

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



“GENERASI Z CEGAH *STUNTING*”

**GERAKAN PENCEGAHAN DINI *STUNTING* MELALUI
EDUKASI PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG**

Oleh:

**Nursyamsiyah, S.Kep., Ners., M.Kep NIDN 4017028601
Metia Ariyanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An NIDN 4023059001
Vera Fauziah Fatah, S.Kep., Ners., M.Kep NIDN 4013078602**

**POLTEKKES KEMENKES RI BANDUNG
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PROGRAM KEMITRAAN
MASYARAKAT**

1. Judul PKM : “GENERASI Z CEGAH STUNTING”
GERAKAN PENCEGAHAN DINI *STUNTING*
MELALUI EDUKASI PADA REMAJA DI KOTA
BANDUNG
2. Nama Mitra Program PKM : Aisyiyah Boarding School Bandung
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama : Nursyamsiyah, S.Kep., Ners., M.Kep
 - b. NIDN : 4017028601
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen JFU /III d
 - d. Jurusan : Keperawatan Bandung
 - e. Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Bandung
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan Anak
 - g. Alamat Kantor/Telp/Faxs/Email : Jl. Dr. Otten 32 Bandung
Tlp: 0224231057
4. Anggota Tim Pengusul :
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
 - b. Nama Anggota /bidang keahlian : Metia Ariyanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An/
Keperawatan Anak
 - c. Nama Anggota/bidang keahlian : Vera Fauziah Fatah, M.Kep/ Keperawatan Jiwa
 - d. Mahasiswa yang terlibat : -
5. Lokasi Kegiatan/Mitra :
 - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Batununggal
 - b. Kabupaten/Kota : Bandung
 - c. Provinsi : Jawa Barat
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra (km) : 5.4 KM
 - e. Alamat Kantor : Jl. Terusan Rancagoong II
6. Luaran yang dihasilkan : Program edukasi, Buklet
7. Jangka waktu pelaksanaan : 1 Tahun
8. Biaya Total: Poltekkes Kemenkes Bandung : Rp.6.335.000,00

Mengetahui
Kapus PPM Poltekkes Kemenkes Bandung

Bandung, 14 Desember 2020
Ketua Tim Pengusul


Dr. Rr Nur Fauziah, SKM, M.Kes
NIP. 1970072819932002

Dr. Rr Nur Fauziah, SKM, MKM
NIP 197007281993032002



Nursyamsiyah, M.kep
NIP 198202172008012008

Mengesahkan
Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung



Dr. Ir. H. Osman Svarief, MKM
NIP. 196008061983121002

Ringkasan

Stunting merujuk pada kondisi tinggi anak yang lebih pendek dari tinggi sesuai usianya. Tahun 2019 menunjukkan bahwa angka balita stunting di Indonesia sebanyak 27.67 persen. Akan tetapi, angka tersebut masih menjadi masalah kesehatan masyarakat menurut WHO (>20%). *Stunting* disebabkan oleh berbagai faktor terutama asupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Stunting memiliki dampak terhadap kesehatan anak serta menghambat bonus demografi Indonesia di masa depan yang berkaitan dengan daya saing kualitas sumber daya yang produktif. Semua pihak diharapkan ikut peduli dan bergerak dalam upaya pencegahan stunting pada anak, termasuk para remaja yang merupakan generasi Z penerus milenial. Pemerintah mengatakan salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah *double burden*, yaitu masalah kekurangan gizi juga kelebihan gizi. Hal tersebut merupakan asal muasalnya dari 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan faktor terjadinya *stunting*. Pengabdian masyarakat ini mengaplikasikan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh pengusul tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. Hasil dalam penelitian tersebut disebutkan bawa faktor ibu, seperti tinggi badan ibu dan pendidikan ibu berhubungan dengan kejadian stunting. Remaja puteri merupakan calon ibu bagi generasi selanjutnya. Diperlukannya edukasi pada remaja terutama dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan *stunting* lainnya dapat memutus mata rantai kejadian stunting pada balita. Diharapkan remaja menjadi agen pencegah stunting dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang upaya pencegahan stunting yang dapat ditularkan kepada sebayanya.

Kata Kunci: Edukasi pada remaja, *Generasi Z*, Pencegahan *Stunting*

PRAKATA

Puji dan syukur senantiasa kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan laporan akhir pengabdian masyarakat ini. Pengabdian kepada masyarakat ini berjudul “Generasi Z Cegah Stunting” Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kota Bandung, ditujukan sebagai salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu penelitian dan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama kurun waktu 12 bulan.

Dalam penyusunan laporan akhir pengabdian kepada ini, kami banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung
2. Ka. Unit PPM Poltekkes Kemenkes Bandung
3. Ketua Jurusan Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung
4. Pimpinan Wilayah Aisyiyah Jawa Barat
5. Kepala Sekolah SMA Aisyiyah Boarding School Kota Bandung
6. Seluruh Responden
7. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Bandung, 14 Desember 2019

Ketua Tim Pengusul

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.2 Analisa Situasi Mitra.....	1
1.3 Permasalahan Mitra	4
BAB II TARGET DAN LUARAN	5
2.1 Target	5
2.2. Luaran	5
BAB III METODOLOGI PELAKSANAAN	6
3.1 Persiapan	6
3.2 Pelaksanaan	6
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	9
4.1 Hasil	9
4.2 Luaran yang dicapai	12
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	13
5.1 Kesimpulan	13
5.2 Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Halaman
4.1	Karakteristik Responden	9
4.2	Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT	9
4.3	Status Gizi Remaja Berdasarkan TB/U	10
4.4	Pengetahuan Siswa Kelas 10	10
4.5	Pengetahuan Siswa Kelas 11	10
4.6	Pengetahuan Siswa Kelas 12	10
4.7	Pengetahuan Siswa Total Siswa	11
4.8	Hasil Uji Normalitas	11
4.9	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank	11
4.10	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Justifikasi Anggaran
Lampiran 2	Biodata Ketua dan Anggota Pengmas
Lampiran 3	Daftar Hadir
Lampiran 4	Pre dan Postest
Lampiran 5	Foto Kegiatan
Lampiran 6	Surat Perizinan
Lampiran 7	Format Catatan Harian
Lampiran 8	Buklet Pengmas

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi Mitra

Stunting didefinisikan sebagai indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari minus dua standar deviasi (-2SD) atau di bawah rata-rata standar yang ada (AAC/SCN, 2000). Hal tersebut menunjukkan bahwa normalnya tinggi badan menurut usia berada pada rentang -2 SD sampai +2SD kurva pertumbuhan menurut WHO. *Stunting* menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak sejak awal kehidupan yang merupakan hasil dari interaksi yang kompleks dari berbagai faktor, yaitu antara pengaruh rumah tangga, lingkungan, sosial ekonomi dan budaya (Stewart *et al*, 2013).

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi pada anak secara global. Sekitar 161 juta anak balita di dunia mengalami *stunting* yang mana setengah dari jumlah balita *stunting* tinggal di wilayah Asia (de Onis & Branca, 2016). Sumber dari UNICEF/WHO/World Bank tahun 2017 menunjukkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke-4 untuk *stunting* di dunia. Selain itu, data tahun 2017 tentang anak Indonesia yang diterbitkan Bappenas dan UNICEF menunjukkan, beban ganda malnutrisi atau gizi buruk sudah menjadi sebuah hal serius. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, didapatkan angka kejadian balita *stunting* (pendek dan sangat pendek) di Indonesia mencapai 30.8%. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan oleh Kementerian kesehatan berkolaborasi dengan Badan Pusat Statistik tahun 2019 menunjukkan bahwa angka balita *stunting* turun sampai 27.67 persen. Akan tetapi, angka tersebut masih di atas menjadi masalah kesehatan masyarakat menurut WHO (>20%).

Masalah gizi, terutama *stunting* pada balita memiliki dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya. Dampak jangka pendek dari *stunting* dapat menyebabkan mortalitas, morbiditas dan disabilitas pada anak. Sedangkan dampak jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada saat dewasa, perkembangan kemampuan kognitif, produktivitas ekonomi,

penampilan reproduksi, penyakit metabolik dan kardiovaskuler (UNICEF, 1990 dalam UNICEF, 2015).

Seluruh lapisan masyarakat diharapkan ikut peduli dan bergerak dalam upaya pencegahan stunting pada anak, termasuk para remaja. WHO menetapkan batas usia 10 – 20 tahun sebagai batasan usia remaja (Sarwono, 2012). Masalah sosial merupakan salah satu hambatan para remaja dalam menjaga kesehatan diri. Tidak hanya karena tekanan lingkungan, tidak jarang mereka kerap mengikuti tokoh selebriti pujaan mereka tanpa memahami kecukupan gizi yang mereka butuhkan. Selain itu, kecenderungan remaja di perkotaan saat ini lebih menyukai makanan dan minuman cepat saji. Akibatnya, berbagai masalah gizi pun muncul. Maka remaja, terutama yang saat ini berada di generasi Z, harus mendapatkan akses edukasi terutama soal pendidikan mengenai gizi seimbang dan kesehatan. Generasi Z merupakan generasi yang lahir setelah generasi Y, yang didefinisikan sebagai orang yang lahir dalam rentang tahun 1995 sampai 2010 (“*who is Generation Z*”, dalam Wikipedia, 2019).

Remaja, terutama remaja putri, akan menjadi orangtua yang akan melahirkan anak-anaknya dan menjadi generasi penerus bangsa. Tahun 2030 diperkirakan 68 persen penyangga ekonomi Indonesia adalah usia produktif, dimana remaja pada saat ini merupakan usia produktif yang akan melahirkan anak di kemudian hari. Beberapa permasalahan gizi pada remaja putri diantaranya status gizi pendek 27,6%, sangat pendek sebanyak 7,9%, kurus 1,2%, sangat kurus 3,5%, gemuk 15,1% dan obesitas 4,3%. Selain itu, masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah anemia. Hal tersebut merupakan asal muasalnya dari 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan faktor terjadinya stunting. Hal tersebut didukung dengan beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa faktor maternal merupakan salah satu penyebab terjadinya stunting. Status gizi ibu, tinggibadan ibu, pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan dengan kejadian stunting (Akombi, *et al*, 2017; Kusumawati, Rahardjo & Sari, 2015; Ni'mah & Nadhiroh, 2010; Solihin, *et al*, 2013).

Jawa Barat merupakan provinsi dengan jumlah penduduk terbesar di Indonesia. Proporsi balita *stunting* di Jawa Barat berdasarkan hasil Riskesdas 2018

berada di sebelah kanan kurva persentasi nasional atau lebih besar dari persentasi nasional yaitu 31.1% (Kemenkes RI, 2018). Upaya pencegahannya harus dilakukan secara multi sektor baik di tingkat nasional, provinsi, kota bahkan sampai ke desa. Salah satu upaya percepatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan adalah adanya intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Edukasi gizi pada remaja merupakan salah satu upaya percepatan penurunan stunting dengan sasaran remaja. Hal tersebut sejalan dengan upaya yang dilakukan oleh Pemerintah provinsi Jawa Barat dengan Kampanye *zero stunting* tahun 2023.

Pengabdian masyarakat ini mengaplikasikan penelitian sebelumnya yang dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita (Nursyamsiyah, 2019). Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa tinggi badan ibu, riwayat imunisasi, pendidikan ibu dan pendapatan orang tua. Faktor ibu dalam penelitian tersebut berhubungan dengan kejadian stunting yaitu tinggi badan dan pendidikan ibu. Pendidikan ibu tidak hanya didapat dari pendidikan formal akan tetapi peningkatan informasi terkait pencegahan stunting perlu dipahami oleh ibu maupun calon ibu.

SMA Aisyiyah Boarding School berada di pusat kota Bandung yang merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Barat. Meskipun, Kota Bandung bukan merupakan daerah dengan prevalensi stunting terbanyak di Jawa Barat, akan tetapi mengingat jumlah penduduk Kota Bandung dapat menyumbang angka kejadian di Provinsi. Bahkan terdapat peningkatan jumlah balita stunting pada tahun 2019 dibanding tahun 2018 yaitu sebanyak 1900 balita meningkat dari 0.6 menjadi 1.5 persen. Sekolah memegang peranan penting dalam memperhatikan kesehatan remaja putri sehingga nantinya dapat menjadi calon ibu yang sehat dan siap menghasilkan generasi yang bebas stunting.

Semua siswa yang ada di SMA Aisyiyah Boarding School merupakan remaja putri. Semua pihak diharapkan ikut peduli dan bergerak dalam upaya pencegahan stunting pada anak, termasuk para remaja yang merupakan generasi Z penerus milenial. Remaja putri merupakan calon ibu bagi generasi penerus bangsa. Diharapkan remaja dapat menjadi agen pencegah stunting dengan memiliki

pengetahuan yang baik tentang upaya pencegahan stunting yang dapat ditularkan kepada sebayanya sehingga dapat memutus mata rantai stunting.

1.2 Permasalahan Mitra

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah, beberapa guru dan siswa Aisyiyah Boarding School belum pernah ada program edukasi tentang stunting. Beberapa guru dan siswa pernah mendengar tentang stunting, namun tidak memahaminya. Adanya ketidakpahaman informasi tentang stunting dikhawatirkan siswa tidak memahami bagaimana upaya yang dapat dilakukan oleh remaja dalam upaya pencegahannya. Diharapkan remaja yang ada di Ibu Kota Provinsi termasuk di Aisyiyah Boarding School Kota Bandung dapat menjadi agen pencegah stunting bagi remaja-ramaja yang ada di kabupaten/kota lain di Jawa Barat.

Berdasarkan fenomena tersebut perlu adanya edukasi tentang pencegahan *stunting* bagi remaja putri di Kota Bandung, khususnya di Aisyiyah Boarding School agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang *stunting* dan upaya yang harus dilakukan untuk pencegahannya. Sehingga, para remaja dapat menyebarkan informasi yang baik terhadap sebayanya.

4.3 Solusi Permasalahan Mitra

Solusi yang ditawarkan berdasarkan permasalahan yang ada adalah dilakukan edukasi pada remaja di SMA Aisyiyah Boarding School tentang pencegahan stunting. Kegiatan yang ditempuh mulai dari menyiapkan buklet materi, melakukan koordinasi, melakukan sosialisasi, menyiapkan sarana dan prasarana, menyiapkan perwakilan siswa sebagai kader sekolah untuk menjadi agen pencegah stunting.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ditujukan pada siswa SMA di Aisyiyah Boarding School untuk meningkatkan pengetahuan tentang *stunting* dan gizi seimbang pada remaja dalam upaya pencegahan *stunting*.

2.2 Luaran

Luaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Generasi Z Cegah Stunting” Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kota Bandung ini adalah sebagai berikut:

1. Terlaksananya program edukasi pencegahan *stunting* bagi siswa
2. Meningkatnya pemahaman siswa tentang upaya pencegahan *stunting*
3. Tersusunnya buklet materi sebagai panduan edukasi
4. Artikel hasil pengabdian masyarakat ini akan diterbitkan di jurnal terakreditasi

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat akan dilakukan mulai bulan Maret sampai dengan November 2020 bertempat di Aisyiyah Boarding School Kota Bandung yang dilakukan secara bertahap, diawali dengan penyusunan proposal dan diakhiri dengan pembuatan laporan.

Metoda yang akan digunakan pada edukasi pencegahan *stunting* dilaksanakan secara bertahap yaitu; pengumpulan data, memilih sekolah, pelaksanaan penerapan edukasi pada anak Aisyiyah Boarding School Kota Bandung

Program didesain dalam bentuk edukasi agar dapat mengetahui dan dapat mencegah sedini mungkin yang dapat dilakukan oleh anak remaja. Adapun program ini dilaksanakan dalam dua tahap:

3.1 Persiapan

Kegiatan pendidikan masyarakat akan diselenggarakan di Aisyiyah Boarding School Kota Bandung Kota Bandung, adapun kegiatan yang dilaksanakan pada tahap persiapan sebagai berikut:

- 1) Koordinasi atau peninjauan dengan dinas pendidikan kota Bandung.
- 2) Koordinasi pelaksanaan kepada pihak sekolah, penanggung jawab atau koordinator program UKS Aisyiyah Boarding School Kota Bandung.
- 3) Mempersiapkan materi dan media edukasi
- 4) Menyiapkan siswa sebagai agen pencegah *stunting*

3.2. Pelaksanaan Edukasi Pencegahan Stunting:

Pelaksanaan edukasi dilakukan selama 3 hari (2 jam/hari) untuk membahas:

a. Pertemuan I

Melakukan sharing persepsi tentang materi yang akan diberikan, menggali status gizi remaja

b. Pertemuan kedua

Pengukuran pengetahuan sebelum edukasi

Membahas tentang *stunting* (pengertian, angka kejadian, dampak, Faktor-faktor yang mempengaruhi, upaya pencegahan, masalah kesehatan pada remaja, peran remaja dalam pencegahan *stunting*).

c. Pertemuan ketiga:

Membahas tentang gizi seimbang pada remaja sebagai upaya pencegahan *stunting*: (pengertian, kebutuhan gizi pada remaja, pilar gizi seimbang pada remaja)

Pengukuran pengetahuan setelah edukasi

Uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Generasi Z Cegah Stunting” Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kota Bandung ini adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan

No	Tanggal	Tempat	Kegiatan	Pelaksana
1	Juli-Agustus 2020	Jurusan	Menyusun buklet edukasi	Nursyamsiyah, Metia, Vera
2	07/08/2020	Jurusan	Mengurus perizinan pengabdian masyarakat	Nursyamsiyah, Metia, Vera
3	11/08/2020	daring	Koordinasi dengan pihak sekolah	Nursyamsiyah, Metia, Vera
4	12/08/2020	daring	Menghubungi perwakilan siswa	Nursyamsiyah, Metia, Vera
5	13/08/2020	daring	Koordinasi dengan perwakilan siswa	Nursyamsiyah, Metia, Vera

Tahap pelaksanaan

No	Tanggal	Tempat	Kegiatan	Pelaksana
1	4/09/2020	daring	Sharing persepsi tentang materi yang akan diberikan, menggali status gizi remaja	Nursyamsiyah, Metia, Vera
2	11/09/2020	daring	Pretest	Nursyamsiyah, Metia, Vera
3	11/09/2020	daring	Membahas tentang <i>stunting</i> (pengertian, angka kejadian,	Nursyamsiyah, Metia, Vera

			dampak, Faktor-faktor yang mempengaruhi, upaya pencegahan, masalah kesehatan pada remaja, peran remaja dalam pencegahan stunting)	
4	18/09/2020	daring	Membahas tentang gizi seimbang pada remaja sebagai upaya pencegahan stunting: (pengertian, kebutuhan gizi pada remaja, pilar gizi seimbang pada remaja)	Nursyamsiyah, Metia, Vera
5	18/09/2020	daring	Post test	Nursyamsiyah, Metia, Vera

3.2.4 Monitoring dan Evaluasi

Hasil edukasi berupa peran serta aktif siswa dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pengusul secara periodik memotivasi siswa setiap pertemuan dan membimbing siswa.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan cara mengukur pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Waktu yang dibutuhkan 30 menit setiap evaluasi.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1 Hasil

Hasil pengabdian masyarakat PKM “Generasi Z Cegah Stunting” Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kota Bandung adalah sebagai berikut:

4.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Remaja (n=60)

Karakteristik	Mean	Max	Min	SD
Umur	16,3720	18,83	14,67	,98940
Tinggi Badan	155,8667	165,00	145,00	4,50035
Berat Badan	50,5650	70,00	39,00	7,46569

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia responden berada di rentang 14.67 tahun sampai dengan 18.83 tahun. Rata-rata responden berusia 16,37 tahun. Tinggi badan rata-rata remaja yang berpartisipasi dalam pengmas 155,87 cm dengan berat badan rata-rata 50,57 Kg.

4.1.2. Status Gizi Responden

Tabel 4.2 Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT (n=60)

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurus Ringan	12	20,0	20,0	20,0
Normal	42	70,0	70,0	90,0
Gemuk Ringan	4	6,7	6,7	96,7
Gemuk Berat	2	3,3	3,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi normal berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebesar 70%. Tetapi masih ada remaja yang mengalami masalah gizi pada kategori kurus ringan (20%), gemuk ringan (6,7%) dan gemuk berat (obesitas) (3,3%).

Tabel 4.3 Status Gizi Remaja TB/U (n=60)

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
stunting	2	3,3	3,3	3,3
Normal	58	96,7	96,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hanya 2 orang yang terkategori stunting (3.3%). Sebagian besar remaja memiliki status gizi normal dilihat dari pengukuran tinggi badan berdasarkan usia (96.7%).

4.1.3 Pengetahuan Siswa Kelas 10

Tabel 4.4 Pengetahuan Siswa Kelas 10 (n=20)

Jenis Test	Mean	Max	Min	SD
Kelas 10				
Pre	39	60	10	11,65
Post	71	100	60	7,88

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretes siswa kelas 10 (sepuluh) berada diangka 39 sedangkan untuk Postes terdapat kenaikan (71).

4.1.4 Pengetahuan Siswa Kelas 11

Tabel 4.5 Pengetahuan Siswa Kelas 11 (n=17)

Jenis Test	Mean	Max	Min	SD
Kelas 10				
Pre	38,82	50	20	11,22
Post	73,33	90	50	11,31

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretes siswa kelas 11(sebelas) berada diangka 38,82 sedangkan untuk Postes terdapat kenaikan (73,33).

4.1.5 Pengetahuan Siswa Kelas 12

Tabel 4.6 Pengetahuan Siswa Kelas 12 (n=23)

Jenis Test	Mean	Max	Min	SD
Kelas 10				
Pre	40	60	20	13,14
Post	76,5	100	50	13,68

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretes siswa kelas 12 (dua belas) berada diangka 40 sedangkan untuk Postes terdapat kenaikan (76,5).

4.1.6 Pengetahuan Total Seluruh Kelas

Tabel 4.7 Pengetahuan Total Seluruh Kelas (n=60)

Jenis Test	Mean	Max	Min	SD
Pre	39,33	60	10	11,913
Post	73,33	100	50	11,449

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretes berada diangka 39.33 sedangkan untuk Postes terdapat kenaikan (73.33).

4.1.7 Analisa Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Pre dan Post Test (n=60)

Jenis Test	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Postest	,198	60	,000	,932	60	,002
Skor Pretest	,183	60	,000	,923	60	,001

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.8 menunjukkan hasil uji normalitas untuk melihat signifikansi pengaruh dari pemberian edukasi pada remaja. Hasil di atas menunjukkan distribusi yang tidak normal pada pengukuran pre ($p=0,002$) dan post test ($p=0,001$).

Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Tes Pre dan Post Test (n=60)

Pengukuran	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Postest - Skor Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00
	Positive Ranks	60 ^b	30,50
	Ties	0 ^c	
	Total	60	

a. Skor Postest < Skor Pretest

b. Skor Postest > Skor Pretest

c. Skor Postest = Skor Pretest

Tabel 4.10 menunjukkan bahwa jumlah siswa yang memiliki nilai posttest lebih kecil dari pretest tidak ada, nilai posttest yang lebih besar dari pretest sebanyak 60 orang, dan nilai posttest yang sama dengan pretest tidak ada.

Tabel 4.10 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Tes Pre dan Post Test (n=60)

Skor Posttest - Skor Pretest	
Z	-6,797 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel 4.10 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil pre tes ke posttest. Kegiatan edukasi ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan stunting yang dibuktikan dengan hasil uji statistik dengan nilai p value <0.05.

4.2 Luaran yang dihasilkan

Luaran pengabdian masyarakat PKM “Generasi Z Cegah Stunting” Gerakan Pencegahan Dini Stunting Melalui Edukasi pada Remaja di Kota Bandung tercapai dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan stunting. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan baik pada masing-masing kelas dan total seluruh kelas. Selain itu, pada uji statistik ditunjukkan bahwa nilai peningkatan pengetahuan siswa sangat signifikan (p=0,000).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pemberian edukasi pada remaja dalam upaya pencegahan dini stunting dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan stunting. Hal tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam menurunkan angka kejadian stunting pada balita. Remaja puteri sebagai calon ibu di masa depan diharapkan memiliki pengetahuan tentang stunting dan upaya pencegahannya. Remaja yang mendapat edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi agen pencegah stunting yang dapat menularkan pengetahuannya kepada teman-teman sebayanya.

5.2 Saran

Diharapkan pihak sekolah pihak sekolah dapat terus meningkatkan kerjasama dengan pihak terkait seperti institusi pendidikan kesehatan dan puskesmas dalam upaya peningkatan pengetahuan kesehatan pada remaja. Remaja bersama dengan sekolah dapat menjadi agen pencegah stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Akombi, *et al.* (2017) Stunting and Severe Stunting Among Children Under 5 Yaers in Nigeria; A Multivel Analysis. *BMC Pediatric*, 17 (1), 15-1-15-16
- Cruz, *et al.* (2017). Factors Associated with Stunting among Children Aged 0-59 Months from The Central Region of Mozambique. *Nutriens*, 9, 942
- De Onis, M & Branca, F. (2016). Chilhood Stunting: a global perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12 (suppl. 1), pp. 12-26.
- El Kishawi, et al (2018). Prevalence and Associated Factor Influencing Stunting in Children Aged 2-5 years In the Gazza Stri-Palestine: a Cross Sectional Study. *BMC Pediatric*, 17: 210
- Kemenetrian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. (2017). *Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskedas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Situasi Balita Pendek*. Jakarta: Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Inetrvensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Kusumawati, et al. (2015). Model Pengendalian Faktor Resiko Stunting pada Anak Usia di bawah Tiga Tahun. *Jurnal kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 9, No. 3
- Ni'mah, *et al* (2015). Faktor yang Berhubungan denga Kejadian Stunting pada Balita. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 10 No.1
- Nursyamsiyah, et al. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat.
- Prihatiningsih, I & Sasongko, A (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dan Sikap terhadap Perilaku Seksual Beresiko Remaja. (FKM, UI)
- Sastroasmoro, S & Ismael, S. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto

- Soetjiningsih, G, R. I 2015. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC
- Solihin, R. D. M., et al. (2013). Kajian antara status gizi, perkembangan kognitif, dan perkembangan motorik pada anak usia prasekolah. *Penelitian Gizi dan Makanan vol 36 (1): 62-67*
- Stewart, P.C., Lannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F & Onyango, A. W. (2013). Contextualising complementary feeding in a broader framework for stunting prevention. *Maternal and Child Nutrition, 9 (suppl.2), pp.27-45*
- Sualstri, D. (2012). Faktor Determinan Kejadian Stunting pada Anak Usia Sekolah di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas No.1 Vol. 36*
- Susanto, et al (2017). Pengaruh Visualization in Participatory dan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Kesehatan Reproduksi di Remaja di Jember. *Jurnal Kesehatan Reproduksi. 8 (2): 119-129*
- Wahdah, et al. (2015). Faktor risiko kejadian stunting pada anak umur 6-36 bulan di Wilayah Pedalaman Kecamatan Silat Hulu, Kapuas Hulu, Kalimantan Barat. *Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia Vol. 3, No. 2, 119-130*
- WHO (2006). *WHO Child Growth Standard: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development*. WHO. Geneva.

LAMPIRAN

Lampiran I: Justifikasi Anggaran (Rp. 6.335.000)

1. Peralatan Penunjang/Pinjam				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Harga Peralatan Penunjang (Rp)
Laptop	Penayang Materi	1	-	-
SUB TOTAL (Rp)				-
2. Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
Kuota	(Tim Pengusul)	3	330.000	1.000.000
Peralatan penunjang kegiatan (e-booklet)		-	-	-
Kuota	Siswa	60	52.000	3.120.000
Kuota	Perwakilan sekolah	1	350.000	350.000
ATK (Catridge)	Print dokumen	1	200.000	200.000
SUB TOTAL (Rp)				4.670.000
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya(Rp)
-	-	-	-	-
SUB TOTAL (Rp)				
4. Lain-lain				
Kegiatan	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
Lain-lain: Laporan	Proposal:	9 eksemplar	50.000,-	300.000,-
	Laporan Kemajuan:	9 eksemplar	50.000,-	300.000,-
	Laporan akhir	6 eksemplar	50.000,-	300.000,-
Honorarium	Pengusul (analisa data)	3	255.000	765.000,-
SUB TOTAL (Rp)				1.665.000,-
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUH TAHUN (Rp)				6.335.000,-

Lampiran 2: Biodata Ketua dan Anggota Pengabdian Masyarakat

Ketua Peneliti:

A. Identitas Penelitian

1.	Nama Lengkap	Nursyamsiyah, S.Kep., Ners., M.Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Dosen JFU
4.	NIP	19820217 200801 2 008
5.	NIDN	40170286
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Tasikmalaya, 17 Februari 1982
7.	E-mail	nursyamsiyahurfa@gmail.com
8.	Nomor Telepon/HP	081321002412
9.	Alamat kantor	Jalan Dr Otten No. 32 Bandung
10.	Nomor Telepon/Faks	(022) 4231057 / (022) 4213391
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Keperawatan Anak
		2. Keperawatan Gawat Darurat
		3. Keperawatan Dasar
		4. Praktek Klinik Keperawatan Dasar (PKKD)
		5. Gizi dan Diet
		6. Komunikasi
		7. Terapi Komplementer

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Unpad	Unpad	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2001-2005	2016-2018	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
-	-	-	-	-

A. Publikasi Artikel Ilmiah dalam 5 Tahun terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Vol/Nomor/Tahun
1	<i>Social Support of Parents of Children with Leukemia</i>	<i>Belitung Nursing Journal</i>	Vol. 5 Issue 4: Juli-Agustus 2019

B. Pemakalah Seminar Ilmiah (oral presentation) dalam 5 Tahun terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel	Waktu dan Tempat
1	<i>The 6th Padjadjaran International Nursing Conference</i>	<i>Normalization Strategy in Family with Chronic Ill Children: systematic Review</i>	Bandung, 23-24 Mei 2018
2	Seminar Nasional dan Workshop Keperawatan Universitas Padjadaran	Faktor yang Berhubungan dengan Normalisasi pada Orang Tua yang Memiliki anak dengan Kanker	Bandung, 9-10 November 2017

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian Masyarakat.

Bandung, 18 Oktober 2019

Anggota Peneliti

Nursyamsiyah, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 19820217 200801 2 008

Anggota I:

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Metia Ariyanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Dosen JFU
4.	NIP	199005232019022001
5.	NIDN	4023059001
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Surakarta, 23 Mei 1990
7.	E-mail	metia.ariyanti.05@gmail.com
8.	Nomor Telepon/HP	085642474725
9.	Alamat kantor	Jalan Dr Otten No. 32 Bandung
10.	Nomor Telepon/Faks	(022) 4231057 / (022) 4213391
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Metodologi Keperawatan 2. Etika Keperawatan 3. Konsep Dasar Keperawatan 4. Gizi dan Diet 5. Kebutuhan Dasar Manusia 1

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama PT	Universitas Airlangga	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Ilmu Keperawatan	Keperawatan Anak	-
Tahun Masuk – lulus	2010 – 2013	2014 – 2018	-

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2017	Hubungan stunting dengan status perkembangan anak pada usia 24 – 59 bulan	Mandiri	3.000.000
2	2018	Optimalisasi pencegahan infeksi pada anak gagal ginjal kronik melalui intervensi pendidikan kesehatan menggunakan booklet dengan pendekatan model <i>goal attainment Imogene M. King</i>	Mandiri	8.500.000

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
-	-	-	-

E. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul artikel	Waktu dan Tempat
-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penelitian dosen pemula.

Bandung, 18 Oktober 2019
Anggota Peneliti

Metia Ariyanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An
NIP. 199005232019022001

Anggota 2.

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Vera Fauziah Fatah, S.Kep., Ners., M.Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Dosen JFU
4.	NIP	198607132019022001
5.	NIDN	-
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Cirebon, 13 Juli 1986
7.	E-mail	verafauziahfatah86@gmail.com
8.	Nomor Telepon/HP	085222203754
9.	Alamat kantor	Jalan Dr Otten No. 32 Bandung
10.	Nomor Telepon/Faks	(022) 4231057 / (022) 4213391
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Keperawatan Jiwa
		2. Psikologi
		3. Kebutuhan Dasar Manusia
		4. Etika keperawatan

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama PT	Universitas Padjajaran	Universitas Padjajaran	
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	
Tahun Masuk – lulus	2005-2010	2016-2018	

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
-	-	-	-	-

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul artikel ilmiah	Nama jurnal	Volume/nomor/tahun
-	-	-	-

E. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul artikel	Waktu dan Tempat
-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penelitian dosen pemula.

Bandung, 18 Oktober 2019

Ketua Peneliti

Vera Fauziah Fatah, M.Kep.

NIP. 198607132019022001

Lampiran 3 DAFTAR HADIR ONLINE

Daftar Hadir Koordinasi Pengmas

* Wajib

Nama *

Jawaban Anda

Jabatan *

Jawaban Anda

Instansi *

Jawaban Anda

Kirim

Timestamp	Nama	Jabatan	Instansi
11/08/2020 13:00:41	Andri	Kepala Sekolah	Aisyiyah Boarding School
11/08/2020 13:25:41	Taofik	Staf	PWM Kota Bandung
11/08/2020 13:26:27	Nursyamsiyah	Ketua Tim Pengmas	Poltekkes Kemenkes Bandung
11/08/2020 13:27:03	Vera Fauziah Fatah	Anggota tim pengmas	Poltekkes Kemenkes Bandung
11/08/2020 13:27:43	Metia Ariyanti	Anggota tim pengmas	Poltekkes Kemenkes Bandung

Daftar Hadir Pengmas (Siswa)

* Wajib

Nama *

Jawaban Anda

Kelas (siswa)

10

11

12

Kirim

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Pertemuan I

9/4/2020 10:00:28	Alif fauziyah zulfah	10
9/4/2020 10:00:33	hanifah azzahra	11
9/4/2020 10:00:34	Hanun Azzah Muthi'ah	11
9/4/2020 10:00:35	Haura citra rahayu	11
9/4/2020 10:01:36	Alifa kaliyana putri	10
9/4/2020 10:01:36	Haura Nafisa	11
9/4/2020 10:01:37	Alifah Zahira S.	10
9/4/2020 10:01:37	Raida Khansa Hidayat	12
9/4/2020 10:01:37	Ratu aisyah	12
9/4/2020 10:01:41	Hesti Aldasari	11
9/4/2020 10:01:43	Rayungsari Ciptasetya Geraldine	12
9/4/2020 10:01:45	Hilda natasha fh	11
9/4/2020 10:01:46	Iqlima Najmi Amalia Anandiar	11
9/4/2020 10:01:48	Rhadya zihan esa maghfiraa	12
9/4/2020 10:01:49	aliya siti zahra	10
9/4/2020 10:01:51	Kafa Billahi Syajida	11
9/4/2020 10:01:52	Andi faeza shatila chaiunnisa	10
9/4/2020 10:01:52	Kamila Faiza Khairunnisa	11
9/4/2020 10:02:00	kayla nabilah	11
9/4/2020 10:02:00	Salsabila Khoerunnisa	12
9/4/2020 10:02:02	Salsabila Zahra Ramadhani	12

9/4/2020 10:02:06	artika latifa ferida	10
9/4/2020 10:02:06	khansa nayara salsabila	11
9/4/2020 10:02:07	Layla Nurul Salima	11
9/4/2020 10:02:10	Ayesha Firdha	10
9/4/2020 10:02:11	Azka kamila zain	10
9/4/2020 10:02:11	Mitha Hanifah	11
9/4/2020 10:02:12	Samikhhansa dhianabila	12
9/4/2020 10:02:16	Nabila Adzafirah	11
9/4/2020 10:02:17	Balqis Najwa Hanifa	10
9/4/2020 10:02:28	saskia aisyah bushida	12
9/4/2020 10:02:30	cinta pelangi nusantari	10
9/4/2020 10:02:36	sheren zahra sofyan	12
9/4/2020 10:02:40	Siti khumaita	12
9/4/2020 10:02:55	rosi kirani sutisna	12
9/4/2020 10:02:59	andi nadia zata amani	10
9/4/2020 10:03:00	Nadhifah Hariyanti	11
9/4/2020 10:03:03	nadiin nur'azizah widijanto	11
9/4/2020 10:03:08	Widya Munggaran Pramesty	12
9/4/2020 10:03:12	Najwa Nabilah	11
9/4/2020 10:03:14	deviana putri	10
9/4/2020 10:03:16	Elvani Ramadhani	10
9/4/2020 10:03:17	Nasywa Syakira Naila	11
9/4/2020 10:03:18	Tarisa Qurrata Harira	12
9/4/2020 10:03:20	dwinavio alfisyahrin shaumi	10
9/4/2020 10:03:31	Tazkia putri kusumastuti	12
9/4/2020 10:03:43	nabila husna	11
9/4/2020 10:03:44	syarifah najwa	12
9/4/2020 10:03:46	syifa putri permatasari	12
9/4/2020 10:04:01	Fatimah Alyaa Putri	10
9/4/2020 10:04:13	zakiyyah nur amany	12
9/4/2020 10:04:13	Ziyan Siti Muthia	12
9/4/2020 10:04:31	Yulia rasyidah	12

9/4/2020 10:04:43	Ghina Chairunnisa Darwis	10
9/4/2020 10:04:43	nayla humairah	11
9/4/2020 10:04:43	nisa amalia	11
9/4/2020 10:04:44	Nur Zaitun Aulia Putri	11
9/4/2020 10:04:45	Fadhilah Razanah s	10
9/4/2020 10:04:48	Nickita azura	11
9/4/2020 10:04:59	Nur syifa azizah	11

Pertemuan II

9/11/2020 9:25:28	Nabila Adzafirah	11
9/11/2020 9:25:33	Balqis Najwa Hanifa	10
9/11/2020 9:25:34	saskia aisyah bushida	12
9/11/2020 9:25:35	cinta pelangi nusantari	10
9/11/2020 9:25:36	sheren zahra sofyan	12
9/11/2020 9:25:36	Siti khumaita	12
9/11/2020 9:25:37	rosi kirani sutisna	12
9/11/2020 9:25:37	andi nadia zata amani	10
9/11/2020 9:25:37	Nadhifah Hariyanti	11
9/11/2020 9:25:41	nadiin nur'azizah widijanto	11
9/11/2020 9:25:43	Widya Munggaran Pramesty	12
9/11/2020 9:25:45	Najwa Nabilah	11
9/11/2020 9:25:46	deviana putri	10
9/11/2020 9:25:48	Elvani Ramadhani	10
9/11/2020 9:25:49	Nasywa Syakira Naila	11
9/11/2020 9:25:51	Tarisa Qurrata Harira	12
9/11/2020 9:25:52	dwinavio alfisyahrin shaumi	10
9/11/2020 9:25:52	Tazkia putri kusumastuti	12
9/11/2020 9:25:55	nabila husna	11
9/11/2020 9:25:59	syarifah najwa	12
9/11/2020 9:26:00	syifa putri permatasari	12
9/11/2020 9:26:00	Fatimah Alyaa Putri	10
9/11/2020 9:26:02	zakiyyah nur amany	12

9/11/2020 9:26:06	Ziyan Siti Muthia	12
9/11/2020 9:26:06	Yulia rasyidah	12
9/11/2020 9:26:07	Ghina Chairunnisa Darwis	10
9/11/2020 9:26:10	nayla humairah	11
9/11/2020 9:26:11	nisa amalia	11
9/11/2020 9:26:11	Nur Zaitun Aulia Putri	11
9/11/2020 9:26:12	Fadhilah Razanah s	10
9/11/2020 9:26:16	Nickita azura	11
9/11/2020 9:26:17	Nur syifa azizah	11
9/11/2020 9:26:28	Alif fauziyah zulfah	10
9/11/2020 9:26:30	hanifah azzahra	11
9/11/2020 9:26:36	Hanun Azzah Muthi'ah	11
9/11/2020 9:26:40	Haura citra rahayu	11
9/11/2020 9:26:43	Alifa kaliyana putri	10
9/11/2020 9:26:44	Haura Nafisa	11
9/11/2020 9:26:46	Alifah Zahira S.	10
9/11/2020 9:27:00	Raida Khansa Hidayat	12
9/11/2020 9:27:03	Ratu aisyah	12
9/11/2020 9:27:14	Hesti Aldasari	11
9/11/2020 9:27:18	Rayungsari Ciptasetya Geraldine	12
9/11/2020 9:27:20	Hilda natasha fh	11
9/11/2020 9:27:31	Iqlima Najmi Amalia Anandiar	11
9/11/2020 9:28:08	Rhaudya zihan esa maghfiraa	12
9/11/2020 9:28:12	aliya siti zahra	10
9/11/2020 9:28:16	Kafa Billahi Syajida	11
9/11/2020 9:28:17	Andi faeza shatila chaiunnisa	10
9/11/2020 9:28:43	Kamila Faiza Khairunnisa	11
9/11/2020 9:28:45	kayla nabilah	11
9/11/2020 9:29:01	Salsabila Khoerunnisa	12
9/11/2020 9:30:43	Salsabila Zahra Ramadhani	12
9/11/2020 9:32:48	artika latifa ferida	10
9/11/2020 9:35:43	khansa nayara salsabila	11

9/11/2020 9:37:31	Layla Nurul Salima	11
9/11/2020 9:39:13	Ayesha Firdha	10
9/11/2020 9:45:59	Azka kamila zain	10
9/11/2020 9:46:44	Mitha Hanifah	11
9/11/2020 9:46:44	Samikhhansa dhianabila	12

Pertemuan III

9/18/2020 9:25:36	andi nadia zata amani	10
9/18/2020 9:25:37	artika latifa ferida	10
9/18/2020 9:25:37	Ayesha Firdha	10
9/18/2020 9:25:41	Balqis Najwa Hanifa	10
9/18/2020 9:25:43	cinta pelangi nusantari	10
9/18/2020 9:25:45	deviana putri	10
9/18/2020 9:25:48	Elvani Ramadhani	10
9/18/2020 9:25:51	Fatimah Alyaa Putri	10
9/18/2020 9:25:52	hanifah azzahra	11
9/18/2020 9:25:59	Haura citra rahayu	11
9/18/2020 9:26:00	Haura Nafisa	11
9/18/2020 9:26:00	Nur syifa azizah	11
9/18/2020 9:26:02	Hilda natasha fh	11
9/18/2020 9:26:06	Kafa Billahi Syajida	11
9/18/2020 9:26:07	Kamila Faiza Khairunnisa	11
9/18/2020 9:26:10	kayla nabilah	11
9/18/2020 9:26:11	Layla Nurul Salima	11
9/18/2020 9:26:17	nabila husna	11
9/18/2020 9:26:28	Alif fauziyah zulfah	10
9/18/2020 9:26:30	nadiin nur'azizah widijanto	11
9/18/2020 9:26:40	Nasywa Syakira Naila	11
9/18/2020 9:26:43	nayla humairah	11
9/18/2020 9:26:46	nisa amalia	11
9/18/2020 9:27:00	Hesti Aldasari	11
9/18/2020 9:27:03	Nur Zaitun Aulia Putri	11

9/18/2020 9:27:14	Raida Khansa Hidayat	12
9/18/2020 9:27:16	Nabila Adzafirah	11
9/18/2020 9:27:18	Ratu aisyah	12
9/18/2020 9:27:20	Rayungsari Ciptasetya Geraldine	12
9/18/2020 9:27:31	Rhaudya zihan esa maghfiraa	12
9/18/2020 9:27:33	Alifa kaliyana putri	10
9/18/2020 9:28:06	Iqlima Najmi Amalia Anandiar	11
9/18/2020 9:28:08	rosi kirani sutisna	12
9/18/2020 9:28:12	Salsabila Khoerunnisa	12
9/18/2020 9:28:16	Salsabila Zahra Ramadhani	12
9/18/2020 9:28:17	Samikhhansa dhianabila	12
9/18/2020 9:28:34	Alifah Zahira S.	10
9/18/2020 9:28:35	aliya siti zahra	10
9/18/2020 9:28:36	Andi faeza shatila chaiunnisa	10
9/18/2020 9:28:37	Azka kamila zain	10
9/18/2020 9:28:45	sheren zahra sofyan	12
9/18/2020 9:28:46	dwinavio alfisyahrin shaumi	10
9/18/2020 9:28:49	Fadhilah Razanah s	10
9/18/2020 9:28:52	Ghina Chairunnisa Darwis	10
9/18/2020 9:28:55	Hanun Azzah Muthi'ah	11
9/18/2020 9:29:01	Siti khumaita	12
9/18/2020 9:29:11	khansa nayara salsabila	11
9/18/2020 9:29:12	Mitha Hanifah	11
9/18/2020 9:29:28	Nadhifah Hariyanti	11
9/18/2020 9:30:43	saskia aisyah bushida	12
9/18/2020 9:30:43	syarifah najwa	12
9/18/2020 9:32:48	syifa putri permatasari	12
9/18/2020 9:35:59	Yulia rasyidah	12
9/18/2020 9:36:36	Najwa Nabilah	11
9/18/2020 9:36:44	Ziyan Siti Muthia	12
9/18/2020 9:37:31	Tazkia putri kusumastuti	12
9/18/2020 9:38:43	Tarisa Qurrata Harira	12

9/18/2020 9:39:13	Widya Munggaran Pramesty	12
9/18/2020 9:46:44	Nickita azura	11
9/18/2020 9:46:44	zakiyyah nur amany	12

Lampiran 4: PRE DAN POST TEST PENGMAS

1. Stunting adalah
 - a. Gangguan pertumbuhan pada anak dimana anak tumbuh lebih gemuk dibanding teman-teman seusianya
 - b. Gangguan pertumbuhan pada anak dimana anak tumbuh lebih pendek dibanding teman-teman seusianya
 - c. Gangguan pertumbuhan pada anak dimana anak tumbuh lebih kurus dibanding teman-teman seusianya
 - d. Gangguan pertumbuhan pada anak dimana anak tumbuh lebih tinggi dibanding teman-teman seusianya

2. Dampak jangka pendek stunting
 - a. Gangguan kecerdasan
 - b. Menurunkan kekebalan tubuh
 - c. Meningkatkan resiko penyakit
 - d. Gangguan perkembangan otak

3. Dampak jangka panjang stunting
 - a. Gangguan kecerdasan
 - b. Gangguan perkembangan otak
 - c. Gangguan fisik
 - d. Gangguan metabolisme

4. Berikut adalah penyebab stunting, kecuali
 - a. Faktor gizi buruk sedari ibu hamil
 - b. Pola asuh dalam pemberian makan
 - c. Pola asuh yang dimanja
 - d. Tidak optimalnya fase 1000 hari pertama kehidupan anak

5. Salah satu cara pencegahan stunting
 - a. Mempersiapkan remaja puteri sebelum menempuh kehamilan
 - b. Menjaga asupan nutrisi ibu hamil
 - c. A dan B benar
 - d. A dan B salah

6. Alasan tepat remaja harus mencegah stunting
 - a. Remaja sudah dapat menyerap informasi
 - b. Remaja sudah cukup umur untuk berperan dalam kesehatan
 - c. Pencegahan stunting merupakan tugas remaja
 - d. Remaja (perempuan) merupakan calon ibu bagi generasi selanjutnya

7. Berikut merupakan prinsip gizi seimbang, kecuali
 - a. Konsumsi aneka ragam makanan
 - b. Empat sehat lima sempurna
 - c. Menjaga berat badan normal/ideal
 - d. Pola hidup aktif dan olahraga

8. Mengapa harus makan beraneka ragam makanan?
 - a. Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap
 - b. Makanan yang beragam hanya mengandung satu jenis zat gizi
 - c. Makanan yang berakam banyak mengandung karbohidrat
 - d. Makanan yang beragam banyak mengandung protein

9. Manfaat gizi seimbang bagi remaja
 - a. Kesehatan tubuh kurang terjaga
 - b. Konsentrasi belajar meningkat
 - c. Menurunkan antusias dalam beraktivitas
 - d. Menurunkan kematangan seksual dan organ reproduksi

10. Masalah gizi pada remaja putri yang dapat melahirkan generasi stunting
 - a. Darah rendah
 - b. Darah tinggi
 - c. Anemia
 - d. Diet rendah garam

Lampiran 5: FOTO KEGIATAN

The image shows a presentation slide on the left and a Zoom meeting grid on the right. The slide is titled "TAHUKAH KAMU" and features a cartoon character with a question mark. It contains the following text:

Tahun 2013
Balita stunting di Indonesia sebanyak 37,2%

Tahun 2018
Balita stunting di Indonesia sebanyak 30,8%

The Zoom meeting grid shows several participants with their names and status icons:

- METIA ARIYANTI
- VERA FAUZIAH FA...
- Ziyah Siti Muthia
- hesti aldasari
- eltvani ramadhani
- Najwa Nabilah

The image shows a presentation slide on the left and a Zoom meeting grid on the right. The slide is titled "TAHUKAH KAMU" and features a cartoon character pointing to a circular diagram of food. It contains the following text:

Asupan makanan yang tidak mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat, vitamin dan mineral dapat menyumbang angka kejadian stunting

The Zoom meeting grid shows a single participant with the name METIA ARIYANTI.

The image shows a presentation slide on the left and a Zoom meeting grid on the right. The slide is titled "TAHUKAH KAMU" and features a cartoon character with a question mark. It contains the following text:

Tinggi badan ibu dan ayah dapat mempengaruhi tinggi badan anak

The Zoom meeting grid shows a single participant with the name METIA ARIYANTI.

Siapakah Generasi Z Itu?



Alu?

Timeline Generasi



1. Generasi Baby Boomer, lahir 1946-1964.
2. Generasi X, lahir 1965-1980.
3. Generasi Y, lahir 1981-1994.
4. Generasi Z, lahir 1995-2010, dan
5. Generasi Alpha, lahir 2011-2025.

Generasi Z (dibuat juga Generation, Generasi Net, atau Generasi Internet) terlahir dari generasi X dan Generasi Y



Bagaimana Caranya?



NURSYAMDIYAH HURFA

Bagaimana Kondisi Tinggi dan Berat badan Remaja Indonesia?



Salah satu cara untuk mengetahui status gizi seseorang adalah dengan melihat tinggi dan berat badan.



Kondisi Status Gizi Remaja Indonesia

Fakta

Persentase Status Gizi Remaja Puteri Umur 12 – 18 Tahun

Berdasarkan Indeks IMT/U:
 Sangat Kurus: 1,2%
 Kurus: 3,5%
 Normal: 75,8%
 Gemuk: 15,1%
 Obes: 4,3%



Berdasarkan TB/Uusia
 Sangat Pendek 7,9%
 Pendek 27,6%

Sumber: Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan 2018

11.

rosi kirani dan 23 lainnya 41 11.13



Kegiatan Pengmas 2 ^

Presentasikan sekarang

REC nabila husna dan 39 lainnya 57 12.23



Lampiran 6: Surat Perizinan


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBEDAAN SUMBER MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG
Jalan Dr. Djuher No. 52 Bandung - 40132 Telp. (022) 4233557 Fax. 4233391 email: pmab@kesbang.go.id

Nomor : LS.02.03.4.1/1041- / 2020 3 Agustus 2020
 Lampiran : 1 (satu) set
 Perihal : Pengabdian kepada Masyarakat.

Yang terhormat,
 Kepala Sekolah SMA Aisyiyah Boarding School Bandung
 Di B a n d u n g .

Dengan hormat,
 Berkenaan akan dilaksanakan Pengabdian pada Masyarakat oleh Dosen Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat dan memfasilitasi Dosen kami memperoleh data yang dibutuhkan a.n:

No	Nama	Jabatan	Sidang Keilmuan
1	Nurysamsiyah, S.Kep., Ners., M.Kep.	Dosen	Keperawatan Anak
2	Melita Ariyanti, M.Kep., N.Sp.Kep.An	Dosen	Keperawatan Anak
3	Vera Fauziah Fatah, S.Kp., M.Kep.	Dosen	Keperawatan Mental

Dengan judul : "Generasi Z Cegah Stunting" Gerakan pengabdian Di Stunting melalui Edukasi pada Remaja di Kota Bandung".

Demikian, atas perhatian dan kejasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Jurusan

 Agus Setiawan,
 Nip. 197004231990301000


'AISYIYAH BOARDING SCHOOL BANDUNG
 MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
 PIMPINAN WILAYAH 'AISYIYAH JAWA BARAT
Jl. Terusan Rancagongg II, No. 1, Kel. Gunung, Kec. Banturungg, Kota Bandung 40275 - Jawa Barat
 E-mail : ababandung@gmail.com, Website : www.ababandung.sch.id Telepon : (022) 731 3774
 Nomor Statistik Pesisman - 51.00.32.73.0176

SURAT PEMBERIAN IZIN
NOMOR : 015/IL.Sa/D/2020

Kepada :
 Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
 Politeknik Kesehatan Bandung
 Bandung,

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan pengabdian pada masyarakat dari Bapak, kami bersedia memberikan izin kepada tim penyelenggara untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa seminar *STUNTING* pada periode Agustus-September tahun 2020 dengan tema "GENERASI Z CEGAH STUNTING" kepada:

No	Nama	Jabatan	NIP	Sidang Keilmuan
1	Nurysamsiyah, S.Kep., Ners. M.Kep.	Dosen	196202172008012008	Keperawatan Anak
2	Melita Ariyanti, M.Kep., N.Sp.Kep.An	Dosen	19900523219022001	Keperawatan Anak
3	Vera Fauziah Fatah, S.Kp., M.Kep.	Dosen	198807132019022001	Keperawatan Mental

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Bandung, 07 Agustus 2020
 Kepala SMA 'Aisyiyah Boarding School Bandung

 Antri Suryana, S.Pd.
 NPPA. 1602199201052017010011

Lampiran 7: FORMAT CATATAN HARIAN (LOGBOOK)

Sehubungan dengan adanya pandemi covid 19, beberapa agenda dalam rangkaian pengabdian masyarakat ini sedikit tertunda. Edukasi yang rencananya akan dilakukan secara tatap muka dilakukan dengan tatap maya dan menggunakan media sosial.

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1.	1-4 Juni	Catatan: Merancang buklet pengabdian masyarakat Dokumen pendukung: Buklet
2.	27 Juli 2020	Catatan: Mengajukan surat permohonan pengabdian masyarakat Dokumen pendukung: Surat Permohonan melakukan pengabdian masyarakat
3.	30 Juli 2020	Catatan: Membuat buklet pengabdian masyarakat Dokumen pendukung: Buklet
4	1 Agustus 2020	Catatan: Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah via online Dokumen pendukung: Daftar hadir online
5	Minggu 1 September 2020	Catatan: Pertemuan I Melakukan sharing persepsi tentang materi yang akan diberikan, menggali status gizi remaja Dokumen pendukung: Daftar hadir online

6.	Minggu ke 2 September 2020	<p>Catatan</p> <p>Pertemuan II</p> <p>Pengukuran pengetahuan sebelum edukasi Membahas tentang <i>stunting</i> (pengertian, angka kejadian, dampak, Faktor-faktor yang mempengaruhi, upaya pencegahan, masalah kesehatan pada remaja, peran remaja dalam pencegahan stunting).</p> <p>Dokumen pendukung:</p> <p>Daftar hadir online</p>
7.	Minggu ketiga September 2020	<p>Catatan</p> <p>Pertemuan III</p> <p>Membahas tentang gizi seimbang pada remaja sebagai upaya pencegahan stunting: (pengertian, kebutuhan gizi pada remaja, pilar gizi seimbang pada remaja) Pengukuran pengetahuan setelah edukasi</p> <p>Dokumen pendukung:</p> <p>Daftar hadir online</p>
8.	Minggu Ke1-4 Oktober 2020	<p>Catatan</p> <p>Input dan olah data</p> <p>Dokumen pendukung:</p> <p>Hasil Input dan analisa data</p>
9.	Minggu I November 2020	<p>Catatan</p> <p>Membuat laporan Kemajuan</p> <p>Dokumen pendukung:</p> <p>Laporan kemajuan</p>
10	Minggu Ke-2 November 2020	<p>Catatan</p> <p>Presentasi laporan kemajuan</p>
11	Mingguk Ke-3 November	<p>Catatan</p> <p>Revisi laporan kemajuan</p> <p>Dokumen pendukung:</p> <p>Laporan kemajuan yang sdh direvisi</p>

12	Minggu Ke-4 November 2020	Catatan Menyusun laporan akhir Dokumen pendukung: Draft laporan akhir
13	Minggu Ke-1 sd 4 Desember 2020	Catatan Mengumpulkan laporan akhir Dokumen pendukung: Laporan akhir

Laporan 8: BOOKLET PENGMAS



STUNTING???

Gangguan gizi yang bersifat kronis



Akibat jangka panjang : terjadi penurunan kemampuan intelektual dan produktivitas, kelahiran bayi prematur

Gangguan pertumbuhan

Jika terjadi pada masa golden period (0-3 tahun)

Akibat : tidak baik pada perkembangan otak





Tahun 2013

Balita stunting di Indonesia sebanyak 37,2%

Tahun 2018

Balita stunting di Indonesia sebanyak 30,8%



Tahun 2019

159 juta anak di dunia mengalami stunting

Indonesia menduduki peringkat ke-4 di dunia (9 juta anak penderita stunting)



TAHUKAH KAMU



Anak laki-laki usia 0-3 tahun lebih banyak terjadi stunting daripada anak perempuan



TAHUKAH KAMU

Air dan sanitasi berpengaruh terhadap kesehatan anak balita

MENGAPA

Air dan sanitasi yang kotor dapat menyebabkan anak menderita diare dan dehidrasi sehingga fungsi tubuh tidak bekerja dengan baik untuk tumbuh



TAHUKAH KAMU



Usia anak merupakan salah satu faktor terjadinya stunting



TAHUKAH KAMU



Asupan makanan yang tidak mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat, vitamin dan mineral dapat menyumbang angka kejadian stunting



TAHUKAH KAMU



Tinggi badan ibu dan ayah dapat mempengaruhi tinggi badan anak

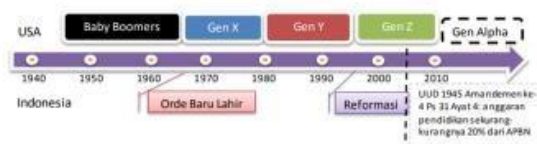


Siapakah Generasi Z Itu?



Aku?

Timeline Generasi



1. Generasi Baby Boomer, lahir 1946-1964,
2. Generasi X, lahir 1965-1980,
3. Generasi Y, lahir 1981-1994,
4. Generasi Z, lahir 1995-2010, dan
5. Generasi Alpha, lahir 2011-2025.

Generasi Z (disebut juga iGeneration, Generasi Net, atau Generasi Internet) terlahir dari generasi X dan Generasi Y.

Mengapa Remaja Harus Mencegah Stunting?

- ✓ Remaja (perempuan) merupakan calon ibu
- ✓ calon ibu yang berkualitas akan melahirkan generasi yang berkualitas



Bagaimana Caranya?



CEGAH STUNTING SEJAK DINI

Setiap orang tua memiliki peran penting dalam memastikan Indonesia tidak diwarnai oleh angka stunting yang tinggi. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang terhambat. Stunting dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti gizi buruk, infeksi, dan kurangnya stimulasi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memastikan anak mereka mendapatkan nutrisi yang cukup, infeksi yang tepat, dan stimulasi yang memadai.

Stunting dapat dicegah dengan memastikan asupan gizi yang memadai, infeksi yang tepat, dan stimulasi yang memadai. Untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup, orang tua perlu memastikan anak mereka mendapatkan asupan gizi yang memadai. Untuk memastikan anak mendapatkan infeksi yang tepat, orang tua perlu memastikan anak mereka mendapatkan perawatan medis yang tepat. Untuk memastikan anak mendapatkan stimulasi yang memadai, orang tua perlu memastikan anak mereka mendapatkan stimulasi yang memadai.

SEMAKIN DINI KITA MENCEGAHNYA, SEJAK REMAJA PEREMPUAN, MAKA AKAN SEMAKIN BAIK HASILNYA. PERLU PERUBAHAN PERILAKU, KARENA

CEGAH STUNTING ITU PENTING

Untuk mencegah stunting, kita perlu memastikan anak kita mendapatkan asupan gizi yang memadai, infeksi yang tepat, dan stimulasi yang memadai. Untuk memastikan anak kita mendapatkan asupan gizi yang memadai, kita perlu memastikan anak kita mendapatkan asupan gizi yang memadai. Untuk memastikan anak kita mendapatkan infeksi yang tepat, kita perlu memastikan anak kita mendapatkan perawatan medis yang tepat. Untuk memastikan anak kita mendapatkan stimulasi yang memadai, kita perlu memastikan anak kita mendapatkan stimulasi yang memadai.

3 CARA PEREMPUAN DALAM MENCEGAH STUNTING

Balita Stunting di Indonesia

2019: 37,2% | 2020: 30,8%

Tang Tلو kamu lakukan:

- Apik Minat, Sedia Tambah Dapur (TTD)**
48,9%
Sya kumpul program jemput & bawa kembali makanan bagi stunting
- Waring Waring & Baku**
73,2%
Sya kumpul makanan & minuman
- Gayo Go To Perkotaan Anak**
Sya kumpul makan & minum & kumpul, kumpul & kumpul, kumpul & kumpul, kumpul & kumpul

Ternyata dengan kesadaran diri dan orang lain, stunting bisa dicegah & dikurangi. Indonesia bisa bebas stunting di masa depan!

Sumber: Survei nasional GISE 2019

Bagaimana Kondisi Tinggi dan Berat badan Remaja Indonesia?



Salah satunya:
Penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari

Siapa Jadi Generasi Berkualitas Pencegah Stunting?



=

Fakta

Kondisi Status Gizi Remaja Indonesia

Persentase Status Gizi Remaja Puteri Umur 12 – 18 Tahun



Sumber: Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan 2018

Mengapa bisa terjadi?



Obesitas adalah kelebihan berat badan akibat dari penimbunan lemak lebih dari 30 indeks masa tubuh (IMT)



Kurus berkaitan dengan kekurangan zat gizi akut pada suatu periode waktu tertentu yang mengakibatkan tubuh mengambil cadangan energi yang tersimpan

Mengapa bisa terjadi?



Pendek atau stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang diakibatkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama (kronis). Stunting pada remaja berdampak pada terlambatnya proses pendewasaan tubuh, masalah saat kehamilan dan persalinan pada perempuan, serta berbagai risiko penyakit tidak menular.

Apa itu gizi?

Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya



Mengapa penting?

Apa itu Gizi Seimbang?

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip/pilar gizi seimbang



Makanan bergizi tidak mesti mahal loh

Prinsip Gizi Seimbang



Prinsip 1

Mengapa harus makan beranekaragam makanan?

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap



Konsumsi makanan pokok (nasi, jagung, ubi, sagu, sayur, buah), dan lauk-pauk yang bervariasi serta dalam jumlah yang cukup.

Jangan lupa minum air putih. Air merupakan bagian terbesar dan zat gizi penting untuk hidup sehat dan aktif.

Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak ya....



Konsumsi air minum yang bersih, aman, dan cukup jumlahnya. Sebagian besar (2/3) kebutuhan air dipenuhi dari minuman, kurang lebih 2 liter atau 8 gelas per hari untuk remaja seperti kamu

Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, bacalah label kadaluarsa dan kandungan gizi pada makanan kemasan

Prinsip
2

Biasakan berperilaku hidup bersih



- Jangan lupa selalu menjaga kebersihan badan dan lingkungan, termasuk cuci tangan dan sikat gigi untuk menghindari sumber penyakit/ infeksi.
- Ikut menjaga kebersihan lingkungan, dengan membuang sampah di tempatnya dan bersihkan saluran air.
- Batasi minuman yang mengandung gula terlalu banyak seperti minuman bersoda.
- Hindari minuman beralkohol.
- Tidak merokok.



Prinsip
3

Beraktifitas fisik secara teratur

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.



Prinsip
4

Pertahankan Berat Badan Normal

- Kita harus selalu memantau berat badan dan mempertahankannya dalam keadaan ideal. Kita perlu tahu bahwa ideal bukan berarti langsing. Jadi jangan terlalu terobsesi dengan bentuk tubuh langsing apalagi kurus.
- Jangan tergoda untuk ingin memiliki bentuk tubuh seperti para selebriti yang cenderung sangat kurus.
- Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam, serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/ olahraga teratur.

Apakah Berat Badan Anda Sudah IDEAL?

Tabel Berat Badan yang Disarankan

Tinggi Badan (cm)	Berat Badan		
	IDEAL	Slendang	Bebar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
155	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
172	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	63 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 73	70 - 79

Gunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu ukuran yang berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

contoh:

$$IMT = \frac{70 \text{ Kg (kilogram)}}{1,6 \text{ (m)} \times 1,6 \text{ (m)}} = 27,34$$

Kategori pengukuran IMT

TABEL KLASIFIKASI IMT

Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi obesitas seseorang

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 - 24,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	25 - 29,9
Obesitas I	25 - 29,9
Obesitas II	> 30

WHO Western Pacific Region, 2000

KLASIFIKASI	IMT
Kurus	< 17,0
Berat Ringan	17,0 - 18,4
Normal	18,5 - 25,0
Gemuk	25,1 - 27,0
Berat Berat	> 27

PKM 2014

Manfaat Gizi Seimbang bagi Remaja

Kesehatan
tubuh lebih
terjaga



Konsentrasi
belajar
meningkat

Kesempurnaan fisik
serta kematangan
seksual dan organ
reproduksi

Lebih antusias
dalam
beraktivitas

Pesan Gizi Seimbang bagi Remaja

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Biasakan makan 3 kali sehari (jangan lewatkan sarapan pagi)
3. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi (ikan dan sumber protein lainnya)
5. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
6. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
7. Biasakan membawa bekal
8. Biasakan minum air putih yang cukup
9. Biasakan membaca label pada kemasan makanan
10. Cuci tangan menggunakan sabun dengan air bersih dan mengalir
11. Lakuilah aktivitas yang cukup, pertahankan berat badan normal
12. Hindari merokok dan alkohol
13. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur



Khusus Remaja Putri

Anemia dan Remaja Putri

Anemia adalah suatu keadaan di mana jumlah sel darah merah atau kadar Hb dalam darah lebih rendah dari normal. Akibatnya kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Karena itu, tubuh menjadi lemas dan cepat capek dan letih.



Anemia banyak terjadi di kalangan para remaja, khususnya remaja putri. Mengapa begitu ya?

- ✓ Pada saat menstruasi yang terjadi secara rutin dan otomatis mereka mengeluarkan banyak darah.
- ✓ Sebagian dari remaja putri cenderung cemas bila terjadi kenaikan berat badan sehingga mereka memutuskan untuk mengurangi makan. Tanpa petunjuk ahli, hal ini dapat beresiko terkena kekurangan asupan nutrisi, yang diantaranya bisa berakibat anemia

Klasifikasi Anemia menurut Kelompok Umur

Populasi	Non Anemia (mg/dl)	Anemia (mg/dl)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bulan	11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	< 7,0
Anak 5 – 11 tahun	11,5	11,0 – 11,4	8,0 – 10,9	< 8,0
Anak 12 – 14 tahun	12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	< 8,0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	< 8,0
Ibu hamil	11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	< 7,0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11,0 – 12,9	8,0 – 10,9	< 8,0

Sumber: WHO, 2011

Yuks simak video berikut....



Ingat ya...

- Masalah gizi adalah masalah intergenerasi. Ibu hamil kurang gizi akan melahirkan bayi kurang gizi.
- Jadi..... penuhilah gizimu secara seimbang, agar kalian tidak termasuk calon ibu yang berisiko tinggi.....
- Cegah stunting dengan menerapkan gizi seimbang dalam keseharian.



Referensi

- Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Remaja Sehat Penuh Gizi. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2019. REMAJA SEHAT ITU KEREN. Jakarta: Subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG.

Gambar dan animasi: @p2ptmkemenkesRI, kitabisa.com, gambarzamannow.blogspot.com, samudranesia, cwinindonesia, kompasiana

