi diantaranya adalah rendahnya pengetahuan dan kesadaran dari Remaja terhadap gizi yang seimbang dan pencegahan *stunting*. Melalui penerapan isi piringku, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi momentum untuk menyebarluaskan informasi dan promosi kepada masyarakat terutama remaja putri, tentang pentingnya gizi yang baik dan seimbang. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang cara meningkatkan kesehatan dan mencegah *stunting*. Selain memberikan edukasi pada remaja putri, diharapkan mereka nanti dapat menyebarluaskan ilmu yang didapat kepada orang lain. Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan topik “Ceting (Cegah *Stunting*) Bersama Remaja Putri melalui Isi Piringku” dilakukan dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya remaja putri, dengan mengajarkan tentang cara untuk mendapatkan nutrisi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Solusi permasalahan yang ditawarkan adalah dengan memberikan informasi dan

edukasi isi piringku terhadap para remaja terutama remaja putri sebagai salah satu upaya untuk pemenuhan gizi seimbang dalam rangka pencegahan *stunting* sedini mungkin. Pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi, dan pengobatan penyakit penyerta harus dilakukan untuk meningkatkan Kesehatan remaja. Meningkatkan status gizi remaja dan memecahkan mata rantai masalah gizi, penyakit tidak menular, dan kemiskinan adalah fokus utamanya. Remaja yang sehat tidak hanya dilihat dari fisik tetapi juga dapat dilihat dari segi psikologis dan sosial. Masa remaja sangat penting untuk menentukan kualitas hidup saat menjadi dewasa menentukan generasi penerus (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Edukasi tentang isi piringku disampaikan dengan menggunakan media buku digital (*ebook*) yang berisi tentang isi piringku. *Ebook* ini sangat dengan mudah diakses dan cepat melalui perangkat elektronik seperti *smartphone*. Buku saku digital dapat memuat informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan poster atau leaflet. Buku saku digital ini dapat dilengkapi dengan fitur-fitur interaktif seperti video atau gambar yang dapat membantu dalam penyampaian informasi (Connor et al., 2019; Heryani & Lestari, 2022). Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi secara langsung kepada remaja putri yang ada di SMPN 1 Ciamis dengan menggunakan media *ebook* yang berisi tentang pengertian *stunting*, pencegahan *stunting*, dan isi piringku. Buku yang digunakan berbentuk buku digital yang akan dibagikan melalui grup *WhatsApp*, dengan tujuan agar komunikasinya lebih intens dan mempermudah remaja putri untuk mempelajarinya. Diharapkan setelah dilaksanakannya edukasi ini maka akan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran dari para remaja putri dalam pencegahan *stunting* terutama dalam mengubah pola makan sesuai isi piringku.

## **METODE PELAKSANAAN**

Cegah *stunting* bersama remaja putri melalui isi piringku ini adalah salah satu program Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Muhammadiyah Ciamis. Sasaran dari kegiatan ini adalah Remaja Putri yang berada di SMPN 1 Ciamis. Kegiatan ini diikuti oleh 214 remaja putri, dengan tempat pelaksanaan di Aula SMPN 1 Ciamis. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan pembagian media berupa *ebook* isi piringku. Pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan. Semua anggota tim pelaksana kegiatan ini ikut terlibat dalam kegiatan ini. Remaja putri dikumpulkan dan diberikan informasi terkait dengan pengertian *stunting*, pencegahan *stunting* dan isi piringku dengan menggunakan *ebook* isi piringku.

Metode pengambilan sampel untuk pelaksanaan pengabdian dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Ebook dibagikan melalui aplikasi *Whatsapp*. Remaja diberikan kesempatan untuk mempelajari buku saku digital tersebut selama 90 menit. Untuk menilai pengetahuan dari remaja tersebut, sebelumnya diberikan *pre-test* dan diakhir dengan *post-test*, yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan melalui kuesioner. Pengukuran pengetahuan dilakukan pada hari yang sama dengan jarak antara *pre-test* dan *post-test* selama kurang lebih 90 menit.

## HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan memperkenalkan tim pengabdian kepada Masyarakat kepada sasaran, yaitu para remaja putri. Tahapan selanjutnya adalah melakukan *pretest* dengan membagikan kuesioner berisi 15 pertanyaan terkait dengan *stunting* dan isi piringku. Cegah *stunting* Bersama remaja putri ini dimulai dengan membagikan *ebook* Isi Piringku kepada sasaran melalui grup *Whatsaap* dengan alat link [https://bit.ly/Ebook\\_IsiPiringku](https://bit.ly/Ebook_IsiPiringku).



Gambar 1. Grup Isi Piringku

Selain membagikan *ebook* Isi Piringku, tim pengabdian juga menggunakan metode ceramah dengan menggunakan *ebook* isi piringku serta tanya jawab terkait pengertian *stunting*, pencegahan, serta isi piringku sebagai alternatif untuk pencegahan *stunting*. Dalam penyampaian edukasi ini, para remaja begitu sangat antusias, terlihat ada beberapa remaja putri yang mengajukan pertanyaan dan berdiskusi. Setelah diberikan penjelasan terkait isi dari buku digital ini, diberikan kesempatan 90 menit untuk membaca isi buku tersebut.



Gambar 2. Ebook Isi Piringku



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan para sasaran, maka dilakukan kegiatan *posttest* pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sebagai penghargaan kepada para peserta yang begitu antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka peserta diberikan cinderamata kepada yang mengajukan pertanyaan, dan yang dapat menjawab beberapa pertanyaan.



Gambar 3. Kegiatan *Posttest* dan Pemberian Cenderamata

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, para remaja mengalami peningkatan setelah diberikan *ebook* tentang isi piringku. Para remaja ini telah mengetahui dan memahami informasi yang telah disampaikan. Peningkatan terlihat dari nilai-nilai *pretest* dan *posttest* dari

setiap remaja putri yang mengikuti pengabdian Masyarakat. Berikut ini kami sajikan perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Remaja Putri tentang Cegah Stunting “Isi Piringku”

Pengetahuan	Presentase (%)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik	12,6	91,6
Cukup	83,2	8,4
Kurang	4,2	0

Berdasarkan tabel 1, dari 214 sasaran pada saat *pretest* memiliki rata-rata pengetahuan cukup sebesar 83,2%, pada jawaban *pretest* rata-rata tidak mengetahui dampak stunting bagi perkembangan kognitif, dan komposisi isi piringku dalam setiap kali makan. Setelah dilakukan edukasi dan pemberian *ebook* tentang isi piringku, rata-rata remaja memiliki pengetahuan yang baik sebesar 91,6%. Berdasarkan data tersebut terlihat ada peningkatan pengetahuan, sebelum dilakukan *posttest* terlihat pengetahuan baik hanya 12,6% dan setelah diberikan buku saku digital pengetahuan yang baik meningkat menjadi 91,6%. Kenaikan tersebut sebesar 6,27%. Peningkatan pengetahuan yang begitu besar ini menunjukkan bahwa edukasi dengan menggunakan *ebook* isi piringku dinilai sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang isi piringku sebagai salah satu alternatif untuk melakukan pencegahan terjadinya *stunting*.

Pendidikan tentang *stunting* dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang *stunting*. Kegiatan Pendidikan yang melibatkan remaja juga dapat meningkatkan pengetahuan dan keinginan remaja untuk berkontribusi dalam pencegahan *stunting*. Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang apa yang ada di dalam piring mereka dapat membantu mencegah terjadinya *stunting*. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan Kesehatan akan cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan memperoleh asupan gizi yang cukup. Hal ini dapat membantu mencegah terjadinya *stunting* pada remaja putri (Parinduri, 2021; Wasaraka, 2021). Sangat penting bagi remaja diberikan pendidikan untuk meningkatkan persepsi positif dan dorongan untuk mencegah *stunting*. Diharapkan bahwa penguatan pengetahuan remaja akan meningkatkan perilaku yang terkait dengan perawatan kesehatan yang dilakukannya (Pramesti et al., 2022).

## SIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat pada remaja putri di SMP Negeri 1 Ciamis, disimpulkan bahwa *ebook* Isi Piringku dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang *stunting* dan isi

piringku setiap kali makan. Diharapkan remaja putri ini dapat menyebarluaskan informasi ini kepada teman sebayanya, agar dapat mengubah perilaku makan menjadi lebih baik. *Ebook* isi piringku ini sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam mencegah *stunting* melalui penerapan komposisi gizi setiap kali makan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Connor, C. M., Day, S. L., Zargar, E., Wood, T. S., Taylor, K. S., Jones, M. R., & Hwang, J. K. (2019). Building Word Knowledge, Learning Strategis, and Metacognition with the Word Knowledge E-Book. *Computers & Education, 128*, 284–311. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.09.016>
- Eko, & Fariz. (2023). *Prevalensi Stunting Tahun 2022 di Angkat 21,6%, Protein Hewani Terbukti Cegah Stunting*. <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/kabar-paud/berita/prevalensi-stunting-tahun-2022-di-angka-216-protein-hewani-terbukti-cegah-stunting?do=MTQyMy1iNmNmMmYzZA==&ix=MTetYmJkNjQ3YzA=#>
- Heryani, H., & Lestari, L. (2022). Digital Pocketbook Increase Mother's Knowledge about Covid-19 Transmission Prevention. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 16*(4). <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v16i4.18589>
- Kementerian Kesehatan. (2021). Petunjuk Teknis Penyusunan dan Pelaksanaan Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Percepatan Pencegahan Stunting (Buku 1). In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 11, Issue 1). [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpkk/files49505Juknis\\_Implementasi\\_KPP\\_Stunting\\_ISBN\\_13072021.pdf%0Astunting.go.id](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpkk/files49505Juknis_Implementasi_KPP_Stunting_ISBN_13072021.pdf%0Astunting.go.id)
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. *Kementerian Kesehatan*. <https://promkes.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. *Kementerian Kesehatan RI, 1*, 180. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Mitra, Nurlisis, & Rahmalisa, U. (2020). Remaja Sebagai Agen Perubahan Dalam Pencegahan Stunting Melalui Informasi Digital. In *Universitas Hang Tuah Pekanbaru* (Vol. 5, Issue 3).

- Siti Khodijah Parinduri. (2021). Optimalisasi Potensi Remaja Putri dalam Pencegahan Stunting di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng Kabupaten Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.32832/pro.v4i1.5518>
- Theresia Anita Pramesti, O., Wayan Trisnadewi, N., Lisnawati, K., Idayani, S., Gusti Putu Agus Ferry Sutrisna Putra, I., & Wira Medika Bali, S. (2022). Giat Program “Ceria” (Cegah Anemia Remaja Indonesia) Sebagai Langkah Pemutusan Rantai Kejadian Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5). <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i5.3557>
- Yulia N. K. Wasaraka. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Stunting di Akademi Keperawatan RS Marthen Indey. *Healty Papua*, 4(2), 244–248. <https://jurnal.akpermarthenindeg.ac.id/index.php/akper/article/view/66/51>