



REMAJA PEDULI GIZI: WUJUDKAN INDONESIA BEBAS STUNTING

Irfandi Rahman^{1*}, Josepha Mariana Tamaela¹, Sahrul Gunawan², Mariyo Jane Sanggel², Muhamad Faizal Arianto³, Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo¹

¹Program Study Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Jl. Kanal Victory, Klawalu, Sorong Timur, Sorong, Papua Barat Daya 98412, Indonesia

²Program Study Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Jl. Kanal Victory, Klawalu, Sorong Timur, Sorong, Papua Barat Daya 98412, Indonesia

³Program Study Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Jl. Kanal Victory, Klawalu, Sorong Timur, Sorong, Papua Barat Daya 98412, Indonesia

*irfandirahman477@gmail.com

ABSTRAK

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang belum sepenuhnya terselesaikan di tingkat global maupun di Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang dialami anak dalam jangka waktu yang panjang sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Di Indonesia, pencegahan stunting masih menjadi salah satu program prioritas pemerintah karena dampaknya yang signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan kesehatan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai penyebab, dampak, serta pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting serta membangun kesadaran mereka akan pentingnya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan SMP Al Izzah Kota Sorong sebagai mitra. Sasaran kegiatan adalah remaja SMP yang berkolaborasi dengan guru dalam pelaksanaan edukasi kesehatan dan program peduli gizi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 26,738 dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$; $p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang pencegahan stunting berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMP Al Izzah Kota Sorong. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi edukatif yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pencegahan stunting sebagai bagian dari upaya mewujudkan generasi yang sehat dan bebas stunting.

Kata kunci: gizi seimbang; pencegahan stunting; pengetahuan remaja

TEENAGERS CARE ABOUT NUTRITION: REALIZING AN INDONESIA FREE FROM STUNTING

ABSTRACT

Stunting remains one of the major public health problems that has not been fully resolved globally, including in Indonesia. This condition is caused by chronic malnutrition experienced by children over a prolonged period, resulting in impaired physical growth and developmental outcomes. In Indonesia, stunting prevention continues to be a government priority due to its significant impact on the quality of human resources. One strategy to address this issue is through health education for adolescents to improve their knowledge and awareness of the causes, consequences, and the importance of early stunting prevention. This community service program aimed to increase adolescents' knowledge about stunting and to enhance their awareness of the importance of stunting prevention. A participatory approach was employed, involving SMP Al Izzah Sorong City as the community partner. The participants were junior high school adolescents who collaborated with teachers in implementing health education and nutrition awareness programs. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test to

compare participants' knowledge levels before and after the intervention. The analysis revealed a t-value of 26.738 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in knowledge levels before and after the health education intervention. These findings demonstrate that health education on stunting prevention had a significant positive effect on improving adolescents' knowledge at SMP Al Izzah Sorong City. Therefore, health education represents an effective educational strategy for enhancing adolescents' understanding of the importance of stunting prevention as part of efforts to develop a healthier, stunting-free generation.

Keywords: adolescent health education; balanced nutrition; stunting prevention

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial yang memadai, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan (WHO, 2021). Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki tubuh pendek dibandingkan anak seusianya serta menghadapi risiko penurunan kemampuan kognitif dan produktivitas di masa dewasa (UNICEF, 2022). Di Indonesia, data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting masih berada pada angka 21,6% secara nasional, dengan target penurunan hingga 14% pada tahun 2024 (BKKBN, 2022). Tingkat prevalensi stunting yang masih tinggi di beberapa provinsi menunjukkan bahwa upaya penanggulangan stunting belum merata. Papua Barat Daya memiliki prevalensi stunting sebesar 30,5%, Sulawesi Barat 35,4%, sedangkan Nusa Tenggara Timur (NTT) menempati posisi tertinggi dengan angka 37%. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang lebih spesifik dan berkelanjutan pada wilayah-wilayah tersebut guna mempercepat penurunan prevalensi stunting dan mendukung pencapaian target nasional (Kemenkes BKPK, 2025).

Pencegahan stunting memerlukan pendekatan yang beragam dan melibatkan banyak elemen masyarakat, termasuk kelompok remaja (Tavip Dwi Wahyuni, 2025). Remaja merupakan bagian dari kelompok usia yang produktif dan calon orang tua di masa mendatang, memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan stunting. Namun, sayangnya, pemahaman remaja tentang gizi, kesehatan reproduksi, dan cara mendidik anak masih seringkali kurang memadai (Meherali et al., 2021). Berbagai faktor, seperti kurangnya pendidikan yang sesuai dan terbatasnya akses terhadap informasi yang murah, memperburuk keadaan ini. Oleh sebab itu, penguatan kapasitas remaja menjadi salah satu strategi utama dalam upaya mewujudkan generasi yang terbebas dari stunting (Tavip Dwi Wahyuni, 2025).

Pendekatan melalui peer educator atau pendidik sebaya merupakan salah satu strategi yang efektif dalam pemberdayaan remaja. Metode ini melibatkan remaja untuk saling berbagi informasi dan pengalaman, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima karena disampaikan dalam bahasa dan cara yang sesuai dengan kebutuhan audiens mereka (Locke, 1987). Penelitian menunjukkan bahwa peer educator dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif di kalangan remaja, terutama dalam isu-isu kesehatan (Ghasemi et al., 2019). Di era digital, pendekatan ini dapat diperkuat dengan literasi digital, yaitu kemampuan untuk mencari, mengevaluasi, dan menggunakan informasi digital secara efektif. Remaja saat ini sangat akrab dengan teknologi dan media sosial, sehingga literasi digital menjadi alat yang relevan untuk menyampaikan edukasi secara interaktif dan menarik. Platform digital seperti media sosial, aplikasi pendidikan, dan konten video dapat dimanfaatkan untuk menyebarluaskan informasi terkait pencegahan stunting dengan cara yang kreatif dan mudah diakses (Putri, 2025; Yana et al., 2024). Pemerintah Indonesia telah menetapkan program strategis untuk mencegah dan menurunkan angka stunting, sebagaimana diatur dalam Peraturan Presiden No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Pendekatan ini bertujuan untuk mencapai target

prevalensi stunting nasional di bawah 14%. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting, dan membangun kesadaran tentang pentingnya pencegahan stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendekatan partisipatif dengan melibatkan SMP Al Izzah Kota Sorong sebagai mitra, pesertanya adalah remaja, dan berkolaborasi dengan program guru dalam bidang kesehatan. Prosedur pelaksanaan meliputi: (1) persiapan yang terdiri dari diskusi tim, pembagian tugas, penentuan jadwal pelaksanaan; (2) pelaksanaan yang terdiri melakukan pengukuran pre-test dan post-test, penyuluhan tentang pencegahan stunting; (3) tahap evaluasi yang terdiri dari sesi diskusi, melakukan pengukuran post-test melalui instrumen, pemberian reward; (4) tindak lanjut yang diharapkan menjalin kerjasama dengan puskesmas untuk pendampingan berkelanjutan. Pelaksanaan ini sangat penting dilakukan pada remaja SMP Al Izzah Kota Sorong. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja khususnya siswa-siswi tentang pencegahan stunting. Agar siswa/siswi tersebut paham akan Metode kegiatan meliputi presentasi, ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab, serta pemberian reward, dan tindak lanjut. Sebelum pelaksanaan ada beberapa tahapan mulai persiapan, observasi awal, pemantapan tim, dan persiapan materi untuk mendukung kegiatan seperti materi edukasi dengan bantaun LCD. Waktu pelaksanaan 03 September 2025, Pukul 13.00-15.00 WIT di Masjid SMPIT Al Izzah Kota Sorong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di SMP Al Izzah Kota Sorong Provinsi Papua Barat Daya, target kegiatan kepada remaja siswa/siswi yang hadir saat pelaksanaan yang berjumlah 80 orang.

Tabel 1.
Frekuensi Jenis Kelamin (n=80)

Kriteria	f	%
Laki-laki	5	6,3
Perempuan	75	93,8

Berdasarkan tabel 1 jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat berjumlah 80, untuk laki-laki ada 6.3% dan perempuan 93.8%.

Tabel 2.
Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test								
			Paired Differences			<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pretest-Posttest</i>	-10,238	3,425	0,383	-11,000	-9,475	-26,738	79	0,000

Berdasarkan tabel 2. dari uji hipotesis dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Diperoleh nilai t-hitung sebesar 26,738 dengan signifikansi 0,000. Maka dari hasil ditemukan ada perbedaan antara tingkat pengetahuan dari sebelum dan setelah dilakukan pelaksanaan edukasi dan pendidikan remaja peduli gizi untuk mewujudkan bebas stunting. Hasil ditemukan juga nilai signifikan yang diperoleh dari kegiatan pencegahan stunting yang dilaksanakan yaitu $0,001 < 0,05$, berarti ada pengaruh dari edukasi dan pendidikan pencegahan stunting yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan yang didapat dari sebelum dan sesudah diberikannya edukasi dan pendidikan. Sesuai dari penelitian sebelumnya ditemukan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan pencegahan stunting. Pentingnya pihak sekolah untuk optimalisasi siswa/siswi dengan mengadakan kegiatan seminar, diskusi remaja

dengan metode edukasi dan pendidikan di bawah bimbingan guru bekerjasama dengan puskesmas, serta perlunya memanfaatkan media dalam penyebaran informasi tentang pentingnya gizi remaja untuk pencegahan stunting). Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 80 siswa SMP Al Izzah kelas VII-IX. Materi yang diberikan meliputi: pengertian stunting, pentingnya gizi seimbang dan lingkungan sehat dalam tumbuh kembang anak, serta pencegahan anemia pada remaja.

Penyuluhan



Gambar 1. Penyuluhan

Penyuluhan yang dilakukan pada remaja SMP Al Izzah dengan topik: remaja peduli gizi wujudkan Indonesia bebas stunting. Dalam penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja, dengan mengenal stunting, dampak stunting, dan peran gizi dalam pencegahan stunting.

Diskusi



Gambar 2 Diskusi

Setelah penyampaian materi selesai, dibuka sesi diskusi dengan tujuan tingkat pemahaman remaja SMP Al Izzah ada peningkatan terkait topik: remaja peduli gizi: wujudkan Indonesia bebas stunting.

Perubahan Sikap

Diharapkan dari penyuluhan ini dapat memberikan dampak dalam pencegahan stunting dan kolaborasi bersama guru SMP Al Izzah Kota Sorong melalui berbagai program kesehatan dilingkungan sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode *pre-test* dan *post-test* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi dan pencegahan stunting. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan membuktikan bahwa metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok mampu memfasilitasi pemahaman peserta secara lebih mendalam. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah stunting terhadap peningkatan pengetahuan remaja (Rusilanti & Riska, 2021). Remaja merupakan kelompok strategis karena mereka adalah calon orang tua di masa depan yang menentukan kualitas generasi berikutnya. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan, terutama dalam hal pola makan sehat, kepatuhan minum TTD (Tablet Tambah Darah), dan pemahaman kesehatan reproduksi (Baroroh, 2022).



Gambar 3 Gerakan Babas Stunting Pada Lingkungan di SMP Al Izzah

Remaja, khususnya siswa SMP, memegang peranan penting dalam upaya pencegahan stunting. Masa remaja merupakan periode transisi menuju dewasa yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan gizi akibat pertumbuhan fisik dan perkembangan organ reproduksi (Hamidah & Rizal, 2022). Jika remaja tidak memiliki pengetahuan dan kesadaran gizi yang baik, maka risiko kekurangan energi kronis (KEK), anemia, dan masalah gizi lainnya akan meningkat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas generasi berikutnya (WHO, 2020). Program “Remaja Peduli Gizi” di SMP Al Izzah Kota Sorong menjadi langkah strategis dalam mendukung gerakan Indonesia bebas stunting. Melalui edukasi gizi, kampanye makanan sehat, pemantauan status gizi, serta pembiasaan pola makan seimbang, siswa tidak hanya dibekali pengetahuan, tetapi juga diarahkan untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah maupun keluarga. Hal ini sejalan dengan program pemerintah Gerakan Nasional Aksi Bergizi yang melibatkan sekolah sebagai pusat edukasi dan intervensi gizi remaja (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, kegiatan remaja peduli gizi berkontribusi pada pencapaian SDGs (Sustainable Development Goals), khususnya tujuan ke-2 yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, dan meningkatkan gizi, serta tujuan ke-3 yaitu menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia (Widuri, 2021). Dengan membekali remaja SMP Al Izzah Sorong dengan pemahaman gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah (TTD), serta pentingnya sarapan sehat, diharapkan terbentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

Konteks lokal juga memperkuat urgensi program ini. Kota Sorong sebagai pintu gerbang Papua memiliki keragaman budaya dan sosial yang unik, namun tantangan dalam akses pangan bergizi dan pemerataan edukasi kesehatan masih cukup besar (Dinas Kesehatan Papua Barat Daya, 2023). Oleh karena itu, keterlibatan sekolah sebagai mitra strategis dalam edukasi gizi menjadi sangat penting untuk memastikan remaja memiliki literasi gizi yang baik dan mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program Remaja Peduli Gizi di SMP Al Izzah Kota Sorong bukan hanya berfungsi sebagai kegiatan edukatif, tetapi juga sebagai gerakan sosial yang berkontribusi langsung terhadap upaya penurunan angka stunting di Indonesia. Melalui keterlibatan aktif remaja, Indonesia berpeluang besar mencapai target Indonesia Bebas Stunting 2024–2030.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Al Izzah Kota Sorong, mengenai pencegahan stunting telah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari para remaja siswa/siswi. Melalui penyuluhan, edukasi kesehatan, dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan pemahaman siswa/siswi tentang stunting, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta upaya pencegahannya sejak masa remaja. Siswa juga memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sebagai bagian dari persiapan menuju generasi yang sehat dan bebas stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, I. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi remaja dan edukasi pencegahan stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60-64.
- BKPK, K. (2025). Potret Stunting di Indonesia. Retrieved from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/potret-stunting-di-indonesia/>
- Daya, D. K. P. B. (2023). Profil Kesehatan Papua Barat Daya.
- Ghasemi, V., Simbar, M., Rashidi Fakari, F., Saei Ghare Naz, M., & Kiani, Z. (2019). The effect of peer education on health promotion of Iranian adolescents: A systematic review. *Journal of Pediatric Perspectives*, 7(3), 9139-9157.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di panti asuhan yatim muhammadiyah kecamatan gresik kabupaten gresik jawa timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237-248.
- Ikasari, F. S., Pusparina, I., & Irianti, D. (2024). Media video animasi meningkatkan sikap remaja tentang gizi seimbang dalam rangka mencegah stunting. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 185-193.
- Locke, E. A. (1987). Social foundations of thought and action: A social-cognitive view. In: *Academy of Management Briarcliff Manor, NY* 10510.
- Meherali, S., Rahim, K. A., Campbell, S., & Lassi, Z. S. (2021). Does digital literacy empower adolescent girls in low-and middle-income countries: a systematic review. *J Frontiers in Public Health*, 9, 761394.
- Nugraheni, R. (2024). Program edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah stunting: Tinjauan literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569-577.
- Putri, D. F. E. (2025). Evaluation of Digital-Based Reproductive Education Programs for Improving Adolescent Sexual Knowledge and Behavior. *J The Journal of Academic Science*, 2(5), 1342-1349.
- RI, K. (2023). Gerakan Nasional Aksi Bergizi: Petunjuk Teknis.
- Rusilanti, & Riska, N. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(02), 175 - 185. doi:10.21009/JKKP.082.06
- Siahaya, A., & Tahapary, W. (2024). Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) dan Pelatihan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini. *Karya Kesehatan Siwalima*, 3(1), 8-15.
- Tavip Dwi Wahyuni, A. Y., Pudji Suryani. (2025). Pemberdayaan Remaja Melalui Peer Educator Berbasis Literasi Digital Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja In. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang: Jakarta
- UNICEF. (2022). Youth as Agents of Change in Health Promotion.
- WHO. (2020). Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector.
- WHO. (2021). Stunting: Causes and Consequences. Geneva.
- Widuri, A. R. (2021). Evaluasi Koordinasi Penanganan Dan Pencegahan Stunting Terintegrasi Dalam Mewujudkan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) SDGS Di Kabupaten Lampung Tengah. Universitas Lampung,
- Yana, E., Prasetyo, D., & Zulvayanti, Z. (2024). Utilization Of Digital-Based Educational Media To Increase Adolescent Reproductive Health Knowledge: A Literature Review. *J Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 464-479.