



Pemberdayaan Remaja Putri Melalui KOMSI (Komunitas Milenial Sadar Nutrisi) di Desa Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung

Khairun Nisa Berawi^{1*}, Dewi Nur Fiana², Roro Rukmi WP², Sowiyah³, Dewi Ayu Puspaningrum⁴

¹ Pendidikan Dokter, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

² Profesi Dokter, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

³ Administrasi Pendidikan, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

⁴ Magister Ilmu Lingkungan, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

Abstrak. Pendekatan intervensi manajemen nutrisi menjadi salah satu program utama yang diharapkan mampu menurunkan kasus stunting di seluruh dunia khususnya Indonesia. Pengelolaan gizi ibu juga dapat dimulai sejak remaja karena status kesehatan seorang ibu didapatkan berkaitan dengan status gizinya di masa remaja. Sehingga peningkatan pemahaman dan perilaku remaja putri mengenai gizi seimbang khususnya dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dapat mengoptimalkan penurunan kasus stunting. Model Pemberdayaan Masyarakat pada kelompok remaja putri melalui KOMSI ini dikembangkan dengan tahapan pembentukan komunitas dengan kerjasama dengan pamong desa dan karang taruna Desa Negeri Katon, Pesawaran. Dilanjutkan dengan edukasi dan penyuluhan, edukasi dan focus group discussion untuk mengevaluasi pengetahuan, model KOMSI sekaligus menyusun formatur KOMSI. Hasil pretest edukasi dan penyuluhan menunjukkan 37% dengan nilai pengetahuan yang cukup dan 63% pengetahuan kurang dari 35 peserta remaja putri yang berusia antara 14 sampai 21 tahun. Hasil pengamatan *post-test*, diketahui bahwa 11% peserta pengetahuan yang masih kurang walau secara skoring terjadi peningkatan, 60% telah memiliki pengetahuan yang cukup dan 29% sangat baik. KOMSI dengan formatur ketua, sekeretaris, bendahara dan humas, melakukan koordinasi dengan pamong desa dan pamong Kecamatan Negeri Katon untuk mendapat arahan dan koordinasi bentuk kegiatan terkait kesehatan yang akan melibatkan KOMSI sebagai edukator kesehatan yang membantu berperan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya di Kecamatan Negeri Katon, Pesawaran.

Kata kunci: pemberdayaan, komunitas milenial, sadar gizi, gizi seimbang, 1000 HPK

1. Pendahuluan

Data Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Lampung, menunjukkan penurunan proporsi stunting sebesar 15,3% menjadi 27,3%. Tetapi berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi

* Corresponding author: khairun,nisa@fk.unila.ac.id

(PSG) balita di Provinsi Lampung mengalami peningkatan dari 22,7% tahun 2015 menjadi 31,6% tahun 2017 [1]. Penyebab stunting disebabkan oleh multifaktorial baik faktor penyebab langsung maupun tidak langsung [2-6]

Pernikahan dini atau kehamilan di usia dini didapatkan memiliki risiko tinggi untuk terjadinya komplikasi, kematian ibu dan bayi juga anemia maupun KEK pada ibu hamil, yang menjadi penyumbang BBBLR dan memicu berkembangnya stunting pada anak [2,7-9]. Sehingga pengelolaan stunting dengan manajemen edukasi gizi seimbang pada remaja putri diharapkan akan berkontribusi dalam upaya penurunan kasus stunting [4,10-12].

Indonesia termasuk Provinsi Lampung sedang mengalami bonus demografi, dimana sebaran populasi usia produktif termasuk remaja cukup tinggi. Ini bisa menjadi kekuatan bila bisa dikelola dengan tepat. Remaja merupakan fase dimana terjadi peningkatan bermakna kebutuhan faal tubuh untuk nutrisi akibat peningkatan pertumbuhan dalam siklus perubahan fisik yang membantu tercapainya kematangan fungsi dan sistem reproduksi [13-15]. Program pemberdayaan masyarakat melalui Komunitas Milenial Sadar Nutrisi (KOMSI) dengan memberdayakan komunitas remaja putri melalui edukasi, pembinaan dan pendampingan mengenai gizi seimbang yang dapat membantu peningkatan pemahaman dan pengelolaan gizi diri nya tetapi juga pengelolaan gizi keluarga khususnya periode 1000 HPK diharapkan dapat mengoptimalkan upaya penurunan stunting. Pendidikan kesehatan telah terbukti dapat meningkatkan atau mengembangkan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang periode 1000 HPK [16-18]. Metode yang digunakan beberapa hal mengenai berbagai panduan pengelolaan gizi seimbang bagi keluarga yang mencakup asupan, manajemen istirahat, olahraga dan pengelolaan berat badan juga akan diedukasi mengenai asupan 1000 HPK yang penting dalam upaya pencegahan kasus stunting di Desa Binaan.

Pembentukan KOMSI dengan memberdayakan komunitas milenial, remaja putri diharapkan meningkatkan pemahaman dan perilaku para remaja putri mengenai gizi seimbang 1000 HPK, diharapkan dapat mencegah kasus stunting anak di Desa Negeri katon, Kecamatan Negeri katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung. KOMSI juga diharapkan menjadi komunitas yang membantu membangun kegiatan aktif di kalangan remaja putri yang bias menjadi model pendampingan nutrisi keluarga di tingkat desa yang berkelanjutan.

2. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)

Metode yang digunakan adalah edukasi (gizi seimbang yang mencakup kuantitas, kualitas dan komposisi asupan makanan termasuk asupan nutrisi 1000 HPK untuk mencegah atau menurunkan kasus stunting). Sedangkan sarana, alat peraga/leaflet, kuisioner dan materi penyuluhan. Lokasi di Desa Binaan Universitas Lampung, Desa Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung.

Kegiatan dilakukan secara offline dengan beberapa tahapan. Tahap awal yaitu Pembentukan model pemberdayaan masyarakat, dimulai dengan beberapa survey pendahuluan ke Desa Negeri Katon. Tahap kedua mengadakan pertemuan dan koordinasi diawali dengan pamong desa, para tokoh masyarakat dan para remaja karang taruna Desa Negeri Katon untuk menjaring para remaja putri yang mampu dan mau dilibatkan dalam komunitas ini, dan tahap akhir merupakan proses penyuluhan dan edukasi diikuti dengan video demo dan leaflet kepada remaja putri yang telah terjaring, sehingga didapatkan tingkat pengetahuan mengenai asupan dan asuhan 1000 HPK berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi yang dilakukan terhadap kegiatan sesi edukasi untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir dan ditindaklanjuti dengan pendampingan dan kerjasama dalam membangun dan menjaga model pemberdayaan masyarakat KOMSI yang telah bisa dibangun disini.

Pembentukan pengurus KOMSI dibangun dengan pemilihan susunan pengurus, FGD untuk bentuk komunitas yang dibangun, penyusunan profil dan sosialisasi KOMSI ke masyarakat, pamong desa dan kecamatan dalam upaya penguatan peran dan keterlibatan KOMSI sebagai komunitas milenial remaja putri yang sadar kesehatan khususnya asupan dan

asuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan.

3. Hasil PKM dan Pembahasan

Kegiatan edukasi dan FGD dilaksanakan selama satu hari pada Sabtu, 7 Agustus 2021 dari pukul 08.00 s.d 15.00 WIB, bekerjasama dengan pamong desa, ketua karang taruna dan ibu ibu PKK Desa Negeri Katon sebagai penyedia tempat, pengelola dan para remaja putri sebanyak 35 orang sebagai bagian panitia, pengundang dan peserta pelatihan kegiatan. Kegiatan berjalan di Galeri Tapis Lampung Desa Negeri Katon

Evaluasi yang dilakukan di awal kegiatan edukasi dan penyuluhan dilakukan terhadap 35 peserta dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan peserta Pelatihan Asupan 1000 HPK

	Sebelum Edukasi	%	Sesudah Edukasi	%
Baik	0	37	4	11
Cukup	13	37	21	60
Kurang	22	63	10	29
	35	100	35	100

Hasil pretset menunjukkan 37% dengan nilai pengetahuan yang cukup dan 63% pengetahuan kurang dari 35 peserta remaja putri yang berusia antara 14 sampai 21 tahun. Hasil pre test yang rendah tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai asupan /gizi keluarga khususnya dalam 1000 hari pertama kehidupan. Evaluasi proses juga kami lakukan selama kegiatan dengan membandingkan jumlah peserta yang hadir dengan jumlah undangan yang disebar, dan juga dengan melihat tanggapan peserta melalui tanya jawab dan jalannya diskusi 21:14.

Berdasarkan data hasil pengamatan post-test, diketahui bahwa 11% peserta pengetahuan masih kurang meskipun ada peningkatan skor rerata, 60% telah memiliki pengetahuan yang cukup dan 29% baik. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta. Pada saat pre-test nilai rata-rata peserta adalah 45, saat post-test nilai rata-rata peserta 71, dengan meningkatnya nilai tersebut, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan para peserta dan tujuan dari kegiatan ini berhasil. Kepengurusan KOMSI disusun dengan 1 orang ketua, 1 orang sekretaris dan 1 orang bendahara ditambah humas dan anggota.



Gambar 1. FGD Pembentukan model KOMSI Desa Negeri katon, Kabupaten Pesawaran



Gambar 2. susunan Kepengurusan KOMSI Desa Negeri Katon 2021

Koordinasi dan penguatan juga dilakukan dengan pamong desa dan kecamatan Desa Negeri katon agar dapat memanfaatkan komunitas milenial yang sudah terbentuk dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat sekitar. Ddiharapkan para pengurus dan semua anggota pemberdayaan masyarakat KOMSI di Desa Negeri Katon dapat mengaplikasikan pengetahuan dan memberi contoh perilaku asupan nutrisi yang baik khususnya pada ibu hamil dan ibu dengan anak baduta yang masuk dalam 1000 HPK.

Penyebaran pamflet 1000 HPK kepada masyarakat dilakukan sebagai wahana edukasi yang terus menerus bagi semua masyarakat.

BAGIAN 1 ASUPAN & ASUHAN 1000 HPK HARI PERTAMA KEHIDUPAN

KEHAMILAN

TRIMESTER I	<ul style="list-style-type: none"> Asam Folat: sayuran hijau, tomat, kentang, kacang-kacangan Vitamin A: daging ayam, kuning telur, hati, ikan Vitamin B6: kacang-kacangan, hati, gandum 	<ul style="list-style-type: none"> Asam Lemak Tak Jenuh: ikan laut, margarin, minyak zaitun Kalsium (Ca): yoghurt, keju, ikan, gandum Vitamin C: jeruk, jambu, pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> Vit B12: telur, susu, daging sapi Vit D: salmon, susu Zat Besi (Fe): kacang-kacangan, daging sapi, hati, ikan, sayuran hijau Yodium: garam dapur, kacang-kacangan
-------------	---	--	--

1 TAHUN

0-6 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> Inisiasi Menyusui Dini (IMD) ASI Eksklusif selama bulan
6-9 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> ASI & MP-ASI (tektur lembut, menu variatif dengan pemberian 2-3 x sehari)
9-12 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> ASI & MP-ASI (tektur lebih padat seperti nasi tim, menu variatif pemberian 3 x sehari)

2 TAHUN

12-24 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> Utamakan MP-ASI tektur mulai dapat dicongkasi beri makanan selingan (pis buah, pudding) MAKAN YANG DIANJURKAN: <ul style="list-style-type: none"> Bubur sepadang berair Beras merah + kalku Suplemen MAKAN YANG TIDAK DIANJURKAN: <ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan mentah Makanan terlalu berlemak, pedas Berminyak Makanan yang mengandung zat besi
-------------	---

IMUNISASI ANAK USIA 0-24 BULAN

BULAN	Hepatitis B	Polio	BCG	DTP	HB	PCV	Rotavirus	Influenza	Campak	MMR	Tifoid	Hepatitis A	Varicella
lahir (1), 2, 3, 4	0, 1, 2, 3	1 bulan	2, 3, 4	2, 3, 4	2, 3, 4	2, 4, 6	2, 4, 6	6 bulan (1x tiap tahun)	9 dan 18 (booster)	15	24 (tahunan 1x tiap 3th)	24 (tahunan 6-12 bulan)	12

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

- Persalinan di fasilitas kesehatan ASI Eksklusif
- Memberi bayi Manimbang balita Makan buah & sayur
- Melakukan aktivitas fisik
- Menggunakan Masker dengan benar
- Tidak merokok
- Menggunakan jamban sehat

SANITASI RUMAH TANGGA DAN LINGKUNGAN

- Stop BAB Sembarangan (Stop BABS)
- Quai Tangan pakai Sabun (CIPS)
- Pengamanan Sampah RT (PS-RT)
- Pengamanan Limbah Cair RT (PLC-RT)

Gambar 3. Bagian pamflet asupan asuhan 1000 HPK

Kegiatan berikutnya adalah pendampingan dan penguatan ke perangkat desa dan kecamatan termasuk tenaga kesehatan, bidan. Kegiatan pertemuan dan diskusi untuk mengenalkan KOMSI kepada kepala Desa dan pimpinan Kecamatan Negeri Katon termasuk bidan Puskesmas negeri Katon yang mengelola Posyandu negeri Katon untuk penguatan kegiatan yang akan melibatkan KOMSI. Sekaligus penyerahan profil KOMSI dan bagan kepengurusan KOMSI Desa negeri Katon untuk ditempelkan ke papan pengumuman di Balai Desa. Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan, tahapan terakhir

memberikan feed back serta penyusunan laporan.

Keberlanjutan permbudayaan masyarakat dengang melibatkan para remaja putri melalui KOMSI akan dijaga dengan tetap mendapat pembinaan secara berkala dari tim PKM untuk menjaga kesinambungan komunitas ini melakukan pendampingan gizi seimbang keluarga di Desa Binaan Universitas Lampung, Desa Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung.

4. Kesimpulan

Model KOMSI yang terdiri dari remaja putri yang telah terbentuk diharapkan menjadi model perdayaan masyarakat dengan melibatkan milenial Negeri katon untuk mampu menjadi edukator dan fasilitator pemberdayaan masyarakat secara luas . KOMSI juga diharapkan mampu mengimplementasikan dan menjaga keberlanjutan berbagai program kesehatan masyarakat khususnya asupan nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. PKM ini potensial untuk dikembangkan dalam penguatan program kesehatan lain yang akan diterapkan di seluruh lapisan masyarakat dengan menggunakan KOMSI yang sudah terbentuk dan bisa dikembangkan di desa desa lain di seluruh wilayah Provinsi Lampung.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada bapak Rektor Universitas Lampung, Ketua LP3M Universitas Lampung dan jajarannya yang telah memfasilitasi melalui Hibah BLU tahun 2021 untuk terwujudnya program pemberdayaan masyarakat KOMSI dalam upaya pencegahan stunting di desa negeri katon, Kecamatan Negeri katon, kabupaten Pesawara, Lampung.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [2] Marphatia, A. A., Ambale, G. S., & Reid, A. M. (2017). Women's marriage age matters for public health: A review of the broader health and social implications in South Asia. *Frontiers in public health*, 5, 269.
- [3] Sagalova, V., Nanama, S., Zagre, N. M., & Vollmer, S. (2021). Long-term consequences of early marriage and maternity in West and Central Africa: Wealth, education, and fertility. *Journal of Global Health*, 11.
- [4] Sk, R., Banerjee, A., & Rana, M. J. (2021). Nutritional status and concomitant factors of stunting among pre-school children in Malda, India: A micro-level study using a multilevel approach. *BMC public health*, 21(1), 1-13.
- [5] Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & child nutrition*, 14(4), e12617.
- [6] Vilcins, D., Sly, P. D., & Jagals, P. (2018). Environmental risk factors associated with child stunting: a systematic review of the literature. *Annals of global health*, 84(4), 551.
- [7] Nour, N. M. (2006). Health consequences of child marriage in Africa. *Emerging infectious diseases*, 12(11), 1644.
- [8] Adedokun, O., Adeyemi, O., & Dauda, C. (2016). Child marriage and maternal health risks among young mothers in Gombi, Adamawa State, Nigeria: implications for mortality, entitlements and freedoms. *African health sciences*, 16(4), 986-999.
- [9] Efevbera, Y., Bhabha, J., Farmer, P. E., & Fink, G. (2017). Girl child marriage as a risk factor for early childhood development and stunting. *Social Science & Medicine*, 185, 91-101.
- [10] Muche, A., Gezie, L. D., Baraki, A. G. E., & Amsalu, E. T. (2021). Predictors of stunting among children age 6–59 months in Ethiopia using Bayesian multi-level analysis. *Scientific Reports*, 11(1), 1-12.
- [11] Afework, E., Mengesha, S., & Wachamo, D. (2021). Stunting and Associated Factors among Under-Five-Age Children in West Guji Zone, Oromia, Ethiopia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021.

- [12] Kavle, J. A., El-Zanaty, F., Landry, M., & Galloway, R. (2015). The rise in stunting in relation to avian influenza and food consumption patterns in Lower Egypt in comparison to Upper Egypt: results from 2005 and 2008 Demographic and Health Surveys. *BMC Public Health*, 15(1), 1-18.
- [13] Lassi, Z., Moin, A., & Bhutta, Z. (2017). Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. *Disease Control Priorities, (Volume 8): Child and Adolescent Health and Development*, 1896.
- [14] Bonnie, R. J., Backes, E. P., Alegria, M., Diaz, A., & Brindis, C. D. (2019). Fulfilling the promise of adolescence: realizing opportunity for all youth. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 440-442.
- [15] Shefska, D., & Backes, E. P. (2020). Fulfilling the Promise of Adolescence: Applying Developmental Knowledge to Create Systems Change. *Journal of Youth Development*, 15(3), 27-44.
- [16] Martorell, R. (2017). Improved nutrition in the first 1000 days and adult human capital and health. *American Journal of Human Biology*, 29(2), e22952.
- [17] Kinshella, M. L. W., Moore, S. E., & Elango, R. (2021). The missing focus on women's health in the First 1,000 Days approach to nutrition. *Public Health Nutrition*, 24(6), 1526-1530.
- [18] Beluska-Turkan, K., Korczak, R., Hartell, B., Moskal, K., Maukonen, J., Alexander, D. E., ... & Siriwardhana, N. (2019). Nutritional gaps and supplementation in the first 1000 days. *Nutrients*, 11(12), 2891.