

Penyuluhan Tentang Peningkatan Pengetahuan Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting

Mastina¹, Siti Lestari², Rahayu Handayani³, Cici Maisarah⁴, Rismawati⁵

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Jl. Ahmad Yani No. 23, Pulo Kemiri, Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara, Provinsi Aceh

Email: Mastinajural@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang dipicu oleh kekurangan gizi, infeksi yang terjadi berulang kali, serta kurangnya stimulasi psikososial. Data tahun 2024 menunjukkan bahwa permasalahan status gizi balita di dunia masih signifikan, dengan 150,2 juta anak mengalami stunting, Indonesia sebesar 19,8% pada tahun 2024, Kabupaten Aceh Tenggara pada Tahun 2023 sebesar 32,9 %. Jumlah peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah 30 mahasiswa, proses Kegiatan pengabdian masyarakat ini diterapkan melalui metode edukasi kesehatan menggunakan teknik ceramah dan diskusi dan pemberian pre test dan post tes. Hasil dari pengabdian masyarakat nilai rata-rata pre-test tercatat sebesar 69,1, kemudian meningkat menjadi 93,7 pada nilai rata-rata post-test. Kesimpulan Edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pemahaman responden mengenai pencegahan stunting. Melalui bekal pengetahuan, kesadaran, serta aksi yang nyata, generasi muda memiliki peran strategis dalam menekan angka stunting di tengah masyarakat.

Kata kunci: Peran Remaja, Stunting, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan.

Abstract

Background Stunting is a growth faltering condition in children triggered by chronic malnutrition, recurrent infections, and a lack of psychosocial stimulation. Data from 2024 indicates that nutritional status issues among toddlers globally remain significant, with 150.2 million children

affected by stunting. In 2024, Indonesia's stunting prevalence stood at 19.8%, while Aceh Tenggara Regency recorded a rate of 32.9% in 2023. Methods This community service program involved 30 undergraduate students as participants. The program was implemented through health education methods utilizing lecture and discussion techniques, complemented by pre-test and post-test evaluations. Results The results demonstrated an increase in the mean score from 69.1 in the pre-test to 93.7 in the post-test. Conclusio Health education is proven to enhance respondents' understanding of stunting prevention. Equipped with knowledge, awareness, and concrete actions, the younger generation holds a strategic role in reducing stunting rates within the community.

Keywords: *Adolescent Role, Stunting, Knowledge, Health Education.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang dipicu oleh kekurangan gizi, infeksi yang terjadi berulang kali, serta kurangnya stimulasi psikososial. Seorang anak dikategorikan stunting apabila tinggi badannya berada lebih dari dua standar deviasi di bawah rata-rata Standar Pertumbuhan Anak yang ditetapkan oleh WHO (World Health Organization (WHO), 2015).

Besarnya serta pola masalah gizi—baik yang bersifat kekurangan maupun kelebihan—dapat dipetakan melalui indikator stunting, wasting, underweight, dan overweight pada anak. Untuk memantau perkembangan ini, kelompok antarlembaga UNICEF, WHO, dan World Bank secara rutin memperbarui data estimasi prevalensi serta jumlah kasusnya di tingkat global maupun regional melalui Joint Child Malnutrition Estimates (World Health Organization (WHO), 2024).

Data tahun 2024 menunjukkan bahwa permasalahan status gizi balita di dunia masih signifikan, dengan 150,2 juta anak mengalami stunting (terlalu pendek dibanding usianya). Selain itu, tercatat sebanyak 42,8 juta anak menderita wasting atau kekurangan gizi akut, serta 35,5 juta anak berada dalam kondisi overweight akibat kelebihan berat badan menurut tinggi badan mereka (World Health Organization (WHO), 2024).

Berdasarkan hasil survei nasional yang menjadi acuan dalam program percepatan penurunan stunting, angka prevalensi stunting di tingkat nasional berhasil ditekan dari 21,5% pada tahun 2023 menjadi 19,8% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2024b). Namun penurunan tingkat stunting di Indonesia belum mencapai target yang telah di targetkan oleh pemerintah yaitu sebesar 14,2% pada tahun 2029 (Kementerian Kesehatan RI, 2024b).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2024 Provinsi Aceh tercatat Stunting diangka 28,6%, hal ini turun dari angka 29,4% tahun 2023 dan 31,2% pada tahun 2022, sedangkan angka stunting di Kabupaten Aceh Tenggara pada Tahun 2023 sebesar 32,9 % namun angka tersebut sangat jauh dari target yang telah di tentukan secara nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2024a).

Gangguan pertumbuhan yang terjadi pada awal kehidupan, khususnya selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, berdampak buruk pada fungsi jangka panjang anak. Dampak merugikan tersebut meliputi penurunan kemampuan kognitif, rendahnya capaian akademik, berkurangnya produktivitas, serta penurunan pendapatan saat dewasa. Selain itu, jika kondisi ini diikuti oleh penambahan berat badan yang masif di masa kanak-kanak berikutnya, risiko terjadinya penyakit kronis terkait nutrisi di usia dewasa akan meningkat secara signifikan (World Health Organization (WHO), 2015)

Pertumbuhan linier di fase awal kanak-kanak berfungsi sebagai indikator utama tumbuh kembang yang optimal, karena berkorelasi langsung dengan penurunan risiko morbiditas dan mortalitas, serta pencegahan penyakit tidak menular (PTM) di masa depan. Selain menunjang kapasitas belajar dan produktivitas, pencapaian pertumbuhan linier yang baik juga berikatan erat dengan kematangan berbagai domain perkembangan anak, seperti fungsi kognitif, kemampuan bahasa, dan keterampilan sensorimotor.

Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan Pengetahuan Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting.

LANDASAN TEORI

Stunting merupakan salah satu persoalan kesehatan anak usia dini yang prevalensinya masih tinggi, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia (Mediani, 2020). Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020, kondisi ini dipicu oleh buruknya pemenuhan nutrisi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan anak. Secara klinis, stunting ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan linier pada periode kritis, yang dibuktikan dengan capaian tinggi badan menurut umur (TB/U) berada di bawah minus dua standar deviasi (<-2 SD) dari median standar pertumbuhan (World Health Organization (WHO), 2020). Sebagai bentuk nyata dari malnutrisi kronis, stunting tidak hanya berdampak negatif pada proses tumbuh kembang fisik, tetapi juga berisiko menurunkan kualitas hidup serta masa depan anak (Mediani, 2020).

Selain vitamin dan mineral, defisit zat gizi makro seperti protein juga menjadi faktor pemicu stunting. Protein memegang peran krusial sebagai pembangun tubuh, pemelihara sel dan jaringan, serta penyokong sistem imunitas. Ketersediaan zat gizi esensial tersebut dalam pangan bergizi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pencegahan stunting. Oleh karena itu, penanggulangan masalah ini memerlukan penanganan yang cepat dan komprehensif karena berdampak langsung terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan (Ayuningtyas et al., 2018)

Stunting menimbulkan konsekuensi jangka panjang yang bersifat menetap sepanjang hayat, meliputi gangguan pada aspek fisik, neurokognitif, imunologi, serta sosial ekonomi (Soliman et al., 2021). Apabila anak yang stunting mengalami lonjakan berat badan yang masif di kemudian hari, risiko terjadinya sindrom metabolik akan meningkat. Kondisi metabolik ini menjadi pemicu utama munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, stroke, penyakit jantung, beserta komplikasi terkait (Sholehah & Ratna, 2026). Selain itu, anak dengan riwayat stunting memiliki laju metabolisme basal (basal metabolic rate) yang lebih rendah. Hal ini memicu tingginya akumulasi lemak, gangguan regulasi asupan nutrisi, serta penurunan kapasitas oksidasi lemak yang berujung pada peningkatan risiko obesitas (Sholehah & Ratna, 2026). Secara ekstrem, stunting juga meningkatkan risiko mortalitas dini akibat kerentanan tubuh anak terhadap penyakit menular seperti pneumonia, diare, dan campak (Indriasih et al., 2025).

Praktik pemberian makan pada anak yang tidak optimal salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua (Armansyah et al., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, (Beal et al., 2018) mengemukakan bahwa rendahnya pendidikan ibu merupakan salah satu faktor determinan utama kejadian stunting pada anak. Kondisi ini menegaskan pentingnya pelaksanaan edukasi mengenai stunting sejak masa remaja. Sebagai calon orang tua, remaja—khususnya remaja putri—memerlukan pemenuhan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) serta zat gizi mikro (vitamin, mineral) guna menunjang energi aktivitas sehari-hari. Upaya mempersiapkan remaja putri sebagai calon ibu masa depan sangat krusial demi melahirkan generasi emas yang bebas stunting. Oleh karena itu, persiapan asupan nutrisi harus dilakukan sedini dan semaksimal mungkin untuk menjamin lahirnya generasi yang sehat dan berprestasi. Terlebih lagi, kajian literatur oleh Alwi et al., (2022) menunjukkan bahwa faktor risiko dan determinan stunting pada remaja meliputi asupan zink, asupan protein, serta status sosial ekonomi. Dalam kaitan ini, pencegahan stunting dapat dioptimalkan melalui penerapan empat pilar prinsip gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan berat badan ideal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diterapkan melalui metode edukasi kesehatan menggunakan teknik ceramah dan diskusi interaktif secara langsung di Universitas Nurul Hasanah Kutacane. Adapun tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan

- a. Merumuskan Rencana Pengabdian Masyarakat
- b. Menyusun Media Edukasi Kesehatan yang akan digunakan
- c. Menyusun Term of Reference (TOR) sebagai acuan kegiatan
- d. Berkoordinasi dengan Pihak Universitas Nurul Hasanah Kutacane mengenai perizinan dan Pelaksanaan Kegiatan

2. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan PPM ini dilaksanakan pada Senin, 29 April 2025 yang terbagi menjadi dua sesi. Sesi pertama diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur pemahaman awal para remaja. Tahap berikutnya adalah penyampaian edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian stunting menggunakan media presentasi (PPT). Edukasi ini dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi tanya jawab di Universitas Nurul Hasanah Kutacane sebagai upaya preventif. Rangkaian kegiatan kemudian diakhiri dengan post-test guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta serta capaian program.

3. Tahapan Pasca Pelaksanaan

Mengukur tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah intervensi melalui pre-test dan post-test, serta menyusun rencana tindak lanjut program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dihadiri oleh 30 remaja yang mewakili setiap semester di Program Studi S1 Kebidanan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan mengenai stunting setelah intervensi diberikan. Nilai rata-rata pre-test tercatat sebesar 69,1, kemudian meningkat menjadi 93,7 pada nilai rata-rata post-test. Selisih nilai tersebut membuktikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman 30 responden terkait upaya pencegahan stunting.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi edukasi kesehatan mengenai stunting, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif. Seluruh rangkaian pemaparan materi dan diskusi ini berjalan kondusif sesuai rencana dengan durasi maksimal 60 menit. Para peserta remaja menilai bahwa penyuluhan pencegahan stunting ini sangat krusial bagi masa depan mereka. Antusiasme yang tinggi terlihat dari adanya 11 remaja yang aktif mengajukan pertanyaan, termasuk mengenai faktor gaya hidup yang berpotensi memicu risiko stunting di masa mendatang.

Dari sisi evaluasi, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan

yang konsisten pada butir soal nomor 1 hingga 6, yang mencakup aspek definisi, penyebab, dampak, serta urgensi edukasi stunting bagi remaja. Bahkan, pada butir soal nomor 7 di sesi post-test, seluruh responden (100% atau sebanyak 28 remaja yang mengisi instrumen tersebut secara lengkap) berhasil menjawab pertanyaan dengan benar.

PEMBAHASAN

Remaja memiliki peran krusial dalam intervensi pencegahan stunting karena fase ini merupakan masa pematangan organ reproduksi sebelum memasuki masa kehamilan. Komitmen pemerintah terhadap isu ini dibuktikan sejak tahun 2018 melalui penetapan seratus kabupaten di 34 provinsi sebagai daerah prioritas penanganan stunting. Sinergi dan kolaborasi berbagai pihak dalam program ini diharapkan mampu mengakselerasi penurunan angka stunting di Indonesia. Langkah strategis ini juga menjadi bagian dari upaya pemenuhan target Sustainable Development Goals (SDGs) terkait pengurangan angka kejadian stunting secara global sebesar 40% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Upaya pencegahan stunting idealnya dimulai sejak calon ibu berada pada usia remaja. Hal ini berkaitan erat dengan pentingnya pemenuhan kecukupan gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pada fase perkembangan tersebut, janin memiliki sifat fleksibilitas biologis, di mana ia akan beradaptasi secara langsung terhadap kondisi ibunya, termasuk ketersediaan asupan nutrisi selama kehamilan. Jika asupan gizi ibu kurang, janin akan membatasi perkembangan sel-sel organ tubuhnya. Dampak penurunan fungsi organ ini bersifat permanen dan berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan jangka panjang (Noviasty et al., 2020).

Oleh karena itu, pembekalan pengetahuan gizi mengenai stunting dan langkah pencegahannya bagi kelompok remaja menjadi strategi krusial untuk menekan angka kejadian stunting di masa depan. Dalam hal ini, akses terhadap sumber informasi memegang peranan penting sebagai faktor eksternal yang memengaruhi kognisi. Ketersediaan sumber informasi yang memadai akan memperluas cakrawala pengetahuan seseorang; semakin mudah akses terhadap informasi, semakin cepat pula seseorang dalam menyerap pengetahuan baru (Hasriani et al., 2025).

Pengetahuan memegang peranan krusial dalam memengaruhi cara pandang seseorang terhadap pemenuhan gizi serta pola pertumbuhan balita (Istiqomah et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Natanael et al., (2022) menegaskan bahwa pemberian edukasi pencegahan stunting kepada remaja putri sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran preventif sejak dini. Berpijak pada hasil post-test kegiatan pengabdian ini—yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta—dapat dinyatakan bahwa pendidikan kesehatan efektif menjadi salah satu instrumen untuk mengoptimalkan peran remaja dalam menekan angka stunting.

Selama ini, keterbatasan akses informasi kerap menjadi hambatan utama dalam implementasi pencegahan stunting di kelompok usia muda. Minimnya pemahaman remaja putri mengenai persiapan kesehatan reproduksi sejak dini berimplikasi pada rendahnya kontrol terhadap pemenuhan kebutuhan gizi harian mereka. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber informasi yang memadai sekaligus menjadi fondasi bagi remaja dalam mengadopsi perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, baik dari pihak Universitas Nurul Hasanah dan Mahasiswa yang menjadi peserta dalam penyuluhan. Peserta pada penelitian ini hadir 100% sesuai dengan target yang telah ditentukan oleh tim pengabdian masyarakat. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sangat antusias, Nilai rata-rata pre-test tercatat sebesar 69,1, kemudian meningkat menjadi 93,7 pada nilai rata-rata post-test. Pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya stunting, pendidikan kesehatan harus diberikan sedini mungkin agar faktor yang merupakan penyebab dari stunting dapat dicegah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane yang telah memberikan izin kepada tim untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada peserta dan tim yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A., Hamzah, H., & LEwa, A. F. (2022). Determinan dan Faktor Risiko Stunting pada Remaja di Indonesia : Literature Review. *Svasta Harena Jurnal Ilmiah Gizi*.
- Ayuningtyas, A, S., D, & Rizal, A. (2018). Asupan zat gizi makro dan mikro terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan*.
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwandy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition, March*, 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Qardhawijayanti, S. (2025). Pemberdayaan remaja melalui edukasi gizi sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. *JOURNAL of Public Health Concerns*, 5(9), 615–620.
- Indriasih, E., Edwin, V. A., Yulianto, A., Deva, N. M. S., Yulianti, A., Agus, T. P., & Pracoyo, N. E. (2025). The Relationship between Infectious Diseases and Stunting among Toddlers in Indonesia. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* |. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr>
- Istiqomah, A., S, K. M., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Giz*, 2(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buleting Stunting*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024a). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024b). *Survey Status Gizi Indonesia*.
- Mediani, H. S. (2020). Predictors of Stunting Among Children Under Five Year of Age in Indonesia : A Scoping Review. *Global Journal of Health Science*, 12(8), 83–95. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n8p83>
- Natanael, S., Kadek, N., Putri, A., Adhi, K. T., Studi, P., Kesehatan, S., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2022). Penelitian gizi dan makanan. *The Journal of Nutrition and Food Research*, 45(1), 1–10.

- Noviasty, R., Indriani, M., Rahayu, F., & Firdaus. (2020). Eduwhap Remaja Siap Cegah Stunting Dalam Wadah Kumpul Sharing Remaja. *Logista- Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Sholehah, L., & Ratna. (2026). STUNTING SEBAGAI FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS TIPE 2 DI MASA MENDATANG : SYSTEMATIC REVIEW. *Indonesian Journal of Science*, 2(6), 672–678.
- Soliman, A., Sanctis, V. De, Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and Long-term Consequences of Nutritional Stunting : From Childhood to Adulthood. *Acta Biomed*, 92(4), 1–12. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- World Health Organization (WHO). (2015). *Stunting in a nutshell*. WHO, Geneva. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (model-based estimates)*.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Joint child malnutrition estimates*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>