

Strategi Pencegahan Stunting melalui Edukasi Gizi dan Suplementasi Tablet Tambah Darah pada Remaja Desa Mandala Haji

Isviyanti^{1,a}, I Gusti Agung Ayu Hari Triandini^{2,a*}, Ni Made Gita Gumangsari^{3,a}, Diana Hidayati^{4,a}, Sherly Dwi Gustiya^{5,a}, Hairani^{6,a}, Amelia Kandisa^{7,a}, Astri Mayasari^{8,a}

^aProgram Studi D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Cabang Mataram, Jl. Sultan Salahudin No. 32 Tanjung Karang Mataram, Indonesia, Kode pos: 83115

*Corresponding Author e-mail: ayu.hari@bku.ac.id

Received: November 2025; Revised: November 2025; Published: December 2025

Abstrak: Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia yang berimplikasi pada kualitas generasi mendatang. Salah satu faktor penyebabnya adalah anemia pada remaja putri yang dapat berlanjut hingga masa kehamilan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi remaja serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan di Desa Mandala Haji pada 162 remaja melalui diskusi interaktif, games, diskusi kelompok, pembagian leaflet, dan pendampingan konsumsi TTD. Hasil pengukuran keberhasilan kegiatan diukur dengan kuesioner pre test dan post test yang kemudian dianalisis dengan uji t yang menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 45% dan kepatuhan konsumsi TTD sebesar 75%. Program ini efektif meningkatkan kesadaran gizi remaja dan mendukung upaya pencegahan stunting berbasis teman sebaya. Upaya ini memberikan gambaran bahwa kader remaja efektif dalam promosi kesehatan pada remaja.

Kata Kunci: anemia; gizi seimbang; remaja; stunting; tablet tambah darah.

Stunting Prevention Strategy through Nutrition Education and Iron Supplementation for Adolescents Mandala Haji Village

Abstract: Stunting remains a public health problem in Indonesia, impacting the quality of future generations. One contributing factor is anemia in adolescent girls, which can persist into pregnancy. This community service program aims to improve adolescent nutritional knowledge and adherence to iron supplementation (IBT) consumption as a stunting prevention measure. The program was conducted in Mandala Haji Village with 162 adolescents through interactive discussions, games, group discussions, leaflet distribution, and iron supplementation support. The success of the program was measured using pre- and post-test questionnaires, which were then analyzed using a t-test, showing a 45% increase in nutritional knowledge and a 75% increase in iron supplementation compliance. This program effectively increases adolescent nutritional awareness and supports peer-based stunting prevention efforts. These efforts demonstrate the effectiveness of youth cadres in promoting health among adolescents.

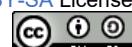
Keywords: anemia; balanced nutrition; teenagers; stunting; iron supplements.

How to Cite: Isviyanti, I., Triandini, I. G. A. A. H., Gumangsari, N. M. G., Hidayati, D., Gustiya, S. D., Hairani, H., Kandisa, A., & Mayasari, A. (2025). Strategi Pencegahan Stunting melalui Edukasi Gizi dan Suplementasi Tablet Tambah Darah pada Remaja Desa Mandala Haji. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(4), 1443-1449. <https://doi.org/10.36312/0cy98828>



<https://doi.org/10.36312/0cy98828>

Copyright© 2025, Triandini et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Masa remaja dimulai dari umur 13-20 tahun. Masa ini dikenal sebagai masa transisi secara kognitif, fisik, pola pikir, psikososial dan emosional (Atsari, 2025). Remaja

mempengaruhi perkembangan suatu bangsa. Remaja saat ini menjadi modal utama pembangunan dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045. Sehingga dalam kebutuhan tumbuh kembangnya hendaknya didukung oleh gizi seimbang dan gaya hidup sehat. Program edukasi gizi yang terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya gizi seimbang. Program tersebut juga dapat mempengaruhi perilaku makan dan gaya hidup sehat yang berdampak positif pada status gizi mereka. Faktor-faktor pendukung keberhasilan program edukasi gizi meliputi keterlibatan orang tua, dukungan sekolah, dan kebijakan pemerintah yang mendukung. Dengan demikian, program edukasi gizi pada remaja putri terbukti efektif sebagai langkah preventif dalam mengurangi prevalensi stunting di masyarakat (Asatuti, Sumardi, Ngardita, & Lusiana, 2021; Emylisa, Suryani, Fathullah, & Yudistira, 2023; Hayati, 2021; Nugraheni, 2024; Refky Dermawan, Mohammad Zen Rahfiludin, & Budiyono, 2024; Sulistiawati, Hilmi, & Mukminah, 2023; Taufikurrahman et al., 2023; Zuhra et al., 2024).

Edukasi Gizi "Isi Piringku" penting bagi remaja untuk menerapkan pola makan sehat dan kebutuhan nutrisi harian serta mencegah stunting. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi remaja adalah pengetahuan gizi (Atasasih, 2022). Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Hayati, Husnan, Roziana, Pizaini, & Akhyar, 2023).

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan serta kesehatan reproduksi bagi remaja (Emyliisa et al., 2023; Siahaya & Tahapary, 2024; Utami, Kamil, & Chusna, 2022). Masalah kesehatan yang sering dialami generasi muda di era lain saat ini adalah anemia. Anemia adalah masalah gizi yang umum dialami di negara-negara maju dan berkembang dan merupakan masalah kesehatan yang terbuka. Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap kekurangan zat besi adalah kaum muda. Pemberian pil cantik merah/ tablet tambah darah kepada remaja putri siswi SMA dinilai efektif dalam menurunkan dan mencegah terjadinya anemia. Dengan mengkonsumsi pil cantik, remaja putri akan memiliki wajah yang segar, tidak pucat, tidak mudah mengantuk dan berdaya konsentrasi tinggi. Selain itu, pil Fe yang dikonsumsi secara rutin dapat membantu mempersiapkan kondisi tubuh prima yang kelak senantiasa sehat saat hamil maupun melahirkan (Isviyanti, Triandini, I G.A.A.H., Hairani, Gumangsari, N.G.G., Hidayati, D., Gustiyya, 2024; Triandini et al., 2024).

Desa Mandala Haji menjadi salah satu desa yang aktif dalam upaya pencegahan stunting sejak dulu. Pada tahun 2025 ini ditemukan 3 kasus stunting dan 6 kasus risiko stunting di daerah tersebut (Sandhi, Nani, Jumiatun, Setyaningsih, & Dewi, 2025). Salah satu langkah nyata yang dilakukan adalah melalui kegiatan edukasi gizi dan anemia bagi remaja putri. Solusi edukasi remaja perlu dilakukan untuk menggencarkan gerakan penerapan gizi seimbang. Edukasi yang bersifat kekinian dengan menggunakan video interaktif serta memanfaatkan media sosial dan digitalisasi era modern diperlukan untuk merekrut kader-kader remaja supaya bisa menyampaikan pesan edukatif ke sesama remaja. Visualisasi yang kuat dan cerita yang inspiratif dalam video mampu membangkitkan kesadaran mendalam terhadap konsekuensi stunting dan memotivasi remaja putri untuk mengadopsi perilaku hidup sehat (Ikasari, Pusparina, & Irianti, 2024; Refky Dermawan et al., 2024; Winda & Trisnadoli, 2023; Zuhra et al., 2024). Penyuluhan dengan media

digital juga membantu melatih kader remaja dalam meningkatkan literasi digital (Melina, Admiral, & Sari, 2025).

METODE PELAKSANAAN

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat yaitu di Desa Mandala Haji & SMPN 3 Pacet ($7^{\circ}05'54"S$ $107^{\circ}43'11"E$) dengan sasaran yaitu 162 remaja usia 13-15 tahun. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut yaitu sesuai dengan gambar 1: 1. Persiapan (perizinan dan koordinasi dengan pihak sekolah, puskesmas dan perangkat desa); 2. Edukasi gizi dan anemia serta stunting melalui ceramah, diskusi interaktif, dan leaflet; 3. Pembagian TTD (tablet tambah darah) oleh tanaga kesehatan (1 tablet/minggu selama 3 bulan); 4. Monitoring dan pendampingan kepatuhan konsumsi TTD; 5. Evaluasi melalui kuesioner pengetahuan gizi dan checklist konsumsi TTD dalam bentuk pre dan post test yang kemudian dianalisis dengan uji t.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi alur seperti pada Gambar 1. Persiapan yang dilakukan meliputi identifikasi masalah dengan berdiskusi dengan pihak sekolah dan desa, survei awal (observasi/wawancara) untuk pengurusan izin kegiatan dan penentuan mitra yang dalam hal ini siswi kelas 8 SMPN 3 Pacet. Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan menjelaskan secara rinci metode utama yang digunakan yaitu dengan diskusi interaktif dengan penggunaan media audio visual (gambar 2). Tahap evaluasi dilakukan dengan menilai efektivitas kegiatan diukur yaitu dengan *pretest-posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Tahap keberlanjutan ditujukan untuk melanjutkan rencana kegiatan sejenis agar manfaat kegiatan tetap ada setelah tim pelaksana selesai melakukan kegiatan yaitu dengan pembentukan kader remaja anti stunting sebagai pelaksana tutor sebaya untuk memberikan informasi terkait stunting.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi pada siswa sebesar 45%. Hasil *pretest* menunjukkan

40% siswa memperoleh kategori baik dari segi tingkat pengetahuan kesadaran gizi seimbang dan anemia. Sedangkan setelah kegiatan diperoleh hasil yaitu 85% siswa memiliki pengetahuan tentang kesadaran gizi seimbang dan anemia dengan kategori baik. Evaluasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dilakukan setelah program penyuluhan.



Gambar 3. Foto Bersama setelah Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, diperoleh bahwa sebanyak 75% remaja patuh mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran dan 25% tidak patuh karena sering lupa dan keluhan efek samping ringan. Kegiatan ini terbukti meningkatkan kesadaran gizi dan kepatuhan konsumsi TTD. Dukungan dari puskesmas dan sekolah berperan penting dalam keberhasilan program.

Remaja putri yang mengalami anemia memiliki risiko menjadi ibu hamil anemia. Kondisi ibu hamil yang anemia mempengaruhi kondisi bayi dan berisiko BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah) bahkan berakibat stunting. Penguatan niat konsumsi TTD dari sekolah dan keluarga juga menjadi faktor penentu keberhasilan program ini (Siahaya & Tahapary, 2024). Efek samping konsumsi TTD yang dirasakan oleh remaja pada umumnya mual, muntah, rasa tidak enak diperut, diare, konstipasi/sembelit, sakit perut, pusing dan tinja berwarna hitam. Untuk mengatasi efek samping tersebut, remaja diedukasi dengan tidak mengkonsumsi TTD saat perut kosong dan tetap disertai konsumsi serat dari buah dan sayur. Umumnya faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan konsumsi TTD dilatarbelakangi pendidikan orangtua, pendapatan orangtua, sikap, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dukungan guru pembina UKS, dukungan petugas kesehatan, dan akses informasi (Quraini et al., 2020).

Selain pemberian edukasi pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah, dilakukan pula edukasi sumber-sumber zat besi alami yang dapat dikonsumsi untuk menghindari efek samping dari konsumsi tablet Fe seperti konsumsi sayuran hijau yang kaya zat besi misalnya bayam, katuk, tahu, tempe, daging. Konsumsi alternatif tanaman-tanaman yang kaya zat besi dapat juga dikemas dengan cara lain yang lebih kekinian misalnya tanaman katuk yang dibuat teh herbal katuk (Triandini, I G.A.A.H., Anri, Mulyani, Y., Ziska, R., Muhtar C.A., Wangiyana, 2023). Metode-

metode kekinian dengan media digital dan kegiatan permainan untuk meningkatkan konsumsi zat besi pada remaja relatif lebih efektif dilakukan untuk menarik kepatuhan dalam konsumsi zat besi (Mulyani, Y., Susilawati, E., Helena, D.F., Triandini, I G.A.A.H., Husein, 2023; Tambunan, I., Mulyani, Y., Triandini, I. G. A. A. H., Dirgahayu, I., Sari, M. M., & Melysa, 2023).

Program ini telah menginisiasi pembentukan kader remaja pada sekolah. Harapan ke depannya yaitu puskesmas dan pihak sekolah saling bersinergi bersama dalam melatih kader-kader remaja di sekolah untuk memberikan promosi kesehatan dalam masalah-masalah kesehatan pada remaja dengan menggunakan media digital dan metode-metode kekinian yang lebih menjangkau target penyuluhan yaitu dalam hal ini remaja. Melalui kerja sama yang dijalin oleh Universitas Bhakti Kencana dan Desa Mandala Haji serta pihak SMPN 3 Pacet, program ini diharapkan dapat berlanjut pada periode berikutnya.

KESIMPULAN

Program edukasi gizi dan suplementasi TTD di Desa Mandala Haji berhasil meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan kepatuhan konsumsi TTD. Strategi ini relevan untuk pencegahan stunting sejak usia remaja. Strategi yang paling efektif adalah yang terintegrasi antara intervensi gizi (TTD), edukasi (perubahan perilaku), dan dukungan lingkungan (kantin sehat/akses layanan).

REKOMENDASI

Pendekatan kepada subyek pengabdian masyarakat menjadi bagian penting terhadap pemilihan metode pengabdian masyarakat. Subyek remaja untuk pencegahan stunting memungkinkan tutor sebaya oleh kader remaja dalam pendampingan pemenuhan gizi seimbang.

ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kepada DRPM Universitas Bhakti Kencana yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini. Terima kasih kepada Pemerintah Desa Mandala Haji, SMPN 3 Pacet, mahasiswa KKN Kelompok 28 dan seluruh remaja putri peserta program yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Atsari, A. R. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 220–229.
- Emylisa, D. A., Suryani, N., Fathullah, D. M., & Yudistira, S. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Whatsapp terhadap Pengetahuan Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 293–300. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.293-300>
- Hayati, A. W. (2021). Gizi Seimbang untuk Remaja: Cegah Stunting. In *Hidup Sehat: Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Retrieved from <http://repository.pkr.ac.id/3284/1/15>
- Hayati, A. W., Husnan, H., Roziana, R., Pizaini, P., & Akhyar, A. (2023).

- Pembentukan Kelompok Mahasiswa/Alumni Content Creator Gizi Seimbang Remaja untuk Mencegah Stunting dalam Aplikasi Stunting Calculator. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 7(2), 85. <https://doi.org/10.31290/j.idaman.v7i2.4037>
- 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 (MPPKI)*, 7(1), 185–193. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4407>
- Isviyanti, Triandini, I G.A.A.H., Hairani, Gumangsari, N.G.G., Hidayati, D., Gustiya, S. D. (2024). Edukasi Penyuluhan untuk Pencegahan Pernikahan Dini dan Anemia dalam Upaya Menurunkan Risiko Stunting di Desa Cikawao Education on the Prevention of Early Marriage and Anemia to Reduce the Risk of Stunting in Cikawao Village. *Lumbung Inovasi*, 9(4), 798–807.
- Melina, M., Admiral, A., & Sari, W. D. (2025). Pengaruh Literasi Digital Remaja melalui Program Penyuluhan Dampak Media Sosial di SMK Multi Mekanik Masmur. *Room of Civil Society Development*, 4(2), 351–358. <https://doi.org/10.59110/rcsd.534>
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569–577. Retrieved from <http://jurnal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Refky Dermawan, Mohammad Zen Rahfiludin, & Budiyono. (2024). Pengaruh Media Video Pencegahan Stunting terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 787–794. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4777>
- Sandhi, S. I., Nani, S. A., Jumiatus, J., Setyaningsih, P., & Dewi, D. W. E. (2025). Edukasi Gizi Cerdas Pada Ibu dan Kader Posyandu Di Dusun Cisereh RW 08 Desa Mandalahaji Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 779–786. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.515>
- 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. <https://doi.org/10.54639/kks.v3i1.1173>
- Sulistiwati, F., Hilmi, M. Z., & Mukminah, M. (2023). Pemberdayaan Kelompok Gizi Remaja Cegah Stunting Nutrihero. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5384. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.17658>
- Taufikurrahman, T., Zulfi, A. N., Irmawati, E. F. F., Setiawan, W. P., Azizah, P. N., & Soeliyono, F. F. (2023). Sosialisasi Pernikahan Usia Dini dan Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 8(1), 73–88. <https://doi.org/10.32923/sci.v8i1.3379>
- Triandini, I. G. A. A. H., Isviyanti, Hairani, Hidayati, D., Kandisa, A., & Wangiyana, I. G. A. S. (2024). Sosialisasi pemanfaatan herbal lokal sasak untuk materi kelas ibu hamil. *Selaparang* ..., 8, 1639–1647. Retrieved from <https://jurnal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/23516%0Ahttps://jurnal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/download/23516/9485>
- Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30–33. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i2.818>
- Winda, D., & Trisnadoli, A. (2023). Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam

- Mendukung Sosialisasi Cegah Stunting pada Kegiatan Posyandu Menjadi Bunga Keluarga. *JITER-PM (Jurnal Inovasi Terapan - Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.35143/jiterpm.v1i1.5859>
- Zukhra, R. M., Putri, S. A., Putri, F., Khairiyah, P. A., Rendi, G., Alamsyah, Q., ...Adesyahpuri, D. (2024). Pemberdayaan Remaja SMA dalam Pemantauan Status Gizi melalui Edukasi dan Demonstrasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5181–5193. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.18029>