



Dedicated:
Journal of Community Services
(Pengabdian kepada Masyarakat)
<https://ejournal.upi.edu/index.php/dedicated/>



Physical activity education to prevent stunting and anemia in SDN Setiawarga

Oktaviani Prameswari Nur Gayatri¹, Adinda Athania²
^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
oktavianiprameswari@upi.edu¹, adindaathania@gmail.com²

ABSTRACT

Stunting is an important problem to solve because it has risks to human resource potential. It can even cause death in children. The impact caused by stunting on health in toddlers is that children have a smaller brain volume than healthy toddlers, underweight can also inhibit cognitive and motor development, and adults are susceptible to metabolic disorders. This service aims to provide an understanding to the Indonesian people so that they know the dangers of stunting, especially for students at SDN Setiawarga. Based on the results of the Survey Status Gizi Indonesia (SSGI), Indonesia was at twenty one point six percent in 2022; this figure is still considered high according to WHO, which targets stunting rates to be no more than twenty percent. This activity is implemented through offline socialization, presentations, and questions and answers. From the results of the socialization that has been carried out, it is hoped that it can improve the habits of SDN Setiawarga students, get them used to doing simple physical activities, and help them implement a healthy lifestyle in their daily lives.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 8 Sep 2024
Revised: 8 Dec 2024
Accepted: 14 Dec 2024
Available online: 27 Dec 2024
Publish: 27 Dec 2024

Keyword:

anemia; physical activity; stunting

Open access

Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat) is a peer-reviewed open-access journal

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah yang penting untuk diselesaikan karena memiliki risiko dalam potensi sumber daya manusia. Hal tersebut bahkan dapat menyebabkan kematian pada anak. Dampak yang disebabkan oleh stunting dalam kesehatan pada balita berupa anak memiliki volume otak lebih kecil dibanding balita sehat, berat badan yang kurang juga dapat menghambat perkembangan kognitif dan motorik dan saat dewasa rentan mengalami gangguan metabolik. Pengabdian ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat Indonesia agar masyarakat sadar akan bahaya stunting khususnya kepada para peserta didik di SDN Setiawarga. Di Indonesia sendiri berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) berada di angka dua puluh satu koma enam persen pada tahun 2022, angka ini masih dinilai tinggi menurut WHO yang menargetkan angka stunting untuk tidak lebih dari dua puluh persen. Metode pelaksanaan kegiatan ini melalui sosialisasi secara luring, presentasi dan juga tanya jawab. Dari hasil sosialisasi yang telah dilakukan, diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan para peserta didik SDN Setiawarga untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik sederhana dan menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: anemia; aktivitas fisik; stunting

How to cite (APA 7)

Gayatri, O. P. N., & Athania, A. (2024). Physical activity education to prevent stunting and anemia in SDN Setiawarga. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(2), 387-396.

Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.



Copyright

2024, Oktaviani Prameswari Nur Gayatri, Adinda Athania. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited. *Corresponding author: oktavianiprameswari@upi.edu

INTRODUCTION

Stunting adalah bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mulai dari masa kehamilan hingga usia 24 bulan. Keadaan ini diperparah dengan tidak adanya upaya mengejar ketertinggalan pertumbuhan yang memadai. Stunting adalah status gizi berdasarkan indeks PB/U atau TB/U di mana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran berada pada ambang batas (Z-Score) kurang dari kelas 2 SD sampai dengan kelas 3 SD (pendek/kerdil) dan kurang dari 3 SD (sangat pendek/kerdil) (Damayanti *et al.*, 2023).

Selain status gizi yang buruk, stunting juga bisa disebabkan oleh anemia. Anemia adalah masalah kesehatan global. Sekitar sepertiga populasi dunia menderita anemia. Anemia dikaitkan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas, terutama pada wanita dan anak-anak. Anemia pada wanita hamil dapat menyebabkan hasil kelahiran yang buruk, penurunan produktivitas dan gangguan perkembangan kognitif dan perilaku pada anak-anak (Kusnadi, 2021). Hal ini umumnya disebabkan oleh volume darah yang rendah, hemoglobin yang rendah, dan penyempitan pembuluh darah untuk memaksimalkan pengiriman oksigen. Sama seperti stunting, anemia dapat menurunkan perkembangan dan produktivitas anak.

Di Kota Cimahi stunting menjadi prioritas utama yang harus segera ditangani. Berdasarkan Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat Elektronik (e-PPGBM) pada tahun 2022, masih terdapat 3.036 balita yang mengalami stunting (9,70%), sedangkan berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dalam *website* catalog.data.go.id, prevalensi stunting di Kota Cimahi sebesar 16,4%. Hal ini mendasari Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kota Cimahi untuk terus melakukan berbagai upaya dalam rangka percepatan penurunan angka stunting di Kota Cimahi.

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting pada seseorang (Purwanto & Rahmad, 2020). Pada zaman dahulu, banyak permainan anak-anak yang melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan gerakan lainnya. Namun, seiring dengan perkembangan zaman banyak anak-anak yang beralih ke permainan *online* yang tidak membutuhkan banyak gerakan. Aktivitas fisik akan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan dapat membangun sistem kekebalan tubuh (Alfirdaus & Susanto, 2021). Hal ini tentunya dapat dirasakan jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin. Saat melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan banyak energi untuk melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan lain-lain. Maka dari itu, rutin melakukan aktivitas fisik akan mendukung pertumbuhan fisik anak.

Penerapan pola hidup sehat juga sangat berkaitan dengan pencegahan stunting. Saat ini banyak orang yang kurang memperhatikan asupan gizi yang seimbang. Adapun penelitian sebelumnya yang membahas mengenai pentingnya untuk menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan gizi dan melakukan olahraga yang teratur (Marselina *et al.*, 2023). Selanjutnya penelitian mengenai stunting juga dilaksanakan di Desa Lubuk Agung bahwasanya kegiatan sosialisasi telah dilaksanakan dengan baik dan memaparkan penjelasan mengenai stunting serta cara untuk melakukan pencegahan stunting (Zufriady *et al.*, 2023).

Tanda yang menunjukkan bahwa seorang balita mengalami stunting yaitu kecepatan pertumbuhan anak menjadi semakin menurun. Selain itu, stunting tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik, namun memiliki pengaruh juga terhadap pertumbuhan kognitif, kecerdasan, dan mental anak. Hal ini menjadi suatu permasalahan yang harus diperhatikan oleh pemerintah dan masyarakat setempat karena seseorang yang telah teridentifikasi stunting dari semenjak balita, maka akan sulit diperbaiki dan berlanjut

sampai tumbuh dewasa (Hasanah *et al.*, 2023). Maka dari itu, pemahaman mengenai stunting harus ditanamkan sedini mungkin untuk menjadi pencegahan jangka panjang dan membiasakan diri untuk melakukan pola hidup sehat.

Berbagai cara telah dilakukan oleh pemerintah dalam rangka menekan tingginya angka stunting. Namun, penyampaian tersebut belum terlaksana secara merata (Setiavi & Julyandini, 2024). Disisi lain, minimnya pemahaman, kesadaran, dan kepedulian siswa dan siswi terhadap pola hidup sehat menjadi salah satu permasalahan yang perlu segera ditangani. Kurangnya kesadaran tersebut tentu memberikan dampak negatif terhadap tingkat kesehatan siswa di SD Negeri Setiawarga. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, diperlukan suatu tindakan nyata berupa penyuluhan kepada siswa-siswi SD Negeri Setiawarga. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berdampak positif tidak hanya pada kesehatan pribadi masyarakat tetapi juga dapat mempercepat penurunan angka stunting di Kelurahan Cipageran, sehingga terjadi peningkatan kesejahteraan kesehatan masyarakat di Kelurahan Cipageran, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi siswa-siswi SD Negeri Setiawarga mengenai pencegahan stunting.

Literature Review

Stunting

Stunting adalah bentuk malnutrisi yang paling umum terjadi yang mempengaruhi bayi prenatal dan awal pasca kelahiran. Stunting merupakan kondisi anak di bawah usia lima tahun yang memiliki berat badan kurang dari standar tinggi badan atau panjang badan (Aurima *et al.*, 2021; Hatijar, 2023). Selain itu, stunting juga berkaitan dengan ukuran dan gizi ibu selama kehamilan dan pertumbuhan janin. Terjadinya stunting pada anak di bawah usia lima tahun merupakan indikator status gizi kronis yang memberikan gambaran kondisi sosial ekonomi secara umum di masa lalu dan dapat memberikan dampak yang tidak dapat dipulihkan pada dua tahun pertama kehidupan anak (Dermawan *et al.*, 2022). Stunting diukur berdasarkan tinggi atau panjang badan yang lebih dari minus dua standar deviasi dari rata-rata Standar Pertumbuhan Anak dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Di masa depan, anak yang mengalami stunting akan mengalami kesulitan untuk mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Rusliani *et al.*, 2022).

Adapun faktor lain yang menyebabkan stunting yaitu asupan gizi yang tidak memadai sejak dalam kandungan dan berlanjut hingga lahir, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan, serta kurangnya akses terhadap air bersih dan sanitasi (Martony, 2023; Priyono, 2020). Kekurangan gizi pada anak-anak dapat mengakibatkan pertumbuhan fisik yang terhambat, meningkatnya rasa sakit, perkembangan mental yang terganggu, dan dapat menyebabkan kematian (Hasanah *et al.*, 2023). Anak-anak yang menderita stunting berisiko mengalami penurunan kemampuan mental, produktivitas yang rendah, dan kemungkinan penyakit degeneratif di masa depan.

Dampak stunting dapat dibagi menjadi dampak jangka pendek dan jangka panjang (Yulianti *et al.*, 2024). Dampak jangka pendek meliputi peningkatan morbiditas dan mortalitas, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal yang tidak optimal pada anak, dan peningkatan biaya kesehatan. Dampak jangka panjang meliputi postur tubuh yang tidak optimal pada masa pubertas (lebih pendek dari rata-rata), peningkatan risiko obesitas dan penyakit lainnya, penurunan kesehatan reproduksi, kemampuan belajar dan prestasi di sekolah yang tidak optimal, serta produktivitas dan kemampuan kerja yang tidak optimal. Melihat adanya dampak jangka panjang dan jangka pendek yang mempengaruhi pertumbuhan anak, maka dari itu perlu adanya pencegahan stunting sejak dini.

Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal untuk kelompok orang yang bersangkutan (Arifah *et al.*, 2022). Secara fisiologis, anemia terjadi ketika terjadi kekurangan hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan (Ahzani & Kurniasari, 2024). Anemia defisiensi besi terjadi pada remaja perempuan karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan (Yunita *et al.*, 2020; Mirani *et al.*, 2021). Gejala anemia biasanya meliputi pusing, cepat merasa lelah dan tidak bergairah untuk beraktivitas. Selain itu, kehilangan darah saat menstruasi juga meningkatkan risiko anemia.

Ketidakseimbangan nutrisi juga merupakan penyebab anemia pada remaja perempuan. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga banyak dari mereka yang mengurangi konsumsi makanan dan melakukan banyak pantangan makanan (Maryusman *et al.*, 2020; Rosida & Dwihesti, 2020). Dampak anemia pada remaja putri adalah terhambatnya pertumbuhan, tubuh menjadi kerdil pada masa pertumbuhan, mudah terserang infeksi, sehingga menyebabkan menurunnya kesegaran jasmani/kebugaran tubuh, serta berdampak pada prestasi belajar karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko 1,875 kali lebih tinggi untuk mengalami pencapaian pendidikan yang lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Renaldi *et al.*, 2024).

Remaja putri berisiko mengalami anemia, terutama anemia gizi besi. Hal ini terjadi karena masa remaja membutuhkan kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Remaja perempuan lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki, karena remaja mengalami menstruasi setiap bulannya (Wahyuni, 2024; Widyaningrum & Setyaningrum, 2024). Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi adalah pendidikan orang tua, pendapatan rumah tangga, pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, tingkat konsumsi makanan, pola menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri (Husna & Saputri, 2022).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik meliputi seluruh aktivitas yang dapat menyebabkan adanya peningkatan dan pengeluaran energi sehingga menjadi lebih berkeringat (Merita *et al.*, 2018). Aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta dapat menjaga kualitas hidup supaya lebih sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup dengan cara yang kompleks (Hilinti, 2024). Aktivitas yang teratur dapat meningkatkan stamina dan mencegah obesitas. Ada dua jenis aktivitas fisik yaitu aktif dan pasif (Putro & Winarno, 2022). Seseorang yang masuk ke dalam kriteria “aktif” yaitu seseorang yang melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang atau bahkan keduanya, sedangkan seseorang yang masuk ke dalam kriteria “tidak aktif” yaitu seseorang yang melakukan aktivitas fisik sedang atau intens hanya sesekali atau tidak sama sekali (Mangapi *et al.*, 2024).

Aktivitas memiliki manfaat fisik/biologis dan manfaat psikologis/mental. Adapun untuk manfaat fisik/biologis meliputi: Menjaga tekanan darah dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, memperkuat tulang dan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh. Sedangkan untuk manfaat psikologis/mental dari aktivitas fisik

antara lain: Mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportivitas, memupuk rasa tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial. Suatu perilaku sehat dapat terlaksana dengan baik apabila didukung oleh tiga faktor, yaitu 1) *Predisposing factors*, yaitu termasuk ke dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan dan nilai-nilai; 2) *Enabling factors*, yaitu faktor yang berasal dari lingkungan fisik dan fasilitas kesehatan; 3) *Reinforcing factors*, yaitu faktor yang berasal dari sikap dan perilaku petugas kesehatan (Sangbunthuk & Thiangchanya, 2015).

METHODS

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui sosialisasi. Sosialisasi menjadi suatu cara untuk mempengaruhi seseorang melalui proses transfer pengetahuan (Hasanah *et al.*, 2023). Sosialisasi dilaksanakan secara luring dengan mengadakan pertemuan secara langsung dengan sasaran siswa-siswi SD Negeri Setiawarga. Teknik penyampaian sosialisasi berupa presentasi materi mengenai aktivitas fisik untuk pencegahan stunting dan terbuka untuk melakukan tanya jawab. Selanjutnya untuk kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2023.

Tahapan yang dilakukan dalam pengabdian ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi. Dalam tahap perencanaan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak SD Negeri Setiawarga terkait rencana kegiatan sekaligus meminta izin untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Dilanjutkan dengan pelaksanaan sosialisasi. Tahap yang terakhir yaitu evaluasi. Hal ini bertujuan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi dan pendampingan yang berfokus pada penyampaian materi pentingnya melakukan kegiatan aktivitas fisik yang merupakan langkah awal untuk meningkatkan derajat kesehatan sebagai upaya percepatan penurunan kejadian stunting di kelurahan Cipageran.

RESULTS AND DISCUSSION

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa untuk melakukan kontribusi di desa, salah satunya dengan membuat program yang bermanfaat untuk desa yang dituju. Pada pelaksanaan pengabdian tahun ini, tim KKN UPI melakukan kegiatan di Kelurahan Cipageran, Kota Cimahi. Pada tahap perencanaan kegiatan, tim KKN UPI melakukan survei dan koordinasi dengan pihak SD Negeri Setiawarga terkait rencana kegiatan sekaligus meminta izin untuk melaksanakan kegiatan di SD tersebut. Hal ini dilakukan agar tim KKN UPI mendapatkan permasalahan yang dapat diatasi dalam bentuk suatu program kegiatan.

Setelah berdiskusi dengan pihak SD Negeri Setiawarga, tim KKN UPI memutuskan untuk melakukan edukasi tentang aktivitas fisik kepada para siswa di SD Negeri Setiawarga, Kelurahan Cipageran, Kota Cimahi sebagai bentuk pencegahan stunting dari sejak dini. Tim KKN UPI melakukan sosialisasi ini kepada para siswa di kelas 6. Dari hasil observasi tim KKN UPI, para siswi mengalami keluhan berupa badan lemas dan tubuh kurang bersemangat. Gejala anemia meliputi kelemahan, kelelahan, kelesuan, pusing, sakit kepala, pusing, dan mata kabur (Kusnadi, 2021). Selain itu para siswa jarang melakukan aktivitas fisik berupa olahraga. Oleh karena itu, tim KKN UPI melakukan edukasi yang berkaitan dengan pentingnya aktivitas fisik dasar kepada para siswa sebagai langkah yang dapat dilakukan agar para siswa dapat mencegah anemia dan sebagai bentuk pencegahan dini dari permasalahan stunting.



Gambar 1. Sosialisasi di SDN Setiawarga
Sumber: Dokumentasi Penulis 2023

Pada **Gambar 1**, tim KKN UPI melakukan sosialisasi mengenai aktivitas fisik untuk mencegah anemia dan stunting. Hal ini diawali dengan penjelasan mengenai gejala dari anemia, pola hidup sehat, dan stunting. Apalagi saat ini banyak jajanan yang bermacam-macam namun kurang baik untuk kesehatan. Selain itu, dampak dari anemia ini dapat berpengaruh ke jangka panjang yaitu memiliki keturunan yang stunting. Maka dari itu, tim KKN UPI melakukan sosialisasi terkait dengan anemia, pola hidup sehat, dan stunting. Materi ini sangat berkaitan dan untuk melakukan pencegahan melalui edukasi sejak dini.

Dalam pelaksanaan sosialisasi, tim KKN UPI memberikan contoh aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan, yaitu berjalan di rumah selama 10-15 menit, lalu melakukan aktivitas olahraga berupa lari selama 15 menit. Tim KKN UPI menekankan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik ringan pun dapat menyehatkan tubuh apabila dilakukan secara rutin. Karena dengan begitu, tubuh akan terasa lebih bugar dan meminimalisir rasa nyeri pada saat mengalami fase menstruasi.

Setelah tim KKN UPI menjelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik sederhana ini, para siswa semakin memahami bahwa dengan aktivitas fisik sederhana pun dapat melakukan pencegahan stunting dari sejak dini. Selain itu, upaya ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan diri untuk mencegah anemia, apalagi di kala sedang masuk fase menstruasi. Jikalau pendarahan menstruasi cukup banyak, maka bisa menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Selanjutnya tim KKN UPI juga mensosialisasikan tentang pola hidup bersih dan sehat kepada para siswa. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan diri dari jangkitan penyakit di sekitar.



Gambar 2. Sosialisasi di SDN Setiawarga
Sumber: Dokumentasi Penulis 2023

Pada **Gambar 2**, para siswa terlihat antusias setelah dilaksanakannya sosialisasi. Sosialisasi ini menjadi pengetahuan untuk siswa yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari untuk membiasakan hidup sehat. Selanjutnya masuk ke dalam tahap evaluasi, di mana tim KKN UPI melakukan evaluasi dari kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan terkait dengan kekurangan dari pelaksanaan sosialisasi ini, sehingga dapat menjadi perbaikan untuk kegiatan selanjutnya. Tahapan evaluasi perlu dilakukan agar pelaksanaan kegiatan sosialisasi di tempat lain menjadi lebih interaktif dan tepat sasaran.

Discussion

Pola hidup sehat adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Hal ini dapat dibiasakan dengan mengonsumsi makanan bergizi, sayur-mayur, buah-buahan, serta aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur (Atmaja *et al.*, 2021). Pola hidup sehat ini harus dilakukan secara konsisten hingga menjadi kebiasaan, karena kebiasaan hidup sehat sangat efektif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting pada anak (Wiranata, 2020).

Stunting adalah masalah gizi kronis yang sering terjadi pada anak. Hal ini menjadi kondisi yang ditandai dengan keterlambatan pertumbuhan tinggi badan dibandingkan usia normal. Faktor penyebab stunting meliputi kurangnya asupan gizi, penyakit menular, sanitasi yang buruk, serta gaya hidup yang tidak sehat (Dharmayani *et al.*, 2022). Salah satu cara mencegah stunting adalah melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kualitas tulang dan otot, serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Aktivitas fisik juga penting untuk menjaga keseimbangan energi tubuh melalui pengeluaran dan asupan zat gizi yang seimbang (Reswari *et al.*, 2024; Fitrah & Putriningtyas, 2024; Ramadhani *et al.*, 2024).

Selain itu gaya hidup bersih dan sehat dapat dicapai dengan kombinasi antara olahraga teratur, pola makan sehat, serta tidur yang cukup. Kesehatan diri yang baik harus didukung oleh lingkungan yang sehat pula. Maka dari itu, pendidikan kesehatan harus ditanamkan sejak dini kepada anak-anak agar mereka tumbuh menjadi generasi yang sadar akan kesehatan (Marselina *et al.*, 2023). Tubuh yang sehat tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga dapat mendukung pikiran yang tenang dan positif.

Permasalahan anemia juga menjadi salah satu tantangan yang perlu diatasi, terutama pada remaja putri. Anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, dapat berdampak pada stamina fisik, konsentrasi, dan prestasi akademik (Maharani, 2020; Lestari *et al.*, 2023). Remaja putri yang mengalami menstruasi membutuhkan asupan zat besi yang cukup untuk mencegah anemia, karena mereka rentan terhadap anemia defisiensi zat besi akibat kehilangan darah saat menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi indikasi adanya masalah kesehatan, termasuk anemia. Untuk mengatasi hal ini, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin telah terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia (Amir & Khusarisupein, 2019; Meikawati *et al.*, 2022).

Dengan demikian, penerapan pola hidup sehat, aktivitas fisik rutin, dan asupan nutrisi yang memadai adalah langkah penting untuk mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting pada anak dan anemia pada remaja putri. Upaya edukasi kesehatan juga menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat.

CONCLUSION

Kegiatan sosialisasi dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan bagi remaja. Pelaksanaan sosialisasi mengenai aktivitas fisik dan pola hidup sehat penting untuk dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa sejak dini agar lebih memahami kondisi tubuh baik lagi. Selain itu, para siswa juga semakin peduli terkait dengan stunting yang memiliki dampak jangka panjang dan anemia defisiensi zat besi pada remaja putri karena mengalami menstruasi. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan para siswa semakin semangat untuk melakukan aktivitas fisik sederhana dan juga menerapkan pola hidup sehat di rumahnya masing-masing.

AUTHOR'S NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme.

REFERENCES

- Ahzani, Y., & Kurniasari, W. (2024). Penyuluhan bahaya anemia pada remaja di SMK Kesehatan Fania Salsabila. *Jurnal Abdi Mahosada*, 2(2), 23-28.
- Alfirdaus, Y. A. Z., & Susanto, I. H. (2021). Aktivitas olahraga bersepeda pada saat pandemi COVID-19 di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 81-90.
- Amir, N., & Kusharispeni, D. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 119-129.
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., ... & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada siswa di SMPN 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 176-182.
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135.
- Aurima, J., Susaldi, S., Agustina, N., Masturoh, A., Rahmawati, R., & Madhe, M. T. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Indonesia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 43-48.

- Damayanti, D. K. D., & Jakfar, M. (2023). Klasifikasi status stunting balita menggunakan algoritma fuzzy c-means (studi kasus posyandu RW 01 Kelurahan Jepara Surabaya). *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 11(3), 533-542.
- Dermawan, A., Mahanim, M., & Siregar, N. (2022). Upaya percepatan penurunan stunting di Kabupaten Asahan. *Jurnal Bangun Abdimas*, 1(2), 98-104.
- Dharmayani, N. K. T., Putra, E. J., Syundari, N. S., Nurmayana, B., Agustina, I., Indrianingsih, N. I. M., ... & Saputra, R. A. (2022). Pencegahan stunting melalui kegiatan sosialisasi hidup sehat dan makanan bergizi di Desa Tirtanadi Kecamatan Labuhan Haji. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 70-74
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet cabang olahraga permainan. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59-69.
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting pada anak balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1-6.
- Hatijar, H. (2023). The incidence of stunting in infants and toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 224-229.
- Hilinti, Y. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore pada remaja putri. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 99-104.
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan mengenai tentang tanda bahaya anemia pada remaja putri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 7-12.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1293-1298.
- Lestari, D. S., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2023). Status gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia remaja putri SMKN. 1 Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 123-136.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang anemia pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1-3.
- Mangapi, Y. H., Allo, O. A., & Saruran, Y. (2024). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Kristen Rantepao tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 9(1), 149-160.
- Marselina, D. Y., Watngil, R., Qomariyah, I. N., Sari, M. W. F., & Purwanti, T. (2023). Pengabdian masyarakat berbasis potensi dalam penerapan pola hidup sehat terkait kebugaran masyarakat di Kayutangan Malang. *Anfatama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 107-115.
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan solusi di era modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734-1745.
- Maryusman, T., Mawapi, Y. P., & Syah, M. N. H. (2020). Apakah citra tubuh dan risiko gangguan makan berisiko anemia? Studi kasus pada siswa putri. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 22-31.
- Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, U. (2022). Edukasi manfaat konsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia pada remaja putri di pondok pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 22-24.
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status gizi dan aktivitas fisik dengan status hidrasi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207-215.
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 132-137.

- Priyono, P. (2020). Strategi percepatan penurunan stunting perdesaan (studi kasus pendampingan aksi cegah stunting di Desa Banyumundu, Kabupaten Pandeglang). *Jurnal Good Governance*, 16(2), 149-174.
- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. (2020). Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap stunting pada balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *Jiwakerta: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani junior high school: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1-11.
- Ramadhani, F. I., Iswahyudi, I., & Aini, R. N. (2024). Hubungan food delivery online, perilaku makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 312-319.
- Renaldi, M., Syam, I., Wahyuni, A., Hatta, M., & Risna, A. (2024). Pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah di MTS Babul Rajab Desa Bulusuka Kecamatan Bontoramba. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 218-222.
- Reswari, A., Juanda, J., & Khair, A. (2024). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada pelajar SMA kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 81-90.
- Rosida, L., & Dwihesti, L. K. (2020). Aktifitas fisik, status gizi dan pola makan pada remaja putri dengan anemia. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 7(2), 92-103.
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 1(1), 32-40.
- Sangbunthuk, C., & Thiangchanya, P. (2015). Predisposing factors, enabling factors and reinforcing factors related to requesting academic position of academic, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences*, 35(3), 157-174.
- Setiavi, S. R., & Julyandini, T. (2024). Stunting prevention efforts through integrative socialization and counseling programs in Karangwangi Village Cianjur Regency. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1), 195-206.
- Wahyuni, R. (2024). Hubungan status gizi dan AKG (energi) dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 13(2), 127-134.
- Widyaningrum, R., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2174-2178.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan positive parenting dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82-88.
- Yulianti, E., Meldani, V., & Pangestu, J. F. (2024). Kejadian stunting berdampak pada perkembangan motorik kasar anak usia 36-48 bulan. *Jurnal Mitra*, 3(2), 1-6.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi zat besi dengan kejadian anemia di SMP 18 Surakarta. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), 36-47.
- Zufriady, Z., Marconi, A. P., Adam, B. I. F., Zikri, K., Darmaneva, N. R., Azizah, N. R., ... & Juwita, Z. (2023). Pengabdian masyarakat melalui sosialisasi pencegahan stunting di Desa Lubuk Agung. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(1), 1-5.