



## Edukasi Gizi Rmaja dan Pencegahan Stunting

**Widyawati, Sri Mulyati Rahayu, Irisanna Tambunan, Eki Pratidina,  
\*Anggi Jamiyanti**

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana. Jl. Soekarno Hatta No. 754 Cibiru, Bandung, Indonesia 40617

\*Corresponding Author e-mail: [anggi.jamiyanti@bku.ac.id](mailto:anggi.jamiyanti@bku.ac.id)

**Received: Januari 2024; Revised: Januari 2024; Published: Februari 2024**

### Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke remaja. Trend masalah kesehatan pada remaja antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan, kurang energi kronis dan obesitas. Stunting merupakan masalah gizi kronis pada balita dengan ditandai tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Penyebab stunting multidimensi dimana salah satunya adalah gizi ibu mulai dari masa remaja. Gizi Remaja putri yang buruk menyebabkan peningkatan kejadian stunting. Pengetahuan tentang gizi pada remaja sangat penting karena akan berdampak pada jangka panjang terhadap derajat kesehatan. Pengetahuan remaja yang baik tentang gizi berkorelasi dengan kesehatan dilihat dari status gizi yang juga baik. Untuk membekali remaja dalam pengetahuan gizi dan pencegahan stunting maka pengabdian masyarakat perlu dilakukan. Kegiatan bertujuan untuk peningkatan pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan gizi seimbang pada remaja dan pencegahan stunting di Pesantren Yayasan Lima Menara. Pemberian edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Evaluasi pre dan post-test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Hasil yang diperoleh adanya peningkatan pengetahuan sebagian besar (70%) cukup, dengan nilai rata-rata 71,8. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi/penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta.

**Kata Kunci:** Edukasi, Gizi Remaja, Pencegahan Stunting

## **Adolescent Nutrition Education and Stunting Prevention**

### Abstract

*Adolescence is a transition period from children to teenagers. Trends in health problems in adolescents include iron deficiency (anemia), lack of height, chronic lack of energy and obesity. Stunting is a chronic nutritional problem in toddlers characterized by shorter body height compared to children their age. The causes of stunting are multidimensional, one of which is maternal nutrition starting from adolescence. Poor nutrition among young women causes an increase in the incidence of stunting. Knowledge about nutrition in adolescents is very important because it will have a long-term impact on health status. Adolescents' good knowledge about nutrition is correlated with health as seen from their good nutritional status. To equip teenagers with nutritional knowledge and stunting prevention, community service needs to be carried out. The activity aims to increase knowledge and awareness in implementing balanced nutrition for teenagers and preventing stunting at the Lima Menara Foundation Islamic Boarding School. Education is provided using lecture and discussion methods. Pre and post-test evaluations are carried out to determine increases in knowledge. The results obtained were that the majority (70%) had a sufficient increase in knowledge, with an average value of 71.8. This shows that education/counseling can increase the knowledge of participants.*

**Keywords:** Education, Adolescent Nutrition, Stunting Prevention

**How to Cite:** Jamiyanti, A., Widyawati, Rahayu, S. M., Tambunan, I., & Pratidina, E. (2024). Edukasi Gizi Rmaja dan Pencegahan Stunting. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i1.1680>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i1.1680>

Copyright© 2024, Widyawati et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi masalah yang dihadapi dunia maupun bangsa Indonesia. Malnutrisi berhubungan dengan pola makan yang buruk atau infeksi yang parah dan berulang. Dari ketiga bentuk malnutrisi (stunting, wasting, dan overweight), stunting merupakan masalah gizi paling umum yang dialami balita di seluruh dunia. Secara global, sekitar 149 juta anak mengalami stunting. Pada tahun 2018, lebih dari separuh balita stunting di dunia berasal dari benua Asia (81,7 juta kasus), sementara lebih dari sepertiganya tinggal di Afrika (58,8 juta kasus) (Unicef & WHO, 2020). Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia merupakan negara dengan prevalensi stunting tertinggi ketiga di kawasan Asia Tenggara, dengan rata-rata prevalensi sebesar 36,4% pada tahun 2005–2017 (Kemenkes RI, 2017). Angka stunting menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terus menurun dari 24,4% di 2021 menjadi 21,6% di 2022. Meskipun prevalensi stunting telah menurun, untuk mencapai target 14% di tahun 2024 masih jauh, juga kemajuan dalam mengurangi stunting belum merata antar wilayah dan sub-wilayah. Kalimantan Selatan, Kalimantan Utara, dan Sumatera Selatan merupakan tiga provinsi dengan penurunan stunting paling besar. Provinsi Jawa Barat sendiri berada di angka 20% tahun 2021 lebih kecil dibandingkan tahun 2022 yaitu 24,5% (Kemenkes RI, 2022).

Stunting didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana anak mengalami keterlambatan pertumbuhan akibat pola makan yang buruk atau infeksi berulang yang berisiko signifikan untuk mengalami penyakit atau kematian. Stunting juga didefinisikan sebagai suatu kondisi anak yang memiliki panjang atau tinggi badan kurang dari yang diharapkan untuk usianya. Beberapa balita yang mengalami stunting mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Selain itu, kerusakan akibat stunting dapat berlangsung seumur hidup dan berdampak pada generasi berikutnya (Vaivada et al., 2020; Walker, 2022).

Stunting bisa disebabkan oleh faktor risiko multidimensi telah diidentifikasi dan dikaji. Faktor langsung dan tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi seorang anak. Faktor langsung meliputi makanan, penyakit menular, dan karakteristik anak (jenis kelamin laki-laki, berat badan lahir rendah (BBLR), dan konsumsi makanan). Angka kejadian stunting pada balita dapat dikurangi pada 1000 hari pertama kehidupan dengan pemberian intervensi khusus untuk ibu hamil seperti ekstra makanan. Hal ini bisa mengatasi masalah kekurangan energy dan malnutrisi protein kronis, defisiensi Fe dan asam folat, kurang iodium, cacingan, dan penyakit malaria. Sedangkan faktor tidak langsung meliputi pemberian ASI non-eksklusif, pelayanan kesehatan, dan karakteristik keluarga (pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, dan status ekonomi keluarga) (Vonaesch et al., 2017). Pengetahuan ibu tentang stunting dapat mengurangi kejadian stunting. Rendahnya pendapatan keluarga, riwayat penyakit penyakit menular, sanitasi dan kebersihan lingkungan, tinggi badan orang tua khususnya ibu, dan kekurangan vitamin C dan vitamin D merupakan faktor stunting.

Stunting mempunyai dampak jangka panjang terhadap individu dan masyarakat, termasuk buruknya kemampuan kognitif dan kinerja pendidikan, rendahnya upah orang dewasa, hilangnya produktivitas dan, bila

disertai dengan penambahan berat badan yang berlebihan di masa kanak-kanak, peningkatan risiko penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa (Halim, Ermiati, & Sari, 2021). Pencegahan stunting jauh lebih efektif dibandingkan pengobatan stunting. Terdapat sebelas intervensi spesifik stunting menurut SSGI, yang difokuskan pada masa sebelum kelahiran dan anak usia 6-23 bulan. Intervensi yang utama adalah pada masa remaja, yaitu skrining anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.

Masa remaja merupakan masa yang menunjukkan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat perkembangan fisik, psikologi, dan intelektual. WHO mendefinisikan remaja adalah sekelompok orang yang berada dalam jangkauan berusia 10 - 19 tahun (Kemenkes RI, 2014). Apalagi Kementerian Keluarga Perencanaan menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10 – 24 tahun berusia tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Kebutuhan gizi remaja sangat perlu diperhatikan karena masih berada pada fase pertumbuhan dimana aktifitas remaja sangat tinggi. Sehingga diperlukan asupan gizi yang cukup besar dan seimbang (Setyawati & Hartini, 2018).

Trend masalah kesehatan remaja saat ini adalah anemia, kelebihan berat badan, dan berat badan kurang. Seks pranikah atau anemia remaja dapat menimbulkan masalah pada kehamilannya, misalnya seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Banyak remaja yang tidak memperhatikan asupan gizi yang akan berdampak pada status kesehatan dimasa yang akan datang, dimana akan mudah menderita penyakit maupun akan melahirkan generasi dengan status gizi yang tidak baik seperti stunting.

Gizi Remaja putri yang buruk menyebabkan peningkatan kejadian stunting (Rose-Clarke et al., 2019). Malnutrisi dari ibu dapat mendukung kejadian berat badan lahir rendah, yang dimana dapat menyebabkan stunting, sehingga gizi ibu mulai dari masa remaja harus dioptimalkan (Izwardy, 2019). Perilaku dalam mengkonsumsi makanan memang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu keadaan ekonomi maupun pengetahuan (Mulidah, Asrin, Fitriyani, Subagyo, & Sanjaya, 2022). Pengetahuan remaja yang baik tentang gizi berkolerasi dengan kesehatan dilihat dari status gizi yang juga baik. Sehingga pengetahuan tentang gizi pada remaja sangat penting karena akan berdampak pada jangka panjang terhadap derajat kesehatan (Bloem, 2013).

Yayasan Lima Menara memiliki Pesantren yang berada di Komp Bumi Panyileukan Cipadung Kidul Kota Bandung. Pesantren memiliki 30 orang anak didik yang terdiri dari 16 murid putri dan 15 murid pria. Rentang usia murid antara 11 tahun sampai 15 tahun dengan siswa dari berbagai kalangan. Sebagian besar siswa merupakan anak yatim atau berasal dari keluarga kurang mampu. Pengelolaan kebutuhan operasional pesantren yaitu dengan mendapatkan dana melalui bantuan-bantuan dari pihak swasta. Dari hasil wawancara dengan pengurus yayasan didapatkan bahwa anak didik nya banyak yang tidak menyukai jenis makanan sehat terutama sayur dan buah. Siswa lebih suka makanan instan, jajanan yang kurang sehat dan jarang mengkonsumsi makanan seimbang. Pengurus juga mengatakan bahwa belum pernah ada yang memberikan penyuluhan terkait gizi remaja dan penegahan stunting pada remaja di pesantren. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk peningkatan pengetahuan dan upaya

peningkatan kesadaran mengenai gizi remaja dan pencegahan stunting melalui penyuluhan di Pesantren Yayasan Lima Menara.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan adalah dengan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah. Mitra adalah anak didik Pesantren Yayasan Lima Menara yang berada di Komp Bumi Panyileukan Cipadung Kidul Kota Bandung. Mitra yang terlibat berjumlah 30 (tiga puluh) orang. Langkah-langkah pelaksanaan terdiri dari beberapa waktu, di antaranya adalah pada saat Pra Kegiatan dan Kegiatan, sebagai berikut:

### 1. Pra Kegiatan

Tim adalah Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Pertama, tim melakukan survei lokasi mitra dan wawancara, setelah itu tim melaksanakan tahap pengumpulan data. Survei dan wawancara yang dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran. Dari hasil wawancara dengan pengurus yayasan didapatkan bahwa anak didik nya banyak yang tidak menyukai jenis makanan sehat terutama sayur dan buah. Siswa lebih suka makanan instan dan jarang mengkonsumsi makanan seimbang. Pengurus juga mengatakan bahwa pernah ada yang memberikan penyuluhan terkait gizi remaja dan penegahan stunting pada remaja di pesantren.

### 2. Kegiatan

Selanjutnya, untuk tahap kegiatan, tepatnya dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 28 Juli 2023 pukul 13.30.00 WIB - 16.00 WIB bertempat di Pesantren Yayasan Lima Menara. Beberapa materi mengenai gizi remaja dan pencegahan stunting akan disampaikan oleh Tim yaitu Widyawati dan Irisanna Tambunan. Materi-materi sebagai tersebut telah drancang dan diasesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan mitra dan tujuan pengabdian masyarakat.

### 3. Evaluasi

Dari rangkaian tahapan yang sudah dilaksanakan, kemudian tim pengabdi memberikan monitoring dan evaluasi terhadap mitra. Evaluasi yang dimaksud ada dua yakni sebelum kegiatan dan sesudah kegiatan dengan menggunakan angket.

Indikator keberhasilan yang digunakan oleh kelompok pengabdian masyarakat pada kegiatan ini adalah sebanyak 50% siswa mengalami peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar peningkatan kesadaran siswa mengenai gizi remaja dan pencegahan stunting.

## HASIL DAN DISKUSI

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Berdasarkan Gambar 2 dan 3 pada metode pelaksanaan, tim dari Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung menyampaikan beberapa hal yang harus diketahui oleh mitra khususnya berkaitan dengan gizi pada remaja yang disampaikan oleh Irisanna Tambunan. Materi ini membahas mengenai kebutuhan kalori remaja, sisi pirngku, jenis makanan yang perlu dikonsumsi, termasuk mencegah konsumsi Tablet Tambah Darah

(TTD). Materi kedua mengenai pencegahan stunting pada remaja yang disampaikan oleh Widyawati.



**Gambar 1.** Penyampaian materi mengenai gizi pada remaja

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta dapat mengetahui konsumsi makanan yang diperlukan remaja dalam rangka mencegah stunting. Para peserta menyadari lebih banyak dan sering konsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan makanan sehat. Para peserta juga tidak menyadari kebiasaan tersebut dapat menyebabkan stunting pada generasi yang akan datang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, bahwa sebagian besar remaja tidak mengetahui pencegahan stunting (Abate, Kassie, Kassaw, Zemariam, & Alamaw, 2020). Melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat lebih menyadari akan pentingnya gizi yang baik dan pencegahan stunting dimulai dari remaja.

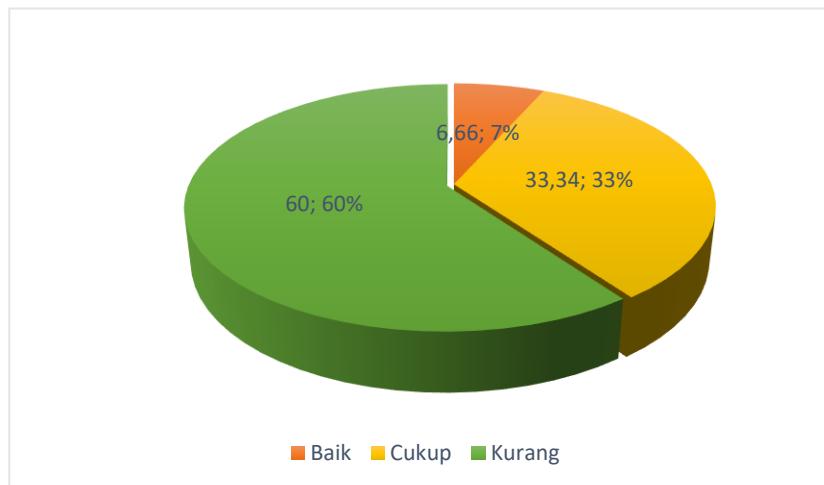


**Gambar 2.** Penyampaian materi mengenai pencegahan stunting

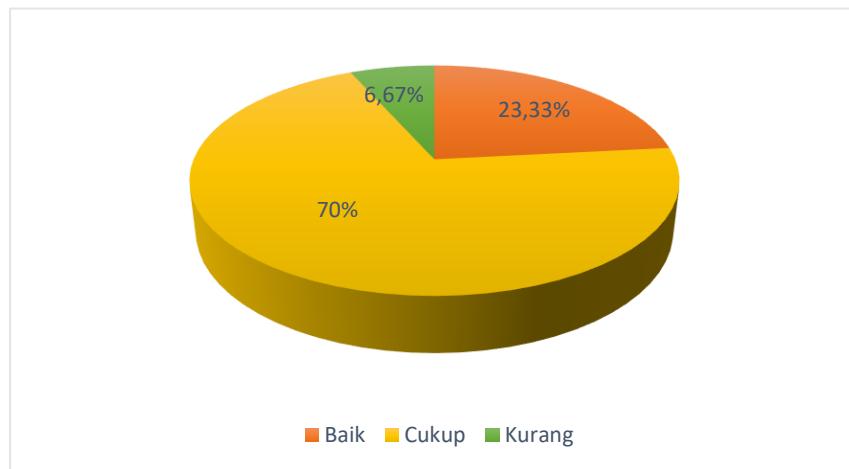
## 2. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk pretest dan posttest menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada mitra sebanyak 30 (tiga puluh) orang. Pada

tahap ini pengetahuan para peserta ditentukan ke dalam kriteria tingkatan pengetahuan, kemudian selanjutnya diinterpretasikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil pretest dan posttest pengetahuan remaja tentang gizi dan pencegahan stunting pada remaja Pesantren Yayasan Lima Menara dapat dilihat pada table 1 dan 2.



**Gambar 4.** Pengetahuan Remaja Pesantren Lima Menara Sebelum Diberikan Edukasi.



**Gambar 5.** Pengetahuan Remaja Pesantren Lima Menara Setelah Diberikan Edukasi.

Peningkatan keberhasilan dalam pendidikan dapat dilihat dari data yang tercantum dalam Tabel 1 dan Tabel 2, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja yang berada di Pesantren Yayasan Lima Menara. Dari 30 responden yang terlibat, hasil menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan penyuluhan, sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik (6,66%), cukup (33,34%), dan kurang (60%). Namun setelah mengikuti penyuluhan, pengetahuan remaja mengalami peningkatan yang signifikan, dengan sebagian besar mencapai tingkat baik (23,33%), cukup (70%), dan hanya sedikit yang masih kurang (6,67%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki peran penting dalam memberikan informasi

baru kepada remaja mengenai Edukasi Gizi Remaja dan Pencegahan Stunting.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan stunting (Riska, 2021; Ulfah & Aulia, 2023). Dengan kemajuan teknologi, remaja dapat lebih mampu mengantisipasi terjadinya stunting dengan memahami pentingnya gizi yang seimbang bagi anak dan remaja. Hal ini memungkinkan mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi..

## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan utama yang ingin dicapai sehingga setelah kegiatan dilaksanakan telah didapatkan hasil peningkatan pengetahuan mitra tentang Edukasi Gizi Remaja dan Pencegahan Stunting. Lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan kurang tentang gizi dan cegah stunting pada remaja sebelum diberikan edukasi (60%) dan sangat sedikit responden memiliki pengetahuan kurang setelah diberikan edukasi (6,67%).

## REKOMENDASI

Perlunya keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga tidak hanya sampai pemberian edukasi. Tetapi kegiatan pengabdian Masyarakat ini bisa berlanjut dengan melakukan kegiatan skrining gizi dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja.

## ACKNOWLEDGMENT

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dan Pesantren Yayasan Lima Menara yang telah mengizinkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Tak lupa pula, ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu menyelenggarakan kegiatan ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

## AUTHOR CONTRIBUTIONS

Kontribusi masing-masing mulai dari pengumpulan data sampai penerbitan naskah artikel adalah penulis pertama dan ketiga bertanggung jawab atas survei lokasi dan pengumpulan data awal juga sebagai pemateri. Penulis kedua bertanggung jawab dalam menyusun angket evaluasi. Penulis ke empat sebagai koordinator pelaksanaan kegiatan. Penulis ke lima bertanggung jawab dalam menyusun dan penerbitan naskah artikel.

## REFERENCES

- Abate, B. B., Kassie, A. M., Kassaw, M. W., Zemariam, A. B., & Alamaw, A. W. (2020). Prevalence and determinants of stunting among adolescent girls in Ethiopia. *Journal of pediatric nursing*, 52, e1-e6.
- Bloem, M. (2013). Preventing stunting: why it matters, what it takes *The Road to Good Nutrition* (pp. 13-23): Karger Publishers.
- Halim, F., Ermiati, E., & Sari, E. A. (2021). Factors of stunting in toddlers: A literature review. *Journal of nursing care*, 4(1).

- Izwardy, D. (2019, 22 Februari 2019). Kebijakan dan Strategi Penanggulangan Stunting di Indonesia *Germas*.
- Kemenkes. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014*. Jakarta: Kemenkes.
- Mulidah, S., Asrin, A., Fitriyani, A., Subagyo, W., & Sanjaya, S. (2022). The Gemas Application Toward Knowledge and Attitude in Preventing Stunting of Teenagers. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Kemenkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG)*
- Kemenkes RI. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*
- 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.
- Rose-Clarke, K., Pradhan, H., Rath, S., Rath, S., Samal, S., Gagrai, S., . . . Prost, A. (2019). Adolescent girls' health, nutrition and wellbeing in rural eastern India: a descriptive, cross-sectional community-based study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-11.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat*: Deepublish.
- Ulfah, B., & Aulia, F. (2023). PENGARUH EDUKASI MEDIA BOOKLET TABLET FE PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA MENCEGAH STUNTING. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(2), 363-370.
- Unicef, & WHO, W. (2020). Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2019 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. *Geneva: World Health Organization*.
- Vaivada, T., Akseer, N., Akseer, S., Somaskandan, A., Stefopoulos, M., & Bhutta, Z. A. (2020). Stunting in childhood: an overview of global burden, trends, determinants, and drivers of decline. *The American journal of clinical nutrition*, 112(Supplement\_2), 777S-791S.
- Vonaesch, P., Tondeur, L., Breurec, S., Bata, P., Nguyen, L. B. L., Frank, T., . . . Gody, J. C. (2017). Factors associated with stunting in healthy children aged 5 years and less living in Bangui (RCA). *PloS one*, 12(8), e0182363.
- Walker, J. (2022). *Accounting in a Nutshell*: ELSEVIER Ltd.