



# REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN

**DALAM PENCEGAHAN STUNTING  
MELALUI INFORMASI DIGITAL**

Tim Penulis :

Dr. Mitra, SKM., MKM, Nurlisis, SKM., M.Kes, Uci Rahmalisa, S.Kom., M.Ti

# **REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI INFORMASI DIGITAL**

Tim Penulis :  
Dr. Mitra, SKM., MKM  
Nurlisis, SKM., M.Kes  
Uci Rahmalisa, S.Kom., M.Ti



**REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN DALAM PENCEGAHAN STUNTING  
MELALUI INFORMASI DIGITAL**

Tim Penulis:  
**Mitra, Nurlisis, Uci Rahmalisa**

Desain Cover:  
**Helmaria Ulfa**

Tata Letak:  
**Handarini Rohana**

Editor:  
**Aas Masruroh**

ISBN:  
**978-623-459-267-2**

Cetakan Pertama:  
**Desember, 2022**

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**Copyright © 2022**

**by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG  
(Grup CV. Widina Media Utama)**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telpon (022) 87355370

## **KATA SAMBUTAN**

### **REKTOR UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU**

Stunting masih menjadi isu besar bagi bangsa Indonesia. Stunting merupakan program prioritas pemerintah yang harus segera ditanggulangi. Upaya menurunkan angka stunting terus dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak baik pemerintah, perguruan tinggi maupun swasta. Remaja adalah kelompok usia potensial yang bisa dilibatkan dalam berbagai program pencegahan stunting sejak dini.

Mengapa remaja turut dilibatkan dalam mencegah stunting? Masih banyak yang menyangka bahwa isu stunting hanya untuk orangtua dan pasangan yang sudah menikah. Padahal sebenarnya stunting merupakan sebuah siklus. Jika calon ibu kekurangan gizi sejak remaja, maka ketika melahirkan mempunyai risiko untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah. Berat badan lahir rendah berisiko untuk terjadinya stunting. Demikian pula ibu yang stunting, maka anak yang dilahirkan berisiko untuk stunting. Maka masalah stunting harus menjadi perhatian dengan membangun kesadaran remaja supaya remaja menjaga asupan gizinya untuk mempersiapkan diri sebagai seorang calon ibu. Stunting merupakan permasalahan yang tidak bisa selesai dengan satu cara, melainkan harus diselesaikan dari segala tingkatan, terutama dengan meningkatkan kualitas remaja putri yang kelak akan melahirkan generasi selanjutnya.

Data stunting pada remaja berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 berada dalam kondisi kurus dan sangat kurus. *Global Health Survey* tahun 2015 menunjukkan, penyebabnya antara lain remaja jarang sarapan, 93% kurang makan serat sayur buah. Ditambah angka pernikahan remaja di Indonesia tinggi, dan hal ini berkontribusi terhadap kejadian stunting.

Rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi dan stimulasi yang tepat, maka perlu mendapatkan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran akan dampak stunting kedepannya. Edukasi lebih efektif dilakukan sesama remaja. Dari remaja untuk remaja. Kenapa penting untuk melibatkan remaja dalam penanggulangan stunting? Hal ini dikarenakan oleh berbagai alasan. Pertama, remaja berada di garis

depan dalam inovasi dan agen perubahan. Saat ini eranya diambil alih oleh anak muda. Banyak inovasi dikembangkan anak muda. Dari merekalah inovasi lahir karena mereka masih memiliki semangat, idealisme, dan kreativitas tinggi. Apalagi dengan kemajuan teknologi informasi seperti media sosial yang berkembang dengan saat pesat. Kreatifitas remaja dalam membuat konten edukasi diharapkan menjadi satu yang yang dapat diviralkan, sehingga harapannya dengan adanya konten yang edukatif yang dibuat oleh remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja lainnya dalam berperilaku kesehatan yang baik.

Buku ini merupakan buku hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari hibah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Tahun 2022. Kami ucapkan selamat kepada dosen yang bersangkutan, semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru

**Prof. Dr. Syafrani, M.Si**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmatnya kami dapat menyelesaikan buku hasil pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul **“Remaja Sebagai Agen Perubahan dalam Pencegahan Stunting Melalui Informasi Digital”**. Salawat beriring salam, tidak lupa kita haturkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah mengantarkan kita ke alam berilmu pengetahuan seperti saat ini.

Berbicara mengenai masalah stunting, masalah stunting ini menjadi tugas kita bersama. Laporan Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2021 menunjukkan bahwa Prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4%. Angka ini masih di atas ambang batas yang ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 20%. Target penurunan stunting tahun 2024 adalah sebesar 14%, artinya menurunkan prevalensi stunting sebesar 10% dalam 3 tahun. Ini menjadi tanggung jawab kita bersama, dalam upaya penurunan stunting.

Untuk mengatasi stunting, tidak hanya ditujukan pada kelompok balita ataupun ibu hamil, tapi lebih dini dilakukan pada remaja. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 25,7% remaja yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai status gizi pendek dan sangat pendek, sementara remaja yang berumur 16-18 tahun ditemukan sebesar 26,9%. Data tersebut mengindikasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus segera diperbaiki. Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan sebesar 27,9% penduduk Indonesia adalah generasi Z, yaitu generasi yang lahir dari tahun 1997-2012. Generasi ini merupakan generasi yang berada pada era teknologi informasi yang perkembangannya cukup pesat.

Memasuki era revolusi industry 4.0, dengan semakin pesatnya teknologi informasi berdampak pada aktifitas yang dilakukan remaja yang berhubungan dengan akses internet. Banyak pilihan yang didapatkan remaja, yang seringkali pilihan tersebut kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi remaja, seperti obesitas ataupun kurang gizi akibat adanya perilaku makan menyimpang seperti bulimia dan anoreksia nervosa. Periode remaja merupakan periode *windows of opportunity* kedua, dalam memperbaiki status gizinya, terutama untuk remaja putri dalam mempersiapkan diri sebagai calon ibu.

Untuk itu, maka penanganan gizi sangat penting pada periode remaja. Remaja merupakan kelompok yang potensial, yang dapat diandalkan sebagai agen perubahan perilaku. Keterlibatan remaja dalam penanggulangan

stunting merupakan hal yang penting karena remaja berada pada garis depan dalam inovasi dan agen perubahan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan hibah dari Kemendikbud Tahun 2022 pada Skema Program Kemitraan Kepada Masyarakat (PKM). Terdapat 3 (tiga) kegiatan utama yang dilakukan yaitu Peningkatan kapasitas SDM satgas peduli stunting remaja khususnya satgas peduli stunting remaja kelurahan air putih yang dikenal dengan nama satgas pesta. Kegiatan kedua yaitu pendampingan pembuatan konten edukasi, dan kegiatan ketiga adalah pendampingan pembuatan Website Stunting remaja. Selain itu, bagaimana kita bisa memviralkan “stunting” menggunakan media sosial. Data menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang terbanyak menggunakan media sosial. Masih sangat sedikit media sosial remaja yang nemposting hal-hal yang bersifat edukasi, khususnya tentang stunting. Dengan semakin banyaknya followers yang ada pada media sosial dan menyaksikan edukasi yang diberikan maka diharapkan adanya peningkatan dan kesadaran remaja akan kesehatan dan gizi yang selanjutnya dapat berperan sebagai agen perubahan perilaku.

Media sosial merupakan wahana penting dan efektif dalam memberikan edukasi kepada sasaran yaitu remaja. Pada Media sosial, konten yang diunggah adalah pesan-pesan utama gizi remaja, kesehatan reproduksi remaja agar menghasilkan generasi yang unggul dan partisipasi remaja dalam aktifitasnya dalam penanggulangan stunting. Perkembangan teknologi digital di Indonesia dan popularitas media sosial di kalangan remaja menjadikan media sosial sebagai platform yang cocok untuk penyebaran pesan dan membangkitkan dialog antar remaja. Dengan terbangunnya komunikasi melalui media sosial dan saling berbagi pengalaman, hal ini akan membawa pengaruh positif bagi remaja untuk dapat berperilaku seperti yang disampaikan pada media sosial tersebut. Dengan semakin mudahnya informasi yang diperoleh oleh remaja, maka dapat mempengaruhi cara pandang, gaya hidup serta budaya pada remaja itu sendiri.

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kementerian pendidikan dan kebudayaan riset dan teknologi (kemdikbudRistek) yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini
2. Bapak Prof. Dr. Syafrani, M.Si, Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam kegiatan pengabdian ini
3. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes, Ketua LPPM Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang telah memfasilitasi dan memberikan informasi dalam kegiatan pengabdian ini

4. Ibu Dr. Jasrida Yunita, SKM, M.Kes, Ketua Program Pascasarjana Universitas Hang Tuah Pekanbaru, yang telah memberikan masukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, beserta rekan-rekan dosen pada program studi Magister Kesehatan Masyarakat.
5. Ibu Dra. Mardalena Wati Yulia, M.Si, Kepala Perwakilan BKKBN Provinsi Riau, yang telah memberikan masukan pada kegiatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini
6. Bapak Drs. M. Amin, M.Si, Kepala Dinas Pengendalian Pendudukan dan Keluarga Berencana Kota Pekanbaru, yang telah memberikan masukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini
7. Pembina dan Pengurus Satgas Pesta yang telah bersedia sebagai Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat, semoga kegiatan ini dapat berlanjut kedepannya.
8. Dan pihak lainnya yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu  
Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua

Wassalam  
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat

Dr. Mitra, SKM, MKM



# DAFTAR ISI

<b>KATA SAMBUTAN REKTOR .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB 1 STUNTING DAN REMAJA .....</b>	<b>1</b>
A. Stunting .....	1
B. Penyebab Stunting.....	2
C. Siklus Stunting Lintas Generasi.....	3
D. Cegah Stunting Dari Remaja .....	5
E. Gizi Seimbang Bagi Remaja.....	5
<b>BAB 2 SOSIAL MEDIA DAN REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN PERILAKU</b>	<b>11</b>
A. Remaja Sebagai Agen Perubahan Perilaku Melalui Media Sosial .....	11
B. Jenis Sosial Media .....	13
C. Dampak Media Sosial Pada Kesehatan Remaja.....	16
<b>BAB 3 SATUAN TUGAS PEDULI STUNTING REMAJA .....</b>	<b>19</b>
A. Satuan Tugas Peduli Stunting Remaja .....	19
B. Permasalahan Satgas Pesta .....	20
C. Solusi Permasalahan Satgas Pesta.....	22
<b>BAB 4 KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA UNTUK CEGAH STUNTING .....</b>	<b>27</b>
<b>BAB 5 WEBSITE STUNTING REMAJA.....</b>	<b>31</b>
A. Pengertian Website .....	31
B. PHP (PHP: Hypertext Preprocessor) .....	33
C. Penggunaan Website Satgas Pesta Air Putih.....	34
D. Penggunaan Website Untuk Masyarakat Umum .....	39
<b>BAB 6 PENINGKATAN KAPASITAS REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN PERILAKU .....</b>	<b>47</b>
A. Peningkatan Kapasitas Sumber Daya Manusia.....	47
B. Pendampingan Pembuatan Materi dan Konten Edukasi.....	48
C. Pendampingan Pembuatan Website Stunting Remaja .....	49
<b>PROFIL PENULIS .....</b>	<b>54</b>



# STUNTING DAN REMAJA

---

## A. STUNTING

Stunting masih menjadi isu besar bagi bangsa Indonesia. Stunting merupakan program prioritas pemerintah yang harus segera ditanggulangi. Stunting merupakan kondisi kegagalan dalam pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, penyakit infeksi yang berulang dan pola asuh yang tidak optimal.<sup>1</sup> Kegagalan pertumbuhan linier adalah bentuk paling umum dari kekurangan gizi secara global. Diperkirakan 165 juta anak di bawah usia 5 tahun teridentifikasi stunting dan menjadi prioritas kesehatan masyarakat yang utama.<sup>2</sup>

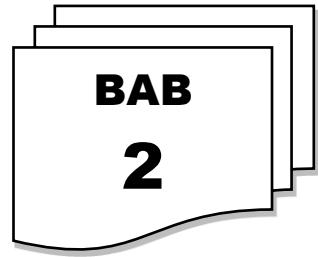
1000 HPK adalah periode yang paling penting dalam siklus kehidupan manusia. 1000 HPK dimulai dari masa selama 270 hari (9 bulan) dalam kandungan dan 730 hari (2 tahun pertama) pasca lahir. Periode ini merupakan periode emas sekaligus periode kritis. Pada periode ini pertumbuhan otak sudah dimulai sejak kehamilan.<sup>3</sup> Untuk itu dibutuhkan gizi mikro dan protein untuk membangun tinggi badan potensial. Sumber energi dibutuhkan untuk membangun berat badan potensial. Ketika bayi lahir sampai dengan berusia 2 tahun dibutuhkan seluruh zat gizi baik zat gizi makro dan mikro untuk mencapai tinggi badan, berat badan dan perkembangan yang optimal.<sup>4</sup>

Untuk menandai risiko stunting dapat diketahui dengan mengukur tinggi/panjang badan anak. Anak yang dikategorikan pendek (*stunted*) adalah apabila Tinggi Badan menurut umur (TB/U) lebih rendah dari -2 Standar Deviasi (<-2SD) standar median WHO *Child Growth Standards*.<sup>5</sup> Apabila anak yang pendek, mengalami hambatan perkembangan otak seperti terlambat bicara, kemampuan motoric yang lebih rendah dan tidak sesuai dengan

# DAFTAR PUSTAKA

1. Achadi, E. L., Achadi, A. & Aninditha, T. *Pencegahan Stunting: Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan*. (Raja Grafindo Persada, 2020).
2. Prendergast, A. J. & Humphrey, J. H. The stunting syndrome in developing countries. *Paediatr. Int. Child Health* **34**, 250–265 (2014).
3. Achadi, E. Ilmu Gizi pada 1000 HPK. in 1–46 (Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2020).
4. Pritasari, Damayanti, D. & Lestari, N. T. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).
5. Kementerian Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. (2020).
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018* 182–183 (2019).
7. Afriani & Abidin, U. W. Hubungan Pernikahan Usia Dini Terhadap Kejadian Stunting di Kecamatan Anreapi. *J. Ilm. Mns. dan Kesehat.* **5**, 291–297 (2022).
8. Yulias, Abidin, U. W. & Liliandriani, A. Hubungan Pernikahan dini terhadap kejadian stunting pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tawalian Kecamatan Tawalian Kabupaten Mamasa. *J. Pegguruang Conf. Ser.* **2**, 279–282 (2020).
9. Badan Pusat Statistik. *Pencegahan Perkawinan Anak. Percepatan yang Tidak bisa ditunda*. Badan Pusat Statistik (2020).
10. GenBest Generasi Bersih dan Sehat. Bahaya Pernikahan Dini Sebagai Penyebab Stunting. <https://genbest.id/articles/bahaya-pernikahan-dini-sebagai-penyebab-stunting> (2022).
11. Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti & Nurbaeti. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di SMAN 1 Gowa. *J. Inov. Penelit.* **2 no.n7**, 2067–2074 (2021).
12. Kementerian PPN/ Bappenas. *Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. Rencana Aksi Nasional dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting* (2018).
13. Mitra. Adolescent Knowledge of Anemia and Iron Supplement Consumption Before and After Health Education. *Int. J. Sci. Soc.* **2**, 10–18 (2020).

14. Kementerian Kesehatan RI. *Warta Kesmas Cegah Stunting itu Penting. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI vol. 2* (2018).
15. UNICEF Indonesia. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi_Komunikasi_Perubahan_Sosial_dan_Perilaku.pdf) (2021).
16. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. (2014).
17. Qurata, A., Wahdini, H. & Matthew, G. *Asupan Gizi Seimbang Untuk Remaja. AMSA Indonesia* <https://www.cegahstunting.com/post/asupan-gizi-seimbang-untuk-remaja> (2021).
18. Kominfo. *Kominfo Kampanyekan 'Isi Piringku' Cegah Stunting*. <https://www.kominfo.go.id/> (2019).



# **SOSIAL MEDIA DAN REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN PERILAKU**

---

## **A. REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN PERILAKU MELALUI MEDIA SOSIAL**

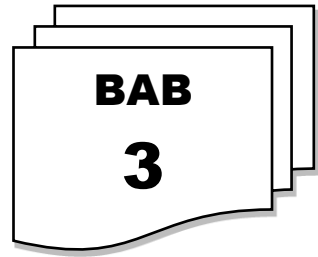
Perkembangan teknologi dan informasi berkembang dengan sangat pesat yang dapat menghubungkan komunikasi antar manusia diberbagai belahan dunia yang tidak mengenal ras, kelas ekonomi dan ideologi. Munculnya berbagai media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dan Tiktok yang digandrungi remaja membawa banyak manfaat yang didapatkan.<sup>1</sup>

Manfaat media sosial adalah memperoleh informasi dengan cepat dan mudah baik informasi terhadap kehidupan pribadi maupun kehidupan professional. Manfaat informasi kehidupan pribadi seperti kesehatan, hobby, pengembangan pribadi, rekreasi, dan rohani dan sosial. Manfaat untuk kehidupan professional atau pekerja adalah untuk memperoleh informasi tentang sains, teknologi, komunitas, profesi dan sebagai forum komunikasi.<sup>1</sup> Media sosial bermanfaat juga sebagai sarana edukasi.

Remaja berada di garis depan dalam inovasi dan agen perubahan. Banyak inovasi dikembangkan anak muda. Dari merekalah inovasi lahir karena mereka masih memiliki semangat, idealisme, dan kreativitas tinggi. Rendahnya pengetahuan remaja tentang stunting dan dampak yang ditimbulkan di masa yang akan datang menjadi remaja tidak peduli akan hal tersebut. Untuk itu, maka remaja perlu diberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran akan dampak stunting kedepannya. Edukasi lebih efektif dilakukan sesama remaja. Dari remaja untuk remaja. Kenapa penting untuk melibatkan remaja dalam penanggulangan stunting? Hal ini dikarenakan oleh berbagai alasan. Pertama,

## DAFTAR PUSTAKA

1. Gani, A. G. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *J. Mitra Manaj.* **7**, 32–42 (2020).
2. Assegaff, S. Evaluasi Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Knowledge Sharing. *J. Manaj. Teknol.* **16**, 271–293 (2017).
3. Astuti, A. P. & Nurmalita, A. Teknologi Komunikasi Dan Perilaku Remaja. *J. Anal. Sociol.* **3**, 91–111 (2018).
4. UNICEF Indonesia. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia.* [https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi_Komunikasi_Perubahan_Sosial_dan_Perilaku.pdf) (2021).
5. Fitriani, Y. Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital. *J. Inf. Syst. Applied, Manag. Account. Res.* **5**, 1006–1013 (2021).
6. Datareportal.com. *Digital 2022 : Indonesia.* <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia> (2022).
7. Kominfo. *Survey Penggunaan TIK 2017.* (Kominfo, 2017).
8. Riyanto, G. P. Pengguna Internet di Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022. [kompas.com](https://kompas.com).
9. Pininta, A. Awas Media Sosial Memicu Remaja Lakukan Diet Sembarangan. *Kompas.com* [kompas.com](https://kompas.com) (2017).
10. Kristina, E. *et al.* Pengaruh Media Massa Terhadap Perilaku Diet: Systematic Review. *Pros. Semin. Nas. Kesehat. Masy.* **2020 1**, 52–67 (2020).
11. Selvi & Karmila. Hubungan Terpaan Informasi Makanan pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019. (Universitas Sumatera Utara, 2020).
12. Buda, G. Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions. *Psychol. Rep.* **124**, 1031–1048 (2021).



## **SATUAN TUGAS PEDULI STUNTING REMAJA**

---

### **A. SATUAN TUGAS PEDULI STUNTING REMAJA**

Untuk menyikapi permasalahan kesehatan dan gizi remaja maka Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) yang merupakan wadah binaan perwakilan BKKBN Provinsi Riau membentuk Remaja Peduli stunting yang berada di Kelurahan Air Putih yang diberi nama “Satgas Pesta”. Satgas Pesta merupakan kepanjangan dari Satuan Tugas Peduli Stunting Air Putih yang dibentuk berdasarkan Surat Keputusan Camat Tuah Madani Kota Pekanbaru Nomor : 06/KPTS/KPT/III/ 2021 Tanggal 16 Maret 2021. Tujuan pembentukan Satgas Pesta adalah memberikan informasi dan intervensi perubahan perilaku pada remaja dan masyarakat terkait rentan stunting di lingkungan Kelurahan air putih dan melakukan kunjungan rumah apabila diperlukan.

Satgas Pesta di bawah binaan bapak Helmi Yardi, S.Pd. Pengurus Satgas Pesta berjumlah 20 orang yang merupakan mahasiswa dari berbagai Perguruan Tinggi dan pelajar SMA/SMK. Untuk menjalankan aktifitasnya, sekretariat satgas pesta masih bergabung dengan sekretariat Kampung KB Kelurahan Air Putih Kecamatan Tuah Madani Kota Pekanbaru. Berdasarkan Program studi, pengurus Satgas Pesta berasal dari program studi yang beragam, baik dari program studi non kesehatan yaitu: S1 Hubungan Internasional, S1 Teknik Informatika, S1 Hukum, S1 Ekonomi, S1 Ilmu Komunikasi, S1 Pendidikan Kimia, S1 Manajemen Pendidikan Islam dan S1 Ekonomi syariah. Satu orang pengurus berasal dari program studi kesehatan, yaitu S1 Ke perawatan dan Profesi Ners. Karakteristik Satgas pesta disajikan pada table 1 berikut ini:

## DAFTAR PUSTAKA

1. Yuniani, A., Ardianti, D. I. & Rahmadani, W. A. Era Revolusi Industri 4.0 : Peran Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran Fisika di SMA. *J. Pendidik. Fis. dan Sains Vol (2)*, 18–23 (2019).
2. UNICEF Indonesia. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi_Komunikasi_Perubahan_Sosial_dan_Perilaku.pdf) (2021).
3. Kementerian Kesehatan RI. *Warta Kesmas Cegah Stunting itu Penting. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI vol. 2* (2018).





## **KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA UNTUK CEGAH STUNTING**

---

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi yang kesehatan fisik, mental dan sosial seseorang, fungsi dan proses reproduksinya tidak memiliki penyakit atau kelainan yang mempengaruhi bagian reproduksi. Organ Reproduksi seseorang membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi yang baik untuk mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang menentukan kesehatan organ reproduksi. Sadar akan pentingnya pola makan yang baik dan seimbang masih kurang dilakukan khususnya pada wanita usia subur (WUS). Sebagian besar perempuan suka mengonsumsi makanan yang tidak memiliki pola gizi seimbang. Saat ini berlanjut berdampak tidak baik pada kesehatan reproduksi.

Gizi pada makanan bukan hanya diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental serta kesehatan, tetapi juga untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan yang sehat. Asupan nutrisi yang adekuat sangat berperan dalam meningkatkan fungsi reproduksi sehingga dapat menunjang fertilitas. Caranya seperti Menghindari diet makanan pengendali berat badan, Memilih makanan sehat dan seimbang, Memilih makanan segar, Mengolah makanan yang baik, Makanan bervariasi dan Menghindari makanan yang mengandung zat pewarna.

Faktor yang dapat mempengaruhi fertilitas yaitu faktor keturunan, faktor usia, faktor penyakit atau kelainan dan faktor gizi. Kekurangan nutrisi berdampak pada penurunan fungsi reproduksi, sehingga terjadi gangguan fungsi hipotalamus yang mengakibatkan perubahan hormonal tertentu, termasuk hormone-hormon yang mempengaruhi siklus ovulasi (gonadotropin). Pada remaja/wanita yang terlalu gemuk, resiko terjadi

## DAFTAR PUSTAKA

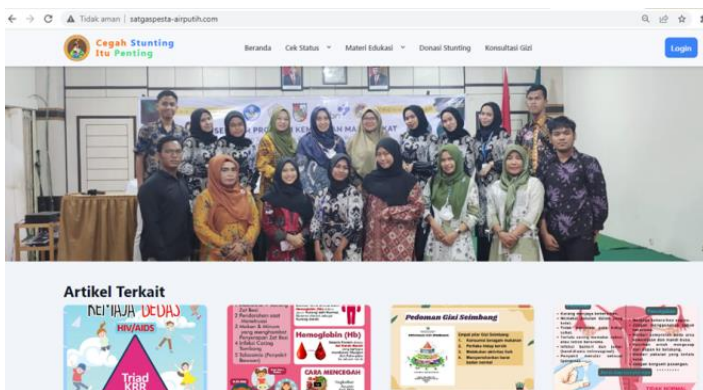
- Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002.
- Francin, P. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. EGC, Jakarta, 2005.
- Proverawati, A, Asfuah, S. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Muha Medica. Yogyakarta
- Soekirman. *Perlu Paradigma Baru Untuk Menanggulangi Masalah Gizi Makro Di Indonesia*. Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor (IPB), 2000.
- A. Waryono. 2010. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama. Yogyakarta.

# BAB 5

## WEBSITE STUNTING REMAJA

### A. PENGERTIAN WEBSITE

Website adalah bagian tidak terpisahkan dari perkembangan internet, dan saat ini jumlahnya mencapai 1,9 miliar di seluruh dunia. Bahkan, jumlah tersebut akan terus bertambah karena jenis website juga terus berkembang. Awalnya, website hanyalah untuk tujuan penggunaan pribadi. Namun, saat ini hampir semua perusahaan memilikinya. Website adalah kumpulan halaman yang berisi informasi tertentu dan dapat diakses dengan mudah oleh siapapun, kapanpun, dan di manapun melalui internet. Anda bisa mengakses website dengan menuliskan URL di alamat website di browser. Misalnya, ketika Anda mengetikkan URL <https://www.satgaspesta-airputih.com/>, maka Anda akan masuk ke website Satgas Pesta Air Putih.



Gambar 3.1 Tampilan Halaman Utama Web Satgas Pesta Air Putih

## DAFTAR PUSTAKA

- Tim, E. M. S. (2014). *Teori dan praktik PHP-MySQL untuk Pemula*. Elex Media Komputindo.
- Adelheid, A., & Nst, K. (2012). *Buku pintar menguasai PHP MySQL*. Mediakita.
- Setiawan, D. (2017). *Buku sakti pemrograman web: html, css, php, mysql & javascript*. Anak Hebat Indonesia.
- Suhartanto, M. (2017). pembuatan website sekolah menengah pertama negeri 3 delanggu dengan menggunakan php dan mysql. *Speed-Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi*, 4(1).
- Jovan, F. N. (2007). *Panduan Praktis Membuat WEB dengan PHP utk Pemula*. MediaKita.



## **PENINGKATAN KAPASITAS REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN PERILAKU**

---

### **A. PENINGKATAN KAPASITAS SUMBER DAYA MANUSIA**

Seminar dan Pelatihan peningkatan kapasitas sumber daya manusia dilaksanakan selama 2 hari, yang dilakukan secara hybrid yaitu daring (online) dan luring (offline). Peserta yang bergabung secara daring adalah peserta umum, mahasiswa, dosen, dan tenaga kesehatan yang berjumlah 48 peserta. Peserta yang hadir secara luring adalah pengurus satgas pesta, forum genre, satgas penting (satuan tugas peduli stunting) remaja, PIK Remaja, ibu-ibu kader posyandu, ibu dari Kampung KB yang berjumlah 34 peserta. Pelatihan dibuka oleh Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Kata sambutan disampaikan oleh Ketua Perwakilan BKKBN Provinsi Riau dan Kepada Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Pekanbaru. Materi yang disampaikan pada hari pertama adalah tentang (1) Intervensi penanggulangan stunting dalam siklus kehidupan, (2) kesehatan reproduksi remaja dan menyiapkan generasi unggul, serta (3) Motivasi diri remaja sebagai agen perubahan dan manajemen waktu remaja. Selain pemberian materi juga dilakukan praktek yaitu praktek gizi seimbang dan praktek konseling pada remaja dan ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia. *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024*. [http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis\\_2018/Sesi\\_1\\_01\\_RakorStuntingTNP2K\\_Stranas\\_22Nov2018.pdf](http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis_2018/Sesi_1_01_RakorStuntingTNP2K_Stranas_22Nov2018.pdf) (2018).
2. Yuniani, A., Ardianti, D. I. & Rahmadani, W. A. Era Revolusi Industri 4.0 : Peran Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran Fisika di SMA. *J. Pendidik. Fis. dan Sains* **Vol (2)**, 18–23 (2019).
3. UNICEF Indonesia. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi_Komunikasi_Perubahan_Sosial_dan_Perilaku.pdf) (2021).
4. Astuti, A. P. & Nurmalita, A. Teknologi Komunikasi Dan Perilaku Remaja. *J. Anal. Sociol.* **3**, 91–111 (2018).

## PROFIL PENULIS

### **Dr. Hj. Mitra, S.KM, M.KM**



Penulis dilahirkan di kota Payakumbuh Propinsi Sumatera Barat pada tanggal 29 Juni 1972. Penulis merupakan putri ke dua dari lima bersaudara dari Ayah Prof. Dr. H. Aziz Haily, MA dan Ibu Hj. Ernita. Penulis adalah lulusan Akademi Gizi DepKes RI Jakarta (1991-1994), kemudian meneruskan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat (1997-1999), Magister Kesehatan Masyarakat (2006-2008) dan Doktor Kesehatan Masyarakat (2013-2016) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Penulis adalah dosen PNS dpk LLDIKTI Wilayah X (Sumbar, Riau, Jambi dan Kepulauan Riau). Penulis pernah mengajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Baiturrahmah Padang sampai tahun 2005, kemudian di STIKes Dharma Landbouw sampai tahun 2010, dan sekarang merupakan dosen tetap pada Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Mata kuliah yang diampu penulis adalah Manajemen data, Biostatistik, Aplikasi Analisis Epidemiologi, Metodologi Penelitian, Gizi Kesehatan Masyarakat, Penilaian Status Gizi dan Isu Gizi Mutahir.

### **Nurlisis, S.KM., M.Kes**



Penulis dilahirkan di kota Pekanbaru Propinsi Riau pada tanggal 04 Juli 1984. Penulis merupakan putri pertama dari dua bersaudara dari H. Syamsir dan Ibu Hj. Nurliana. Penulis adalah lulusan Akademi Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru (2003-2006), kemudian meneruskan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat (2007-2009), Magister Kesehatan Masyarakat (2009-2011) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Penulis adalah dosen universitas Hang Tuah. Penulis pernah menjadi Asisten

Bidan BPS (2005-2007) dan buka praktek dari tahu 2008-2010, dan dari tahun 2009 sampai sekarang merupakan dosen tetap pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Mata kuliah yang diampu penulis adalah Kesehatan Reproduksi Remaja, Kesehatan Reproduksi Lansia, KIA Kespro, Gizi & Penyakit Masyarakat, KIE Gizi dan Penilaian Status Gizi.

**Uci Rahmalisa, S.Kom., M.TI**



Penulis dilahirkan di Desa Lukit, Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti, Propinsi Riau pada tanggal 10 Oktober 1989. Penulis merupakan putri ke tiga dari delapan bersaudara dari Ayah Sabran, S.Pd dan Ibu Dewi Murni. Penulis adalah lulusan Sarjana Teknik Informatika di STMIK AMIK Riau (2007-2013) kemudian meneruskan pendidikan Magister Teknik Informatika di Universitas Bina Nusantara Jakarta (2014-2017). Sebelum berprofesi menjadi Dosen, penulis pernah bekerja sebagai ADM Keuangan di PT. VIP's Pekanbaru Cabang Jakarta pada tahun 2010 sampai 2011, kemudian menjadi Guru les komputer di Bimbel Paus Pekanbaru pada tahun 2011 sampai 2013. Pada tahun 2013 sampai 2014 bekerja di Developer PT. Ami Raya sebagai ADM Keuangan. Sejak 2014 sampai Saat ini merupakan Dosen tetap pada Program Studi Sistem Informasi Fakultas Ilmu Komputer di Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Mata kuliah yang diampu penulis adalah Praktek Dasar Komputer, Interaksi Manusia dan Komputer, Analisa dan Perancangan Sistem Informasi, Kecerdasan Buatan (AI) dan Arsitektur Organisasi dan Komputer.



# REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN

## DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI INFORMASI DIGITAL

**R**emaja merupakan kunci utama dalam pencegahan stunting. Pencegahan stunting dimulai sedini mungkin sejak remaja. Penanganan stunting dari hulu melibatkan remaja. Salah satu penyebab stunting adalah tingginya remaja yang mengalami anemia. Data Riskedas 2018 menunjukkan bahwa remaja yang mengalami anemia adalah sebesar 32%. Artinya dari 10 remaja sebanyak 3-4 orang remaja mengalami anemia. Pencegahan stunting pada remaja putri dapat dicegah dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebanyak 1 tablet per minggu<sup>13</sup>, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari serta menerapkan pola makan sesuai pedoman gizi seimbang. Pencegahan stunting dimulai sejak remaja. Remaja harus mempunyai perilaku hidup yang sehat, mempunyai status gizi yang baik dan menghindari terjadinya pernikahan dini. Hal ini dilakukan agar nantinya remaja, terutama remaja putri ketika dewasa dapat melahirkan anak yang terbebas dari stunting. Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda yang berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Status gizi remaja putri berhubungan erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Untuk mendapatkan status gizi yang baik maka remaja perlu memperhatikan asupan gizinya. Asupan gizi yang optimal dapat dilihat dari segi kuantitas dan kualitas yang sangat berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Untuk itu, pola makan remaja perlu memperhatikan konsumsi makanan melalui prinsip konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengenal apa itu gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.



Penerbit

**Widina**

[www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

ISBN 978-623-459-267-2



9 786234 592672