

## Pemberdayaan Remaja dalam Pencegahan Faktor Resiko Stunting Sejak Dini

### Empowering Adolescents in Preventing Risk Factors for Stunting from an Early Age

Ni Ketut Ayu Mirayanti<sup>1</sup>, I Gusti Agung Ngurah Putra Pradnyantara<sup>1</sup>, Ni Luh Nova Dilisca Dwi Putri<sup>1</sup>, Made Wahyu Aditya<sup>1</sup>, Lia Cahya Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Profesi Ners program Profesi, STIKES Wira Medika Bali, Indonesia  
email: ayumirayanti@stikeswiramedika.ac.id, ngurah.rmik@stikeswiramedika.ac.id,  
diliscanova@gmail.com, wahyuaditya.md@gmail.com,  
liacahyas@stikeswiramedika.ac.id

#### Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas generasi muda. Pencegahan stunting perlu dilakukan sejak hulu, termasuk pada kelompok remaja yang akan menjadi calon orang tua. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan remaja dalam upaya pencegahan faktor risiko stunting sejak dini melalui peningkatan pengetahuan, edukasi gizi, dan deteksi kesehatan. Program dilaksanakan di SMK Kesehatan Bali Dewata pada Juni 2025 dengan melibatkan lima dosen dan dua mahasiswa STIKES Wira Medika Bali. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan puskesmas, pretest, penyuluhan kesehatan, screening kesehatan (tekanan darah dan riwayat penyakit), pemberian booklet edukasi, serta posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Sebanyak 61 siswa mengikuti kegiatan ini, dengan hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting: kategori baik meningkat dari 50,8% menjadi 88,5%. Hasil screening kesehatan juga menemukan sebagian kecil siswa memiliki riwayat anemia yang dapat menjadi faktor risiko stunting pada keturunannya. Kegiatan ini menegaskan peran penting remaja sebagai agen perubahan dalam pencegahan stunting melalui perilaku hidup sehat, konsumsi gizi seimbang, dan edukasi sebaya. Dengan keterlibatan aktif sekolah, puskesmas, dan mahasiswa, program ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja terhadap isu stunting serta menghasilkan luaran berupa publikasi ilmiah dan media edukasi. Rencana tindak lanjut meliputi monitoring berkala untuk menjaga keberlanjutan program.

**Kata kunci:** remaja, stunting, pemberdayaan, edukasi gizi

#### Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that affects physical growth, cognitive development, and the productivity of future generations. Prevention efforts need to be carried out upstream, including among adolescents who will become future parents. This community service program aimed to empower adolescents in preventing stunting risk factors through knowledge enhancement, nutrition education, and health screening. The program was implemented at Bali Dewata Health Vocational School in June 2025, involving five lecturers and two students from STIKES Wira Medika Bali. The activities included coordination with the school and primary health center, pretest, health education sessions, health screening (blood pressure measurement and medical history), distribution of educational booklets, and a posttest to evaluate knowledge improvement. A total of 61 students participated in the program. The results showed a significant increase in knowledge about stunting prevention, with the proportion of students in the "good" category rising from 50.8% to 88.5%. Health screening also revealed a small number of students with anemia, a condition that may contribute to future stunting in their offspring. This program highlights the crucial role of adolescents as agents of change in stunting prevention through healthy lifestyles, balanced nutrition, and peer education. With the active involvement of schools, health centers, and students, the program successfully improved adolescent awareness of stunting issues and produced outputs in the form of scientific publication and educational media. Continuous monitoring is planned to ensure program sustainability.

**Keywords:** adolescents, stunting, empowerment, nutrition education

<sup>1,2,3,4</sup> STIKES Wira Medika Bali

## PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya langsung pada masyarakat secara kelembagaan melalui metodologi ilmiah sebagai penyebaran Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab yang luhur dalam mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan pembangunan nasional. Pengabdian masyarakat merupakan bagian integral tri dharma perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya tidak terlepas dari dua dharma yang lain serta melibatkan segenap sivitas akademik: dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan serta alumni.

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi utama di Indonesia dengan prevalensi nasional mencapai 21,5% pada tahun 2023, meskipun terjadi penurunan dibandingkan periode sebelumnya (UNICEF Indonesia, 2012; Badan Pusat Statistik, 2013; Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini berimplikasi serius terhadap kualitas sumber daya manusia karena dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, hambatan perkembangan kognitif, rendahnya prestasi akademik, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak

menular di masa dewasa (Dewey & Begum, 2010). Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting sejak hulu menjadi prioritas nasional dalam rangka mencetak generasi sehat dan produktif.

Provinsi Bali termasuk wilayah dengan prevalensi stunting terendah di Indonesia, yakni 7,2% pada 2023, lebih rendah dari rata-rata nasional. Namun, angka ini masih menuntut intervensi berkelanjutan agar target penurunan hingga 6,15% di tahun 2024 dapat tercapai. Salah satu faktor penting dalam pencegahan stunting adalah pemberdayaan remaja (World Health Organization, 2010). Sebagai calon orang tua, status gizi dan kesehatan remaja, terutama remaja putri, sangat menentukan kualitas kehamilan dan tumbuh kembang anak di masa depan (Danie, 2017). Sayangnya, remaja masih rentan mengalami masalah gizi seperti anemia dan pola makan yang tidak seimbang.

Edukasi gizi, penyuluhan kesehatan, dan deteksi dini kondisi kesehatan remaja merupakan langkah strategis untuk memutus rantai stunting sejak dini (Allender & Spradley, 2005). Remaja juga memiliki peran penting sebagai agen perubahan yang dapat menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya dan lingkungan sekitar (Millati, 2021; Parinduri, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Pemberdayaan Remaja dalam Pencegahan Faktor Risiko Stunting Sejak Dini di SMK Kesehatan Bali Dewata dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan remaja dalam mencegah stunting.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada 16–18 Juni 2025 di SMK Kesehatan Bali Dewata, Denpasar. Sasaran program adalah 61 siswa dengan mayoritas berusia 16 tahun. Tim pelaksana terdiri dari lima dosen dan dua mahasiswa STIKES Wira Medika Bali.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Koordinasi dan perizinan dengan sekolah dan puskesmas.
2. *Pretest* untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang pencegahan stunting.
3. Penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang, anemia, hygiene sanitasi, dan pencegahan stunting sejak remaja.
4. *Screening* kesehatan (tekanan darah, riwayat kesehatan, dan anemia).
5. Distribusi booklet edukasi dan paket makanan sehat.

6. *Posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, serta melalui diskusi dengan guru pendamping (Alimul, 2009).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan sebanyak 61 siswa, terdiri dari 91,8% perempuan dan 8,2% laki-laki. Sebagian besar berusia 16 tahun. Hasil screening menunjukkan hanya 2 siswa (3,3%) yang memiliki riwayat anemia.



Gambar 1. Peserta kegiatan

Hasil pretest menunjukkan pengetahuan siswa terkait pencegahan stunting berada pada kategori baik sebesar 50,8%, cukup 37,7%, dan kurang 11,5%. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan: kategori baik menjadi 88,5%, cukup 11,5%, dan tidak ada yang kurang.

Selain itu, ditemukan bahwa 13 siswa tidak terbiasa sarapan, 5 siswa sering melewatkan makan siang, dan hanya 3 siswi rutin mengonsumsi tablet

tambah darah. Data ini menunjukkan adanya pola konsumsi gizi yang belum optimal di kalangan remaja.



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan pemberdayaan remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan stunting. Peningkatan kategori pengetahuan “baik” dari 50,8% menjadi 88,5% menunjukkan intervensi ini dapat memperkuat kesadaran remaja akan pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia.

Remaja memiliki peran strategis sebagai agen perubahan. Edukasi yang diberikan tidak hanya bermanfaat untuk diri mereka sendiri, tetapi juga dapat diteruskan kepada teman sebaya dan lingkungan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa remaja yang memahami isu stunting dapat menjadi garda depan dalam mendukung percepatan penurunan stunting nasional (Trihono, 2015)..

Namun, tantangan masih ditemukan, terutama terkait pola makan yang tidak teratur dan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu, keberlanjutan program melalui monitoring berkala oleh sekolah dan puskesmas sangat penting untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Program pemberdayaan remaja melalui penyuluhan kesehatan, screening, dan edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMK Kesehatan Bali Dewata terhadap pencegahan stunting. Remaja berperan penting sebagai agen perubahan dalam mendukung upaya pemerintah menurunkan prevalensi stunting.

### Saran

1. Sekolah perlu melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan secara rutin.

2. Puskesmas disarankan melakukan monitoring anemia dan edukasi gizi minimal sekali setahun.
3. Remaja diharapkan lebih konsisten dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Kesehatan Bali Dewata yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas III Denpasar Utara atas kerja sama dalam screening kesehatan remaja, serta kepada mahasiswa STIKES Wira Medika Bali yang turut berpartisipasi aktif mendampingi kegiatan. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Wira Medika Bali atas dukungan pendanaan dan fasilitasi, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang optimal.

### DAFTAR PUSTAKA

Allender, J. A., & Spradley, B. W. (2005). *Community health nursing: Concepts and practice* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Alimul, A. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2013). *Proyeksi penduduk Indonesia 2010–2035*. BPS.

Danie Olsa, E., dkk. (2017). Hubungan sikap dan pengetahuan ibu tentang kejadian stunting pada anak baru masuk sekolah dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 502–508.

Dewey, K. G., & Begum, K. (2010). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(S3), 5–18.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, 1–16.

Millati, I., dkk. (2021). Peran remaja dalam pencegahan stunting di Indonesia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 123–131.

Parinduri, F. (2021). Remaja sebagai agen perubahan dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–53.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of nursing* (7th ed.). Elsevier.

Save The Children. (2015). *Stunting crisis in Indonesia: A call to action*. Save The Children Indonesia.

Trihono, dkk. (2015). *Pendek (stunting) di Indonesia: Masalah dan solusinya*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.

UNICEF Indonesia. (2012). *Ringkasan kajian: Gizi ibu dan anak*. UNICEF.

World Health Organization. (2010). *Nutrition landscape information system (NLiS)*. WHO.