

Penyuluhan Persiapan Pranikah Untuk Pencegahan *Stunting* di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang ULU 1 Kota Palembang

Merisa Riski¹, Ahmad Arif², Mastina³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, ³Program Studi Ilmu Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa Palembang

Email korespondensi: merisa_rizki@yahoo.com^{1}

Abstrak

Remaja sebagai salah satu sasaran penting dalam upaya percepatan pencegahan stunting. Oleh karena itu, intervensi pada kelompok usia remaja, terutama remaja putri, merupakan salah satu intervensi utama setelah lahir, banyak yang harus dilakukan dalam pencegahan stunting. Stunting disebabkan karena kurangnya gizi sejak masa kehamilan. Saat ini, bayi lahir saja sudah 23% prevalensi stunting. Kemudian yang lahir normal tapi kemudian jadi stunting hingga angkanya menjadi 27,6%. Artinya dari angka 23% muncul dari kelahiran yang sudah tidak sesuai standar, oleh karena itu mencegah stunting sangat penting dilakukan sejak kehamilan bahkan saat pra nikah (sebelum menikah) (Bappenas, 2015).

Kata kunci: *Pencegahan Stunting, KUA Kecamatan Seberang*

PENDAHULUAN

Upaya Pemerintah dalam mencapai target penurunan prevalensi stunting dengan cara sasaran dalam RPJM 2020-2024 sebesar 14% pada akhir tahun 2024. Selanjutnya, Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting) telah menetapkan remaja sebagai salah satu sasaran penting dalam upaya percepatan pencegahan stunting. Oleh karena itu, intervensi pada kelompok usia remaja, terutama remaja putri, merupakan salah satu intervensi utama yang harus dilakukan dalam pencegahan stunting. Stunting disebabkan karena kurangnya gizi sejak masa kehamilan. Saat ini, bayi lahir saja sudah 23% prevalensi stunting. Kemudian setelah lahir, banyak yang lahir normal tapi kemudian jadi stunting hingga angkanya menjadi 27,6%. Artinya dari angka 23% muncul dari kelahiran yang sudah tidak sesuai standar, oleh karena itu mencegah stunting sangat penting dilakukan sejak kehamilan bahkan saat pra nikah (sebelum menikah) (Bappenas, 2015).

Kondisi yang akan berpengaruh pada kedepannya nanti yaitu proses pengasuh anak tidak memadai, pemberian makan yang salah, kemiskinan, stres pada ibu dan pengasuh, juga kekerasan pada keluarga dan anak. Biasanya sebagian ibu yang tidak siap secara psikologis dan minim ilmu akan mengalami stress dan depresi setelah melahirkan, apalagi bila terjadi sesuatu terhadap anaknya seperti anaknya prematur, kelainan mulut, maka akan membuat orangtua dan keluarga stress, untuk itu para remaja agar diberi bekal pendidikan terkait tumbuh kembang anak dan persiapan kehamilan (Rokhanawati, dkk, 2018). Ada beberapa program yang akan dilakukan untuk mencegah stunting, yaitu: program perencanaan kehamilan untuk menjaga jarak kehamilan yang juga menentukan kualitas anak, dan perencanaan pra nikah. Mengenai perencanaan pra nikah, Hasto mengatakan bahwa perkawinan anak menjadi salah satu faktor pendongkrak tingginya angka stunting di Indonesia, bahwa sebanyak 30-35 persen kasus stunting pada anak dilahirkan oleh wanita yang menikah di usia muda, harus ada edukasi tentang kesehatan reproduksi yang baik dan mempersiapkan kehamilan yang sehat. Pendekatan tersebut perlu dilakukan sejak dini,

termasuk persiapan psikologi dan ekonomi. Oleh karena itu kita berikan persiapan pra nikah memberi konseling pra nikah mencegah terjadinya stunting memberi pemahaman tentang kesehatan reproduksi (Saputri, 2019; Lembar M, 2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan 25,7% remaja usia 13–15 tahun mengalami stunting dan 26,9% remaja stunting berusia 16–18 tahun. Selain itu, kasus anemia pada remaja putri masih sangat tinggi. Ketika ibu hamil anemia, maka akan melahirkan anak kurang gizi dan meningkatkan risiko pendarahan saat melahirkan. Pendarahan saat melahirkan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Perkawinan dan kehamilan pada usia anak sangatlah berisiko. Karena secara fisik dan psikis, remaja di bawah usia 18 tahun belum matang (Sri Madinah, 2017).

Di Wilayah Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang masih banyak yang belum mengetahui persiapan pranikah untuk menghadapi kehamilan dan mencegah stunting, karena remaja menjadi focus perhatian penting, untuk itu kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang.

METODE PELAKSANAAN

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan *pre planning*, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat – alat lainnya disiapkan oleh pihak pelaksanaan pengabdian masyarakat dan alat yang diperlukan yang lain dipersiapkan oleh bidan yang memiliki Praktek Bidan Mandiri. Pembuatan power point dan leaflet dimulai 2 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.

Tahap Pelaksanaan Acara ini dimulai dengan kordinasi dengan pihak Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang dan kita dibantu oleh kader Puskesmas Pembina Kota Palembang dan Tenaga Kesehatan Lainnya di Puskesmas Kota Palembang.. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh para peserta. Dalam penyampaiannya, kedua calon pengantin dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan selama berjalannya penyuluhan dilakukan diskusi serta Tanya jawab untuk menarik minat dari kedua calon pengantin. Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 08.00 s/d 13.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

Pasangan pranikah banyak mengesampingkan nutrisi nya dengan alasan sibuk mempersiapkan pernikahannya yang sebenarnya tidak perlu terlalu dipusingkan. Al ini sering terjadi pada wanita yang sibuk dengan program diet nya yang nanti akan berdampak pada psikologisnya, untuk itu penyuluhan tentang gizi seimbang sangat diperlukan agar tidak terjadi kekurangan nutrisi dan permasalahan stunting pada remaja.

Stunting bisa dimulai sejak pembuahan, sehingga seorang wanita perlu melakukan upaya untuk mencegahnya sedini mungkin, yaitu sejak masa remaja. Tujuannya, agar dapat melahirkan anak yang sehat dengan tumbuh kembang yang baik.” *Stunting* masih menjadi salah satu permasalahan yang masih terus terjadi di Indonesia. Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilaksanakan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, angka prevalensi *stunting* di Indonesia memang sudah menurun sebanyak 6,4 persen dari tahun 2018 ke 2021. Meski begitu, masih ada sebanyak 24,4 persen kasus gangguan pertumbuhan tersebut yang terjadi di negara kita. *Stunting* tidak hanya bisa menyebabkan dampak buruk yang tidak bisa diubah pada kesehatan fisik, tapi juga kesehatan mental anak. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui langkah-langkah apa saja yang bisa dilakukan untuk mencegah gangguan tersebut. Nyatanya, pencegahan *stunting* perlu dimulai jauh sebelum menikah dan merencanakan kehamilan *lho*, yaitu pada masa remaja (Rizal Fandli, 2022).

KAJIAN TEORITIS

1. Sekilas Tentang Stunting

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Seorang anak bisa dikatakan mengalami gangguan tersebut bila tinggi badan menurut usia mereka, lebih dari dua standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak yang ditetapkan *World Health Organization* (WHO).

Stunting yang terjadi pada awal kehidupan, terutama pada 1000 hari pertama sejak pembuahan sampai usia dua tahun, bisa menyebabkan banyak dampak merugikan bagi anak. *Stunting* tidak hanya membuat pengidapnya memiliki tubuh terlalu pendek untuk usianya dan tidak berkembang dengan sempurna.

Gangguan tumbuh kembang ini juga dikaitkan dengan otak yang kurang berkembang, sehingga bisa menyebabkan konsekuensi berbahaya jangka panjang. Seperti, kapasitas belajar yang rendah, penurunan kemampuan mental, kinerja yang buruk di sekolah di masa kanak-kanak. Hal ini akhirnya bisa menyebabkan anak *stunting* memiliki kualitas dan tingkat kesejahteraan hidup yang rendah saat dewasa nanti.

Bukan hanya itu saja, anak-anak *stunting* juga berisiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis terkait gizi. Contohnya seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas di masa depan.

2. Cara Mencegah Stunting Sejak Remaja

Untuk mencegah *stunting*, seorang ibu perlu mendapatkan gizi yang cukup selama masa kehamilan dan menyusui. Namun, agar seorang wanita hamil bisa mendapatkan cukup gizi, hal itu memerlukan intervensi sebelum kehamilan, yaitu selama masa remaja. Hal itu karena dampak dari gizi buruk sudah dimulai sejak pembuahan. *Stunting* dimulai dari prakonsepsi, ketika seorang remaja putri yang kemudian menjadi ibu, kekurangan gizi dan mengalami anemia. Karena itu, penting untuk melakukan pencegahan *stunting* sejak masa remaja. Berikut cara-caranya:

a. Menerapkan Pola Makan Bergizi Seimbang

Agar bisa mencegah *stunting*, penting bagi remaja putri untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat bergizi seimbang. Konsumsilah berbagai macam makanan sehat, mulai dari makanan sumber nabati (sayuran, buah-buahan, dan makanan pokok), makanan sumber hewani (susu, telur, ikan, daging), dan makanan sehat lainnya.

b. Cegah Anemia

Untuk mencegah anemia, remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi tablet penambah darah sebanyak 1 tablet per minggu. Anemia juga bisa dihindari dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung nutrisi penting untuk produksi darah. Misalnya seperti daging merah, sayuran berdaun hijau (bayam, kangkung), jeroan, kacang-kacangan dan polong-polongan.

c. Berolahraga Secara Rutin

Berolahraga secara rutin juga penting untuk membangun tubuh yang sehat dan kuat demi melahirkan anak yang sehat. Berolahragalah minimal 30 menit setiap hari.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Penyuluhan Persiapan Pranikah untuk Mencegah Stunting di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang dilakukan oleh ketua pelaksanaan pengabdian masyarakat dan bidan yang ada di PMB dan didampingi oleh Bidan Puskesmas dan Kader yang ada di Wilayah Mata Merah Kota Palembang serta anggota lainnya yang terlibat dalam Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan berjalan dengan lancar, sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh kedua calon pengantin yang datang ke

Kantor Urusan Agama (KUA) yang hadir sebanyak 16 Orang.

Terdapat 8 orang yang belum tau persiapan pranikah tentang stunting, apa yang harus dilakukan untuk mencegah stunting. Setelah diberikan sosialisasi persiapan pranikah untuk mencegah stunting di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang dan Setelah dilakukan evaluasi maka diperoleh 100% kedua calon pengantin memiliki pemahaman yang baik tentang Persiapan Pranikah untuk Mencegah Stunting di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang. Peningkatan rata-rata berkisar 60% sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang stunting dan mengatasi stunting tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Penyuluhan Persiapan Pranikah untuk Mencegah Stunting di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang, maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan dengan rata-rata peningkatan sebesar 60%. Diharapkan semua ibu hamil paham dengan persiapan persalinan baik dari materi maupun fisik.

Referensi

- Bappenas (2015). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (Rpjmn) 2015-2019. Kementerian Perenc. Pembang. Nas. Published Online, 2015-2019.
- Rokhanawati D, Edi Nawangsih UH. (2018). Pendidikan Pranikah Terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan Pertama Pada Calon Pengantin Putri.
- J Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah. Saputri RA, Tumangger J. (2019). Hulu-Hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia. *J Polit Issues*.
- Pendidikan P, Lembar M, (2019), Tentang B. VISIKES : Jurnal Kesehatan Masyarakat Saputri RA, Tumangger J. (2019). Hulu-Hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia. *J Polit Issues*.
- Sri Madinah, M. Zen Rahfiludin SAN. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Thd Tingkat Pengetahuan Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan.
- Rizal F. (2022). Ini 3 Cara Mencegah Stunting Sejak Remaja. Artikel. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-3-cara-mencegah-stunting-sejak-remaja>
- MARDIONO, Sasono; SAPUTRA, Andre Utama. PENYULUHAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM PEMBERIAN OBAT PADA PASIEN TB PARU DI PUSKESMAS 23 ILIR KOTA PALEMBANG 2022. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2022, 2.4: 428-433
- SAPUTRA, Andre Utama; MARDIONO, Sasono. Hubungan Pengetahuan Antara Keluarga Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 2022, 11.2
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4).
- Ariyani, N. Y., Saputra, M. K. N. A. U., Kep, M., & Adab, P. *Buku Ajar Praktik Lab Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab
- Saputra, Ns Andre Utama, Et Al. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas II*. Penerbit Adab
- FATRIDA, Ns Dedi, Et Al. *Asuhan Keperawatan Keluarga Dan Komunitas: Upaya Pencegahan Kanker Payudara Anak Usia Remaja*. Penerbit Adab, 2022.
- SAPUTRA, Ns Andre Utama, Et Al. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas II*. Penerbit Adab.
- MARDIONO, Sasono; TANJUNG, Arif Irgan; SAPUTRA, Andre Utama. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Tahun

2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2023, 1.6.
SAPUTRA, Andre Utama; ARIYANI, Yulinda; DEWI, Putri. Faktor Yang Berhubungan Dengan Lingkungan Fisik Dan Kebiasaan Keluarga Terhadap Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD). *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 2023, 8.2.