

## MENGULIK KESADARAN GENERASI Z TENTANG BAHAYA STUNTING DAN STRATEGI PENCEGAHAN PREVENTIF MELALUI POLA HIDUP SEHAT

Tahta Martino\*<sup>1</sup>, Kusuma Estu Werdani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*e-mail: j410170036@student.ums.ac.id

### ABSTRAK

*Stunting* bukan hanya urusan tinggi badan tetapi juga rendahnya kemampuan anak untuk belajar, keterbelakangan mental, dan yang ketiga munculnya penyakit-penyakit kronis. *Stunting* masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Gen Z, sebagai generasi penerus yang akan memulai rumah tangga di masa depan, perlu memahami pentingnya pencegahan *stunting* sejak dini. Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan pemahaman *stunting* pada Gen Z tentang bahaya *Stunting* dan strategi pencegahan preventif melalui Pola Hidup Sehat. Responden yang terlibat sejumlah 30 orang, yang mewakili kelompok-kelompok remaja Gen Z, yaitu Remaja SMA dan Mahasiswa semester awal. Metode yang digunakan adalah pembelajaran tentang bahaya *stunting* melalui diskusi dan penayangan video animasi pembelajaran. Video edukasi dengan judul “Pentingnya Bahaya *Stunting* bagi Gen Z”. Materi yang diberikan dalam video mencakup pemahaman *stunting* terkait dengan pola hidup bersih dan sehat, makan bergizi seimbang dan cukup minum. Dari hasil Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan kenaikan persentase pengetahuan *stunting* saat *pretest* dan *posttest* dari  $17,07 \pm 0,808$  menjadi  $21,03 \pm 0,308$  dengan *p-value* sebesar 0,001. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Gen Z yang menjadi responden dapat memahami bahaya tentang *stunting*.

**Kata kunci:** *stunting*, Gen Z, pencegahan preventif, video pembelajaran

### ABSTRACT

*Stunting is not only about short stature but also low learning ability, mental retardation, and the emergence of chronic diseases. Stunting remains a serious public health issue. Gen Z, as the next generation who will start households in the future, needs to understand the importance of early stunting prevention. The aim of this community service is to provide Gen Z with an understanding of the dangers of stunting and preventive strategies through a healthy lifestyle. The respondents involved were 30 people, representing Gen Z youth groups, namely high school students and early semester university students. The method used was learning about the dangers of stunting through discussions and the screening of educational animation videos. The educational video titled "The Importance of Understanding Stunting for Gen Z". The material provided in the video includes an understanding of stunting related to a clean and healthy lifestyle, balanced nutritious eating, and adequate drinking. The results of the community service showed an increase in the percentage of stunting knowledge from PreTest to PostTest from  $17.07 \pm 0.808$  to  $21.03 \pm 0.308$  with a *p-value* of 0.001. The conclusion of this community service is that the Gen Z respondents were able to understand the dangers of stunting.*

**Keywords:** *stunting*, Gen Z, preventive measures, learning videos

## 1. PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir. Kekurangan gizi dalam waktu lama itu terjadi sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1000 Hari Pertama Kelahiran) (Kemenkes RI, 2018). *Stunting* masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia. Tingkat *stunting* di Indonesia masih relatif tinggi, yaitu 21,6%. Pemahaman *stunting* bukan hanya urusan tinggi badan tetapi juga rendahnya kemampuan anak untuk belajar, keterbelakangan mental, dan yang ketiga munculnya penyakit-penyakit kronis. *Stunting* masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius (Tarmizi, 2023).

Hasil penelitian Mulyaningsih dkk. (2021) menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya *stunting* pada anak sangat bervariasi, tidak hanya berdasarkan karakteristik masing-masing anak dan rumah tangga, tetapi juga berdasarkan karakteristik tingkat provinsi dan kecamatan. Di antara kovariat tingkat anak yang disertakan dalam model penelitian, kebiasaan makan, berat badan bayi baru lahir, riwayat infeksi, dan jenis kelamin secara signifikan memengaruhi risiko terjadinya *stunting*. Status kekayaan rumah tangga dan pendidikan orang tua menjadi kovariat tingkat rumah tangga yang signifikan yang dikaitkan dengan risiko *stunting* yang lebih tinggi. Risiko terjadinya *stunting* lebih tinggi pada anak-anak yang tinggal di masyarakat tanpa akses terhadap air, sanitasi, dan kebersihan.

Menurut Mitra (2015), masalah *stunting* merupakan permasalahan gizi yang dihadapi dunia khususnya negara-negara miskin dan berkembang. *Stunting* merupakan kegagalan pertumbuhan akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai dengan usia 24 bulan. Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian *stunting* pada balita. Masyarakat belum menyadari *stunting* sebagai suatu masalah dibandingkan dengan permasalahan kurang gizi lainnya.

*Stunting* tidak hanya terkait dengan karakteristik anak tetapi juga karakteristik keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi *stunting* juga harus mempertimbangkan karakteristik keluarga dan masyarakat untuk mencapai hasil yang efektif (Mulyaningsih dkk., 2021). Adhyka dkk., (2023) berpendapat, bahwa kompleksitas masalah *stunting* yang merupakan mata rantai dimulai dari pendidikan awal orang tua akan pentingnya pola konsumsi.

Ahli gizi nasional sekaligus Indonesia Asosiasi Ahli Gizi Olahraga (ISNA) Rita Ramayulis menerangkan, pencegahan *stunting* dalam hal ini bukan hanya tanggung jawab ibu hamil atau ibu yang memiliki bayi saja. Kalangan remaja juga mempunyai andil dalam mencegah *stunting* di Indonesia. Salah satu upaya yang bisa dilakukan remaja khususnya remaja putri dalam mencegah *stunting* adalah mengubah perilaku hidupnya menjadi ke arah yang lebih sehat (Prastiwi dan Dian, 2021).

Pola konsumsi penting sejak remaja agar mencegah kelahiran bayi dengan masalah gizi yang menjadi penyebab tumbuhnya balita dengan *stunting*. Tingginya angka *stunting* disebabkan tidak adanya sosialisasi oleh tenaga kesehatan akan pola konsumsi dan pencegahan *stunting* dari masa remaja. Saat ini, pemanfaatan keberadaan teknologi dan media sosial untuk mengkampanyekan pencegahan *stunting* dianggap langkah yang strategis (Oktaviana, 2021). Penelitian Kinasih dan Choirul (2023) menunjukkan bahwa edukasi *stunting* menggunakan media video berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap responden.

Gen Z, sebagai generasi penerus yang akan memulai rumah tangga di masa depan, perlu memahami pentingnya pencegahan *stunting* sejak dini (Nurfadillah, 2024). Berkaitan

dengan hal tersebut, Gen Z yang menjadi sasarannya, diharapkan dapat menjalankan perilaku hidup sehat, untuk mencegah *stunting* sejak dini. Alasannya karena Gen Z yang akan menjadi calon orang tua di masa depan (Maris, 2023). Dengan demikian bagi Gen Z, edukasi tentang *stunting* melalui video, maupun pemanfaatan instrumen berupa tes pengetahuan dan angket sikap menjadi hal yang penting untuk dilakukan.

Berdasarkan dari berbagai pertimbangan diatas, maka tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan pemahaman *stunting* pada Gen Z tentang bahaya *Stunting* dan strategi pencegahan preventif melalui Pola Hidup Sehat.

## 2. METODE

### 2.1. Tempat pelaksanaan dan sasaran edukasi.

Tempat pelaksanaan edukasi dilakukan di tempat-tempat yang berkumpulnya remaja Gen Z, seperti café dan area kampus di sekitar Kota Pati dan sekitar kampus UMS. Sasaran edukasi adalah Remaja SMA dan Mahasiswa semester awal. Jumlah responden 30 remaja yang terdiri dari 16 laki-laki dan 14 perempuan.

### 2.2. Media Edukasi

- Video animasi pembelajaran mengenai *stunting* dibuat dengan menggunakan aplikasi Animaker. Video pembelajaran berisi mengenai *Stunting* yang mengambil materi dari beberapa jurnal yang membahas *Stunting*. Video yang dibuat berjudul “Pentingnya Bahaya *Stunting* bagi Gen Z” yang berdurasi 5 menit.
- Produk video pembelajaran diajukan Hak Cipta ke DirJen Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM dan memperoleh sertifikat dengan nomor No. EC00202459859.

### 2.3. Pelaksanaan edukasi

Edukasi dilakukan dengan menggunakan video yang diberikan kepada remaja SMA atau Mahasiswa semester awal melalui *smartphone* atau melalui laptop. Sebelumnya responden akan mengisi *pretest* yang akan diberikan terlebih dahulu dan kemudian video dibagikan. Setelah itu responden mengisi *posttest*. Waktu pelaksanaan diskusi dan *pretest* serta *posttest* adalah 15-30 menit.

### 2.4. Analisis Data

Data yang diperoleh diuji secara statistik dengan Uji T/Uji Beda menggunakan program SPSS. Selanjutnya olahan data akhir disajikan baik secara Histogram maupun Tabel berbasis tampilan  $\bar{x} \pm SE$ .

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Kelompok Remaja responden

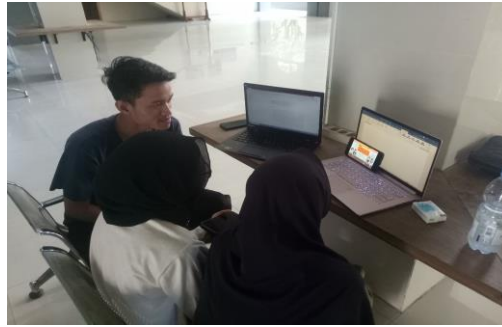
Tempat edukasi *stunting* dilakukan di area kampus dan sekitarnya, baik remaja wanita maupun pria dan berhasil didokumentasikan seperti tampak pada **Gambar 1**.



(a)



(b)



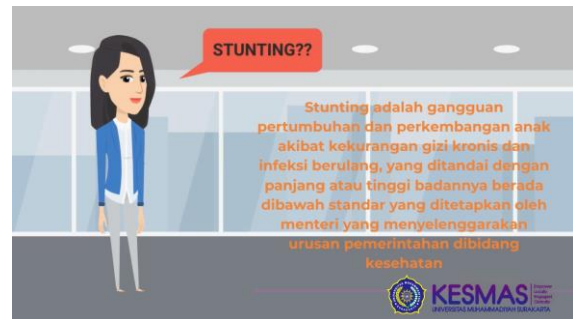
(c)

**Gambar 1.** Kelompok Responden dan tempat edukasi *stunting*  
(a) Remaja putri di area FEB Kampus-2 UMS, (b) Remaja putra di warung burjo dan  
(c) Remaja putra dan putri di area FKIP Kampus-1 UMS

Beberapa tayangan video dapat dicermati dari **Gambar 2.**



(a)



(b)



(c)



(d)

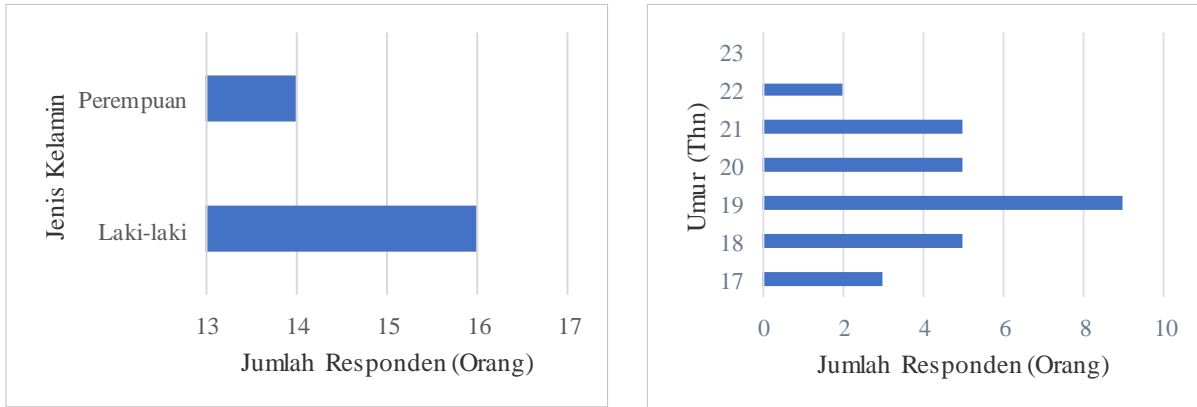
**Gambar 2.** Contoh materi edukasi yang terdapat dalam video  
(a) Cover video pembelajaran, (b) Penjelasan mengenai *stunting*, (c) Pola hidup bersih dan sehat, (d) Makan bergizi seimbang dan minum cukup

### 3.2. Karakteristik Responden

Berdasarkan data responden (**Gambar 3.a**), sebagian besar responden berumur 19 tahun dengan jumlah 9 orang. Pada umur 18, 20, dan 21 tahun memiliki jumlah responden yang sama, yaitu berjumlah 5 orang. Sisa jumlah responden tersebar di usia 17 dan 23 tahun. **Gambar 3.b** menunjukkan bahwa jenis kelamin responden paling banyak, yaitu yang berjenis kelamin Laki-laki berjumlah 16 orang dan sisanya berjenis kelamin Perempuan. Hal ini mengindikasikan ketertarikan remaja laki-laki dalam diskusi tentang *stunting* serta edukasi untuk pencegahan preventif yang terkait dengan pola hidup tanpa batasan gender.

Samodro (2020) berargumentasi bahwa dalam realita, *stunting* juga harus menjadi tanggung jawab laki-laki, keluarga, dan masyarakat. *Stunting* dapat dicegah bila

kesetaraan gender terwujud dengan mengintegrasikan perspektif gender dalam seluruh proses pembangunan, program, dan anggaran pembangunan yang tepat sasaran, termasuk bagi ibu hamil.



**Gambar 3.** Karakteristik Usia Responden (a) Jenis Kelamin Responden (b) Umur Responden

Dalam konteks pengasuhan, peran perempuan dan laki-laki tidak memiliki perbedaan, karena perempuan dan laki-laki memiliki kesempatan dan kemampuan yang sama dalam memberikan pengasuhan yang optimal untuk tumbuh kembang anak-anak. Perbedaan prinsip yang berdasar pada jenis kelamin hanya mengacu pada tugas untuk menjalani proses kehamilan, melahirkan dan menyusui yang dibebankan kepada perempuan. Selain ketiga fungsi reproduksi tersebut, semua hal dalam fungsi dan peran pengasuhan bisa dilakukan oleh perempuan dan laki-laki. Setiap keluarga bisa mulai melangkah untuk mendukung keterlibatan yang setara dan seirama antara ayah dan ibu dalam pengasuhan anak. Kesetaraan dan konsistensi peran pengasuhan ayah dan ibu ini merupakan kontribusi nyata keluarga untuk pencegahan *stunting* (Dinas Pemberdayaan Masyarakat Dan Kalurahan Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana, 2021).

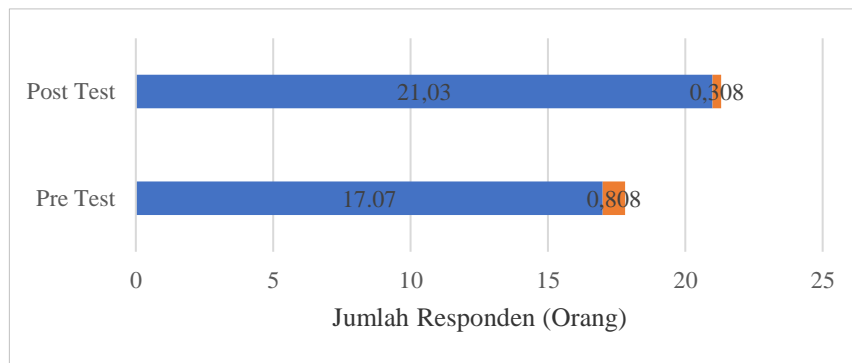
### 3.3. Hasil Uji Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Hasil uji pengetahuan remaja tentang *stunting* sebelum dilakukan dan setelah edukasi juga menunjukkan peningkatan jumlah, semula 17,07 meningkat menjadi 21,33 (**Tabel 1** dan **Gambar 2**). *P-value* yang diperoleh 0,001 yang berarti edukasi yang dilakukan berhasil.

**Tabel 1.** Hasil Analisa Perbedaan Data Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi mengenai *Stunting*

Kondisi	Persentase Pengetahuan <i>Stunting</i> ( $\bar{x} \pm$ SE)	p-value
Pre Test	17,07 ± 0,808	0,001
Post Test	21,03 ± 0,308	

Kecenderungan naik ini menjanjikan harapan pemecahan masalah yang solutif yang tidak bias gender, karena korban *stunting* juga tidak memilih gender.



**Gambar 2.** Kategori Skor Pretest dan Posttest Pengetahuan Remaja mengenai *Stunting*

*Stunting* bukan hanya perkara medis, namun berkorelasi erat dengan ketimpangan gender dan stigma yang dilekatkan pada perempuan. Posisi perempuan, dianggap sebagai agen/pelaku ganda. Di satu sisi, perempuan bisa menjadi mediator kejadian *stunting* pada anak. Namun juga, sekaligus menjadi pengentas *stunting* dalam keluarga. Dimensi gender, juga sampai saat ini belum digunakan sebagai pendekatan untuk memotret indikasi dan faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya *stunting*. Pengentasan *stunting* diperlukan kolaborasi antar lembaga dan multi pihak dengan menggunakan perspektif gender dan anak (Azizah, 2021).

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa remaja Gen Z yang menjadi responden mampu memahami bahaya tentang *stunting*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhyka, N., Bun Y. dan Intan K. A., 2023. Peningkatan Pengetahuan Remaja akan *Stunting* dan Pola Konsumsi di SMAN 1 Kab Sijunjung. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Mulawarman* Vol. 1, No. 1 Juni 2023, Hal. 32-38.
- Azizah, N. N., 2021. Stop Label Buruk Pada Perempuan Karena Anak Terkena *Stunting*. <https://www.konde.co/2021/09/anak-terkena-stunting-stop-label-buruk-pada-perempuan-karena-stunting/>
- Dinas Pemberdayaan Masyarakat Dan Kalurahan Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana. 2021. *Gender dan Peran Pengasuhan untuk Cegah Stunting*. <https://ppid.gunungkidulkab.go.id/berita/3409>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Stunting* Ancaman Generasi Masa depan Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/post/stunting-ancaman-generasi-masa-depan-indonesia/> diakses tgl 15/7/2024.
- Kinasih, A. D. dan Choirul A. N. A., 2023. Eduting (Edukasi *Stunting*) dengan Media Video untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita di Desa Ngepung Kabupaten Nganjuk. *Nutrizione* (2023): Vol.3 No.3. <https://journal.unnes.ac.id/sju/nutrizione/article/view/71579>
- Marism S., 2023. Kemenkominfo Ajak Gen Z Terapkan Perilaku Hidup Sehat Untuk Cegah *Stunting*. <https://www.liputan6.com/news/read/5408422/kemenkominfo-ajak-gen-z-terapkan-perilaku-hidup-sehat-untuk-cegah-stunting?page=2>

- Mitra, 2015. Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan) LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 2, No. 6, Mei 2015 hal. 269.
- Mulyaningsih, T., Itismita M., Vitri W., Tesfaye A. G., Riyana M. dan Vincent H. W., 2021. Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood *stunting* in Indonesia. *Plos One*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0260265>.
- Nurfadillah, I., 2024. Mencegah *Stunting*: Pentingnya Kesadaran Nutrisi Bagi Gen Z Sebelum Mempersiapkan Pernikahan. <https://www.kompasiana.com/intannurfadillah2189/667056c1c925c45ac36a7242/mencegah-stunting-stunting-pentingnya-kesadaran-nutrisi-bagi-gen-z-sebelum-mempersiapkan-pernikahan>
- Oktaviana, H., 2021. Remaja Miliki Peran Penting Cegah *Stunting* di Indonesia. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/10/02/091400371/remaja-miliki-peran-penting-cegah-stunting-di-indonesia?page=all>.
- Prastiwi, N. dan Dian I., 2021. Remaja Miliki Peran Penting Cegah *Stunting* di Indonesia. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/10/02/091400371/remaja-miliki-peran-penting-cegah-stunting-di-indonesia?page=all>.
- Samodro, D., 2020. KPPPA: Kesetaraan gender cegah anak *stunting*. <https://www.antaraneews.com/berita/1801021/kpppa-kesetaraan-gender-cegah-anak-stunting>.
- Tarmizi, S. N., 2023. Prevalensi *Stunting* di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%. Kemenkes. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

