

## Pencegahan Stunting Melalui Psikoedukasi Kepada Remaja

Dian Novita Siswanti<sup>1</sup>, Nur Febri Sari<sup>2</sup>, Nur Fitriauliah Ilham<sup>3</sup>, A. Anisa T'sana<sup>4</sup>, Nurwahidah<sup>5</sup>

Psikologi, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak.** Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Stunting merupakan proses kekurangan gizi kronis yang memberikan dampak jangka pendek berupa kondisi gagal tumbuh dan dampak jangka panjang berupa rendahnya produktifitas di masa dewasa muda serta adanya risiko untuk menderita penyakit degeneratif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi dalam cegah stunting melalui psikoedukasi pada remaja. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen kuasi yaitu one group pretest-posttest design. Subjek penelitian dilakukan secara random 129 peserta yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang diadakan melalui *zoom meeting*. Hasil SPSS pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan/ bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta webinar cegah stunting melalui psikoedukasi pada remaja.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Stunting, Remaja

### PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Stunting merupakan proses kekurangan gizi kronis yang memberikan dampak jangka pendek berupa kondisi gagal tumbuh dan dampak jangka panjang berupa rendahnya produktifitas di masa dewasa muda serta adanya risiko untuk menderita penyakit degeneratif. Masalah balita pendek menggambarkan adanya masalah gizi kronis, dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin, dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Stunting menjadi perhatian yang serius pada saat ini terutama di Negara-negara berkembang seperti di Indonesia.

Masalah Stunting perlu menjadi pusat perhatian karena stunting bisa mengganggu kecerdasan, metabolisme dalam kemampuan kognitif prestasi di sekolah, dapat mengganggu kekebalan tubuh serta menimbulkan penyakit lainnya seperti diabetes, jantung, stroke bahkan kanker (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal Dan Transmigrasi, 2017).

Pengetahuan gizi ibu yang memadai terkait suatu pemenuhan gizi di 1000 hari pertama kehidupan dapat dibekali dimulai sejak usia remaja sebagai persiapan awal memasuki masa prankonsepsi. Status gizi prankonsepsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan Kesehatan bayi. Keadaan Kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa memasuki awal usia remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi Wanita usia subur (Certain, Berti C, Calabrese, S., 2009).

Di wilayah Asia tenggara, Indonesia memiliki angka stunting tertinggi ke dua di dunia setelah Kamboja. Sementara kasus stunting di Kalimantan selatan diketahui sebanyak 21,1 % untuk balita pendek dan 12% untuk kasus balita sangat pendek di tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2018). Di kota Banjarbaru Kalimantan selatan, kasus stunting di daerah kecamatan Cempaka telah mencapai 51%, kecamatan Lianggang sekitar 24% dan kelurahan Guntung Manggis sekitar 25% (Banjarmasin Post, 2019).

Mencegah dan mengatasi stunting dapat dilakukan dengan melakukan suatu perubahan pada pola pengasuhan orangtua yang sering kali melakukan penekanan pada saat makan sehingga berdampak pada perilaku makan anak yang berbeda dengan anak lainnya dalam kondisi normal (Fadillah, 2021).

Psikoedukasi berbasis pengetahuan yang dapat diketahui merupakan suatu kegiatan yang populer dilakukan untuk mempromosikan suatu perubahan perilaku. Psikoedukasi berupa pemberian informasi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan masyarakat, (Chasanah, 2018). Psikoedukasi dapat membantu pencegahan stunting pada anak remaja dan membantu lebih memahami materi untuk peningkatan pengetahuan serta dukungan untuk melindungi diri (Dewi et al., 2021).

**METODE PELAKSANAAN PROGRAM**

Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen kuasi yaitu one group pretest-posttest design. Metode penelitian eksperimen menurut Sugiono (2009) adalah metode penelitian digunakan untuk mencari pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap kondisi yang dikendalikan. Pemberian perilaku (intervensi) dilakukan dengan melalui zoom, dengan pemberian psikoedukasi berupa program webinar yang di adakan tanggal 27 April 2022. Subjek penelitian dilakukan secara random (peserta umum dan anggota genre) yakni 129 peserta yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir pada kegiatan. Instrumen Penelitian menggunakan soal pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan diberikan. Pengisian (*pretest*) 129 peserta dan pengisian (*posttest*) 88 peserta.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyebaran pamflet dilakukan sehari sebelum kegiatan berlangsung dan mendapat partisipan 129. Pada tanggal 27 April 2022 Webinar dilaksanakan pada pukul 09.00 melalui zoom meeting. Total peserta 45 peserta dan mengangses link zoom meeting dan pada hari pelaksanaan kegiatan webinar adalah 129 orang. Pretes diberikan sebelum webinar melalui google form sebelum materi diberikan. Setelah itu pemberian materi dibawakan oleh Ibu Dian Novita Siswanti, S. Psi., M. Si., M. Psi., Psikolog. Selaku dosen Fakultas Psikologi UNM dan Ketua PLP (Pusat Layanan Psikologi). Selanjutnya peserta diarahkan untuk mengisi link pre-post test lalu setelahnya dilakukan sesi foto bersama.

Tahap-tahap	Usia	Kemampuan
Sensori motorik	0-1,5 tahun	Belum memiliki konsep permanensi objek (kecepatan pikir untuk mengerti bahwa suatu objek masih tetap ada walaupun pada suatu waktu tidak terlihat).
Pra-operasional	1,5-7 tahun	Perkembangan kemampuan menggunakan simbol-simbol yang menggantikan objek yang ada di sekitarnya. Berpikrnya masih egosentris dan berpusat.
Operasional kongkrit	7-11 tahun	Mampu berpikir logis. Mampu memperhatikan lebih dari satu aspek sekaligus dan juga dapat menghubungkan aspek satu dengan yang lain. Kurang egosentris. Belum bisa berpikir abstrak.
Operasional formal	11 tahun dewasa	Mampu berpikir abstrak dan dapat menganalisis masalah secara ilmiah dan kemudian menyiasakan masalah.

Gambar 1. Materi Oleh Dian Novita Siswanti, S. Psi., M. Si., M. Psi., Psikolog.



Gambar 2. Sesi Dokumentasi

Hasil yang akan diukur dalam kegiatan webinar berupa pengetahuan mengenai Cegah Stunting Melalui Psikoedukasi Kepada Remaja. Hasil dari jawaban pretes dan posttest yang telah diberikan pada kegiatan webinar berlangsung rincian data Demografi, peserta dapat dilihat pada table.

Tabel 1. Jenis Kelamin

	Frekuensi
Perempuan	91
Laki-laki	38
Total	129

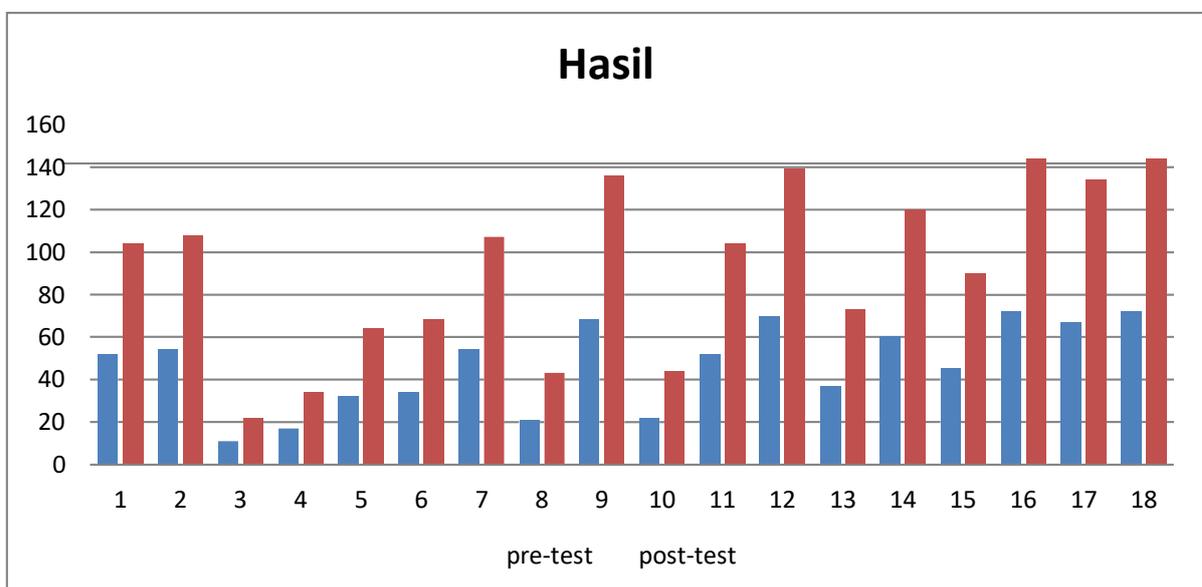


Chart 1. Hasil *Pre-test* dan *post-test*

*Pre-test* dan *post-test* pada webinar terdiri dari 18 butir pertanyaan dalam bentuk *Close-Ended Question*. Berdasarkan hasil *Pre-test* dan *post-test* yang dilakukan dalam bentuk *google form* diperoleh hasil. Berdasarkan hasil perhitungan *pre test and post test* pada chart 1, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai pada peserta dalam pengetahuan terhadap webinar mengenai Cegah Stunting Melalui Psikoedukasi Kepada Remaja. Berdasarkan hasil IBM SPSS versi 25 dengan menggunakan *output paired sample T-test*, hasilnya dapat dilihat pada tabel 3.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	-46.83333	20.39103	4.80621	-56.97355	-36.69311	-9.744	17	.000

Hasil SPSS pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 <0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan/bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta webinar cegah stunting melalui psikoedukasi pada remaja.

#### KESIMPULAN

Psikoedukasi yang diberikan melalui webinar memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan pengetahuan subjek tentang cegah stunting melalui psikoedukasi pada remaja. Saran untuk peneliti, semoga semakin banyak topic baru dan menarik yang dapat dikaji secara mendalam melalui kegiatan psikoedukasi dalam bentuk apapun.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2018). Persentase Balita Pendek Dan Sangat Pendek (Persen). [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view data/0000/data/1325/sdgs 2/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view%20data/0000/data/1325/sdgs%202/1).
- Banjarmasin Post. (2019). Angka Stunting Masih Tinggi di Wilayahnya, Ketua TP PKK Banjarbaru Gencar Melakukan ini. [https://banjarmasin.tribunnews.com/ 2019/03/19/masalahstunting-masih- banyak-di-wilayahnya-ketua-tp- pkkbanjarbaru-gencar-melakukan-ini](https://banjarmasin.tribunnews.com/2019/03/19/masalahstunting-masih-banyak-di-wilayahnya-ketua-tp-pkkbanjarbaru-gencar-melakukan-ini)
- Chasanah, I. (2018). Psikoedukasi Pendidikan Seks untuk Meningkatkan Sikap Orangtua dalam Pemberian Pendidikan Seks. *Jurnal Intervensi Psikologi* 10(2). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss2.art5>
- Dewi, E. M. P., Kanata M. A., Muharram M. F., Aliyandra, M. A. N., & Muhaimin, M. I. I. (2021). Psikoedukasi Online Sebagai Upaya Mencegah Stunting Melalui Cara Makan yang Baik Pada Anak. *IPTEK* 1(1)
- Fadillah, N. A. (2021). Analisis faktor kejadian stunting pada balita usia 6 bulan – 23 bulan di Puskesmas Pekkae Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru tahun 2020. Skripsi: Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Infodatin; Situasi Balita Pendek*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI