



Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi Anemia pada Remaja Putri

Nabilah Nurul Ilma*¹, Hasri Yulianti², Martina Fenansia Diaz³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail: nabilahnurul86@gmail.com¹, hasriyulianti0612@gmail.com², martinadafan@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.67

Received : November 1st 2024 Revised : November 25th 2024 Accepted : December 12th 2024

Abstrak

Gizi memegang peranan strategis dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, berkontribusi signifikan terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas individu. Namun, malnutrisi seperti stunting dan anemia tetap menjadi tantangan besar yang menghambat pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Riset terkini menunjukkan bahwa stunting pada anak-anak memiliki hubungan erat dengan anemia pada ibu, khususnya di negara-negara berkembang. Temuan ini menegaskan pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur, baik sebelum maupun selama kehamilan, sebagai langkah strategis dalam program pengentasan stunting pada anak. Pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada intervensi gizi, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku masyarakat melalui edukasi yang efektif. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebagai upaya pencegahan dini stunting. Metode pelaksanaan yang digunakan yakni penyuluhan (edukasi) pada remaja putri yang dievaluasi melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik meningkat sebanyak 65%, sedangkan remaja putri dengan pengetahuan kurang turun sebanyak 40%. Pemahaman yang baik tentang anemia sebagai langkah pencegahan dini merupakan kunci untuk menurunkan prevalensi stunting di masa depan.

Kata kunci: *stunting, anemia, remaja*

Abstract

Nutrition is crucial for human development, benefiting physical growth, cognitive development, and individual productivity. However, malnutrition, particularly stunting and anemia, remains a significant obstacle to achieving sustainable development goals. Research has established a close link between stunting in children and maternal anaemia, particularly in developing countries. This highlights the importance of preventing anemia in adolescent girls and women of childbearing age to combat stunting in children. Preventing stunting requires not only nutritional interventions but also behavior changes within communities through effective education. A community service activity was conducted to enhance the knowledge of adolescent girls in preventing anemia and early stunting. The activity involved counseling sessions and *pre-test* and *post-test* questionnaires. The results showed a significant increase in knowledge among the adolescent girls, with a 65% increase in good knowledge and a 40% decrease in poor knowledge. Developing a strong understanding of anaemia as an early preventive measure is crucial for reducing stunting prevalence in the future

Keywords: *stunted, anemia, adolescent*

1. PENDAHULUAN

Gizi memegang peranan strategis dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, berkontribusi signifikan terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas individu [1]. Status gizi yang optimal tidak hanya mendukung kesehatan dan kesejahteraan, tetapi juga menjadi pondasi utama untuk mempercepat pembangunan sosial dan ekonomi bangsa. Namun, malnutrisi seperti stunting, anemia, dan kurang energi kronis (KEK), tetap menjadi tantangan besar yang menghambat pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan [2] [3].

World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa secara global pada tahun 2022, terdapat 148,1 juta atau sebesar 22,3% anak di bawah usia 5 tahun mengalami *stunting* (terlalu pendek untuk usia) [4]. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa 1 dari 5 balita di Indonesia (21,5%) mengalami stunting. Nusa Tenggara Timur termasuk dalam tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi balita stunting tertinggi yakni sebesar 37,9%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur tahun 2022 diketahui bahwa Kota Kupang sebagai ibu kota provinsi memiliki angka prevalensi yang cukup tinggi yakni sebesar 21,5% [1] [5].

Tinjauan terkini menunjukkan bahwa stunting pada anak-anak memiliki hubungan erat dengan anemia pada ibu, khususnya di negara-negara berkembang. Temuan ini menegaskan pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur, baik sebelum maupun selama kehamilan, sebagai langkah strategis dalam program pengentasan stunting pada anak. Anemia pada ibu hamil, yang sering kali disebabkan oleh defisiensi zat besi, berkontribusi pada gangguan pertumbuhan janin yang berdampak pada risiko stunting di kemudian hari [3]. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi, suplementasi zat besi, serta peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi perlu diintegrasikan secara holistik untuk memutus siklus antar-generasi dari anemia dan stunting [6] [1].

Remaja, sebagai generasi penerus bangsa, memiliki peran krusial dalam mencegah terjadinya stunting pada keturunan mereka di masa mendatang. Salah satu langkah strategis untuk mendukung upaya tersebut adalah dengan memberikan edukasi komprehensif mengenai anemia, yang merupakan salah satu faktor risiko utama stunting. Anemia, khususnya anemia defisiensi zat besi, sering terjadi pada remaja akibat pola makan yang kurang seimbang, siklus menstruasi setiap bulan pada remaja putri (rematri) dan kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan [1].

Anemia merupakan indikator gizi dan kesehatan yang buruk. Pada tahun 2019, prevalensi anemia di dunia adalah 29,9% pada wanita usia reproduksi (15-49 tahun) [7]. Di Indonesia pada tahun 2023 prevalensi anemia di antara populasi berusia 15-24 tahun mencapai 15,5% [1] [5]. Sedangkan, prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun di Nusa Tenggara Timur sebesar 13,9% [8]. Anemia yang terjadi pada rematri juga dapat berisiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak [1].

Penanganan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang pembentukan sel darah merah dan suplementasi zat besi. Sebagai generasi penerus bangsa, remaja memegang peran kunci dalam memutus siklus malnutrisi. Dengan menjaga kesehatan sejak dini, mereka tidak hanya meningkatkan kualitas kesehatannya di masa kini, tetapi juga mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua yang mampu mencegah stunting melalui pencegahan anemia sejak dini. Upaya ini merupakan investasi jangka panjang dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, dan produktif, yang mendukung keberlanjutan pembangunan kesehatan masyarakat [1] [9].

Pencegahan stunting perlu dimulai sejak dini sebelum terjadinya kehamilan. Bentuk pencegahan yang dilakukan tidak hanya bergantung pada intervensi gizi, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku masyarakat melalui edukasi yang efektif [10]. Melalui edukasi yang tepat, remaja dapat memahami pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang optimal melalui konsumsi makanan bergizi, suplementasi zat besi, dan penerapan gaya hidup

sehat [1]. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi terkait anemia sebagai upaya pencegahan dini stunting pada remaja putri.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahapan, yakni survey lokasi, dan perizinan, identifikasi kebutuhan, data remaja putri dan edukasi pada remaja putri. Tim menggunakan metode penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebagai upaya pencegahan dini stunting. Dalam penyajian materi tim menggunakan alat bantu berupa leaflet yang dapat memudahkan peserta untuk memahami materi yang diberikan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab dan dampak anemia, pencegahan dan penanganan anemia, pengertian stunting, penyebab stunting, cara mencegah stunting, dan peran remaja dalam mencegah stunting. Selanjutnya peserta diajak untuk berdiskusi dan mengungkapkan pendapat atau pertanyaan mengenai permasalahan anemia dan stunting. Evaluasi pemahaman peserta tentang anemia dalam upaya pencegahan dini stunting menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 22 November 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh remaja putri sejumlah 20 Orang. Sebelum diberikan penyuluhan, dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman peserta tentang anemia dalam upaya pencegahan dini stunting. Peserta diberikan waktu selama 20 menit untuk mengerjakan *pre-test*. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat memberikan materi tentang anemia sebagai upaya pencegahan dini stunting. Dalam penyajian materi tim menggunakan alat bantu berupa leaflet yang dapat memudahkan peserta untuk memahami materi yang diberikan. Selain itu, ketersediaan sarana prasarana lain seperti rumah tempat dilakukannya kegiatan dan kursi sangat mendukung berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Pendampingan pengisian kuesioner



Gambar 2. Penyajian Materi

Pemahaman peserta tentang anemia dalam upaya pencegahan dini stunting dievaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Peserta diberikan soal dalam bentuk pertanyaan tertutup. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta seperti yang terlihat pada Tabel 1. Hasil Peningkatan Pengetahuan, dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri

Pengetahuan	Pre-test		Post test	
	f	%	f	%
Baik	2	10	15	75
Cukup	10	50	5	25
Kurang	8	40	0	0
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan awal baik sebesar 10% meningkat menjadi 75%, dan Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang menurun sebesar 40% menjadi 0%. Adanya peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia sebagai upaya pencegahan dini stunting. Kegiatan dalam bentuk penyuluhan sebagai bagian dari pendidikan merupakan proses terjadinya perubahan pada kelompok sasaran dengan luaran yang diharapkan adalah perubahan perilaku [11].

Intervensi pencegahan stunting harus dimulai sejak sebelum konsepsi untuk mengoptimalkan status gizi remaja dan wanita dalam mempersiapkan kehamilan [12]. Status gizi sebelum kehamilan merupakan faktor utama dalam mendukung kesehatan ibu, pertumbuhan janin, dan perkembangan optimal anak, sekaligus mencegah risiko penyakit akibat kekurangan gizi. Salah satu indikator status gizi adalah *Body Mass Index* (BMI). BMI, sebagai indikator status gizi, berhubungan signifikan dengan anemia pada wanita usia reproduksi. Pendidikan tinggi secara efektif dapat mengurangi risiko anemia, termasuk pada wanita dengan BMI rendah [13].

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia yang berisiko menyebabkan stunting. Melalui pemahaman yang baik mengenai anemia, remaja diharapkan mampu mencegah kejadian anemia, sehingga risiko stunting dapat diminimalkan sejak dini. Meningkatkan pendidikan dan pemberdayaan perempuan serta didukung oleh kampanye media massa dan social, dapat menjadi strategi

yang efektif untuk menurunkan prevalensi anemia dan malnutrisi melalui peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang anemia dan malnutrisi serta pencegahannya [13].

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Di akhir kegiatan peserta memahami dengan baik tentang anemia sebagai upaya pencegahan dini stunting. Hal ini terlihat dari hasil penilaian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sehingga perlunya melakukan edukasi terjadwal pada remaja putri berkaitan dengan pencegahan dini stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lurah Oebufu, remaja putri dan masyarakat yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023.
- [2] H. Yulianti, V. Hadju, and E. Alasiry, "Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMU Muhammadiyah Kupang." *Jst Kesehatan*, vol. 6, no. 3, pp.399-404, 2023
- [3] S.R. Nadhiroh, F. Micheala, SEH. Tung, T.C. Kustiawan, "Association between maternal anemia and stunting in infants and children aged 0-60 months: A systematic literature review." *Nutrition*. 2023 Nov;115:112094. doi: 10.1016/j.nut.2023.112094. Epub 2023 Jun 3. PMID: 37572547
- [4] WHO, UNICEF, W. Bank, "Levels and trends in: Joint child malnutrition estimates," 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>. [Accessed 24 11 2024].
- [5] Dinas Kesehatan Kependudukan dan Pencatatan Sipil Provinsi NTT, *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2022*, Kupang: Dinas Kesehatan Kependudukan dan Pencatatan Sipil Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2022.
- [6] O. L. Namangdjabar, *et al.*, "Anemia and nutritional status influencing the incident of stunting at toddler age in Kupang City, Indonesia." *Lat. Am. J. Pharm*, vol. 42, no. 3, 2023.
- [7] World Health organization. "Anaemia in women and children," 2021. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children (accessed November, 27, 2024).
- [8] A.A.P. Firmananda, D.M. Utari, A. Syafiq, S.R.T. Handari, Perbedaan Konsumsi TTD berdasarkan Usia, Pendidikan, serta Tempat Tinggal, dan Faktor-Faktor yang Berhubungan terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri (10-18 Tahun) di Provinsi Nusa Tenggara Timur (Analisis Data Risesdas 2018). *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2023.
- [9] Chasanah S.U, Basuki P.P, Dewi I.M. 2019. Anemia: Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. Jawa Barat: Farha Pustaka
- [10] E. Lestari, Z. Shaluhiah, M.S. Adi, "Intervensi Pencegahan Stunting pada Masa Prakonsepsi: Literatur Review", *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol 6. No.2, pp. 214-221, Feb. 2023. doi: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- [11] F.D. Yunadi, I.A. Faizal, R. Septiyaningsih, "Pemberdayaan Kader Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Ibu Hamil", *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*

(JPMA), 2(2), 144–153, 2020. doi: <https://doi.org/10.36760/jpma.v2i2.144>

- [12] T. Beal , A. Tumilowicz , A. Sutrisna, D. Izwardy, LM. Neufeld, “A review of child stunting determinants in Indonesia”, *Matern Child Nutr.* 2018;14(e12617):1–10. doi: 10.1111/mcn.12617. Epub 2018 May 17
- [13] Rahman MS, Mushfiquee M, Masud MS, Howlader T, “Association between malnutrition and anemia in under-five children and women of reproductive age: Evidence from Bangladesh Demographic and Health Survey 2011”, *PLoS One.* 2019 Jul 3;14(7):e0219170. doi: 10.1371/journal.pone.0219170. PMID: 31269082; PMCID: PMC6609031.