

Edukasi Pengetahuan Stunting dan Cara Pencegahannya Sejak Remaja

Education on Stunting Knowledge and How to Prevent It Since Adolescents

Oktavelani Tiara Eka Putri, Kaila Sifa Zahrani, Dilea Dara Maysha, Muhammad Wildan Syarobhi, Mutia Sari Wardana*, Frida Octavia Purnomo, Bunga Destiyana Anggun Paramyta

Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

Vol. 6 No. 1, Juni 2025



DOI :

10.35311/jmpm.v6i1.520

Informasi Artikel:

Submitted : 1 Januari 2025

Accepted : 23 Februari 2025

*Penulis Korespondensi :

Mutia Sari Wardana

Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

E-mail :

mutia.sariwardana@binawan.ac.id

No. Hp : 082233211632

Cara Sitasi:

Putri, O, T, E., Zahrani, K, S., Maysha, D, D., Syarobhi, M, W., Wardana, M, S., Purnomo, F, O., Paramyta, B, D, A. (2025). Edukasi Pengetahuan Stunting Dan Cara Pencegahannya Sejak Remaja. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(1), 15-21. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.520>

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan utama di Indonesia, khususnya di daerah dengan tingkat akses informasi dan kesadaran kesehatan yang rendah. Desa Nagrak, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tingginya risiko stunting akibat minimnya pemahaman masyarakat, terutama remaja, terkait pentingnya gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Tim Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN), ditemukan bahwa sebagian besar remaja di Desa Nagrak memiliki pemahaman yang rendah mengenai langkah pencegahan stunting. Upaya pencegahan stunting menjadi prioritas nasional, salah satunya melalui peningkatan pemahaman remaja mengenai stunting. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja Desa Nagrak terkait pengertian, penyebab, dan pencegahan stunting melalui program edukasi berbasis pengabdian masyarakat. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, diskusi, dan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas program. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja setelah edukasi, dengan 100% responden memahami pengertian, ciri-ciri, dan gejala stunting. Program ini membuktikan bahwa remaja dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting, sebagaimana didukung oleh penelitian sebelumnya.

Kata kunci: Stunting, Remaja, Edukasi, Pengabdian Masyarakat, Pencegahan Stunting, Kesehatan Masyarakat, Gizi.

ABSTRACT

Stunting is one of the health problems that remains a major challenge in Indonesia, especially in areas with low levels of access to information and health awareness. Nagrak Village, Sukaraja Subdistrict, Bogor Regency, is one of the areas facing a high risk of stunting due to the lack of understanding of the community, especially adolescents, regarding the importance of balanced nutrition and reproductive health. Based on a survey conducted by the Field Supervisory Lecturer (DPL) Team and Real Work Lecture (KKN) students, it was found that most adolescents in Nagrak Village have a low understanding of stunting prevention measures. Preventing stunting has become a national priority, including efforts to enhance adolescents' understanding of stunting. This study aimed to increase the knowledge of adolescents in Nagrak Village regarding the definition, causes, and prevention of stunting through a community service-based education program. The implementation methods included counseling, discussions, and evaluations through pre-tests and post-tests to measure the program's effectiveness. The results showed an increase in adolescent knowledge after the counseling session, with 100% of respondents understanding the definition, characteristics, and symptoms of stunting. This program demonstrates that adolescents can play a role in stunting prevention, supported by findings from previous studies.

Keywords: Stunting, Adolescents, Education, Stunting Prevention, Public Health, Nutrition

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami masalah kekurangan gizi, salah satunya stunting. Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi jangka panjang yang menyebabkan dampak serius, seperti gangguan pertumbuhan,

penurunan kemampuan kognitif, peningkatan kerentanannya penyakit, penurunan kemampuan reproduksi, serta menurunnya produktivitas ekonomi.

Stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan



(HPK) anak balita (Widyastuti *et al.*, 2022). Stunting dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat dan tidak mencukupi kebutuhan gizi. Kekurangan gizi pada anak dimulai sejak dalam kandungan dan berlanjut selama beberapa bulan setelah kelahiran. Stunting dapat terdeteksi setelah bayi berusia dua tahun (Rahmadhita, 2020).

Stunting sering terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, dan jika dibiarkan berlangsung dalam jangka panjang, hal ini dapat mengurangi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di Indonesia (Asatuti *et al.*, 2021). Berdasarkan laporan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2023, prevalensi stunting di Indonesia mengalami angka penurunan menjadi 21,6% dibandingkan dari tahun sebelumnya 24,4% pada 2022. Penurunan ini menunjukkan adanya upaya perbaikan yang dilakukan oleh pemerintah dan berbagai pihak terkait. Namun, penurunan ini masih belum sesuai dengan target yang dicapai oleh pemerintah dibawah 20% bahkan target yang akan dicapai adalah sebesar 14% di tahun 2024.

Penelitian terdahulu melaporkan stunting berdampak negatif pada kerentanan terhadap penyakit, penurunan kecerdasan, menghambat pertumbuhan ekonomi dan produktivitas, serta memperburuk kesenjangan sosial (Yuwanti *et al.*, 2021). Selain itu, stunting mempengaruhi kekebalan tubuh sehingga menurunkan ekonomi dan meningkatkan kemiskinan, dampak jangka panjang bagi individu, keluarga, dan negara (Rahmah *et al.*, 2023).

Remaja memiliki peran strategis dalam pencegahan stunting sejak dini. Masalah ini sering kali bermula pada masa 1.000 HPK, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan ibu saat remaja dan selama kehamilan (Murti Pratiwi *et al.*, 2022). Stunting pada anak salah satunya disebabkan oleh kondisi kesehatan ibu saat melahirkan, yang dipengaruhi oleh status kesehatan ibu selama masa remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan

stunting sejak usia remaja menjadi langkah penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka terhadap kesehatan generasi mendatang (Marcelina *et al.*, 2021).

Desa Nagrak masih menghadapi masalah kesehatan yang serius, salah satunya adalah stunting. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Tim Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN), diketahui bahwa pemahaman remaja di Desa Nagrak terkait pentingnya asupan gizi yang cukup dan pencegahan stunting masih sangat rendah.

Akses informasi yang terbatas serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi dan pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi menjadi penyebab utama tingginya risiko stunting di desa ini. Masa remaja merupakan tahap kritis dalam kehidupan, sehingga intervensi pencegahan stunting perlu dimulai sejak kelompok ini untuk menghindari dampak negatif di masa depan.

Upaya pencegahan stunting memerlukan keterlibatan berbagai pihak dan harus dilakukan secara terarah sesuai dengan faktor penyebabnya. Remaja menjadi kelompok sasaran utama dalam intervensi ini karena kemampuan mereka dalam menerima dan memahami informasi, sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan utama dari kegiatan edukasi ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai stunting, mencakup pemahaman tentang definisi, penyebab, dan langkah-langkah pencegahan stunting. Edukasi telah terbukti efektif meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan peran aktif mereka dalam mencegah stunting sejak dini, sehingga dapat mendukung upaya penurunan prevalensi stunting secara berkelanjutan.

METODE

Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah remaja yang tinggal di Desa Nagrak, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, dengan jumlah peserta 30 orang. Pemilihan peserta berdasarkan pada kriteria dalam rentang usia produktif untuk persiapan masa pernikahan dan kehamilan, yaitu 18–24 tahun. Kegiatan PKM dilakukan melalui metode edukasi. Tahapan kegiatan terdiri dari empat langkah utama, yaitu:

1. Perencanaan Kegiatan:
 - a. Menyiapkan materi edukasi
 - b. Mengadakan rapat tim PKM untuk membahas materi.
 - c. Menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan PKM.
2. Pelaksanaan Edukasi:
 - a. Melaksanakan edukasi yang disertai diskusi.
 - b. Melakukan pre-test dan post-test.
 - c. Mengadakan monitoring evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan.
3. Evaluasi Kegiatan:
 - a. Evaluasi dilakukan sejak awal hingga akhir kegiatan.
 - b. Evaluasi hasil pre-test dan post-test untuk memantau pelaksanaan, mengidentifikasi, dan mengantisipasi potensi masalah yang muncul selama kegiatan berlangsung.

Metode evaluasi menggunakan lembar soal Pre-test dilakukan sebelum sesi edukasi untuk mengukur pengetahuan awal peserta, sedangkan post-test dilakukan setelahnya untuk menilai peningkatan pemahaman. Hasil keduanya dibandingkan untuk melihat efektivitas kegiatan.

4. Analisis data:

Dilakukan secara kuantitatif untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang pencegahan stunting dilakukan secara tatap muka di Aula Desa Nagrak, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Populasi kegiatan ini terdiri dari remaja di Desa Nagrak yang berada dalam rentang usia produktif untuk persiapan masa pernikahan dan kehamilan, yaitu 18–24 tahun. Sampel dalam kegiatan ini adalah 30 remaja.

Kegiatan PKM edukasi diawali dengan pemberian kuesioner sebagai *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi. Selanjutnya, materi edukasi disampaikan dengan fokus pada pencegahan stunting melalui metode ceramah yang diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab dapat dilihat pada Gambar 1. Pada sesi ini, peserta remaja diberikan kesempatan untuk bertanya maupun menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan.



Gambar 1. Tim PKM melakukan edukasi

Selama pelaksanaan kegiatan PKM, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini tampak dari perhatian mereka terhadap materi yang disampaikan dan interaksi aktif dengan pemateri, peserta banyak mengajukan pertanyaan mengenai stunting. Setelah itu dilaksanakan *post-test* yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan yang dapat dilihat pada Gambar 2.

Selanjutnya sebagai kegiatan penutup PKM, dilakukan pembagian vitamin kepada para peserta. Vitamin diberikan kepada peserta sebagai intervensi untuk mendukung upaya pencegahan stunting. Peserta remaja yang

menerima vitamin telah mendapat manfaat langsung peningkatan gizi dan memperoleh edukasi tentang pentingnya suplementasi sebagai bagian dari pola hidup sehat dengan gizi seimbang.

Edukasi pencegahan stunting pada remaja ini bertujuan sebagai langkah awal dalam mencegah stunting di masa depan. Fokus utama PKM ini adalah meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku remaja mengenai pentingnya pengetahuan sebagai bekal memasuki masa dewasa dan menjadi calon orang tua.



Gambar 2. Peserta edukasi mengisi kuesioner

Hasil data nilai *pre-test* dan *post-test* dari materi terkait edukasi stunting dapat dilihat pada Tabel 1. Analisis hasil data nilai *pre-test* dan *post-test* kemudian dihitung nilai persentase kenaikannya sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pada edukasi materi kegiatan PKM ini terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja.

Berdasarkan analisis data, diketahui sebelum edukasi, tingkat pengetahuan peserta remaja mengenai stunting, penyebabnya, gejala, serta pencegahan masih rendah. Meskipun 93% peserta telah mengetahui informasi tentang stunting Namun,

pemahaman peserta remaja terhadap hubungan sebab akibat stunting dengan berbagai faktor penyebab dan akibatnya masih kurang. Analisis data peningkatan pengetahuan remaja diketahui kenaikan rata-rata persentase adalah 13,66% setelah dilakukan edukasi sebagian besar jawaban peserta yaitu 100,00% telah memahami pengertian, ciri-ciri, dan gejala stunting dengan sangat baik. pada materi ciri-ciri Stunting nilai *pre-test* sebesar 66,66% meningkat menjadi 100% pada *post-test* dengan kenaikan 33,34%.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Terkait Edukasi Stunting

Pertanyaan Materi	<i>Pre-Test</i>	<i>Post- Test</i>
Pengertian stunting	93,33%	100%
Pengertian ASI	90%	100%
Pengertian IMD	90%	93,33%
Contoh makanan sumber protein	66,66%	90%
Pemberian ASI selama 6 bulan	83,33%	90%
Pemberian MPASI pada usia 6 bulan	90%	96,66%
Ciri-ciri stunting	66,66%	100%
Gejala stunting	83,33%	100%
Pencegahan stunting	80%	93,33%
Penyebab stunting	80%	86,66%

Rendahnya nilai *pre-test* awal terkait kurangnya pengetahuan detail tentang tanda-tanda fisik stunting, seperti tinggi badan yang tidak sesuai usia. Penjelasan dan interaksi selama edukasi membantu peserta memahami ciri-ciri ini dengan jelas. Selanjutnya pada materi contoh makanan protein adalah 66,66%, meningkat menjadi 90% pada *post-test* dengan kenaikan 23,34%. Rendahnya nilai awal disebabkan kurangnya pemahaman peserta tentang variasi makanan sumber protein. Setelah edukasi, peserta lebih memahami jenis-jenis makanan seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk olahan susu.

Sedangkan pada materi gejala stunting, nilai *pre-test* untuk materi ini cukup tinggi, yaitu 83,33%, meningkat menjadi 100% pada *post-test* dengan kenaikan 16,67%. Edukasi berhasil memperjelas gejala stunting, seperti kurangnya nafsu makan dan keterlambatan perkembangan, melalui diskusi interaktif.

Pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin, terutama pada kelompok remaja.

Hasil data kegiatan PKM ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa rata-rata pengetahuan tentang stunting sebelum edukasi yaitu 64,82, namun meningkat signifikan menjadi 97,14 setelah dilakukan edukasi (Adhyka *et al.*, 2023).

Hasil penelitian lain juga melaporkan hal serupa, di mana sebelum edukasi seluruh responden 100% memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Namun, setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan signifikan sebesar 66,7% responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, sedangkan sekitar 33,3% responden mencapai tingkat pengetahuan baik (Septyawan *et al.*, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pentingnya edukasi sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting.



Gambar 3. Peserta dan tim PKM edukasi stunting pada remaja

Selain itu penelitian lain melaporkan bahwa calon pengantin, baik perempuan maupun laki-laki, memiliki peran penting dalam pencegahan stunting, karena tingkat pendidikan ibu dan ayah memiliki hubungan yang sama dan signifikan dengan kejadian stunting pada anak (Nadiyah *et al.*, 2014).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan stunting pada usia remaja di Desa Nagrak berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai definisi, ciri-ciri, gejala, dan pencegahan stunting.

Sebelum edukasi, tingkat pemahaman remaja tentang stunting masih rendah, terutama terkait stunting dengan faktor penyebab dan akibatnya. Setelah edukasi, pemahaman remaja meningkat menjadi 100%. Edukasi juga membuktikan pentingnya kolaborasi semua pihak untuk mendukung upaya penurunan angka stunting di masyarakat. Edukasi yang berkelanjutan dibutuhkan untuk memperkuat peran remaja dalam menciptakan generasi yang sehat dan bebas stunting.

Kendala utama dalam pelaksanaan PKM ini adalah penyesuaian waktu yang cukup rumit karena sebagian besar anggota Karang Taruna memiliki pekerjaan tetap, sehingga sulit untuk berpartisipasi dalam kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Saran dalam PKM ini adalah waktu yang lebih fleksibel untuk mengakomodasi kesibukan peserta sehingga

dapat melibatkan lebih banyak pihak seperti tokoh masyarakat atau kelompok ibu PKK dengan berpartisipasi aktif untuk meningkatkan efektivitas kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan mendukung pelaksanaan PKM sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi semua pihak. Terima kasih khusus kami sampaikan kepada Tim KKN Desa Nagrak Universitas Binawan beserta DPL yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyka, N., Yurizali, B., & Aisyiah, I. K. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja akan Stunting dan Pola Konsumsi di SMAN 1 Kab Sijunjung. *Jurnal Pengabdian*, 1(1), 32–38.
- Asatuti, N. B., Sumardi, R. N., Ngardita, I. R., & Lusiana, S. A. (2021). Pemantauan Status Gizi Dan Edukasi Gizi pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Asmat Jurnal Pengabmas*, 1(1), 46–56. <https://doi.org/10.47539/ajp.v1i1.8>
- Marcelina, S. T., Yudianti, I., Sondakh, J. J., Astutik, H., Tarsikah, Kebidanan, J., & Kemenkes Malang, P. (2021). Pemberdayaan Remaja Dalam Mencegah Pernikahan Dini Dan Stunting. *Jurnal Pengabdian Ilmu*

- Kesehatan*, 4(2), 1–7.
- Murti Pratiwi, R., Tri Andriana, D., Anggraini Kusumajati, A., Nimah, M., Azhar, F., Hikmatul Maula, L., Novita Sari, I., Rahmahwati, J., Veronica, P., Aida Al Ayubi, Z., Abdul Hasan, M., Salwah, S., & Nisa Apriani, A.-. (2022). Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.58466/literasi.v2i1.1207>
- Nadiyah, Briawan, D., & Martianto, D. (2014). Risk factors of stunting among 0—23 month old children in Bali Province, West Java and East Nusa Tenggara. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 125–132.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rahmah, G. Z., Kurniasari, R., Kesehatan, F. I., & Karawang, U. S. (2023). Literature Review: The Influence Of Nutrition Education Media forms On Increasing Mother's Knowledge To Prevent Stunting In Children. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1), 131–139.
- Septyawan, A. Y., Rianti, M., Irawati, P., & Utama, D. A. (2022). Efektivitas Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Stunting Warga Rt 14 Kelurahan Bukit Pinang, Kota Samarinda. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1457. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.10606>
- Widyastuti, Y., Arenawati, A., & Prafitri, N. (2022). Implementasi Kebijakan Konvergensi Pencegahan Stunting melalui Rumah Desa Sehat (RDS) di Desa Sindangsari Kecamatan Pabuaran Kab.Serang. *JIPAGS (Journal of Indonesian Public Administration and Governance Studies)*, 6(2), 127–136. <https://doi.org/10.31506/jipags.v6i2.12885>
- Yuwanti, Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.704>