

# PENYULUHAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN WAWASAN LITERASI DIGITAL MAKANAN BERGIZI UNTUK MEMERANGI STUNTING DI RPTRA KP PERIGI

Garcia Krisnando Nathanael<sup>1</sup>, Irpan Ripai Sutowo<sup>2,3</sup>)

<sup>1,2,3</sup> UPN Veteran Jakarta, Indonesia

\*) Surel Korespondensi: [garcia@upnvj.ac.id](mailto:garcia@upnvj.ac.id)

Kronologi Naskah: diterima 18 Oktober 2023; direvisi 2 Desember 2023; diputuskan 22 Desember 2023

## **Abstract**

Indonesia's development requires high-quality human resources (HR), which depend on the growth and development of children. Technological advancements and development have led to the emergence of two groups of children based on nutritional status: those with nutritional deficiencies and those with excess nutrition, both of which risk lowering the quality of future HR. To address this issue, a community service activity was carried out with the aim of socializing nutritional balance and reducing stunting among adolescents, who have the potential to become future parents. The socialization was held at RPTRA Kp. Perigi, South Kebayoran Lama, targeting the Children's Forum of Kebayoran Lama District, through lectures and discussions on the clinical aspects of stunting, prevention, actions, and nutritional control. This activity included a question-and-answer session, as well as pretests and posttests to measure success. The results showed an increase in the average score from 59 to 79, with a significant p-value of 0.002 (<0.05), indicating an increase in adolescents' knowledge about stunting. The socialization was successful in enriching knowledge and is recommended to be enhanced so that this knowledge can be more widely disseminated, supporting economic growth through the improvement of nutritional status and reduction of stunting.

**Keywords:** *Nutrition, Adolescents, Stunting*

## **Abstrak**

Perkembangan Indonesia memerlukan sumber daya manusia (SDM) berkualitas, yang bergantung pada tumbuh kembang anak-anak. Kemajuan teknologi dan pembangunan memunculkan dua kelompok anak berdasarkan status nutrisi, yaitu kekurangan dan kelebihan nutrisi, keduanya berisiko menurunkan kualitas SDM masa depan. Untuk mengatasi masalah ini, dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan sosialisasi keseimbangan gizi dan penurunan stunting di kalangan remaja, yang potensial menjadi orang tua masa depan. Sosialisasi diadakan di RPTRA Kp. Perigi, Kebayoran Lama Selatan, ditujukan kepada Forum Anak Se-Kecamatan Kebayoran Lama, melalui ceramah dan diskusi tentang aspek klinis stunting, pencegahan, tindakan, dan kontrol gizi. Kegiatan ini mencakup sesi tanya jawab, serta pretest dan posttest untuk mengukur keberhasilan. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 59 menjadi 79, dengan nilai p signifikan 0,002 (<0,05), menandakan peningkatan pengetahuan remaja tentang stunting. Sosialisasi berhasil memperkaya pengetahuan dan disarankan untuk ditingkatkan agar pengetahuan ini dapat disebarluaskan lebih luas, mendukung pertumbuhan ekonomi melalui perbaikan status gizi dan penurunan stunting.

**Kata Kunci:** Gizi, Remaja, Stunting

## **PENDAHULUAN**

### **Analisis Situasi**

Stunting, yang secara medis didefinisikan sebagai kondisi pertumbuhan terhambat pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang biasanya dialami selama 1.000 hari pertama kehidupan, memiliki dampak ekonomi yang beragam. Hal ini telah menjadi permasalahan kesehatan global yang mendalam dan kompleks. Namun, efek stunting tidak hanya berhenti pada aspek kesehatan anak semata. Implikasi ekonomi dari stunting sangat signifikan dan melampaui bidang kedokteran, menyentuh kesehatan masyarakat dan pertimbangan sosial-ekonomi yang lebih luas (Aisah *et al* 2019).

Stunting mengurangi sumber daya manusia karena individu yang terhambat pertumbuhannya sering kali mencapai tingkat pendidikan yang lebih rendah dan produktivitas yang menurun di masa dewasa (Harianti *et al* 2021). Hal ini menyebabkan tenaga kerja yang kurang terampil dan kurang produktif, sehingga menghambat pertumbuhan ekonomi secara keseluruhan. Kedua, stunting membebankan biaya perawatan kesehatan yang signifikan, karena individu yang terkena dampaknya lebih rentan terhadap masalah kesehatan kronis, sehingga membebani sistem perawatan kesehatan dan mengalihkan sumber daya dari bidang-bidang penting lainnya. Selain itu, orang dewasa yang mengalami stunting cenderung menunjukkan penurunan performa kerja dan potensi penghasilan, yang secara kolektif mengurangi produktivitas tenaga kerja.

Menedukasi masyarakat tentang dampak buruk malnutrisi dan stunting terhadap kesehatan individu dan kemakmuran ekonomi nasional dapat menjadi katalisator perubahan. Kampanye kesadaran dapat menekankan pentingnya nutrisi ibu yang tepat selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dan pengenalan makanan pendamping ASI yang bergizi setelahnya. Selain itu, inisiatif ini juga dapat menggarisbawahi pentingnya akses terhadap air bersih, sanitasi, dan kebersihan, yang merupakan bagian integral dari pencegahan penyakit yang berkontribusi terhadap stunting (Hambali *et al* 2023).

Dengan menyebarluaskan pengetahuan ini dan mendorong praktik-praktik yang lebih sehat di daerah-daerah miskin, kita dapat memutus siklus malnutrisi dan stunting. Masyarakat yang memiliki informasi yang cukup akan lebih mungkin mengadopsi perbaikan pola makan, sehingga menghasilkan anak-anak yang lebih sehat dengan potensi kognitif dan fisik yang lebih besar. Pada akhirnya, hal ini tidak hanya bermanfaat bagi setiap keluarga, tetapi juga meningkatkan tenaga kerja, mengurangi biaya perawatan kesehatan, dan mendorong pertumbuhan ekonomi di tingkat komunitas dan nasional.

Melalui pengabdian ini, para remaja yang diberikan edukasi maupun penyuluhan mengenai stunting dan gizi seimbang ataupun penyuluhan dapat memahami faktor yang dapat menyebabkan stunting, cara pencegahan stunting, serta penerapan pola gizi seimbang. Selain diberikan edukasi, peserta penyuluhan juga dievaluasi dengan menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai stunting dan pola gizi seimbang yang sudah diketahui sebelum dilakukan dan setelah dilakukan penyuluhan.

## **Permasalahan Mitra**

Stunting, sebagai indikator kekurangan gizi kronis, secara langsung mempengaruhi pembangunan sumber daya manusia. Anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dan kemampuan kognitif yang terbatas. Dampak ini membawa konsekuensi jangka panjang terhadap produktivitas dan kapasitas kerja individu, yang pada akhirnya merugikan pertumbuhan ekonomi secara keseluruhan. Kekurangan sumber daya manusia yang terampil dan produktif menjadi penghambat utama untuk kemajuan ekonomi. Individu yang mengalami stunting lebih rentan terhadap penyakit kronis, yang menambah beban pada sistem perawatan kesehatan. Biaya ini tidak hanya mencakup pengeluaran langsung untuk perawatan medis tetapi juga kerugian produktivitas akibat hari sakit dan keterbatasan fisik. Pengalihan sumber daya dari investasi di sektor lain ke perawatan kesehatan dapat memperlambat inovasi dan pengembangan ekonomi.

Stunting tidak hanya merupakan masalah kesehatan tetapi juga masalah sosial-ekonomi yang luas. Dampak ekonomi dari stunting meliputi penurunan kualitas tenaga kerja, peningkatan beban biaya kesehatan, dan pengurangan potensi penghasilan (Tumanggor & Silalahi, 2023). Hal ini dapat memperdalam ketidaksetaraan sosial dan memperburuk siklus kemiskinan. Edukasi dan kampanye kesadaran tentang pentingnya nutrisi yang tepat, akses ke air bersih, dan praktik sanitasi merupakan langkah kunci dalam mencegah stunting. Mempromosikan ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI yang bergizi, serta meningkatkan kesadaran tentang praktik kebersihan, dapat secara signifikan mengurangi prevalensi stunting. Penyuluhan dan edukasi yang diberikan kepada remaja tentang stunting dan gizi seimbang bertujuan untuk mempersiapkan mereka sebagai orang tua masa depan yang berpengetahuan. Ini diharapkan dapat memutus siklus malnutrisi dengan mengadopsi dan menyebarkan praktik gizi yang lebih baik. Evaluasi pengetahuan melalui kuesioner terstruktur sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam meningkatkan kesadaran

## Solusi Permasalahan

Solusi yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya pesan gizi seimbang yang spesifik dan mencegah dari adanya *stunting* yang dapat disosialisasikan dengan lebih mudah untuk remaja-remaja yang ada di RPTRA Kampung Perigi melalui pemaparan materi dan tanya jawab mengenai *stunting* dan gizi seimbang sehingga remaja-remaja di RPTRA Kampung Perigi dapat mengetahui ciri-ciri, dampak, dan cara mencegah *stunting*. Selain itu, mereka juga mengetahui mengenai gizi seimbang. Sebagai kriterianya adalah dengan adanya perbaikan pemahaman dan sikap remaja setelah kegiatan abdimas yang dibuktikan dengan hasil uji statistik antara *pre-test* dan *post-test*. Target dari kegiatan pengabdian ini adalah remaja-remaja yang ada di RPTRA Kampung Perigi. Jumlah remaja tersebut 20 peserta. Luaran yang diharapkan melalui kegiatan abdimas ini adalah perbaikan pengetahuan, pemahaman, dan sikap remaja-remaja yang ada di RPTRA Kampung Perigi dalam memahami konsep *stunting* dan juga gizi seimbang yang awalnya masih asing menjadi sangat mudah dipahami dan di aplikasikan ke kehidupan sehari-hari.

## Metode Pelaksanaan

### Metode Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dalam Kegiatan pada Masyarakat ini Tim kegiatan melakukan sosialisasi dan pemaparan materi ke RPTRA Kampung Prigi dengan menyesuaikan jadwal sekolah remaja di RPTRA Kampung Prigi sehingga tidak mengganggu pembelajaran mereka di sekolah. Dalam kegiatan ini akan diterapkan beberapa metode yang sesuai untuk mencapai tujuan, yakni untuk meningkatkan kesadaran akan bahayanya *stunting* sejak dini agar nantinya saat remaja ini akan menjadi orang tua, bisa mewaspadai dan menghindari terjadinya *stunting* pada dirinya sendiri maupun anaknya.

Metode tersebut terdiri dari : *pretest*, sosialisasi dan pemberian materi, dan ditutup dengan *posttest*. Kegiatan pengabdian kepada remaja di RPTRA Kampung Prigi ini dilakukan dengan menggunakan metode yang meliputi :

1. *Pretest*, sebelum sosialisasi dan pemberian materi terlebih dahulu dilakukan *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh para remaja di RPTRA Kampung Prigi tentang *stunting*
2. Sosialisasi dan pemberian materi, yaitu sosialisasi kepada remaja di RPTRA Kampung Prigi tentang bahaya *stunting*. Kemudian dilakukan pemberian materi beserta sesi tanya jawab agar para remaja di RPTRA Kampung Prigi diharapkan lebih mengetahui lebih jauh tentang *stunting*
3. *Posttest*, setelah dilakukan sosialisasi dan pemberian materi dilakukan kegiatan yang terakhir yaitu *Posttest* untuk melihat apakah sosialisasi dan pemberian materi tentang *stunting* ke remaja di RPTRA Kampung Prigi.

### Kontribusi Mitra

Kontribusi mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah remaja di RPTRA Kampung Prigi :

1. Memberikan informasi dan keterangan mengenai kurangnya pemahaman remaja tentang bahaya *stunting* yang dapat terjadi di anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.
2. Menyediakan tempat dan waktu kegiatan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Menyiapkan LCD untuk tayangan pemaparan materi pembelajaran tentang *stunting*.
4. Peran serta aktif remaja di RPTRA Kampung Prigi.

### Kelayakan Pengabdi

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh para mahasiswa semester 5 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah mempelajari masalah stunting ini dan penyakit-penyakit lainnya yang terkait. Ketua dan Anggota pengabdi yang berjumlah 10 orang ini telah mempelajari sistem gastrointestinal dimana pada blok ini, selain mempelajari penyakit-penyakit sistem pencernaan, seluruh pengabdi juga belajar tentang ilmu gizi. Ilmu gizi merupakan ilmu yang mempelajari pentingnya asupan nutrisi dengan kesehatan, sehingga para pengabdi telah memahami ilmu tersebut. Maka dari itu Pengabdi layak untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi stunting yang terdiri dari faktor penyebab terjadi stunting, hingga pencegahan stunting

## HASIL KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

### Hasil Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu, 28 Oktober 2023. Dihadiri oleh 20 peserta yang merupakan anak-anak dari Kampung Prigi, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. Seluruh peserta sangat tertarik dengan sosialisasi dan edukasi terkait stunting. Kehadiran ketua karang taruna beserta pengurusnya menunjukkan komitmen masyarakat dalam mencegah dan memerangi stunting. Para peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap masalah gizi ini, dapat terlihat dari respons positif saat mendengarkan pemaparan materi dan tanya jawab padasesi selanjutnya. Mereka mulai mengerti bagaimana stunting itu bisa terjadi, cara mencegahnya dan menerapkan gizi seimbang yang dibuktikan dari peningkatan nilai post-test yang cukup signifikan.

Untuk melihat keberhasilan dari pengabdian, nilai dari *pre-test* dan *post-test* akan masing-masing dirata-ratakan dan dilakukan uji statistik. Hasil rata-rata dari test masing-masing menunjukkan nilai yang berbeda, dengan masing-masing sebesar 59 dan 79. Untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *stunting*. Berhubung data yang didapatkan berdistribusi normal, maka dilakukan uji statistik *paired sample t-test* terhadap nilai *pre-test* dan *post-test* dari sampel berupa 20 masyarakat remaja RPTRA Kampung Perigi dengan hasil sebagaimana dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil t-test terhadap *pre-test* dan *post-test* siswa/i

<i>Mean</i>	<b>-20.00</b>
Standar Deviasi	<b>25.55</b>
Standar Error Mean	<b>5.71</b>
df	<b>19</b>
<i>p</i> (2-tailed)	<b>0,002</b>

Dari hasil, diperoleh nilai *p* yang signifikan sebesar 0,002 dimana hasil lebih kecil dari 0,05, yang berarti penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat remaja RPTRA Kampung Perigi mengenai *stunting*. Untuk mengevaluasi efektivitas program pengabdian dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai stunting, dilakukan analisis statistik terhadap hasil *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dijalankan sebelum penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* dijalankan setelah penyuluhan untuk menilai peningkatan pengetahuan. Nilai rata-rata yang diperoleh dari kedua tes ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, dari 59 pada *pre-test* menjadi 79

pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Untuk analisis lebih lanjut, uji statistik paired sample t-test diterapkan pada data yang berdistribusi normal. Uji ini membandingkan nilai rata-rata dari dua pengukuran yang dilakukan pada sampel yang sama di waktu yang berbeda, dalam hal ini sebelum dan setelah penyuluhan. Uji ini dipilih karena dapat mengidentifikasi perbedaan signifikan dalam pasangan data yang berkorelasi. Sampel penelitian ini terdiri dari 20 remaja yang merupakan bagian dari masyarakat RPTRA Kampung Perigi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,002, yang jauh lebih rendah dari ambang batas signifikansi statistik umumnya digunakan, yaitu 0,05. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test, yang menegaskan bahwa penyuluhan berhasil secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting. Hasil ini tidak hanya menguatkan pentingnya program penyuluhan sebagai sarana edukasi tetapi juga menunjukkan potensi dampak positif jangka panjang dari peningkatan kesadaran tentang nutrisi dan kesehatan masyarakat. Ini merupakan langkah penting dalam upaya mengurangi insiden stunting dan mempromosikan kesejahteraan anak-anak serta remaja di masyarakat.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan pemaparan materi kami mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang betapa pentingnya pengetahuan tentang stunting sangat penting. Penyuluhan ini yakni untuk meningkatkan kesadaran akan bahayanya *stunting* sejak dini agar nantinya saat remaja ini akan menjadi orang tua, bisa mewaspadai dan menghindari terjadinya *stunting* pada dirinya sendiri maupun anaknya. Berkat penyuluhan ini, masyarakat menjadi lebih waspada tentang terjadinya stunting ini. Terbukti melalui hasil dari *pretest* dan *post-test* yang kami berikan kepada warga RPTRA Kampung Prigi.

## **REFERENSI**

Aisah, S., Ngaisyah, R. D., & Rahmuniyati, M. E. (2019, November). Personal hygiene dan sanitasi lingkungan berhubungan dengan kejadian stunting di Desa Wukirsari Kecamatan Cangkringan. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 1, No. 2, pp. 49-55).

Hambali, I., Cahyo, D. N., Humairoh, S. H., Fadhillah, A. A. F., Andari, R. Y., Hafani, A., ... & Mubarrok, M. N. (2023). Upaya Pencegahan Stunting dengan Melakukan Sosialisasi Literasi Digital dan Demo Masak Puding Jagung Sehat di Kelurahan Beji, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(6), 833-839.

Hariyanti, N., Salim, M., & Nabilah, R. Z. G. (2021). Level Literasi Digital Peserta Kelas Whatsapp Group Klinik MPASI. *Jurnal Komunikasi*, 15(2), 109-124.

Tumanggor, H., & Silalahi, A. D. (2023). Implikasi Literasi Digital Tentang Stunting Terhadap Ibu Dan Keluarga DI Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023. *Jurnal STIKes Kesehatan Baru*, 1(1), 1-13.