



SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

JUDUL TULISAN:

SOSIALISASI PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DAN GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA PONDOK PESANTREN AL- HIDAYAH CIOMAS KABUPATEN SERANG BANTEN MELALUI KEGIATAN AKSI BERGIZI DI SEKOLAH

Ken Ima Damayanti¹, Andri Kapuji
Kaharian², Eva Safa'ah³, Indri
Lestari⁴

¹²³⁴) Univesitas Serang Raya

*Corresponding author
ki.damayanti@gmail.com

Abstrak

Stunting pada usia remaja merupakan dampak jangka panjang dari kekurangan gizi ketika usia anak-anak. Kondisi ini harus mendapatkan penanganan agar segera teratasi dan tidak berlanjut menjadi stunting pada usia dewasa. Kondisi stunting tidak hanya menurunkan tingkat kesehatan fisik tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup. Beberapa tahap yang dilakukan untuk mencegah stunting pada kegiatan ini meliputi observasi awal, analisa laboratorium, edukasi gizi seimbang dan pola hidup bersih sehat (PHBS), aktivitas fisik, pemberian suplemen tablet tambah darah, dan monitoring berkala. Beberapa indikator stunting yang dialami remaja pondok pesantren Al Hidayah adalah kondisi berat badan dan tinggi badan yang kurang dari standar serta mengalami gangguan hormonal akibat kekurangan gizi sehingga perkembangan organ menjadi tidak normal. Pencegahan stunting membutuhkan bantuan dari berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan lingkungan. Selain asupan gizi seimbang, edukasi pola hidup sehat, dan konsumsi suplemen tambahan seperti tablet tambah darah, dibutuhkan pula peranan orang tua dan kemudahan mendapatkan bantuan tenaga kesehatan juga sangat berpengaruh dalam upaya pencegahan stunting pada usia remaja.

Kata kunci: Stunting, Remaja, Gizi Seimbang

Abstract

Stunting in adolescence is a long-term consequence of nutritional deficiencies during childhood. This condition must be addressed promptly to prevent it from progressing into adult stunting. Stunting not only reduces physical health but also affects quality of life. Several stages are carried out to prevent stunting in this program, including initial observation, laboratory analysis, balanced nutrition education and "clean and healthy" lifestyle promotion, physical activity, giving iron supplements, and regular monitoring. Some stunting indicators experienced by adolescents at Al Hidayah Islamic boarding school are below-standard body weight and height, as well as hormonal disorders due to malnutrition, leading to abnormal organ development. Preventing stunting requires assistance from various parties, including families, schools, healthcare professionals, and the environment. In addition to balanced nutrition intake, healthy lifestyle education, and supplementary iron tablets, the role of parents and ease of access to healthcare services also play a significant role in preventing stunting adolescents.

Keywords: *Stunting; Adolescence; Balanced Nutrition*