

Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Remaja

Fitriana Noor Khayati^{1*}, Chori Elsera², Arlina Dhian Sulistyowati³, Bintang Syahla Putri Purnomo⁴,
Melsa Permata Beta Putri⁵

^{1,2,4,5}Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: fitriana@umkla.ac.id^{1*}, chorielsera@gmail.com², arlinadhian@gmail.com³,
bintangsyahla04@gmail.com⁴, permatamelsa927@gmail.com⁵

Abstract

Stunting remains a significant national and global health issue. The occurrence of stunting can negatively impact children's growth, brain development, and cognitive function. In efforts to prevent and reduce stunting rates, the health quality of young people, particularly adolescent girls, is considered crucial in supporting these initiatives. Adolescents play an important role in preventing and reducing the incidence of stunting. The involvement of adolescent in stunting prevention can make a substantial contribution to improving the quality of life for children in the future. Jiwan Village is located approximately 13 km from the center of Klaten, and a portion of adolescents marry at a young age. Many adolescents still lack knowledge about how to prevent stunting. This activity aims to provide nutrition education to adolescent in Jiwan Village. The educational program conducted using brainstorming and lecture-based question-and-answer methods. The media employed will include flipcharts and audiovisual tools. The program implemented in Jiwan Village. The activity was held in Jiwan Village and was attended by 29 teenagers. The results show an increase in average knowledge after education, from 74.5 to 91.7. This activity can improve adolescents' knowledge about stunting prevention.

Keyword: education; stunting; nutrition; adolescent

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan nasional maupun global. Kejadian stunting dapat menyebabkan dampak pada pertumbuhan, perkembangan otak dan fungsi kognitif anak. Dalam upaya mencegah dan mengurangi angka stunting, kualitas kesehatan generasi muda dan para remaja putri dinilai memiliki peran yang krusial dalam mendukung upaya tersebut. Remaja memiliki peran penting dalam mencegah dan mengurangi kejadian stunting. Keterlibatan remaja dalam upaya pencegahan stunting dapat memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kualitas hidup anak-anak di masa depan. Desa Jiwan merupakan salah satu desa yang terletak kurang lebih 13 km dari pusat kota Klaten dan sebagian remaja menikah dalam usia muda. Banyak remaja yang belum mengetahui cara mencegah stunting. Tujuan kegiatan ini untuk melakukan edukasi gizi pada remaja di Desa Jiwan. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode brainstorming dan ceramah tanya jawab. Media yang digunakan berupa leaflet dan media audiovisual (slide presentasi). Kegiatan dilakukan di Desa Jiwan, diikuti oleh 29 remaja. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan setelah edukasi dari 74,5 menjadi 81,7. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan stunting.

Kata Kunci: edukasi; stunting; gizi; remaja

1. Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang signifikan di Indonesia, yang dapat berdampak pada gangguan tumbuh kembang anak, terutama pada perkembangan otak dan fisik. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa stunting adalah akibat dari kekurangan gizi kronis yang dimulai pada 1000 hari pertama kehidupan, namun masalah ini juga dipengaruhi oleh kondisi gizi ibu sebelum hamil, yang dapat berhubungan dengan pola makan remaja putri [1].

Pada remaja putri, kekurangan asupan gizi yang memadai sering kali terjadi karena pola makan yang kurang seimbang dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan. Remaja putri yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup

dapat mengalami gangguan dalam perkembangan fisik mereka, yang pada akhirnya berisiko menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan rendah (BBLR) dan berisiko tinggi mengalami stunting [2]. Pada periode ini, tubuh remaja putri masih dalam tahap perkembangan, sehingga kebutuhan akan gizi yang tepat sangat penting.

Masalah stunting di Indonesia juga masih sangat tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%, yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari anak-anak di Indonesia mengalami kekurangan gizi kronis [3]. Stunting di Kabupaten Klaten berkaitan dengan berbagai faktor yang berlangsung sejak awal kehidupan, termasuk status gizi, pola asuh, pemberian ASI eksklusif, dan praktik pemberian makanan pendamping ASI [4]. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya pencegahan yang dilakukan lebih awal, termasuk sejak masa remaja sebagai periode prakonsepsi.

Pencegahan stunting tidak hanya dapat dilakukan dengan perbaikan gizi pada bayi dan balita, tetapi juga dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman gizi pada remaja putri. Pemberian edukasi gizi yang tepat sejak dini akan membantu mereka mengelola pola makan seimbang, yang akan berdampak positif pada kesehatan mereka dan mencegah stunting pada generasi berikutnya [5], [6]. Secara ideal, upaya peningkatan pengetahuan gizi pada remaja putri di tingkat masyarakat dilakukan secara teratur, terstruktur, interaktif, dan menggunakan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Kegiatan posyandu remaja tidak hanya diharapkan menjadi sarana pemantauan kesehatan, tetapi juga menjadi wadah pemberian informasi dan edukasi mengenai gizi, kesehatan reproduksi, serta pencegahan masalah kesehatan sejak dini. Edukasi yang terstruktur diperlukan agar informasi yang diberikan tidak bersifat insidental, tetapi dapat dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan sesuai dengan kebutuhan remaja.

Kondisi di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal tersebut dengan pelaksanaan kegiatan pada sasaran PkM. Desa Jiwan merupakan salah satu desa yang berjarak kurang lebih 13 km dari pusat Kota Klaten. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa, sebagian remaja putri di wilayah tersebut tidak melanjutkan pendidikan dan terdapat remaja yang menikah pada usia dini. Sementara itu, kegiatan posyandu remaja telah dilaksanakan, tetapi frekuensinya masih terbatas, yaitu sekitar tiga kali dalam setahun, dan belum terdapat kegiatan edukasi gizi yang terstruktur dan secara khusus diarahkan pada pencegahan stunting. Temuan sebelumnya di Desa Jiwan juga menunjukkan bahwa aspek pemenuhan gizi anak masih menjadi isu penting di tingkat masyarakat, khususnya terkait praktik pemberian makanan pendamping ASI pada balita [7]. Kondisi tersebut memperkuat pentingnya pendekatan promotif-preventif yang tidak hanya menyasar ibu dan balita, tetapi juga kelompok remaja sebagai calon ibu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gap antara kebutuhan edukasi gizi pada remaja putri sebagai kelompok strategis pencegahan stunting dengan ketersediaan edukasi gizi yang terstruktur di tingkat desa. Apabila kondisi tersebut tidak diatasi, kesempatan untuk membangun pengetahuan dan kesadaran gizi sejak masa remaja menjadi belum optimal, khususnya bagi remaja yang berpotensi memasuki usia perkawinan dan kehamilan pada usia relatif muda.

Untuk mendukung efektivitas edukasi ini, media pembelajaran yang tepat sangat diperlukan. Penggunaan **leaflet** dan **audiovisual (slide presentasi)** sebagai media penyuluhan akan mempermudah penyampaian informasi dan membuat materi lebih mudah dipahami. **Leaflet** memungkinkan fasilitator untuk menyampaikan informasi secara visual dan interaktif [8], [9], sementara media **audiovisual** seperti video dan presentasi slide dapat memberikan ilustrasi yang lebih menarik dan memperkuat pesan yang ingin disampaikan [10]. Kebaruan pendekatan dalam kegiatan pengabdian ini terletak pada penggunaan flipchart dan audiovisual secara kombinatorial dalam satu rangkaian edukasi gizi, bukan menggunakan salah satu media secara terpisah. Kedua media tersebut dirancang untuk memiliki fungsi yang saling melengkapi. Leaflet digunakan sebagai media utama untuk menyajikan pesan kunci secara terstruktur dan menjadi alat bantu interaksi selama penyuluhan, sedangkan audiovisual digunakan untuk memberikan ilustrasi yang lebih konkret dan dinamis terhadap materi yang disampaikan. Kombinasi media visual statis dan audiovisual tersebut diharapkan dapat mengakomodasi proses penerimaan informasi yang berbeda, memperkuat pesan edukasi, serta membuat

kegiatan penyuluhan lebih menarik dan partisipatif bagi remaja. Pendekatan ini juga relatif sesuai dengan kegiatan berbasis masyarakat karena flipchart dapat tetap digunakan dalam kondisi dengan keterbatasan perangkat, sementara audiovisual memberikan penguatan pesan ketika fasilitas pendukung tersedia.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi yang efektif kepada remaja putri dengan memanfaatkan media pembelajaran yang menarik dan mudah diakses, seperti flipchart dan audiovisual. Diharapkan melalui pendekatan ini, remaja putri dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat, serta mampu mencegah stunting pada generasi mendatang.

2. Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan tahap persiapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan permohonan penerbitan surat tugas dari Lembaga Penelitian dan dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhamamdiyah Klaten dengan no surat Tugas 0027/TGS/I.3.AU/F.5/VII/2025. Survei dan perizinan lokasi dengan menemui Kepala Desa dan Bidan desa setempat untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 11 Juli 2025. Persiapan dilanjutkan dengan persiapan bahan, materi serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pretest. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, diberikan pretest terlebih dahulu kepada para peserta dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang akan diberikan. Pretest dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum diberikan materi atau penyuluhan. Pretest dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk memudahkan peserta menjawab. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 item soal pilihan ganda, bila benar diberi skor 10, dan bila salah diberi skor 0, sehingga rentang skor antara 0-100. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang materi Stunting. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang definisi, manfaat, cara pemberian. Kegiatan dilanjutkan dengan sesin diskusi tanya jawab. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Sesi diakhiri dengan Posttest. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, peserta diberikan posttest dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis terkait materi yang telah diberikan. Posttest dilakukan untuk proses evaluasi atau pengukuran pemahaman peserta setelah diberikan materi atau penyuluhan Analisis data yang digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan menggunakan penghitungan rata-rata skor pre tes dan post tes.



Gambar 1. Pendaftaran peserta



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi pada remaja putri: (a) Sambutan mitra (b) Penyampaian materi edukasi, dan (c) Umpan balik dari peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 12 – 19 tahun dengan rata-rata $15,7 \pm 1,6$ tahun. Sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK, yaitu sebanyak 16 orang (55,17%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan (n=29)

No.	Variabel	f (%)	Min	Max	Mean	SD
1.	Usia		12	19	15,7	1,6
2.	Pendidikan					
	SMP	8 (27,59)				
	SMA/SMK	16 (55,17)				
	Perguruan tinggi	1 (3,45)				
	Lulus	4 (13,79)				

Tabel 2. Skor Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Edukasi (n=29)

No.	Variabel	Min	Max	Mean
1	Pengetahuan pre-test	50	100	74,5
2	Pengetahuan post-test	60	100	81,7

Pada Tabel 2 terlihat adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 74,5 menjadi 81,7, yang menunjukkan adanya perubahan positif setelah dilakukan edukasi.

Edukasi gizi pada remaja putri merupakan salah satu strategi penting dalam pencegahan stunting sejak dini. Remaja putri sebagai calon ibu masa depan memiliki peran strategis dalam menentukan status gizi anaknya sehingga intervensi melalui edukasi gizi akan memberikan dampak jangka panjang yang signifikan [11]. Kelompok usia remaja ini sedang dalam fase pertumbuhan yang sangat membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung perkembangan optimal dan menurunkan risiko stunting pada generasi berikutnya [12].

Rentang usia responden yakni 12-19 tahun dengan rata-rata 15,7 tahun dan standar deviasi 1,6 menandakan variasi usia yang moderat dan tepat sasaran untuk edukasi gizi. Sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK sehingga pemahaman terhadap materi edukasi yang disampaikan menggunakan media audiovisual seperti powerpoint, leaflet, dan metode ceramah interaktif cukup baik [13]. Penggunaan media audiovisual telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi karena dapat menyajikan informasi secara menarik dan mudah dicerna [14].

Peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 74,5 menjadi 81,7 secara signifikan menunjukkan keberhasilan intervensi edukasi yang diterapkan. Hal ini sejajar dengan hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi terstruktur dengan metode partisipatif mampu mengubah sikap dan perilaku remaja putri dalam menjaga pola makan yang sehat dan pencegahan stunting[15] . Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting untuk mencapai perubahan perilaku jangka panjang [16].

Metode ceramah yang dikombinasikan dengan tanya jawab, brainstorming, dan permainan memberikan pendekatan pembelajaran yang interaktif sehingga dapat meningkatkan keterlibatan peserta dan mempermudah pemahaman materi. Pendekatan partisipatif semacam ini disarankan dalam literatur pembelajaran efektif pada kelompok remaja agar memotivasi penerapan ilmu dalam kehidupan sehari-hari [17].

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini mendukung kebijakan nasional dalam penurunan stunting yang menempatkan remaja putri sebagai salah satu sasaran utama [18]. Rekomendasi selanjutnya adalah perluasan kegiatan edukasi dengan melibatkan keluarga dan sekolah sebagai lingkungan pendukung agar hasilnya lebih optimal dan berkelanjutan sesuai dengan program pemerintah.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi menggunakan kombinasi media flipchart dan audiovisual pada remaja putri di Desa Jiwan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 74,5 pada pre-test menjadi 81,7 pada post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi dan pencegahan stunting. Bagi mitra, kegiatan ini memberikan pengalaman dan model edukasi yang dapat dimanfaatkan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan posyandu remaja, khususnya dalam penyampaian informasi gizi secara lebih terstruktur dan menarik. Keberlanjutan kegiatan dapat dilakukan melalui integrasi edukasi gizi secara berkala dalam kegiatan posyandu remaja dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan kader kesehatan sebagai lingkungan pendukung pencegahan stunting sejak masa remaja..

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Klaten yang telah memberikan dukungan finansial dalam Hibah Internal Pengabdian kepada Masyarakat dan pihak Kepala Desa Jiwan beserta Bidan Desa Jiwan yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- [1] WHO, "Stunting in children under 5 years of age." [Online]. Available: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence>
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)., *Penyuluhan Gizi untuk Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [3] Riskesdas, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [4] F. N. Khayati, Suyami, C. Elsera, Setianingsih, and Y. Astuti, "A Cross Sectional Study of Factors Influencing Stunting in Infants Under Five Years Old in Klaten,Central Java, Indonesia," *South East. Eur. J. Public Heal.*, vol. XXVI, no. SE-Articles, pp. 3592–3602, Mar. 2025, doi: 10.70135/seejph.vi.5772.
- [5] W. Suryanegara, A. Gultom, V. P. A. Simarmata, A. R. Sanggu, and N. Reviani, "Adolescent Reproductive Health Counseling in The Framework of Stunting Prevention," *AJARCADE (Asian J. Appl. Res. Community Dev. Empower.*, vol. 8, no. 1, pp. 75–78, 2024, doi: 10.29165/ajarcde.v8i1.379.
- [6] M. Abdur Razzak, S. Mahfuz Al Hasan, S. Shahinur Rahman, M. Asaduzzaman, F. Matin Juliana, and M. Sabir Hossain, "Role of nutrition education in improving the nutritional status of adolescent girls in North West areas of Bangladesh," no. November, 2016.

- [7] D. T. Wahyuningsih, F. N. Khayati, E. Rusminingsih, and D. Permatasari, "Pemberian MP-ASI pada Balita Usia 25-60 Bulan : Studi Deskriptif di Wilayah Pedesaan Kabupaten Klaten," *ASJN (Aisyiyah Surakarta J. Nursing)*, vol. 5, no. 2 SE-Articles, pp. 98–105, Dec. 2024, doi: 10.30787/asjn.v5i2.1592.
- [8] P. Magister, I. Kesehatan, F. K. Masyarakat, and U. Ahmad, "Efektivitas Edukasi Pencegahan Stunting Dengan Media Flipchart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri," vol. 8, pp. 4756–4766, 2024.
- [9] R. Riyanto, I. Oktaviani, I. Sariyanto, and R. Mulyani, "Edukasi Peningkatan Pengetahuan tentang Stunting, Skrining Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri," *J. Hum. Educ.*, vol. 4, no. 2, pp. 306–315, 2024, doi: 10.31004/jh.v4i2.1159.
- [10] D. Rusmiati and N. A. Djaali, "Penggunaan Media Audio Visual Dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman Remaja Tentang Gizi dan Body Image Di SMA Negeri 8 Depok," *J. Pemberdaya. Komunitas MH Thamrin*, vol. 4, no. 2, pp. 110–119, 2022, doi: 10.37012/jpkmht.v4i2.1295.
- [11] P. H. Putri, "Cegah Stunting Mulai dari Remaja," Berita, Beropini, Opini, Opinion.
- [12] Kemenkes RI, "Kepmenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting," pp. 1–52, 2022.
- [13] R. Nugraheni, "Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur," *J. Promot. Prev.*, vol. 7, no. 3 SE-Articles, Jun. 2024, doi: 10.47650/jpp.v7i3.1330.
- [14] Refky Dermawan, Mohammad Zen Rahfiludin, and Budiyono, "Pengaruh Media Video Pencegahan Stunting terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 7, no. 4, pp. 787–794, 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i4.4777.
- [15] F. N. Naja, N. F. Ramadhani, and T. M. Askaffi, "Penanggulangan Stunting melalui Peningkatan Partisipasi Masyarakat dengan Sosialisasi dan Edukasi Stunting di Desa Sukorejo," *Dharma J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 16–26, 2022, doi: 10.35309/dharma.v2i2.5590.
- [16] UNICEF Indonesia, "United Nations Children's Fund, Social and Behavioural Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia," 2021.
- [17] S. Hadi and A. Hermawan, "Implementasi Media Pembelajaran Interaktif Taktis Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran," vol. 7, no. 2, pp. 436–447, 2024.
- [18] Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, "Stunting, Perkuat Peran Perempuan Hingga Pengasuhan yang Setara," 2024.