



## Praktik Kebersihan Diri untuk Pencegahan Stunting kepada Remaja Panti Asuhan Aisyiyah di Kubu Raya

### *Personal Hygiene Practices To Prevent Stunting For Adolescents Of Aisyiyah Orphanage In Kubu Raya*

Ayuk Novalina<sup>1\*</sup>, Melly Nirma Syahriani<sup>2</sup>, Naura Tsabita<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Sarjana Terapan dan Profesi Pendidikan Bidan, Kebidanan, Politeknik Aisyiyah Pontianak, Indonesia

Alamat: Jl. Ampera, Sungai Jawi, Kec. Pontianak Kota, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78114

Korespondensi Penulis : [ayuk.n@polita.ac.id](mailto:ayuk.n@polita.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Juni 22, 2024;

Revised: Juli 28, 2024;

Accepted: Agustus 29, 2024;

Online Available: Agustus 31, 2024;

**Keywords:** adolescents, stunting, hygiene

**Abstract:** The problem become a trend in the world is stunting. Stunting is characterized by short body size for age and low cognitive abilities. Vulnerable group that causes stunting problems is teenagers. Apart from eating habits, personal hygiene practices also influence the incidence of stunting. Poor sanitation practices and poor environmental hygiene make body difficult to absorb nutrients. Prevalence of stunting in Indonesia 2022 is 21.7%, while Indonesia's target in 2024 is 14%. One of preventive efforts to achieve reduction in stunting rates is through educational outreach on personal hygiene practices is expected nor increase knowledge but also change health behavior. Method is used by pre-post test. The target of this activity is teenagers from the 'Aisyiyah orphanage in Pontianak City. The results based on the test showed that there was increase in teenagers' knowledge about personal hygiene practices to prevent stunting in teenagers, from 59 respondents there were 19 respondents who had 32.20% less knowledge before given counseling to 33 people with good knowledge or 55.9% after being given counseling. Conclusion: Counseling about personal hygiene practices to prevent stunting for teenagers can increase teenagers' knowledge and are very important for preparing productive teenagers.

#### Abstrak

Masalah yang menjadi trend di dunia adalah stunting. Stunting ditandai dengan ukuran tubuh pendek dari usianya disertai rendahnya kemampuan kognitif. Kelompok rentan membuat timbulnya masalah stunting adalah remaja. Selain kebiasaan makan, praktik kebersihan diri juga mempengaruhi kejadian stunting. Rendahnya praktik sanitasi dan kebersihan lingkungan yang kurang baik membuat gizi sulit diserap tubuh. Prevalensi stunting di Indonesia tahun 2022 yaitu 21,7%, sedangkan target Indonesia di tahun 2024 yaitu 14%. Upaya pencegahan untuk mencapai penurunan angka stunting salah satunya dengan penyuluhan edukasi praktik kebersihan diri yang diharapkan tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan namun juga dapat merubah perilaku kesehatan. Metode pelaksanaan dengan melakukan pre-post test. Sasaran kegiatan ini adalah remaja panti asuhan 'aisyiyah di Kota Pontianak. Hasil berdasarkan data pre dan post test yang diperoleh diketahui ada peningkatan pengetahuan remaja tentang praktik kebersihan diri untuk pencegahan stunting pada remaja yaitu dari 59 responden terdapat 19 responden yang memiliki pengetahuan kurang 32,20% sebelum diberikan penyuluhan menjadi pengetahuan baik sebanyak 33 orang atau sebesar 55,9% setelah diberikan penyuluhan. Simpulan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang praktik kebersihan diri untuk pencegahan stunting kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan sangat penting untuk mempersiapkan remaja yang produktif.

**Kata Kunci:** remaja, stunting, kebersihan.

## **1. PENDAHULUAN**

Stunting adalah masalah kesehatan utama bagi masyarakat di negara-negara berkembang dan dapat memengaruhi siklus hidup balita baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek. Faktor langsung dan tidak langsung memengaruhi stunting. Faktor langsung termasuk penyakit infeksi, asupan makanan, dan kebiasaan makan, sedangkan faktor tidak langsung termasuk pengetahuan tentang gizi dan praktik kebersihan. (Aisah et al., 2019)

Kebiasaan makan berkorelasi dengan kurangnya asupan gizi yang diterima anak, sehingga mengganggu proses pertumbuhan anak. Praktik kebersihan juga berdampak pada kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang anak, karena anak balita sangat rentan terhadap infeksi dan penyakit. (Triasmari et al., 2019)

Kebiasaan makan dapat mempengaruhi stunting, seperti kesulitan untuk makan anak, yang sering terjadi pada orang awam yang belum memahami prosedur dan pentingnya nutrisi untuk anak. Ada beberapa hal yang sering terjadi, seperti menolak makan, tidak terlalu tertarik pada makanan, memilih-milih makanan, dan hanya ingin makan makanan tertentu, seperti jajanan, dan memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara stunting dan keragaman pangan. (Tarigan et al., 2023) Ini berarti bahwa sejak bayi, anak-anak harus dikenalkan dengan berbagai macam sayur dan buah agar mereka tidak menolaknya ketika mereka dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dan stunting. (Rhomadona et al., 2023) Ini berarti bahwa stunting dapat terjadi pada balita yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Karena itu, ibu harus memperhatikan kebiasaan makan anak mereka dan memastikan mereka mendapatkan nutrisi yang baik, terutama dengan membuat menu makanan yang menarik. (Geburu et al., 2019)

Selain kebiasaan makan, kebiasaan kebersihan diri juga dapat mempengaruhi terjadinya stunting. Praktik kebersihan dan kebersihan lingkungan yang buruk, seperti kontak terus-menerus dengan kotoran manusia dan hewan, membuat tubuh sulit menyerap nutrisi sehingga membuat anak berisiko mengalami stunting. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dan praktik serta frekuensi kebersihan pribadi. Keterlambatan pertumbuhan. Artinya, masyarakat dengan sanitasi yang baik dapat melahirkan anak-anak yang tidak menderita stunting (Sukmawati et al., 2021) Artinya, dampak jangka pendek dan jangka panjang dari stunting dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia jika masyarakat dapat menjaga kebersihan dengan baik. Oleh karena itu, pencegahan dan pengobatan harus dilakukan secara serius. (Desyanti & Nindya, 2017)

Upaya pencegahan dan pengendalian stunting dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi berupa pengenalan stunting khususnya pada remaja putri ibu hamil. Diharapkan melalui

pendidikan mengenai stunting disertai pencegahan dan pengobatan, remaja putri akan mampu memperhatikan status gizi dan praktik kebersihan diri yang baik serta mempersiapkan diri untuk tahap kehidupan reproduksi..(Suraya, 2019) Uraian ini menjadi dasar pelaksanaan kegiatan dalam rangka program pengabdian kepada masyarakat dengan judul Praktik Kebersihan Diri Untuk Pencegahan Stunting Kepada Remaja Panti Asuhan ‘Aisyiyah di Kubu Raya.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 25 April 2024 dengan sasaran penyuluhan adalah remaja putra maupun putri Panti Asuhan ‘Aisyiyah di Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Penyuluhan dilakukan dengan media laptop, poster, ceramah, dan tanya jawab. Jumlah audiens yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 59 orang

Metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya :

### a. Ceramah

Peserta mengikuti instruksi dalam materi untuk mendidik remaja tentang praktik kebersihan pribadi. Materi yang diberikan meliputi pengertian stunting, pencegahan stunting, dampak stunting, faktor penyebab stunting, dan kebersihan diri. Kegiatan pemaparan ini diselingi dengan sesi berbagi pengalaman dan tanya jawab mengenai materi yang disampaikan.

### b. Pre dan Post test

Penyuluh memberikan kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang praktik kebersihan diri pada remaja.



**Gambar 1.** Metode Pengabdian

### 3. HASIL

Berikut hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Umur

No	Umur	Jumlah	
		F	%
1	12 – 15 Tahun	11	18,6
2	16- 18 Tahun	27	45,7
3	19-21 Tahun	21	35,7
	Jumlah	59	100

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden umur terdapat remaja dengan umur 12 - 15 tahun sebesar 11 orang (18,6%), umur 16 - 18 tahun sebesar 27 orang (45,7%), dan umur 19 - 21 orang sebesar 21 orang (35,5%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		F	%
1	Laki – laki	12	20,3
2	Perempuan	47	79,6
	Jumlah	59	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin laki – laki 12 orang (20,3%) dan perempuan 47 orang (79,6%).

**Tabel 3.** Hasil pre dan post

No	Kategori	Pre		Post	
		F	%	F	%
1	Baik	17	28,8	33	55,9
2	Cukup	23	38,9	26	44,0
3	Kurang	19	32,2	3	5,08
	Jumlah	59	100	59	100

Berdasarkan tabel 3, pengetahuan remaja tentang stunting sebelum diberikan penyuluhan didapati hasil kategori baik hanya 17 responden (28,8%), kategori cukup sebanyak 23 responden (38,9%) dan kategori kurang sebanyak 19 responden (32,20%). Setelah diberikan penyuluhan, hasil yang didapati adalah kategori baik sebanyak 33 responden (55,9%), kategori cukup sebanyak 26 responden (44,0%), dan kategori kurang sebanyak 3 responden (5,08%).

#### 4. DISKUSI

Kegiatan ini dilakukan dalam acara Gerakan Cinta Anak yang diselenggarakan oleh lintas majelis PWA (Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah). Pelaksanaan kegiatan bertempat di SMP Muhammadiyah Kubu Raya. Kegiatan edukasi diawali dengan pengenalan tim pelaksana kegiatan pengabdian yang terlibat yaitu dosen pendamping dan mahasiswa. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam dengan pembagian waktu pelaksanaan adalah 45 menit pemaparan materi dan selama kurang lebih 1 dilakukan diskusi berupa tanya jawab tentang materi edukasi.

Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan informasi mengenai stunting. Isinya terdiri dari gambaran umum mengenai stunting, penyebab stunting, dan dampak stunting terhadap upaya pencegahan dan pengobatan stunting. Pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin, sehingga remaja menjadi salah satu kelompok sasaran layanan ini. Generasi muda khususnya remaja putri merupakan kelompok yang memerlukan pendidikan untuk dipersiapkan. Hal ini dikarenakan remaja putri berencana untuk menjadi ibu di masa depan dan membutuhkan pengetahuan yang cukup untuk melalui tahapan tersebut (Suseni et al., 2022) Masa remaja merupakan tahapan kehidupan setelah masa kanak-kanak. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja khususnya remaja putri diperlukan berbagai jenis zat gizi yang memenuhi kebutuhannya dan seimbang.(Barri et al., 2020) Remaja banyak mengalami perubahan kondisi fisik, seperti pada masa pubertas sehingga berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan.(Gamelia et al., 2022)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa pertumbuhan yang pesat serta perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan gizi yang cukup .(Indriyani et al., 2021) Remaja perempuan sebagai calon ibu dan remaja laki-laki sebagai ayah perlu diberikan edukasi mengenai stunting. Pendidikan stunting pada remaja membekali calon orang tua dengan pengetahuan yang cukup untuk melakukan pencegahan melalui perbaikan gizi dan kebiasaan kebersihan diri pada masa remaja, usia subur, kehamilan, nifas, dan pola kesehatan pola asuh. Mencegah stunting dan mempersiapkan remaja menghadapi tahapan kehidupan selanjutnya.(Hasrul, Hafid, 2023) Pendidikan kesehatan khususnya tentang stunting yang ditujukan untuk remaja dilakukan untuk mempersiapkan remaja memasuki tahap kehidupan selanjutnya, sehingga kejadian stunting dapat dicegah.(Zairinayati & Purnama, 2019) Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan memerlukan dialog dan proses komunikasi dua arah yang bertujuan untuk bertukar informasi antara penyampai dan target audiens. Kebiasaan kebersihan diri Program pendidikan yang

sukses dapat dicapai dengan: Perencanaan dan penggunaan metode serta alat yang tepat dapat dilakukan dalam kegiatan berupa materi yang sesuai mata pelajaran. Upaya potensial untuk memerangi stunting mencakup peningkatan pengetahuan melalui pendidikan dan menyasar kelompok rentan, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan remaja, yang teridentifikasi menderita stunting. Hal ini termasuk memberikan dukungan kepada keluarga yang terkena dampak krisis. (Geburu et al., 2019)

Materi deteksi stunting diberikan dengan metode konsultasi menggunakan slide PowerPoint. Materi yang diajarkan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa SMP.

Selain itu, beberapa gambar pendukung ditampilkan dalam materi pendidikan menggunakan poster. (Hossain et al., 2018) Memahami materi yang diberikan. Materi yang disampaikan mencakup beberapa topik: Pengertian stunting, gambaran kejadian stunting, penyebab stunting, dampak stunting, pencegahan dan pengobatan stunting, pola makan seimbang dan praktik kebersihan diri. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam mempengaruhi perubahan perilaku, yang dapat dicapai melalui pengalaman belajar. (Triasmari et al., 2019) Kami memberikan nasehat dengan tujuan untuk meningkatkan pendidikan dan pemahaman generasi muda agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Penelitian kesehatan remaja menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan informasi, pengetahuan, dan pemahaman tentang gizi, PHBS, dan stunting agar remaja dapat menjaga kesehatannya dan mencegah stunting sejak dini. (Otsuka et al., 2019) Pendidikan penting untuk dilakukan pelajar, khususnya remaja. Edukasi berupa pola hidup sehat dan bersih dapat kami berikan untuk membantu Anda mencapai tingkat kesehatan tertentu dan mampu membedakan hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Remaja adalah generasi penerus bangsa ini. (Setiawati et al., 2022)

Dalam proses pendidikan, remaja putri sangat mementingkan materi pendidikan yang diberikan. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja putri, tahap akhir dari kegiatan pendidikan adalah evaluasi tanya jawab. Beberapa pertanyaan diajukan dan siswa mampu menjawab pertanyaan tersebut dengan benar. Siswa bergiliran menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, sehingga mereka terkesan bahwa kegiatan pendidikan tentang stunting melibatkan penyampaian informasi.



**Gambar 2.** Penyuluhan tentang Kebersihan diri untuk mencegah stunting



**Gambar 3.** Foto bersama Peserta Penyuluhan

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan para remaja panti asuhan mengenai stunting. Melalui metode penyuluhan yang interaktif dan mendalam, remaja putri berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang stunting dan implikasinya terhadap pertumbuhan serta kesehatan anak. Dukungan penuh, partisipasi aktif, dan penggunaan metode penyampaian yang tepat seperti presentasi visual dan poster memberikan landasan yang kuat bagi keberhasilan edukasi ini. Harapannya agar remaja Panti Asuhan ‘Aisyiah mampu menerapkan perilaku sehat, penekanan pada edukasi mengenai praktik kebersihan diri remaja yang lebih luas, serta

pentingnya kerja sama dengan instansi terkait sebagai upaya pencegahan masalah gizi, semuanya merangkum bahwa kegiatan ini telah berhasil memberikan pengetahuan, motivasi, dan kesadaran tentang stunting yang berharga bagi remaja putri sebagai agen perubahan positif di masyarakat

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih Penulis ucapkan kepada PWA (Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah) khususnya Majelis Kesehatan Aisyiyah Kota Pontianak dan Politeknik Aisyiyah Pontianak yang turut terlibat dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat dalam tema mencegah stunting pada remaja dengan praktik kebersihan diri

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aisah, S., Ngaisyah, R. D., & Rahmuniyati, M. E. (2019). Personal Hygiene Dan Sanitasi Lingkungan Berhubungan dengan Kejadian Stunting di Desa Wukirsari Kecamatan Cangkringan. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 49–55. <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/download/182/176>
- Barri, S. G., Akili, R. H., Joseph, W. B. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). Overview of knowledge about personal hygiene in mothers who have stunting toddlers in the work area of pineleng health center, minahasa regency. *Public Health Science Journal*, 9(4), 168–173.
- Desyanti, C., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Riwayat Penyakit Diare dan Praktik Higiene dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Simolawang, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 243. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.6251>
- Fahria, A., Trisnadewi, N. W., Nursari, M., Pribadi, K., & Tua, P. O. (2020). Kontribusi Personal Hygiene Dngan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 1–16. <https://repository.stikeswiramedika.ac.id/id/eprint/66>
- Gamelia, E., Amalia, A., & Masfiah, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Sikap Dan Kondisi Lingkungan Dengan Personal Hygiene Orangtua Baduta Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas I Cilogok Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia*, 14(1), 50. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2022.14.1.5379>
- Geburu, T. T., Tesfamichael, Y. A., Bitow, M. T., Assefa, N. E., Abady, G. G., Mengesha, M. B., & Gebremedhin, H. T. (2019). Stunting and associated factors among under-five children in Wukro town, Tigray region, Ethiopia: A cross sectional study. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4535-2>
- Hasrul, Hafid, A. (2023). Hubungan Praktik Kebersihan Diri Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 51.
- Hossain, S., Ahmed, F., Hossain, S., & Sikder, T. (2018). Nutritional Status and Basic Hygiene

Practices of Rural School Age Children of Savar Region, Dhaka, Bangladesh. *Central Asian Journal of Global Health*, 7(1). <https://doi.org/10.5195/cajgh.2018.282>

- Indriyani, R., Dewi Puspita Sari, R., Surya, J., & Zakiah Oktarlina, R. (2021). The relationship between personal hygiene, sanitation, and a history of gastrointestinal infections (diarrhea) with the incidence of stunting in infants aged 24-60 months. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 56–65. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Otsuka, Y., Agestika, L., Widyarani, Sintawardani, N., & Yamauchi, T. (2019). Risk factors for undernutrition and diarrhea prevalence in an urban slum in Indonesia: Focus on water, sanitation, and hygiene. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 100(3), 727–732. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.18-0063>
- Rhomadona, S. W., Cahyaningrum, M. A., Windry, B., & Martha, F. (2023). Upaya Meningkatkan Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun Untuk Mencegah Stunting Pada Siswa Paud Rt 4, Kelurahan Putat Jaya, Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 32–37. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v3i2.398>
- Setiawati, E., Fajar, N. A., & Hasyim, H. (2022). Hubungan Keperawatan Anak dan Kebersihan Diri dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 346–352.
- Sukmawati, Abidin, U. W., & Hasmia. (2021). Hubungan Hygiene dan Sanitasi Lingkungan terhadap kejadian Stunting pada Balita di Desa Kurma. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 495–502.
- Suraya, C. (2019). Hubungan Hygiene Makanan, Sumber Air dan Personal Hygiene dengan Kejadian Diare pada Anak. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2), 97–105. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.78>
- Suseni, N. P. I., Tat, F., & Djogo, H. M. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dan Praktik Kebersihan Diri dengan Kejadian Stunting pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 6(1), 372–386.
- Tarigan, N. B., Razak, R., Budiastuti, A., & Septiawati, D. (2023). Hubungan Personal Hygiene Ibu dengan Kasus Stunting pada Balita di Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2023 The Relationship between Maternal Personal Hygiene and Cases of Stunting in Toddlers in Ogan Ilir Regency in 2023. 4(2), 320–328.
- Triasmari, U., Nugraha Kusuma, A., Studi, P., Masyarakat, K., Stikes, F., & Serang, I. (2019). Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 37–44. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Zairinayati, Z., & Purnama, R. (2019). Hubungan hygiene dan sanitasi lingkungan dengan kejadian stunting pada balita. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(1).