

**PENDIDIKAN TEMAN SEBAYA MELALUI  
PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN STUNTING  
SEJAK PREKONSEPSI**

PEER EDUCATION THROUGH EMPOWERING ADOLESCENTS  
IN STUNTING PREVENTION SINCE PRECONCEPTION

*Erna Kusuma Wati , Setiyowati Rahardjo, Colti Sistiarani  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman  
Jl dr. Suparno Karangwangkal Purwokerto, Telp 0281 641202  
e-mail: \*([ernapurwoko@gmail.com](mailto:ernapurwoko@gmail.com) / 081328863042)*

**ABSTRAK**

**Abstrak:** Remaja merupakan salah satu fokus program penurunan stunting, apabila remaja memahami tentang kesehatan reproduksi, tidak menikah dini dan memahami status gizi untuk mencegah anak yang dilahirkan mengalami stunting. Desa Datar merupakan salah satu lokus stunting intervensi spesifik dan sensitive sudah dilakukan pada kelompok risiko stunting yaitu dan masih ditemukan kasus stunting setiap tahunnya dan masih ada pernikahan di usia kurang dari 20 tahun. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode participatory community service yang diikuti oleh 32 remaja di Desa Datar Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. Alternatif pemecahan masalah melalui pendidikan dan pemberdayaan peran kelompok remaja dalam upaya pencegahan stunting sejak prekonsepsi dengan media modul, poster dan pembentukan kelompok sebaya. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan skor pretest pengetahuan sebesar 8,03 dan meningkat pada posttes sebesar 8,84. Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan teman sebaya melalui pemberdayaan remaja putri dalam pencegahan stunting sejak prekonsepsi,  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat dalam penyebaran informasi tentang tentang penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja, penyiapan kesehatan pranikah, kesehatan prakonsepsi, peran remaja dalam mencegah stunting dan pengukuran status gizi untuk deteksi stunting dan diharapkan adanya pemberdayaan kelompok remaja dalam pencegahan stunting.

**Kata kunci:** pendidikan, remaja, stunting

**Abstract:** *Adolescents are one of the focuses of the stunting reduction program, if adolescents understand reproductive health, do not marry early and understand nutritional status to prevent children born with stunting. Desa Datar is one of the specific and sensitive intervention loci for stunting that has been carried out in the stunting risk group, namely stunting cases are still found every year and there are still marriages at the age of less than 20 years. This service used the participatory community service method which was attended by 32 youths in Datar Village, Sumbang District, Banyumas Regency. Alternative problem solving through education and empowering the role of youth groups in efforts to prevent stunting since preconception with media modules, posters and the formation of peer groups. The results of the community service showed that the knowledge pretest score was 8.03 and increased in the posttest by 8.84. There is a difference in knowledge before and after being given peer education through empowering young women in preventing stunting since preconception,  $p$  value = 0.000 <  $\alpha$  (0.05). This community service benefits in disseminating information about preparing for family life for adolescents, preparing premarital health, preconception health, the role of adolescents in preventing stunting and anthropometric measurements for stunting detection and it is hoped that there will be empowerment of youth groups in stunting prevention.*

**Keywords:** *adolescent, education, stunting*

## PENDAHULUAN

Upaya pencegahan stunting telah dijadikan prioritas nasional agar generasi muda di Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Mengingat begitu kompleksnya masalah stunting, maka pencegahan stunting perlu dilakukan bersama antara pemerintah dan non pemerintah secara komprehensif. Peran serta aktif dari masyarakat terutama remaja sebagai calon orangtua sangat diperlukan dalam pencegahan stunting (BKKBN 2022).

Remaja merupakan fase yang sangat rentan akan permasalahan gizi dikarenakan remaja cenderung lebih labil dan mudah terpengaruh baik dari lingkungan, teman sebaya, hingga mode dan tren yang berlangsung. Teman sebaya memiliki andil dalam memperkuat terbentuknya perilaku gizi, seperti pandangan remaja terhadap bentuk tubuhnya sehingga remaja berupaya untuk diet agar dapat diterima teman sebayanya (Santrock 2012). Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi yang relative masih rendah (BKKBN 2017), faktor gaya hidup yang dipengaruhi oleh kepercayaan dan pengetahuan yang dimiliki dan peran teman terbukti menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi remaja (Dieny, Rahadiyanti, dan Kurniawati 2019;

Faradila, Kuswari, dan Gifari 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi KEK usia 15-19 tahun sebesar 36,3% dan prevalensi anemia gizi usia 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Penelitian sebelumnya menyebutkan 20% remaja putri menderita anemia dimana 92.9% di area perkotaan dan 76% di area perdesaan. (Sari, Dardjito, dan Anandari 2016) Berdasarkan data Profil Kesehatan Puskesmas Sumbang I diperoleh data sebanyak 45% remaja dengan status gizi kurus, 5% dengan status gizi lebih dan 50% terdeteksi KEK, cakupan remaja putri mendapatkan TTD sebesar 69% (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas 2021).

Berdasarkan wawancara dengan mitra Kepala Desa Datar ditemukan beberapa permasalahan terkait pencegahan stunting, Desa Datar merupakan salah satu Lokus Stunting sejak 2019, intervensi spesifik dan sensitive sudah dilakukan pada kelompok risiko stunting ibu hamil, bayi dan baduta (balita bawah dua tahun). Namun masih ditemukan kasus stunting setiap tahunnya, hal ini menurut mitra karenapernikahan usia kurang dari 20 tahun masih ada, status gizi remaja tidak terpantau secara rutin.

Untuk mengatasi masalah stunting

pemerintah telah mengeluarkan Perpres 72 tahun 2021 yang menekankan bahwa remaja sebagai calon pengantin menjadi fokus program penurunan stunting (Sekretariat Negara Republik Indonesia 2021). Usia pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi. Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan sebelum merencanakan kehamilan. Dimulai dari masa remaja yaitu dengan menjaga kesehatan organ reproduksi, kebutuhan akan gizi seimbang, perilaku hidup sehat (Dieny et al. 2019). Remaja harus mempersiapkan asupan gizi dan status gizi yang baik untuk kesehatan reproduksinya sejak masa pubertas (Chasanah 2016).

Oleh karena itu perlu dilakukan serangkaian kegiatan berupa pengabdian kepada masyarakat di Desa Datar Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas melalui Pendidikan teman sebaya melalui pemberdayaan remaja putri dalam pencegahan stunting sejak prakonsepsi melalui pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi oleh pengabdian bekerjasama dengan pihak desa dan Puskesmas.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan peran pendidikan teman

sebaya melalui pemberdayaan remaja putri dalam upaya pencegahan stunting sejak prakonsepsi. Rasionalisasi khalayak sasaran dipilih remaja karena masa remaja merupakan masa transisi dan paling mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dan mampu menjadi agen perubahan. Dalam perkembangan kepribadian faktor teman sebaya bagi remaja dapat mempengaruhi cara berpikir maupun bersikap. Proses yang terjadi di dalam kegiatan kelompok sebaya berorientasi pada perilaku dan kognitif.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *participatory community service*. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah penyampaian materi dan tanya jawab. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah sosialisasi kegiatan kepada mitra (Kepala Desa Datar Kecamatan Sumbang) dengan melibatkan petugas gizi dan bidan desa, dan pokja IV PKK Desa Datar (12 orang) dan disepakati hari pelaksanaan. Seleksi khalayak sasaran ditentukan ada perwakilan remaja dari masing-masing RT.

Selanjutnya kegiatan *assessment* dan Pendidikan teman sebaya. Pendidikan teman sebaya dengan *brainstorming* dan permainan edukasi dengan media modul, video dan poster serta dibentuk *group Whatapps* untuk komunikasi antar anggota kelompok sebaya.

Sasaran remaja berusia 15-20 tahun yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat sejumlah 32 orang

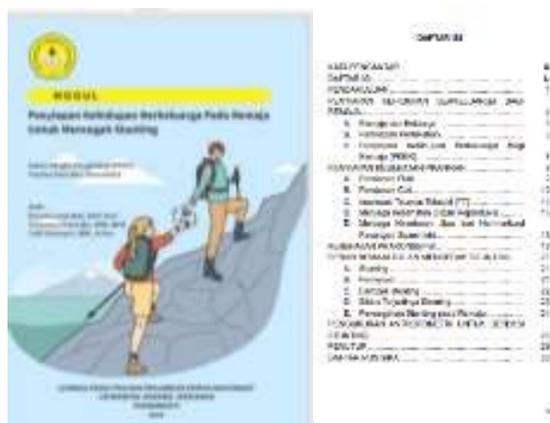
Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengadakan pretest dan posttest pengetahuan upaya pencegahan stunting sejak preconsepsi dengan analisis statistik uji t dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. Perijinan kegiatan kepada mitra (Kepala Puskesmas Sumbang I, Kepala Desa Datar Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.
2. Sosialisasi kegiatan pengabdian kepada perwakilan remaja dan perangkat desa dilaksanakan di Balai Desa Datar bahwa akan dilakukan pendidikan teman sebaya dalam pencegahan stunting sejak preconsepsi dengan sasaran remaja.
3. Penyusunan media pendidikan teman sebaya berupa modul dan poster dan video pencegahan stunting pada preconsepsi. Materi Pendidikan teman sebaya berisikan informasi tentang penyiapan kehidupan berkeluarga bagi

remaja, penyiapan kesehatan pranikah, kesehatan prakonsepsi, peran remaja dalam mencegah stunting.



Gambar 1. Modul Pengabdian



Gambar 2. Poster Pengabdian

4. Pelaksanaan pendidikan teman sebaya Kegiatan ini dihadiri 32 remaja dan dua narasumber. Acara diawali dengan pretest, sambutan kepala desa dan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh dua narasumber (Colti Sistiarani, SKM.,M.Kes dan Setiyowati Rahardjo, SKM.,MKM) melalui ceramah, diskusi,

tanya jawab, permainan kelompok serta demonstrai pengukuran antropometri, kegiatan selama 2 jam dan diakhiri dengan posttest.



Gambar 3. Pelaksanaan Pendidikan Teman Sebaya

#### 5. Karakteristik remaja

Tabel 1. Karakteristik Remaja

No	Karakteristik Remaja	n	%
1	Usia		
	15 – 16 tahun	8	25,0
	17 – 18 tahun	14	43,8
	19 – 20 tahun	10	31,2
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	19	59,4
	Laki-laki	13	40,6
4.	Status Gizi		
	Gizi Kurang	2	6,2
	Gizi Baik	26	81,2
	Gizi Lebih	4	12,4
	Jumlah	32	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta pengabdian ini sebagian besar berusia 17 -18 tahun (43,8%), jenis kelamin lebih banyak perempuan (59,4%), sebagian besar berstatus gizi baik (81,2%). Gambaran status gizi remaja dalam kategori normal dapat dipandang bahwa remaja telah terpenuhi kebutuhan gizinya. Keuntungan memiliki status gizi yang baik adalah akan lebih terhindar dari penyakit dan mempunyai penampilan fisik lebih baik untuk remaja

#### 6. Pengetahuan Remaja

Diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pada saat pretest sebesar 8,03 dan mengalami peningkatan pada saat posttest menjadi 8,84. Peningkatan rata-rata pengetahuan dihitung berdasarkan rumus berikut:

Peningkatan rata-rata pengetahuan

$$\text{Pengetahuan} = \frac{\text{Posttest} - \text{Pretest}}{\text{Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Pengetahuan} = \frac{8,84 - 8,06}{8,06} \times 100\%$$

$$= 9,67 \%$$

Dari hasil pretest dan posttes diperoleh ada peningkatan pengetahuan remaja dalam pencegahan stunting sejak preconsepsi menjadi lebih baik

(9,67%). Berdasarkan hasil analisa uji-t dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2. Hasil Analisis

Variabel	<i>p value</i>	keterangan
Pengetahuan	0,000	Ada

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa variabel pengetahuan dengan *p value* 0,000(<0,05), menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan teman sebaya dengan brainstorming dan permainan edukasi dengan media modul, video dan poster.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kelompok sasaran sebelum *peer educator* atau dengan kata lain *peer educator* efektif meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting (Suryani 2021).

Peningkatan pengetahuan peserta melalui pelatihan sangat diperlukan agar kader mampu mengelola dan melakukan kegiatan posyandu remaja khususnya dalam melakukan penyuluhan dan konseling terhadap peserta posyandu sesuai dengan kemampuannya, karena pengetahuan dan kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi pembentukan tindakan seseorang (Rahman et al. 2019).

Selain terjadi peningkatan pengetahuan

mengenai pencegahan stunting pencegahan stunting sejak preconsepsi, peserta pengabdian juga berkomitmen untuk mulai memperbaiki status gizi dan pola hidup sehat dalam penyiapan kehidupan berkeluarga di masa depan.

Setelah dilaksanakan Pendidikan teman sebaya diharapkan remaja meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengukuran status gizi. Diharapkan kelompok teman sebaya di Desa Datar menjadi pilot program untuk kegiatan yang serupa pada tempat yang lain, dengan memberikan edukasi kepada remaja lainnya

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat disimpulkan bahwa kegiatan Pendidikan teman sebaya adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting pencegahan stunting sejak preconsepsi, memberikan manfaat dalam penyebaran informasi tentang tentang penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja, penyiapan kesehatan pranikah, kesehatan prakonsepsi, peran remaja dalam mencegah stunting dan pengukuran status gizi untuk deteksi stunting

Perlu dilakukan kegiatan pemberdayaan remaja yang berkelanjutan dengan menjalin

komunikasi guna mengetahui pengaruh jangka panjangnya setelah intervensi. Selain itu, perlu mulai dilakukan inisiasi pembentukan posyandu remaja di Desa Datar untuk memantau status gizi dan kesehatan prakonsepsi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jenderal Soedirman yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana BLU tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Sumbang I dan Desa Datar Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan ini, dan seluruh remaja Desa yang telah berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat penerapan IPTEKS.

### DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. 2017. *Survei Kependudukan, Keluarga Berencana, Kesehatan Reproduksi Remaja dan Pembangunan Keluarga di Kalangan Remaja Indonesia*. Jakarta.
- BKKBN. 2022. *Strategi Implementasi*

*Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting Tahun 2021-2024*.

- Chasanah, S. .. 2016. "Analysis of reproductive health knowledge of nutrient intake with nutritional status in adolescent girls." *Journal of Health Sciences Samodra* 7(2):142–48.

- Dieny, Fillah Fithra, Ayu Rahadiyanti, dan Dewi Marfu'ah Kurniawati. 2019. *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta: Bumi Medika.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2021. *Profil Kesehatan Tahun 2020*. Purwokerto.

- Faradila, Ovi Eka, Mury Kuswari, dan Nazhif Gifari. 2020. "Perbedaan Pemilihan Makanan dan Faktor yang Berkaitan pada Remaja Putri di SMA Daerah Kota dan Kabupaten." *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya* 3(2):103. doi: 10.21580/ns.2019.3.2.3406.

- Rahman, Rahman, Wahyu Sopandi, Rani Nurcita Widya, dan Rasi Yugafiati. 2019. "Literacy in The Context of Communication Skills for The 21st Century Teacher Education in Primary School Students." *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series* 3(1):101. doi:

10.20961/ijscs.v3i1.32462.

Santrock. 2012. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Enam. Jakarta: Erlangga.

Sari, Hesti Permata, Endo Dardjito, dan Dian Anandari. 2016. "Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kabupaten Banyumas." *Jurnal Kesmas Indonesia* 8(1):15–33.

Sekretariat Negara Republik Indonesia. 2021. "Peraturan presiden (Perpres) nomor 72 tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting." (1).

Suryani. 2021. "Efektivitas Metode Peer Educator Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Dalam Pencegahan Stunting Di Kota Malang." *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia* 7(1):11–18.