

## PENERAPAN GIZI SEIMBANG DAN BERIMBANG DALAM RANGKA PENCEGAHAN STUNTING DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN AL FITRAH AS SALAFIYAH SURABAYA

Wiwik Winarningsih<sup>1</sup>, Marselli Widya Lestari<sup>2</sup>, Uke Maharani<sup>3</sup>, Siti Nurjanah<sup>4</sup>,  
Muhamad Alan Rabbani<sup>5</sup>, Adityas Sabrina Salsabillah<sup>6</sup>, Zahrina Rafa Maritsa<sup>7</sup>,  
Mutiara Kusumaningsih<sup>8</sup>, Niswatul Mukarromah<sup>9</sup>, Fridhio Ramadhan<sup>10</sup>,  
Muhammad Endra Budiharjo<sup>11</sup>, Retno Diah Putri Ekayanti<sup>12</sup>

<sup>1,2,5,6,7,8,9,10,11</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>3,4</sup>Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>12</sup>UPPM Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail:* dr.wiwik@unusa.ac.id

### Abstrak

Menurut survey sementara yang telah dilakukan para santri di Pondok Pesantren Al Fitrah As Salafiyah masih belum menerapkan pola makanan dengan gizi seimbang dan berimbang, hal tersebut dilihat dari pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi yang belum sesuai dengan kebutuhan gizi. Dengan adanya permasalahan tersebut, pengusul akan melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Penerapan Gizi Seimbang dan Berimbang dalam Rangka Pencegahan Stunting Lingkungan PP. Al Fitrah As Salafiyah Surabaya" dengan harapan para santri mampu menerapkan pola makan dengan gizi seimbang dan berimbang sehingga terhindar kejadian stunting. Metode Penyuluhan ini dilakukan secara offline di ruang pertemuan dengan mengundang beberapa pengurus dan santri sebanyak 41 santri. Sebelum dan sesudah sosialisasi peserta diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan sekaligus sebagai tolak ukur pemahaman peserta. Hasil dan Pembahasan Terdapat 13 responden (31,71%) yang memiliki penilaian post test yang baik, 25 responden (60,98%) memiliki penilaian post test yang cukup dan 3 responden (7,32%) memiliki penilaian post test yang kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan. Saat para peserta terlihat antusias dan menyimak materi dengan seksama. Kesimpulan Kegiatan ini berdampak positif. Terdapat peningkatan pengetahuan terhadap gizi seimbang dan pencegahan stunting. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan para santriwati dapat memperbaiki pola makan dengan makan makanan gizi seimbang dan berimbang sehingga mampu mencegah terjadinya stunting dikemudian hari.

**Kata kunci:** Gizi Seimbang Dan Berimbang, Stunting, Santriwati.

### Abstract

According to a temporary survey conducted by students at the Al Fitrah As Salafiyah Islamic Boarding School, they still do not implement a diet with balanced and balanced nutrition, this can be seen from the diet and types of food consumed which are not in accordance with nutritional needs. Given these problems, the proposer will carry out community service with the title "Implementation of Balanced and Balanced Nutrition in the Context of Preventing Stunting in the PP Environment. Al Fitrah As Salafiyah Surabaya" with the hope that the students will be able to adopt a diet with balanced and balanced nutrition to avoid stunting. This counseling method was carried out offline in a meeting room by inviting several administrators and 41 students. Before and after the socialization, participants were given a questionnaire to determine their level of knowledge as well as a measure of participants' understanding. Results and Discussion There were 13 respondents (31.71%) who had a good post test assessment, 25 respondents (60.98%) had a sufficient post test assessment and 3 respondents (7.32%) had a poor post test assessment. This shows that there is an increase in knowledge. When the participants look enthusiastic and listen to the material carefully. Conclusion This activity has a positive impact. There is increased knowledge of balanced nutrition and stunting prevention. With increased knowledge, it is hoped that female students will be able to improve their diet by eating balanced and balanced nutritional foods so that they can prevent stunting in the future.

**Keywords:** Balanced And Balanced Nutrition, Stunting, Female Students.

## PENDAHULUAN

Saat ini remaja Indonesia sedang menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition* diantaranya kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Kebutuhan gizi merupakan peranan penting dalam mewujudkan kehidupan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera. Pentingnya kecukupan gizi dalam sehari-hari untuk menopang kehidupan yang produktif dan bermanfaat merupakan kenyataan yang tidak terbantahkan. Dapat dipastikan tanpa nutrisi/gizi yang mencukupi, upaya untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan bermartabat akan sulit terwujud (Moeloek, 2016).

Pentingnya peran nutrisi/gizi dalam kemajuan pembangunan bangsa harus ditegakkan dan dikedepankan oleh semua kalangan dan tidak hanya sebatas di sektor kesehatan saja. Hampir sekitar 5,6 juta anak usia balita yang mengalami kematian akibat kekurangan gizi. Sementara satu dari empat anak usia balita memiliki berat badan kurang (*underweight*) bila dibandingkan dengan seusianya, dan kondisi ini dapat meningkatkan angka stunting. Demikian pula untuk remaja putri yang kekurangan gizi berisiko tidak mampu mengandung dan melahirkan anak yang sehat. Kekurangan gizi ini menciptakan lingkaran jahat (*vicious circle*) lebih jauh, karena kondisi ini akan menghambat tumbuh kembang anak hingga dewasa.

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (kemenkes RI). Berdasarkan hasil riset studi status gizi balita Indonesia (SSGBI) 2022 mencatat bahwa jumlah balita stunting di Indonesia saat mencapai 21,6 persen. Jumlah tersebut melampaui nilai standart maksimal dari WHO yakni sebesar 20 persen atau seperlima dari jumlah total anak balita dalam suatu negara. Meskipun prevalensi stunting ini telah mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, namun Presiden RI menargetkan angka stunting turun sampai 14 persen pada tahun 2024. Untuk mencapai target penurunan stunting hingga ke angka 14 persen ditahun 2024, dapat dimulai dari kebiasaan pola makan dengan gizi seimbang dan berimbang bagi kelompok remaja. Kelompok remaja yang ada di Pondok Pesantren Al Fitrah As Salafiyah Surabaya salah satunya.

Pondok Pesantren Al Fitrah As Salafiyah Surabaya merupakan pondok pesantren yang telah mencetak ribuan santri berkualitas baik dalam bidang akademis maupun bidang spiritual. Menurut survey sementara yang telah dilakukan para santri di Pondok Pesantren Al Fitrah As Salafiyah masih belum menerapkan pola makanan dengan gizi seimbang dan berimbang, hal tersebut dilihat dari pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi yang belum sesuai dengan kebutuhan gizi. Dengan adanya permasalahan tersebut, pengusul akan melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Penerapan Gizi Seimbang dan Berimbang dalam Rangka Pencegahan Stunting Lingkungan PP. Al Fitrah As Salafiyah Surabaya" dengan harapan para santri di ponpes Al Fitrah As Salafiyah mampu menerapkan pola makan dengan gizi seimbang dan berimbang sehingga terhindar kejadian *stunting*.

## METODE

### Tahap persiapan

- a. Survei permasalahan mitra sasaran
- b. Melakukan Koordinasi dan perizinan dilakukan langsung dengan pihak mitra yaitu PP. Al Fitrah As Salafiyah Surabaya untuk melakukan penyuluhan Penerapan Gizi Seimbang dan Berimbang dalam Rangka Pencegahan Stunting.
- c. Tim pengusul akan mengadakan rapat persiapan bersama pengurus ponpes untuk pelaksanaan kegiatan.
- d. Tim pengusul mempersiapkan materi, dan perlengkapan penunjang untuk pelaksanaan kegiatan

### Tahap pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini akan dilakukan secara offline bertempat di ruang pertemuan PP Al Fitrah As Salafiyah Surabaya. Narasumber berasal dari FK UNUSA. Jumlah peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 41 santri. Selanjutnya untuk rangkaian isi penyuluhan diantaranya:

1. Pembukaan Acara

2. Sambutan oleh Pengasuh PP Al Fitrah As Salafiyah Surabaya
3. Sambutan oleh Ketua Pelaksana
4. Foto dan Doa Bersama
5. Pengisian Pre Test
6. Narasumber memberi paparan materi melalui media PPT.
7. Setelah paparan materi, moderator memberi kesempatan untuk diskusi dan tanya jawab sebanyak 2 sesi dan masing masing seksi 3 orang penanya.
8. Pengisian post test melalui kuesioner yang telah disediakan
9. Sebelum acara ditutup dibacakan kesimpulan sosialisasi oleh moderator
10. Acara penutupan

#### Tahap evaluasi

Tahap akhir dari program pengabdian masyarakat ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Instrumen evaluasi yang digunakan ialah menggunakan lembar kuesioner pre test dan post test yang di isi oleh peserta penyuluhan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengisian kuesioner pre test dan post test dapat menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Seluruh hasil pengerjaan santri dinilai dalam skala prosentase. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari pre-test dan post-test adalah; jumlah soal yang benar dibandingkan dengan jumlah soal secara keseluruhan, kemudian dikalikan 100%. Selanjutnya nilai tersebut dibagi ke dalam tiga kategori. Menurut Arikunto (2019) kriteria atau kategori hasil ukur pengetahuan dibagi menjadi tiga yaitu BAIK jika nilai berada pada 76 – 100%, CUKUP jika nilai berada pada rentang 56 – 75%, dan KURANG jika nilai kurang dari 55%.

Santri yang mengikuti penyuluhan ini berjumlah 41 orang. Santri mengisi soal pre-test dan post-test. Hasil dari pengerjaan pre-test dan post-test adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Penilaian Pretest dan Posttest Peserta Penyuluhan

	Pre-test		Post-test	
	f	%	F	%
<b>Baik</b>	1	2.44%	13	31.71%
<b>Cukup</b>	5	12.20%	25	60.98%
<b>Kurang</b>	35	85.37%	3	7.32%
<b>Total</b>	41	100%	41	100%

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil pre-test menunjukkan hanya 1 responden (2,44%) yang memiliki penilaian yang baik, 5 responden (12,20%) memiliki penilaian yang cukup dan 35 responden (85,37%) memiliki penilaian yang kurang terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang dan berimbang. Dari tabel yang sama pula dapat diketahui hasil post-test menunjukkan 13 responden (31,71%) yang memiliki penilaian yang baik, 25 responden (60,98%) memiliki penilaian yang cukup dan 3 responden (7,32%) memiliki penilaian yang kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan setelah dilakukan pemaparan materi penyuluhan.

Selanjutnya untuk mencari signifikasi data, maka data tersebut diolah menggunakan software statistik. Pertama-tama data diuji normalitasnya menggunakan uji Saphiro-Wilk. Menurut Razali & Wah dalam Quraisy (2020) menyatakan bahwa uji Saphiro Wilk adalah uji untuk ukuran sampel yang kurang dari 50 sampel.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	.192	41	.001	.832	41	.000
Post test	.244	41	.000	.885	41	.001

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Setelah melakukan uji normalitas data pre-test dan post-test menggunakan metode Saphiro-Wilk, ditemukan bahwa nilai p-value dari data Pre-test adalah 0,000 dan nilai p-value dari post-test adalah 0,001 sehingga kedua kelompok data tersebut dapat dinyatakan tidak terdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji yang menunjukkan nilai signifikasi (p-value) kurang dari tingkat signifikasi atau  $p < 0,05$ .

Untuk menganalisis perubahan nilai pre-test dan post-test akan digunakan uji non-parametrik Wilcoxon.

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Nilai Pre-test dan Post-test

Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-5.581 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Setelah melakukan uji Wilcoxon pada data, ditemukan hasil yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel yang diuji. Hal ini dapat disimpulkan dari nilai p-value yang diperoleh yakni 0,000. Nilai ini lebih kecil dibandingkan nilai signifikasi yang ditentukan yakni 0,05. Sehingga nilai p-value  $< 0,05$ .

Uji Wilcoxon merupakan metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan atau dalam kondisi yang berpasangan. Dalam kondisi data ini, karena nilai p-value yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel yang diuji sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan kata lain, perlakuan faktor yang sedang diamati memiliki pengaruh yang nyata terhadap variabel yang diukur. Hasil ini memberikan indikasi bahwa ada perbedaan yang signifikan antara dua kondisi atau waktu yang diuji. Pada data ini perbedaan tersebut bisa diartikan dengan adanya perubahan positif pada saat santri yakni bertambahnya tingkat pengetahuan santri tentang gizi seimbang dan berimbang.

Hasil ini memberikan informasi berharga kepada para pengasuh pondok pesantren dan tim pengabdian masyarakat tentang keberhasilan program penyuluhan dan pelatihan serta efektivitas metode yang digunakan. Selain itu, hasil ini juga dapat dijadikan dasar yang kuat untuk memperbaiki atau memodifikasi program pelatihan di masa depan, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

## SIMPULAN

Setelah diadakannya penyuluhan tentang Penerapan Gizi Seimbang dan Berimbang dalam Rangka Pencegahan Stunting Lingkungan PP. Al Fitrah As Salafiyah Surabaya, para santriwati menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terhadap gizi seimbang dan pencegahan stunting. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan melalui pengisian kuesioner yang diberikan setelah diadakannya sosialisasi (post test). Dengan adanya peningkatan pengetahuan santriwati ini

diharapkan kedepannya para santriwati dapat memperbaiki pola makan dengan makan makanan gizi seimbang dan berimbang sehingga mampu mencegah terjadinya stunting dikemudian hari.

#### **SARAN**

Kegiatan penyuluhan melalui pengabdian masyarakat ini sangat memberikan dampak positif dan pengetahuan baru bagi santriwati, sehingga diharapkan untuk kedepannya dapat dilaksanakan penyuluhan berikutnya dengan tema kesehatan lainnya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengusul menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya terhadap pihak-pihak yang terlibat dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo atas terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Moeloek, N. F. (2016). *Nutrisi Dalam Pembangunan Bangsa*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20150629/5412682/nutrisidalam pembangunan-bangsa/>
- Kesehatan, K. (2018). *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja* (L. S. R. S. C. Shafiyah (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Quraisy, Andi. 2020. Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST: Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology* 3(1): 7 – 11.