

GEMAS (Generasi Emas Anti Stunting): Peningkatan Kesadaran Remaja tentang Pencegahan Stunting melalui Kesehatan Reproduksi

Rina Oktaviana*, Nevi Susianty, Sarah Fitria

Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

email: rinaoktaviana@umri.ac.id

Abstract

Reproductive health education is a crucial aspect of adolescent life, as it plays a significant role in improving their quality of life in the future. A good understanding of reproductive health can help adolescents make the right decisions regarding a healthy lifestyle, disease prevention, and preparation for a better adulthood. Research findings indicate that participants have a fairly good understanding of reproductive health; however, some aspects still need improvement, such as understanding the link between mental and reproductive health and the importance of balanced nutrition in preventing anemia in adolescent girls. Additionally, education on stunting prevention needs to be strengthened, given the importance of a healthy diet and proper parenting from adolescence. The community service program titled Generasi Emas Anti Stunting (GEMAS) is implemented through three main stages. All activities are expected to raise adolescents' awareness of the importance of reproductive health in preventing stunting.

Keywords: Stunting, Teenager, Nutrition

Abstrak

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan remaja karena berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan yang tepat mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit, serta persiapan menuju masa dewasa yang lebih berkualitas. Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi cukup baik, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki, seperti pemahaman mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dan reproduksi, serta pentingnya gizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja putri. Selain itu, edukasi tentang pencegahan stunting juga perlu diperkuat, mengingat pentingnya pola makan sehat dan pola asuh yang baik sejak masa remaja. Program pengabdian masyarakat bertema Generasi Emas Anti Stunting (GEMAS) dilaksanakan melalui tiga tahapan utama. Seluruh kegiatan diharapkan meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan reproduksi dalam mencegah stunting.

Kata Kunci: Stunting, remaja, gizi

PENDAHULUAN

Stunting tetap menjadi tantangan signifikan dalam kesehatan masyarakat Indonesia. Menurut data UNICEF (2023), sekitar 21,6% anak balita di Indonesia mengalami stunting, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, infeksi berulang, dan praktik pengasuhan yang kurang memadai. Provinsi Riau telah menunjukkan penurunan prevalensi stunting yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir.

Pada tahun 2013, prevalensi stunting di Riau mencapai 36,8%, kemudian menurun menjadi 27,4% pada tahun 2018, menunjukkan penurunan sebesar 9,4% selama lima tahun. Data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2023, angka stunting di Riau turun menjadi 13,6%, yang lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional sebesar 21,5%. Penurunan ini menempatkan Riau sebagai

provinsi dengan angka stunting terendah ketiga di Indonesia.

Kota Pekanbaru, sebagai ibu kota Provinsi Riau, juga mengalami fluktuasi dalam prevalensi stunting. Pada tahun 2021, prevalensi stunting di Pekanbaru tercatat sebesar 11,4%. Angka stunting di Pekanbaru meningkat menjadi 12,6% pada tahun 2022, dan kemudian naik lagi menjadi 16,8% pada tahun 2023. Namun, pemerintah kota optimis bahwa angka prevalensi stunting akan turun sekitar 0,5% dalam waktu dekat, dengan target mencapai 8,7%, yang jauh di bawah rata-rata nasional. Penurunan angka stunting di Riau dan Pekanbaru merupakan hasil dari berbagai upaya, termasuk peningkatan akses layanan kesehatan, edukasi gizi, dan perbaikan praktik pengasuhan. Pemerintah daerah terus berfokus pada program-program yang mendukung kesehatan ibu dan anak, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pola asuh yang baik. Meskipun telah terjadi penurunan yang signifikan, upaya berkelanjutan tetap diperlukan untuk mencapai target nasional dan memastikan setiap anak mendapatkan kesempatan tumbuh dan berkembang secara optimal.

Kesehatan reproduksi memainkan peran yang sangat penting dalam pencegahan stunting, terutama pada remaja yang berisiko mengalami kehamilan dengan komplikasi yang dapat mempengaruhi perkembangan janin. Studi oleh Wulandari et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan rendah tentang kesehatan reproduksi memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan salah satu faktor risiko utama stunting. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang perencanaan kehamilan dan pemeliharaan kesehatan selama kehamilan dapat berkontribusi pada angka stunting yang tinggi di kalangan anak-anak. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan hubungan yang erat antara

kesehatan reproduksi remaja dan kejadian stunting. Misalnya, penelitian oleh Adnyani et al. (2021) mengungkapkan bahwa ibu remaja dengan usia kehamilan dini memiliki risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang berisiko tinggi mengalami stunting. Pada usia muda, tubuh ibu belum sepenuhnya siap untuk menjalani kehamilan yang sehat, sehingga faktor-faktor seperti kekurangan gizi dan komplikasi kehamilan lebih sering terjadi.

Pendidikan kesehatan reproduksi yang efektif dapat mengurangi risiko stunting. Sebuah studi oleh Yulianti et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja yang menerima pendidikan tentang kesehatan reproduksi dan pentingnya perawatan prenatal yang tepat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan selama kehamilan, sehingga mereka cenderung memiliki bayi dengan berat badan lahir normal. Hal ini berdampak langsung pada penurunan angka stunting di masa depan, karena bayi yang lahir dengan berat badan yang sehat memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh dengan baik. Penelitian lain oleh Sari et al. (2023) juga menekankan pentingnya pemberian edukasi yang menyeluruh tentang gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja untuk menurunkan prevalensi stunting. Edukasi yang dimulai sejak usia remaja membantu membangun kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat, perawatan antenatal yang teratur, serta pemahaman tentang tanda-tanda komplikasi selama kehamilan yang bisa mengancam kesehatan ibu dan bayi.

Intervensi yang menasar remaja melalui pendidikan kesehatan reproduksi dan gizi yang komprehensif sangat penting untuk menurunkan angka stunting. Upaya ini tidak hanya melibatkan remaja, tetapi juga keluarga dan masyarakat luas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan reproduksi dan gizi optimal. Masa remaja adalah periode yang sangat penting untuk membangun fondasi kesehatan reproduksi dan gizi yang baik,

karena pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kesehatan reproduksi yang buruk dan pola makan yang tidak seimbang dapat berisiko menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, termasuk stunting pada anak-anak di masa depan. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2021) menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pola hidup sehat. Edukasi ini membantu remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, yang berdampak pada kesiapan mereka dalam menjalani kehamilan yang sehat di masa depan.

Edukasi gizi melalui pendekatan interaktif, seperti diskusi kelompok dan permainan edukatif, efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya pola makan seimbang. Dengan metode ini, remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga mengembangkan keterampilan untuk mengaplikasikan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan interaktif seperti ini juga dapat mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap pola makan mereka, yang dapat membantu mencegah masalah kesehatan yang berhubungan dengan kekurangan gizi, seperti stunting Sari et al. (2022). Sebagai calon orang tua, remaja perlu memahami pentingnya kesehatan reproduksi dan gizi yang optimal untuk mencegah stunting pada generasi mendatang. Masa remaja adalah periode pembentukan kebiasaan yang akan berdampak jangka panjang pada kesehatan, termasuk kemampuan mereka untuk merencanakan dan menjalani kehamilan yang sehat. Edukasi yang terstruktur dan berbasis bukti dapat meningkatkan kesadaran remaja akan peran penting mereka dalam mencegah stunting, yang dimulai dengan menjaga kesehatan reproduksi dan pola makan yang baik. Program-program edukasi seperti GEMAS (Generasi Emas Anti Stunting) dirancang untuk memberikan edukasi interaktif

kepada remaja dengan fokus pada kesehatan reproduksi dan gizi, guna mencegah stunting di masa depan.

Intervensi pendidikan berbasis sekolah yang menasar remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi dan gizi yang baik Pratama et al. (2021). Program seperti GEMAS, yang mengintegrasikan pendidikan interaktif, terbukti efektif dalam membekali remaja dengan pengetahuan yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pendekatan interaktif ini membantu remaja lebih mudah memahami pentingnya pola makan seimbang, perawatan prenatal yang baik, dan pengelolaan stres dalam mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua yang sehat. Penelitian oleh Lestari et al. (2020) menunjukkan bahwa program edukasi yang menasar kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja memiliki dampak positif pada penurunan angka stunting di kalangan generasi mendatang. Pengetahuan yang lebih baik tentang perencanaan kehamilan, pemenuhan gizi sebelum dan selama kehamilan, serta pengasuhan yang baik dapat mencegah berbagai masalah yang berhubungan dengan kekurangan gizi pada ibu hamil dan bayi mereka. Program edukasi berbasis bukti yang dilaksanakan sejak dini memberikan fondasi yang kuat bagi remaja untuk mempersiapkan diri menjadi orang tua yang lebih bertanggung jawab dan sadar akan kesehatan.

Pendekatan berbasis komunitas, yang melibatkan keluarga dan masyarakat, juga penting untuk memperkuat hasil edukasi kepada remaja, Setiawati et al. (2022). Program GEMAS dapat memanfaatkan pendekatan ini dengan melibatkan orang tua, guru, dan masyarakat dalam proses edukasi untuk memastikan bahwa pesan yang disampaikan dapat diterima dan diterapkan secara luas. Keterlibatan orang tua dalam program edukasi akan memastikan bahwa pengetahuan yang

diperoleh oleh remaja diterapkan di rumah, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan reproduksi dan gizi yang optimal. Secara keseluruhan, program edukasi yang berbasis bukti dan interaktif seperti GEMAS sangat penting untuk menurunkan angka stunting di masa depan. Dengan memberikan remaja pengetahuan yang tepat tentang kesehatan reproduksi dan gizi, kita dapat memastikan bahwa generasi mendatang memiliki fondasi kesehatan yang kuat, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada penurunan angka stunting dan peningkatan kualitas hidup.

METODE PENGABDIAN

Program pengabdian masyarakat bertema *Generasi Emas Anti Stunting* (GEMAS) dilaksanakan melalui tiga tahapan utama. **Tahap persiapan** mencakup pengumpulan bahan administrasi seperti surat tugas, izin pelaksanaan, dan materi penyuluhan. Media pendukung seperti spanduk, PowerPoint, dan leaflet disiapkan, serta perangkat teknis seperti LCD dan laptop. Tim juga membagi tugas untuk memastikan koordinasi yang baik, persiapan ini dilakukan di Kampus Universitas Muhammadiyah Riau. **Tahap pelaksanaan** berlangsung di SMAI AS-SHOFA pada bulan Januari, dimulai dengan pembukaan dan dilanjutkan penyuluhan interaktif tentang pencegahan stunting melalui kesehatan reproduksi. Materi disampaikan melalui ceramah, video edukasi, dan sesi tanya jawab, mencakup pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting sejak dini. **Tahap evaluasi** dilakukan di Kampus Universitas Muhammadiyah Riau untuk menilai efektivitas program dan pemahaman peserta. Evaluasi melibatkan diskusi internal dan pengumpulan umpan balik, yang digunakan untuk penyusunan laporan dan rekomendasi perbaikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan reproduksi merupakan aspek krusial dalam kehidupan remaja yang tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga memengaruhi kualitas generasi mendatang. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan yang tepat terkait pola hidup sehat, pencegahan penyakit, serta persiapan menuju masa dewasa yang lebih berkualitas (Utama et al., 2024). Edukasi kesehatan reproduksi menjadi hal yang esensial untuk diberikan sejak dini guna mencegah berbagai permasalahan kesehatan, seperti anemia, kehamilan yang tidak direncanakan, serta stunting pada anak di masa depan (Lutfi et al., 2023).

Pengabdian masyarakat ini menganalisis pemahaman peserta mengenai berbagai aspek kesehatan reproduksi, termasuk faktor yang memengaruhinya serta upaya pencegahan berbagai risiko kesehatan. Hasil analisis bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana peserta memahami konsep kesehatan reproduksi, mengidentifikasi aspek yang masih kurang dipahami, serta merumuskan strategi edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi (Lestari et al., 2023).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi berada pada tingkat yang cukup baik, meskipun terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki. Sebagian besar peserta memahami bahwa kesehatan reproduksi mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, serta memiliki peran penting dalam mencegah berbagai risiko kesehatan di masa depan, seperti stunting, anemia, dan komplikasi kehamilan (Nasution & Manik, 2020). Kesadaran akan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi juga cukup tinggi, di mana peserta menyadari bahwa pengetahuan yang baik dapat membantu

mereka dalam mengambil keputusan yang lebih bijak terkait kesehatan pribadi dan masa depan reproduksi mereka (Sari et al., 2023).

Pemahaman secara umum cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa miskonsepsi dan kesalahan konsep dalam jawaban peserta. Salah satu area yang masih kurang dipahami adalah keterkaitan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi. Beberapa peserta belum sepenuhnya menyadari bahwa faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan, dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan siklus menstruasi, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan reproduksi secara keseluruhan (Utama et al., 2024). Selain itu, pemahaman mengenai manfaat gizi seimbang dalam mendukung kesehatan reproduksi juga masih kurang optimal, terutama dalam hal pemenuhan zat besi untuk mencegah anemia pada remaja putri (Lutfa et al., 2023). Beberapa peserta juga kurang memahami cara yang tepat dalam mencegah anemia, seperti pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi yang dikombinasikan dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan, serta menghindari konsumsi teh atau kopi setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Lestari et al., 2023).

Pemahaman tentang faktor risiko dan cara pencegahan stunting pada anak juga masih perlu diperkuat. Beberapa peserta belum sepenuhnya memahami bahwa faktor gizi dan pola asuh sejak masa remaja memiliki pengaruh besar terhadap pencegahan stunting pada generasi berikutnya (Nasution & Manik, 2020). Kesadaran akan pentingnya peran remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi sebagai upaya preventif terhadap stunting perlu ditingkatkan, terutama melalui edukasi yang lebih sistematis dan aplikatif (Sari et al., 2023).

Temuan ini menunjukkan perlunya strategi edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi.

Pendekatan yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok, studi kasus, serta simulasi atau permainan peran, dapat menjadi metode yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta (Utama et al., 2024). Selain itu, integrasi materi kesehatan reproduksi ke dalam kurikulum sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menjadi langkah strategis untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja (Lutfa et al., 2023).

Peningkatan kualitas edukasi kesehatan reproduksi yang berbasis pada kebutuhan peserta diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja terhadap kesehatan reproduksi. Hal ini akan berdampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan, baik dalam aspek kesehatan pribadi maupun dalam peran mereka sebagai calon orang tua yang lebih siap dalam mencegah berbagai risiko kesehatan reproduksi, termasuk stunting dan anemia (Lestari et al., 2023). Oleh karena itu, dukungan dari berbagai pihak, termasuk

tenaga kesehatan, pendidik, dan keluarga, sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi edukasi kesehatan reproduksi yang efektif dan berkelanjutan (Nasution & Manik, 2020).

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan remaja karena berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan yang tepat mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit, serta persiapan menuju masa dewasa yang lebih berkualitas. Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi cukup baik, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki, seperti pemahaman mengenai

keterkaitan antara kesehatan mental dan reproduksi, serta pentingnya gizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja putri. Selain itu, edukasi tentang pencegahan stunting juga perlu diperkuat, mengingat pentingnya pola makan sehat dan pola asuh yang baik sejak masa remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam hal ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kepada mitra Kerjasama SMAI AS-SHOFA yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian kepada Masyarakat dan rekan-rekan yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian artikel pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adnyani, I. D., Wibawa, I. A., & Karyana, I. M. (2021). Pengaruh Usia Kehamilan Dini terhadap Berat Badan Lahir dan Stunting pada Bayi di Bali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 98-104.
- [2] Dewi, F., Sari, I., & Rizky, D. (2021). Pengaruh Pola Hidup Sehat terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 35(2), 45-50.
- [3] Fadila, A., Putri, S., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Anemia dengan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 18(4), 213-218.
- [4] Fahma, A., Hidayat, S., & Nurhasanah, D. (2022). Peran Media Sosial dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 24(3), 102-108.
- [5] Lestari, M., Setiawan, A., & Puspitasari, R. (2020). Pengaruh Program Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja terhadap Penurunan Angka Stunting di Kabupaten Jember. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 151-158.
- [6] Nasution, L., & Manik, M. (2020). Faktor Gizi dan Pola Asuh sebagai Determinan Stunting pada Anak. *Jurnal Gizi Indonesia*, 29(1), 75-81.
- [7] Nugraheni, D., Jaya, M., & Oktaviana, S. (2020). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi bagi Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 22(1), 60-65.
- [8] Pratama, A. P., Sari, R., & Rina, S. (2021). Efektivitas Program Edukasi Berbasis Sekolah dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi dan Gizi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 7(1), 45-53.
- [9] Putri, D., Sari, M., & Lestari, I. (2022). Faktor Risiko Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 31(2), 45-51.
- [10] Rahmawati, A., Ismail, S., & Tanjung, M. (2021). Pentingnya Edukasi Kesehatan Reproduksi untuk Remaja dalam Mencegah Stunting pada Anak di Masa Depan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(4), 275-283.
- [11] Sari, R., Pratama, A., & Rina, S. (2023). Pemberian Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja untuk Menurunkan Prevalensi Stunting di Indonesia. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 19(2), 85-91.
- [12] Setiawati, E., Lestari, M., & Suryani, M. (2022). Pendekatan Komunitas dalam Program Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja untuk Menurunkan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 120-127.
- [13] Wulandari, A., Nugroho, B., & Wijayanti, E. (2020). Pengetahuan

- Remaja tentang Kesehatan Reproduksi dan Hubungannya dengan Risiko Stunting pada Anak. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(1), 23-29.
- [14] Wulandari, S., Prasetyo, A., & Fitriani, M. (2020). Pengaruh Stres terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental dan Reproduksi*, 19(3), 90-95.
- [15] Yulianti, M., Santosa, H., & Fitria, M. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Perawatan Prenatal dan Pencegahan Stunting. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(2), 113-120.