

Edukasi Kesehatan dan Pemantauan Status Gizi Remaja Dalam Upaya Pencegahan Stunting

Dewi Murtiningsih*, Satiyem, Helmi Nurlaili
Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
Email: dewimurtiningsih10@gmail.com

Abstract

Stunting remains a major public health problem in Indonesia, mainly due to chronic nutritional deficiencies during early life. Adolescents' lack of awareness regarding balanced nutrition as preparation for healthy reproduction contributes significantly to intergenerational stunting. This community service program aimed to enhance adolescents' understanding of balanced nutrition and monitor their nutritional status to prevent anemia and stunting risks. The methods included interactive health education, digital and face-to-face counseling, and nutritional status monitoring through anthropometric measurements and hemoglobin tests. The approach was participatory, involving schools, community health centers, and village authorities. The activity was attended by 30 adolescents in Beji Village, Klaten. The participants' knowledge scores increased from a pretest mean of 76.25 to a posttest mean of 82.50. Adolescents showed enthusiasm in discussions and health screening. Health education and nutritional monitoring effectively improved adolescents' knowledge and awareness about balanced nutrition, contributing to stunting prevention. The program is recommended as a replicable model for community-based health education.

Keywords: Health education, nutritional status, adolescents, stunting prevention

Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang dialami sejak awal kehidupan dan dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap stunting adalah rendahnya kesadaran remaja mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai persiapan menuju masa reproduksi yang sehat. Edukasi dan pemantauan status gizi sejak masa remaja menjadi langkah strategis dalam mencegah stunting antar generasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang serta melakukan pemantauan status gizi untuk mendeteksi risiko anemia dan kekurangan gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan interaktif, penyuluhan berbasis digital dan tatap muka, serta pemantauan status gizi melalui pengukuran antropometri dan kadar hemoglobin. Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan sekolah, puskesmas, dan perangkat desa. Kegiatan diikuti oleh 30 remaja di Desa Beji, Kecamatan Tulung, Klaten. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang status gizi remaja dan pencegahan stunting, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari pretest 76,25 menjadi posttest 82,50. Remaja menunjukkan antusiasme tinggi dalam diskusi dan pemeriksaan gizi. Edukasi kesehatan dan pemantauan status gizi remaja efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi seimbang yang berperan dalam pencegahan stunting. Program ini dapat direplikasi di wilayah lain sebagai model edukasi kesehatan berbasis komunitas.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, status gizi, remaja, pencegahan stunting

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas sumber daya manusia pada masa mendatang. Meskipun prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) angkanya masih mencapai 24,4%, sehingga masih termasuk masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan intervensi berkelanjutan. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu lama, terutama selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Namun demikian, faktor risiko terjadinya stunting sebenarnya telah dimulai sejak masa remaja, terutama apabila calon ibu mengalami masalah gizi sebelum memasuki masa kehamilan.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting karena menjadi tahap persiapan menuju usia dewasa dan masa reproduksi. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, serta fungsi kognitif. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, remaja berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya anemia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, sebanyak 36,3% remaja di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes, 2018). Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa depan dan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah maupun stunting.

Di Desa Beji, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten, masih ditemukan remaja yang memiliki pola konsumsi makanan kurang beragam dan belum menerapkan prinsip gizi seimbang. Selain itu, kasus anemia ringan pada remaja juga masih dijumpai. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten (2022), sekitar 30% remaja memiliki kadar hemoglobin di bawah batas normal. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai pemenuhan kebutuhan gizi, kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi, serta belum optimalnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak dini melalui pendekatan promotif dan preventif yang menasar kelompok remaja. Edukasi mengenai gizi seimbang,

pencegahan anemia, serta pemantauan status gizi dan kadar hemoglobin menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan. Melalui intervensi tersebut diharapkan remaja memiliki pengetahuan dan perilaku hidup sehat yang lebih baik, sehingga mampu mempersiapkan diri menjadi generasi yang sehat, produktif, dan berkontribusi dalam menurunkan angka stunting di masa mendatang.

METODOLOGI

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Beji, Kecamatan Tulung, Klaten, pada bulan September 2025. Peserta kegiatan terdiri dari 30 remaja laki-laki dan perempuan berusia 13–18 tahun. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap agar seluruh rangkaian program berjalan secara sistematis dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahap Pertama: Persiapan dan Koordinasi. Kegiatan diawali dengan pengurusan perizinan kepada Kepala Desa serta koordinasi dengan Puskesmas Tulung dan pihak sekolah sebagai mitra pelaksana. Koordinasi dilakukan untuk menentukan sasaran peserta, menyusun jadwal kegiatan, serta menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan sehingga pelaksanaan program dapat berlangsung dengan lancar. Tahap kedua: Sosialisasi Program mengenai tujuan, manfaat, jadwal pelaksanaan, serta mekanisme kegiatan kepada seluruh peserta. Pada tahap ini juga dilakukan pembagian kelompok belajar guna mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif dan interaktif. Tahap ketiga: Pelaksanaan Pretest dan Edukasi Kesehatan. Sebelum penyampaian materi, peserta mengikuti pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal. Edukasi kemudian diberikan mengenai gizi seimbang, anemia pada remaja, dan pencegahan stunting dengan memanfaatkan media video, leaflet, presentasi, serta diskusi interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi. Tahap keempat: Pemantauan Status Gizi. Setelah edukasi, dilakukan pemeriksaan status gizi melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mendeteksi dini risiko anemia dan masalah gizi. Tahap kelima: Evaluasi dan Posttest. Di akhir kegiatan, peserta mengikuti posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah memperoleh edukasi. Hasil pretest dan posttest digunakan sebagai indikator efektivitas program. Tahap keenam: Refleksi dan Diskusi. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi dan diskusi, di mana peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, bertanya, serta berdiskusi mengenai penerapan pola makan sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, didukung pemanfaatan media edukasi berbasis teknologi seperti video dan leaflet. Selain itu, kegiatan dilaksanakan melalui kemitraan dengan Puskesmas Tulung, pemerintah desa, dan pihak sekolah untuk meningkatkan efektivitas serta keberlanjutan program.

Keberhasilan program diukur berdasarkan meningkatnya pengetahuan peserta minimal 10% dari hasil pretest dan posttest, terbentuknya kelompok remaja peduli gizi sebagai agen promosi kesehatan di lingkungan sekolah, serta adanya penurunan jumlah remaja yang mengalami anemia ringan berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi. Sebagian besar peserta hadir tepat waktu dan aktif dalam sesi diskusi. Pemeriksaan kesehatan menunjukkan 80% remaja memiliki kadar hemoglobin antara 10–12 g/dl, menunjukkan risiko anemia ringan.

1. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tabel 1 pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi kesehatan

Tahapan Evaluasi	Rata-rata Nilai
Pretest	76,25
Posttest	82,50

Terdapat peningkatan skor sebesar **6,25 poin**, menunjukkan bahwa kegiatan edukasi efektif meningkatkan pemahaman tentang status gizi dan pencegahan stunting.

2. Dampak terhadap Kesadaran Gizi

Hasil diskusi menunjukkan bahwa remaja mulai memahami pentingnya sarapan sehat, konsumsi sayur dan buah, serta mengurangi makanan cepat saji. Beberapa peserta menyatakan kesediaan untuk melakukan pemantauan berat badan dan kadar Hb secara rutin.

3. Analisis dan Pembahasan

Peningkatan pengetahuan ini selaras dengan temuan Rahmadani et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi digital interaktif dapat meningkatkan kesadaran gizi remaja hingga 15%. Selain itu, menurut WHO (2021), intervensi edukasi berbasis komunitas merupakan strategi efektif dalam menurunkan risiko stunting jangka panjang.

Pendekatan partisipatif yang melibatkan sekolah dan puskesmas terbukti memperkuat keberlanjutan program. Pemanfaatan media visual dan simulasi menu gizi seimbang meningkatkan keterlibatan peserta. Faktor keberhasilan lain adalah keterlibatan remaja sebagai *peer educator*, yang mampu menularkan informasi gizi kepada teman sebaya.

Edukasi kesehatan mengenai status gizi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ini berdampak positif terhadap kesadaran dan perilaku remaja dalam memilih serta mengonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan tubuhnya (Raut et al., 2024).

Ketika remaja memahami manfaat gizi seimbang, mereka akan lebih memperhatikan asupan makanannya, seperti rutin sarapan, mengonsumsi buah dan sayur, serta menghindari makanan cepat saji. Perubahan perilaku makan ini secara langsung berkontribusi pada perbaikan status gizi dan kesehatan secara keseluruhan (Chatterjee et al., 2024).

Status gizi yang baik pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar, sehingga berpengaruh positif terhadap prestasi akademik (World Health Organization, 2024). Selain itu, remaja yang memiliki status gizi optimal akan lebih siap secara fisik dan reproduktif untuk menghadapi kehamilan di masa depan (Welch et al., 2023).

Remaja putri yang memiliki asupan gizi cukup serta tidak mengalami anemia akan mampu mempersiapkan kehamilan yang sehat, sehingga dapat melahirkan anak dengan berat badan normal dan terhindar dari risiko stunting. Dengan demikian, edukasi gizi pada remaja menjadi langkah strategis dalam mencegah terjadinya stunting lintas generasi (Indriasari et al., 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi yang partisipatif dan terukur dapat menumbuhkan kesadaran remaja untuk menerapkan perilaku makan sehat, memperbaiki status gizi, serta berkontribusi dalam menciptakan generasi yang sehat dan produktif di masa depan (Rahmadani et al., 2023).

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan dan pemantauan status gizi remaja efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Peningkatan rata-rata

nilai posttest menunjukkan dampak positif program terhadap pemahaman peserta. Kegiatan ini dapat menjadi model intervensi gizi remaja yang berkelanjutan.

Saran pada Remaja diharapkan secara rutin melakukan pemeriksaan IMT dan kadar hemoglobin, untuk sekolah dan puskesmas perlu memperkuat kolaborasi dalam program gizi remaja, dan untuk pemerintah desa disarankan mengembangkan kegiatan serupa secara berkala untuk menjaga keberlanjutan program.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Beji, Puskesmas Tulung, serta seluruh peserta remaja yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chatterjee, P., Singh, R., & Verma, A. (2024). *School-based nutrition education and its impact on adolescent dietary behavior: A systematic review*. *Public Health Nutrition*, 27(3), 411–420.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten. (2022). *Profil Kesehatan Remaja Desa Beji Kecamatan Tulung*. Klaten: Dinas Kesehatan Klaten.
- Indriasari, R., Rachmawati, R., & Fajar, D. (2021). *School-based nutrition education improves breakfast-related behavior among Indonesian adolescents*. *PLOS ONE*, 16(4), e0250129.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku saku hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rahmadani, F., Syafitri, D., & Maulana, H. (2023). *Edukasi digital dalam pencegahan stunting: Studi implementasi di sekolah menengah atas*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 88–102.
- Raut, S., Desai, M., & Patel, K. (2024). *Effect of nutrition education intervention on nutritional knowledge and attitudes among school-going adolescents*. *International Journal of Community Health Studies*, 5(1), 25–33.

- Welch, C., Ranz, K., & Ahmed, S. (2023). *Adolescent pregnancy and risk of child undernutrition: A systematic review and meta-analysis*. *Maternal & Child Nutrition*, 19(2), e14125.
- World Health Organization. (2021). *Nutritional guidelines for adolescents: Preventing malnutrition and stunting*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Nutrition, growth and cognitive development: Policy brief for adolescents*. Geneva: World Health Organization.