

Membangun Kesadaran Remaja Anti Stunting

Building anti-stunting youth awareness

Endang Puji Ati^{1*}, Mutia S Tagoli¹, Musdalifa Tonote¹, Sulis Sofyan¹, Yunisa Tahir¹, Farahdila Yusnita Batjo¹, Hana Rindi Sahea¹, Gracia Evjulin Samadi¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

*Corresponding Author

Endang Puji Ati, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado, Sulawesi Utara, Indonesia. Email: endangpuji.mid@gmail.com

Received: 05 Februari 2025 ◦ Revised: 25 Februari 2025 ◦ Accepted: 05 Maret 2025

ABSTRAK

Latar Belakang: Stunting menjadi keadaan malnutrisi yang berkaitan dengan inadekuatnya zat gizi di masa lalu sehingga tergolong dalam masalah gizi kronis. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan risiko stunting diantaranya dengan meningkatkan kecukupan kebutuhan nutrisi sejak di dalam kandungan, bayi, balita hingga masa remaja. Tujuan: Tujuan pelaksanaan program ini yakni untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja untuk menurunkan risiko defisiensi nutrisi dan stunting. Metode: Metode yang dilakukan selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini yakni dengan metode ceramah dan diskusi dengan berbagai tahapan. Hasil: Pelaksanaan program pemberdayaan bayam brazil menjadi program yang menarik perhatian dan minat masyarakat, dikarenakan metode budidaya yang relatif singkat dengan pilihan olahan dengan atau tanpa dimasak terlebih dahulu. Kesimpulan: Pengelolaan bayam brazil atau *amaranthus sp.* yang dilakukan dengan cara yang lebih variatif, akan meningkatkan minat remaja untuk lebih suka mengonsumsi sayuran. Hal ini kemudian juga nantinya akan berimbas pada penurunan risiko defisiensi hemoglobin serta penurunan risiko stunting dikemudian hari akibat nutrisi yang kurang adekuat.

ABSTRACT

*Background: Stunting is a state of malnutrition related to inadequate nutrients in the past, so it is classified as a chronic nutritional problem. Efforts to reduce the risk of stunting include increasing the adequacy of nutritional needs of infants, toddlers and adolescents in the womb. Objective: The purpose of implementing this program is to improve the health of adolescents and reduce the risk of nutritional deficiencies and stunting. Method: The method used during the implementation of this community service program is the lecture and discussion method with various stages. Results: The implementation of the Brazilian spinach empowerment program is a program that attracts the attention and interest of the community due to the relatively short cultivation method with a choice of processing with or without cooking first. Conclusion: The management of Brazilian spinach or *amaranthus sp.*, which is carried out in a more varied way, will increase adolescents' interest in consuming vegetables. This will also reduce the risk of haemoglobin deficiency and stunting in the future due to inadequate nutrition.*

Keywords: anemia, brazilian spinach, stunting.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis serta infeksi yang berulang. Dampak jangka pendek stunting yakni terganggunya perkembangan otak kecerdasan, gangguan pada pertumbuhan fisik anak, serta gangguan metabolisme anak (Hardono & Lestari, 2024). Dampak jangka panjangnya, stunting yang tidak ditangani dengan baik sedini mungkin berdampak menurunkan kemampuan perkembangan kognitif otak anak, imunitas tubuh lemah sehingga mudah sakit, risiko tinggi munculnya penyakit metabolik seperti kegemukan, penyakit jantung, penyakit pembuluh darah dan pesulitan belajar. Pencegahan stunting sejatinya dapat dimulai sejak masa remaja. Akan tetapi, terdapat kendala dalam meningkatkan kesehatan remaja yaitu adanya defisiensi asupan nutrisi pada remaja. Adapun salah satu masalah gizi remaja saat ini yakni peningkatan persentase anemia pada remaja (Rizkiana, 2022).

Stunting merupakan suatu kondisi dimana pertumbuhan anak kurang dari rata-rata anak seusianya, karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama yang salah satunya oleh karena asupan gizi yang buruk pada ibu selama masa kehamilan atau pada anak sejak masa pertumbuhan hingga remaja (Danapriatna et al., 2023). Stunting menjadi keadaan malnutrisi yang berkaitan dengan inadekuatnya zat gizi di masa lalu sehingga tergolong dalam masalah gizi kronis. Stunting adalah suatu kondisi di mana seorang anak memiliki tinggi badan yang lebih rendah dari usia standarnya, yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi kronis (Maidelwita et al., 2024).

Prevalensi stunting di Indonesia menurun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 21,6% pada tahun 2022, tetapi masih di atas standar WHO yakni <20%. Pemerintah menargetkan penurunan menjadi 17% pada tahun 2023 dan 14% pada tahun 2024. Data lebih lanjut menunjukkan angka prevalensi stunting di Sulawesi Utara sebesar 25,5%. Dari 12 Puskesmas yang berada di wilayah Bolaang Mongondow Utara, 4 Puskesmas mengalami penurunan prevalensi stunting selama 3 tahun terakhir yakni Puskesmas Bintauna, Puskesmas Biontong, Puskesmas Puskesmas Bohabak, Puskesmas Mokoditek. Penurunan terbesar terjadi di Puskesmas Mokoditek 5,18% pada 2021 menjadi 1,29% pada 2023. Sebaliknya, kenaikan tertinggi terjadi di Puskesmas Sangtombolang 0,82% pada 2021 menjadi 4,08% pada 2023, dengan kenaikan juga di Puskesmas Tuntung dan Buko meski dibawah 1% (Syafri & Wirman, 2024).

Berdasarkan uraian di atas, beberapa program yang kemudian dilaksanakan yakni Pemberdayaan Bayam Brasil yang kami budidayakan sendiri bersama masyarakat desa Iyok Bersama para remaja. Bayam Brasil atau yang dikenal dengan nama *amaranthus sp.* Telah dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam berasal dari Amerika Selatan dan Tengah, yang bermula dari suku Aztek dan Maya yang telah membudidayakan bayam berjuta tahun lalu. Tujuan melakukan inovasi pengelolaan bayam Brazil untuk mencegah stunting melalui perbaikan nutrisi pada remaja serta mencegah anemia melalui pengelolaan bayam brazil yang variatif dan cenderung disukai remaja. Bayam Brazil menjadi salah satu sayuran yang paling padat zat gizi dan sangat baik sebagai sumber zat hijau dan klorofil. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat dalam bayam Brazil adalah vitamin A, B kompleks, C, E, K, dan karoten, mangan, kalsium dan yodium. Kandungan besi dalam bayam juga relatif tinggi dibandingkan sayuran lain, kandungan ini sangat berguna untuk para penderita anemia. Lutein dan asam folat, pencegah penyakit jantung Lutein dan asam folat yang terdapat dalam bayam dapat mencegah penyakit jantung, dan bayi cacat lahir pada bagian syaraf, asam folat

bermanfaat melindungi otot jantung dari meningkatnya kadar glukosa yang mudah larut dan mengandung vitamin B9, jumlah magnesium yang banyak pada bayam brasil hampir setara dengan ikan, kacang almond, avokad, pisang, dan kismis (Mursanto et al., 2024). Maka dari itu pelaksanaan pemberdayaan remaja dan masyarakat melalui program pengelolaan bayam brasil dianggap penting untuk dilakukan sebagai upaya perbaikan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi serta pencegahan stunting dikemudian hari

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaannya, program pemberdayaan remaja dan masyarakat dengan pengelolaan bayam brasil dilakukan dengan kerjasama lintas sektor dengan sangadi atau kepala desa serta masyarakat dan remaja setempat. Program ini dilaksanakan di Desa Iyok, Kecamatan Bolaangitang Barat, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara dengan menggunakan beberapa pendekatan seperti pendekatan partisipatif dan gotong royong, serta metode sosialisasi dan komunikasi interpersonal dengan metode diskusi dan ceramah. Adapun tahap pelaksanaan dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahap yakni sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan: Tahap ini dilaksanakan dengan melakukan koordinasi antara kepala desa, tokoh agama, karang taruna dan masyarakat setempat di Desa Iyok dilanjutkan dengan penyusunan kegiatan sosialisasi dan koordinasi lapangan
2. Tahapan Pelaksanaan : Terdiri dari beberapa bentuk yaitu pembukaan, isi (Memberikan Edukasi dan Sosialisasi), pemberdayaan dan budi daya bayam brasil, sosialisasi penggunaan obat, pemeriksaan IMT sendiri yang dilakukan dengan diskusi hingga berakhir dengan penutup.
3. Tahapan Evaluasi : Melakukan evaluasi berupa penyampaian kuis dan pemberian reward berupa doorprize

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan remaja dilaksanakan sebagai program utama dengan beberapa program pendamping diantaranya pembukaan posko siaga cek tekanan darah, pemberdayaan dan budi daya bayam brasil, sosialisasi penggunaan obat dan pelatihan pemeriksaan IMT sendiri bagi remaja. Pelaksanaan program berjalan dan diterima dengan baik oleh masyarakat desa terutama remaja yang ada di wilayah Desa Iyok. Program yang telah dilaksanakan ini kemudian memberikan informasi baru bagi remaja dengan bahan alam terutama sayuran yang sering kali dilihat setiap hari, memiliki khasiat dan fungsi yang sangat baik bagi tubuh. Meski dalam pengelolaannya, remaja cenderung mengatakan tidak begitu menyukai sayuran hijau, akan tetapi dengan metode pengelolaan yang dilaksanakan selama kegiatan, yang mana olahan bayam brasil dicampur dengan protein hewani yakni daging ayam dan telur ayam, remaja menjadi merasa olahan tersebut lebih menarik untuk dikonsumsi. Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan stunting memiliki peran yang krusial dalam mencapai tujuan pelaksanaan program kerja yang direncanakan sebelumnya untuk mencegah stunting pada anak remaja yang berada di wilayah Desa Iyok.



Gambar 1. Pelaksanaan program pengelolaan bayam brazil dan remaja cek IMT sendiri

Tingginya minat masyarakat dan remaja yang hadir dalam pelaksanaan program utama maupun program pendukung dalam kegiatan ini kemudian memberikan simpulan bahwa, masyarakat yang ada di wilayah Desa Iyok memiliki kemauan untuk meningkatkan derajat kesehatannya dengan minatnya untuk datang di Posko Dekontans untuk memeriksa kadar tekanan darahnya, ataupun tertarik untuk ikut serta dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Pemberdayaan bayam Brazil dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan stunting pada remaja dengan meningkatkan asupan nutrisi, kesadaran, dan aksesibilitas terhadap makanan bergizi (Kaur, 2023). Dengan kandungan nutrisi yang kaya, bayam Brazil berpotensi membantu memenuhi kebutuhan gizi remaja, sehingga dapat mencegah defisiensi nutrisi yang berkontribusi terhadap stunting. Implementasi strategi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Hatijar, 2023). Pemberdayaan bayam Brazil dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan stunting pada remaja dengan meningkatkan asupan nutrisi, kesadaran, dan aksesibilitas terhadap makanan bergizi. Dengan kandungan gizi yang kaya, bayam Brazil berpotensi membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain itu, edukasi dan peningkatan akses terhadap bayam Brazil dapat berkontribusi dalam membangun pola makan sehat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah stunting akibat defisiensi nutrisi di masa depan (Nisa & Sumarmi, 2024).

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, terutama akibat kekurangan asupan nutrisi yang memadai (Nordianiwati et al., 2024). Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting adalah melalui pemberdayaan bayam Brazil (*Alternanthera sissoo*), yang dikenal memiliki kandungan gizi tinggi, terutama zat besi, protein, vitamin A, dan kalsium (Paundryakarna et al., 2024). Bayam Brazil memiliki kandungan nutrisi yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi remaja, terutama zat besi yang berperan dalam mencegah anemia. Anemia pada remaja dapat berdampak pada kurangnya energi, menurunnya daya konsentrasi, dan terganggunya pertumbuhan. Dengan mengonsumsi bayam Brazil secara rutin, remaja dapat memperoleh asupan zat besi dan mikronutrien lainnya yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan optimal (Wardani et al., 2024).

Edukasi tentang pentingnya pola makan sehat perlu ditingkatkan, khususnya di kalangan remaja dan keluarga (Linggi et al., 2024). Dengan memahami manfaat bayam Brazil serta cara mengolahnya agar tetap bernilai gizi tinggi, remaja dapat lebih sadar akan pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah stunting. Program edukasi ini dapat dilakukan melalui sekolah, media sosial, atau kegiatan penyuluhan kesehatan di masyarakat. Selain edukasi dan konsumsi, ketersediaan bayam Brazil juga perlu diperhatikan. Pemberdayaan masyarakat dalam budidaya bayam Brazil, baik di pekarangan rumah maupun melalui program pertanian berbasis komunitas, dapat meningkatkan akses terhadap bahan pangan bergizi dengan harga yang terjangkau. Dengan demikian, remaja dari berbagai latar belakang ekonomi dapat memperoleh manfaat dari konsumsi bayam Brazil. Stunting pada remaja merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan nutrisi yang tidak memadai, berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal. Salah satu strategi pencegahan yang dapat diterapkan adalah pemberdayaan bayam Brazil, yang kaya akan zat besi, protein, vitamin A, dan kalsium. Upaya ini mencakup peningkatan konsumsi bayam Brazil, edukasi gizi, serta aksesibilitasnya dalam pola makan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta solusi berkelanjutan untuk mencegah stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan remaja. Stunting pada remaja disebabkan oleh kekurangan asupan nutrisi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Suprpto, 2022). Pemberdayaan bayam Brazil sebagai solusi pencegahan menawarkan manfaat nutrisi yang kaya, seperti zat besi, protein, vitamin A, dan kalsium. Melalui peningkatan konsumsi, edukasi gizi, dan aksesibilitasnya, bayam Brazil dapat berkontribusi dalam mencegah stunting dan mendukung kesehatan remaja secara optimal (Falmuariat et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberdayaan bayam Brazil dapat menjadi salah satu strategi untuk pencegahan stunting pada remaja. Hal yang dilakukan yakni dengan meningkatkan asupan nutrisi, kesadaran, dan aksesibilitas, pemberdayaan bayam Brazil dapat membantu meningkatkan kualitas hidup remaja dan mencegah stunting akibat defisiensi nutrisi dikemudian hari. Pemerintah dan lembaga kesehatan dapat mengintegrasikan bayam Brazil dalam program kesehatan remaja, seperti kantin sehat di sekolah atau program pemberian makanan tambahan yang kaya akan zat gizi. Selain itu, pelatihan keterampilan memasak berbasis bayam Brazil dapat diajarkan kepada remaja dan keluarga untuk meningkatkan diversifikasi pangan dalam pola makan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Danapriatna, N., Ramadhan, M. F., Putra, P., & Zhafiraah, N. R. (2023). Stunting and Quality of Life: The nexus between Malnutrition, Community Empowerment and Economic Development. *Entrepreneurship and Community Development*, 1(2), 76–81. <https://doi.org/10.58777/ecd.v1i2.134>
- Falmuariat, Q., Febrianti, T., & Mustakim, M. (2022). Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 308–315. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.758>
- Hardono, J., & Lestari, S. (2024). Pentingnya Pencegahan Stunting Dalam Rangka Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Yang Optimal. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 5(1), 34–41.
- Hatijar, H. (2023). The Incidence of Stunting in Infants and Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 224–229.

Abdimas Polsaka; Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1019>

- Kaur, S. (2023). Barriers to consumption of fruits and vegetables and strategies to overcome them in low-and middle-income countries: a narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 36(2), 420–447.
- Linggi, E. B., Nurhanifah, D., Kamaruddin, M. I., Angreni, W. O. N., Suprpto, S., & Napolion, K. (2024). Knowledge and Attitude Can Increase Participation in Elderly Posyandu Visits. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 451–460. <https://doi.org/10.33096/woh.v7i4.1399>
- Maidelwita, Y., Wijayanti, Y. T., Nurafriani, N., Indryani, I., Selvia, H., & Mulat, T. M. C. (2024). Balanced nutrition education to prevent stunting in children. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 100–108. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.81>
- Mursanto, M., Bulkia, S., Zamilah, E., Kadir, A., Firdaus, H., & Abdurrahim, A. (2024). Sosialisasi Pemberdayaan Bayam Brasil Dalam Mencegah Stunting Pada Anak-Anak Di Desa Handil Birayang Bawah. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(8), 706–717. <https://doi.org/10.59837/7jvkdc16>
- Nisa, J. F., & Sumarmi, S. (2024). Evaluation of the Implementation of Stunting Prevention Program: Literature Review. *Media Gizi Kesmas*, 13(2 SE-Literature Review), 853–862. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.852-861>
- Nordianiwati, N., Gilang Fitriana, N., Situmean, L., Aris Tyarini, I., & Setyawati, A. (2024). Education on the role of family in stunting prevention in toddlers. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 14–19. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.62>
- Paundryakarna, R., Syahid, N. A., Puspitasari, L., Febrianto, Y., Azzahroh, L. N., Batubara, M. R. M., Oktaviana, K. A., Ulfa, M., Putri, R., & Hafida, S. H. N. (2024). Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Inovasi Gummy Bayam sebagai Alternatif Kreatif untuk Penuhi Gizi Anak. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*.
- Rizkiana, E. (2022). Pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) Sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 24–29. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.183>
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Syafri, M. S., & Wirman, H. (2024). *Kinerja Aparatur Dinas Kesehatan Dalam Penurunan Angka Stunting di Kabupaten Mongondow Utara Provinsi*. IPDN. <http://eprints.ipdn.ac.id/id/eprint/18307>
- Wardani, I. Kusuma, Putri, R. A., Andrea, N., Putri, S. A., Ramdhani, A. N., Tsamarah, D. T., Adyani, M. N., Khasanah, Z., Dzafitri, R., Hindyana, D. A., Rahmawati, W., Safitri, R. D., Sifana, A. N., & Faridah, A. F. N. (2024). Penyuluhan Pemanfaatan Kacang Hijau dan Daun Bayam Sebagai Produk Minuman Serbuk Herbal “BHESTI” dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Way Galih, Lampung Selatan. *Jurnal DiMas*, 6(1), 23–29. <https://doi.org/10.53359/dimas.v6i1.79>