

Peningkatan Kapasitas Remaja Karang Taruna Melalui Pelatihan Persiapan Generasi Anti Stunting di Desa Blerong Kabupaten Demak

Youth Capacity Building Through Anti-Stunting Generation Preparation Training in Blerong Village, Demak Regency

Priyadi Nugraha Prabamurti¹, Zahroh Shaluhiyah², Ratih Indraswari³, Teguh Wibowo⁴

Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, Semarang

¹priyadinugraha@gmail.com

²shaluhiyah.zahroh@gmail.com

³ratih.indraswari@gmail.com

⁴teguhwibowo69@gmail.com

Abstrak — Pada masa ini, remaja menyukai petualangan yang menantang bahkan berani mengambil risiko termasuk dalam hal perilaku makan tanpa pertimbangan dan pemahaman yang matang. Jika keputusan yang diambil oleh remaja tersebut tidak tepat, maka dimungkinkan untuk terjerumus dalam perilaku atau gaya hidup yang tidak sehat. Pemerintah melalui Departemen Kesehatan RI telah mencanangkan sebuah program kesehatan dengan nama Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sejak 2016 oleh Menteri Kesehatan. Dalam rangka optimalisasi upaya preventif dan promotif pada masyarakat, peran remaja millennial yang mandiri perlu dikuatkan untuk mencapai derajat kesehatan individu yang optimal. Melihat potensi karang taruna Desa Blerong yang cukup aktif bergerak menuju kesehatan, maka perlu dilakukan upaya intervensi untuk mengatasi masalah tersebut dengan kerjasama Karang Taruna di Desa Blerong dengan pendampingan pihak Desa. Sampel penelitian sebanyak 27 orang remaja karang taruna yang berasal dari perwakilan 9 dukuh di Desa Blerong. Kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian materi gizi seimbang dan stunting dilanjutkan dengan *Focus Group Discussion (FGD)*. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok dengan dampingan 1 fasilitator mahasiswa. Berdasarkan hasil kegiatan, edukasi perilaku makan berpedoman gizi seimbang melalui pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan kapasitas remaja dalam hal pengetahuan. Perlu adanya *follow up* yang berkelanjutan untuk menjalin komunikasi dengan karang taruna untuk mengetahui dampak jangka panjang.

Kata kunci — Anti Stunting, Gizi Seimbang, Karang Taruna, Remaja

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa-masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik dan psikologis. Pada masa ini, remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan yang menantang bahkan berani mengambil risiko termasuk dalam hal perilaku makan tanpa pertimbangan dan pemahaman yang matang. Jika keputusan yang diambil oleh remaja tersebut tidak tepat, maka dimungkinkan untuk terjerumus dalam perilaku atau gaya hidup yang tidak sehat^[1]. Terutama dalam arus perubahan zaman yang sudah memasuki era revolusi industri 4.0.

Saat ini, perkembangan teknologi informasi mulai dari *smartphone* hingga media sosial telah mengubah gaya hidup remaja modern. Remaja modern ini biasa disebut dengan generasi millennial (*Millennial Generation*), yaitu generasi yang hidup di pergantian milenium, yang saat ini berusia sekitar 17–19 tahun. Remaja millennial membutuhkan kemudahan dalam segala aspek kehidupan dengan prinsip yang lebih

cepat dan praktis, sehingga dapat mempersingkat waktu. Perubahan gaya hidup mendorong perilaku remaja millennial saat ini menjadi cenderung konsumtif, termasuk dalam hal makanan. Bahayanya, seringkali makanan yang dipilih untuk dimakan adalah makanan yang tidak sehat sehingga mengakibatkan permasalahan gizi di kemudian hari. Tidak berhenti pada dirinya sendiri saja, remaja yang memiliki masalah gizi akan berakibat pula pada anaknya kelak. Remaja yang kelak menjadi ibu hamil namun dengan kondisi tubuh yang tidak cukup asupan gizi menyebabkan anak lahir stunting. Hal ini tentu sangat disayangkan karena dampaknya adalah jangka panjang dan dialami di semua sektor.

Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur^[2]. Anak tergolong stunting jika panjang badan atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi (-2SD) anak seusianya berdasarkan standar pertumbuhan anak dari WHO^[3]. Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor

seperti sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi dan kurangnya asupan gizi pada bayi^[4]. Pemerintah melalui Departemen Kesehatan RI telah mencanangkan sebuah program kesehatan dengan nama Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sejak tanggal 15 November 2016 oleh Menteri Kesehatan. GERMAS menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat.

GERMAS adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup guna mendukung proses pembangunan suatu negara. GERMAS meliputi kegiatan: melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yang salah satunya adalah meningkatkan konsumsi buah dan sayur^[5]. GERMAS diharapkan dapat membangkitkan rasa tanggung jawab bahwa sehat harus diawali dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Dalam rangka optimalisasi upaya preventif dan promotif pada masyarakat, peran remaja millennial yang mandiri perlu dikuatkan untuk mencapai derajat kesehatan individu yang optimal. Masa remaja merupakan masa-masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik dan psikologis. Pada masa ini, remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan yang menantang bahkan berani mengambil risiko tanpa pertimbangan dan pemahaman yang matang. Jika keputusan yang diambil oleh remaja tersebut tidak tepat, maka dimungkinkan untuk terjerumus dalam perilaku atau gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat yang timbul sejak atau saat remaja dapat memberikan dampak kesehatan yang harus ditanggung dalam jangka pendek maupun panjang. Dampak tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikososial.

Berdasarkan wawancara dengan Kepala Desa Blerong, diperoleh hasil bahwa perilaku makan

remaja semakin tidak sehat. Hal ini terlihat dari makanan yang dijual di luar rumah dan makanan yang disediakan di rumah. Seringkali remaja jajan di luar rumah tanpa mampu memilih makanan yang sehat karena memang ketersediaan penjual makanan sehat. Melihat potensi karang taruna Desa Blerong yang cukup aktif bergerak menuju kesehatan, maka akan dilakukan upaya intervensi untuk mengatasi masalah tersebut dengan kerjasama Karang Taruna di Desa Blerong dengan pendampingan pihak Desa.

II. METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota karang taruna Desa Blerong yang aktif. Terdapat 9 dukuh di Desa Blerong. Di masing-masing dukuh diambil perwakilan 3 orang anggota karang taruna. Sampel pada penelitian ini sebanyak 27 orang remaja karang taruna.

Kegiatan ini meliputi persiapan, analisis situasi, pendekatan, hingga proses persiapan acara. Pelaksanaan acara pemberdayaan remaja ini terdiri dari kegiatan seperti training pemberian pengetahuan tentang perilaku makan sehat, dan upaya peningkatan ketrampilan hidup, serta *Focus Group Discussion (FGD)*.

Pada saat pelaksanaan acara, penyampaian materi dilakukan melalui ceramah, diskusi tanya jawab dan permainan kelompok dan demonstrasi perilaku makan sehat. Di sela-sela materi, peserta dapat leluasa bertanya dan memberikan pendapatnya. Di tiap sesi, peserta dibagi menjadi 4 kelompok dengan dampingan 1 fasilitator mahasiswa.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Luaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk mencegah terjadinya perilaku makan yang tidak sehat pada remaja melalui pemberdayaan karang taruna. Setelah dilaksanakan edukasi ini, diharapkan remaja meningkat pengetahuan dan keterampilannya dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Edukasi ini dilakukan dengan cara bermain interaktif sehingga dapat dipetakan permasalahan

yang ada, penyebab munculnya masalah, kegiatan yang akan dilakukan dan indikator pencapaian yang diharapkan dengan membuat RTL (Rancangan Tindak Lanjut) dari program edukasi anti stunting pada remaja melalui pemberdayaan karang taruna di Desa Blerong. Diharapkan karang taruna Desa Blerong menjadi pilot program untuk kegiatan yang sama pada tempat yang lain, dengan memberikan edukasi kepada remaja lainnya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai *follow up* hasil penelitian pada sasaran yang sama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh 1 orang dosen (sekaligus konselor) yang ahli dibidang promosi kesehatan dan ilmu perilaku, serta dibantu 4 orang mahasiswa FKM UNDIP.

Kegiatan puncak abdimas dihadiri oleh 27 peserta yang terdiri dari perwakilan karang taruna remaja dari 9 dukuh di Desa Blerong. Acara diawali dengan sambutan dari ketua tim abdimas, kepala Desa Blerong dan dilanjutkan dengan penyampaian materi. Dari hasil *pre-test* dan *post-test*, diperoleh hasil bahwa pengetahuan remaja terkait perilaku makan sehat meningkat menjadi lebih baik.

IV. PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Blerong dengan melakukan edukasi perilaku makan berdasar pada pedoman gizi seimbang melalui pemberdayaan karang taruna dapat memberikan literasi kesehatan baru dan inovatif bagi para remaja. Hasil akhirnya, remaja memiliki pengetahuan mengenai perilaku makan sehat sehingga dapat melakukan pencegahan perilaku kesehatan berisiko.

B. Saran

Dilakukan *follow up* berkelanjutan dengan menjalin komunikasi dengan pihak karang taruna guna mengetahui pengaruh jangka panjangnya setelah dilakukan edukasi tersebut. Selain itu, perlu mulai dilakukan inisiasi pembentukan posyandu remaja di Desa Blerong untuk memonitor kondisi kesehatan remaja setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKM UNDIP atas segenap dukungan yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Erdelia, Karin, Lela Ayu, dan Fina Idamatus (Mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat FKM UNDIP) atas bantuan yang diberikan selama persiapan sampai dengan selesainya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Santrock, J.W. *Remaja*. Erlangga. Jakarta. 2007. Jilid 1. ed.11.
- [2] Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi. Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi, 2017.
- [3] Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. 2010
- [4] Kementerian Kesehatan RI. Buletin Jendela : Situasi Balita Pendek (*Stunting*) di Indonesia. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI. 2018
- [5] Kementerian Kesehatan RI. *Warta Kesmas*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. 20