



Penyuluhan Pencegahan Stunting Sejak Dini pada Remaja bagi Siswa Sekolah Menengah Atas di SMAN 4 Palopo

Alda Wulandari

Universitas Mega Buana Palopo

Zamli

Universitas Mega Buana Palopo

Ahmad. R. Mutaqqien Almaidin

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: aldawulandari2406@gmail.com

Abstrak. *Stunting is a chronic nutritional problem that has long-term impacts on the physical and cognitive growth and productivity of future generations. Adolescent girls play a crucial role in preventing stunting because they are the future mothers who will determine the nutritional status of their children. This community service activity aims to increase adolescent girls' understanding of the importance of early stunting prevention. The activity was held on July 17, 2025, at SMAN 4 Palopo. The activity included lectures, interactive discussions, and the distribution of leaflets to 80 second- and third-grade students. The results showed an increase in participants' understanding of the definition, causes, impacts, and role of adolescents in stunting prevention. Participants were highly enthusiastic, and the discussion was lively. This activity demonstrates that educational approaches in schools are effective in increasing adolescents' knowledge about nutritional health issues. It is hoped that similar activities can be held regularly and sustainably*

Keywords: *Adolescent girls, Stunting, Nutrition education, Early prevention, School*

Abstrak. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, kognitif, dan produktivitas generasi mendatang. Remaja putri memainkan peran penting dalam mencegah stunting karena merekalah calon ibu yang akan menentukan status gizi anak-anak mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2025 di SMAN 4 Palopo. Kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet kepada 80 siswa kelas dua dan tiga. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang definisi, penyebab, dampak, dan peran remaja dalam pencegahan stunting. Peserta sangat antusias, dan diskusi berlangsung meriah. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif di sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang isu-isu kesehatan gizi. Diharapkan kegiatan serupa dapat diselenggarakan secara rutin dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Remaja putri, Stunting, Edukasi gizi, Pencegahan dini, Sekolah*

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat malnutrisi kronis jangka panjang, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dampaknya tidak hanya pada tinggi badan, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan produktivitas jangka panjang. Indonesia masih menghadapi tantangan signifikan dalam mengurangi prevalensi stunting. Salah satu strategi pencegahan yang potensial adalah melalui edukasi bagi remaja putri, sebagai calon ibu. Pengetahuan yang baik

sejak remaja dapat berkontribusi pada praktik kesehatan dan gizi yang lebih baik di masa depan. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 4 Palopo, yang memiliki banyak remaja putri, untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pencegahan stunting. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%, dan meskipun menurun menjadi 24,4% pada tahun 2021, angka ini masih cukup tinggi dibandingkan dengan ambang batas WHO sebesar 20%. Stunting tidak hanya menjadi indikator asupan gizi yang tidak memadai tetapi juga mencerminkan kualitas hidup yang rendah. Oleh karena itu, pencegahan stunting menjadi prioritas nasional dalam mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB), khususnya tujuan nomor dua, yaitu mengakhiri kelaparan dan meningkatkan gizi. Remaja putri, sebagai kelompok usia produktif dan calon ibu, memainkan peran kunci dalam memutus siklus stunting antargenerasi. Kurangnya pendidikan gizi dan akses informasi membuat kelompok ini rentan terhadap anemia dan defisiensi mikronutrien. Melalui kegiatan penjangkauan yang menargetkan remaja di sekolah, diharapkan generasi muda akan sadar gizi dan siap melahirkan generasi yang sehat.

TINJAUAN PUSTAKA

a. Pengertian Stunting

Stunting adalah masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya, disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, infeksi berulang, dan lingkungan sosial yang tidak mendukung. Kondisi ini berdampak negatif pada perkembangan fisik, kognitif, dan kesehatan jangka panjang anak. Identifikasi stunting dilakukan melalui pengukuran tinggi badan dengan nilai Z-Score < -2 SD. Remaja putri sebagai calon ibu perlu memahami stunting agar dapat mencegahnya sejak dini.

b. Faktor Penyebab Stunting

Stunting dipengaruhi oleh faktor langsung (asupan gizi buruk, infeksi), tidak langsung (ketahanan pangan, sanitasi), dan pendukung (kebijakan, sumber daya). Penyebab utama meliputi kemiskinan, kurangnya akses makanan bergizi, pola asuh tidak tepat, serta layanan kesehatan dan sanitasi yang buruk. Intervensi harus menasar semua faktor ini untuk efektivitas pencegahan.

c. Dampak Stunting

Stunting berdampak seumur hidup, termasuk penurunan kecerdasan, produktivitas, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes. Anak stunting juga cenderung memiliki postur pendek saat dewasa dan menghadapi kesulitan ekonomi. Dampak ini berantai ke generasi berikutnya jika tidak diatasi, terutama pada remaja putri yang berpotensi melahirkan anak dengan kondisi serupa.

d. Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting

Remaja, terutama putri, adalah kelompok kunci karena mereka calon ibu yang menentukan status gizi generasi mendatang. Edukasi gizi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan pola hidup sehat dapat mencegah anemia dan malnutrisi. Remaja juga berperan sebagai agen perubahan dengan menyebarkan pengetahuan tentang stunting di lingkungannya.

e. Kebijakan Pemerintah

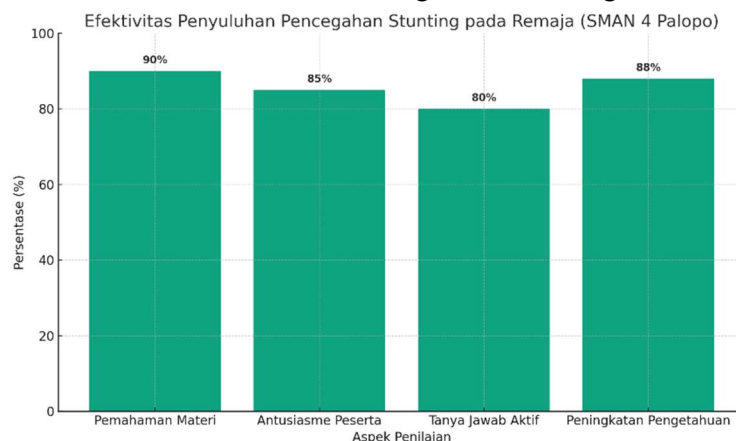
Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai kebijakan seperti program 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemberian ASI eksklusif, dan sanitasi berbasis masyarakat. Regulasi seperti Perpres No. 42/2013 dan Permenkes No. 23/2014 mendukung intervensi spesifik dan sensitif untuk menurunkan prevalensi stunting secara nasional.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan melibatkan peserta secara aktif melalui ceramah, diskusi interaktif, dan penilaian sederhana. Materi dikembangkan berdasarkan literatur terbaru tentang stunting dan peran remaja dalam pencegahannya. Kegiatan berlangsung di salah satu ruang kelas SMAN 4 Palopo dengan 80 peserta. Tahapan kegiatan meliputi: (1) Koordinasi dengan pihak sekolah, (2) Persiapan materi dan logistik, (3) Pelaksanaan kegiatan penjangkauan, dan (4) Evaluasi pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Peserta menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap topik yang dibahas. Melalui sesi diskusi, peserta dapat mengidentifikasi pengertian stunting, penyebab umum seperti asupan gizi yang tidak mencukupi, dan dampaknya terhadap masa depan. Selain itu, peserta memahami pentingnya peran remaja dalam pencegahan stunting, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menghindari anemia, dan menjadi agen penyebar informasi di lingkungan sekitarnya. Beberapa pertanyaan dari peserta menyoroti keingintahuan mereka terhadap cara praktis pencegahan stunting dan makanan bergizi yang mudah didapat. Berdasarkan observasi, penyampaian materi yang interaktif dapat meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Selain peningkatan pemahaman, terdapat respons positif dari guru pendamping dan pejabat sekolah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa materi konseling selaras dengan kurikulum pendidikan kesehatan remaja. Beberapa guru bahkan berinisiatif untuk mengintegrasikan topik stunting ke dalam kegiatan ekstrakurikuler. Peserta juga menyatakan bahwa metode penyajian yang disertai leaflet sangat membantu mereka memahami informasi secara visual. Evaluasi informal yang dilakukan dengan memberikan kuesioner lisan setelah sesi konseling menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta mampu menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan pendidikan berbasis sekolah dalam meningkatkan literasi gizi di kalangan remaja.



Gambar 1. Efektivitas Penyuluhan Pencegahan Stunting pada Remaja (SMAN 4 Palopo)



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan penjangkauan berjalan lancar dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap topik yang dibahas. Melalui sesi diskusi, peserta mampu mengidentifikasi definisi stunting, penyebab umum seperti asupan gizi yang tidak memadai, dan dampaknya terhadap masa depan. Lebih lanjut, peserta memahami peran penting remaja dalam pencegahan stunting, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menghindari anemia, dan berperan sebagai penyebar informasi di komunitas mereka. Beberapa pertanyaan dari peserta menunjukkan rasa ingin tahu mereka tentang cara-cara praktis untuk mencegah stunting dan makanan bergizi yang mudah diakses. Berdasarkan observasi, presentasi interaktif secara signifikan meningkatkan pemahaman peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mega Buana, SMAN 4 Palopo, para peserta penyuluhan, dan semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini, termasuk Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). merupakan masalah gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, kognitif, dan produktivitas generasi mendatang. Remaja putri memiliki peran penting dalam mencegah stunting karena mereka adalah calon ibu yang akan menentukan status gizi anak-anaknya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2025 di SMAN 4 Palopo dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet kepada 80 siswa-siswi kelas 2 dan 3. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap definisi, penyebab, dampak, dan peran remaja dalam pencegahan stunting. Antusiasme peserta terlihat tinggi, dan diskusi berlangsung aktif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif di sekolah efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai isu kesehatan gizi. Diharapkan kegiatan serupa dapat diadakan secara rutin dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Jurnal, L., Pengabdian, I., & Vol, M. (2020). 1)* , 2) , 3) , 4). 4(2).
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v2i2.21400>

- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569–577. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Purwanti, A. R., Widyastuti, T. M., & Suminar, Y. A. (2022). Kebijakan dan Strategi Pencegahan dan Penanganan Stunting. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 1–48.
- ratu matahari, dyah suryani. (2022). *peran remaja dalam pencegahan stunting*.
- Rizkiana, E. (2022). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 24–29. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.183>
- Wuriyanti, O., & Febriana, P. (2022). Problematika Penggunaan New Media (Whatsapp) di Kalangan Lansia Sebagai Media Bertukar Pesan di Era Digital. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 161–175. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v16i2.15770>
- Yunus, M., Ilyas, M., Sainuddin, S., Sastria Ahmad, A., & Mega Buana Palopo, U. (2024). Hubungan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pontap. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 2087–2122.