



Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Perilaku Pencegahan Stunting pada Remaja

Inge Anggi Anggarini¹, Rezah Andriani², Renda Natalina Pratama³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Email: anggiinge@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mencerminkan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan umurnya. Stunting pada remaja terjadi karena masalah gizi saat balita atau pra-sekolah. Malnutrisi yang terjadi pada masa balita yang mengindikasikan stunting, akan berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan remaja terhambat. Dampak jangka panjang dari stunting pada kesehatan remaja putri adalah berupa perawakan tubuh pendek, peningkatan resiko obesitas, dan penurunan kesehatan reproduksi, sedangkan dampak pada hal perkembangan ialah penurunan prestasi dan kapasitas belajar, serta penurunan kemampuan dan kapasitas kerja. Tujuan dari promosi kesehatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan stunting pada remaja sehingga remaja dapat memiliki peran penting dalam melahirkan generasi bebas stunting di masa depan. Metode pengabdian masyarakat berupa edukasi atau penyuluhan dengan judul Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Perilaku Pencegahan Stunting pada Remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 07 Agustus 2025 di SMA Muhammadiyah III Palembang. Selama periodetersebut dilakukan beberapa tahapan persiapan dan berkoordinasi dengan pihak terkait dan melakukan edukasi kepada siswa di SMA Muhammadiyah III Palembang. Evaluasi hasil pengabdian masyarakat dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 47,25 dan skor rata-rata post test 85,35, dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan stunting pada masa remaja.

Kata Kunci: promosi kesehatan, stunting, remaja

ABSTRACT

Stunting is a public health problem that reflects the condition of failure to thrive in children under five as a result of chronic malnutrition, so that the child's height does not match his age. The movement to improve nutrition for the First 8,000 Days of Life (HPK) is an effort to prevent stunting from pregnancy to adolescence. Stunting in teenagers occurs due to nutritional problems when they are toddlers or pre-school. Malnutrition that occurs during infancy, which indicates stunting, will result in stunted growth and development of adolescents. The long-term impact of stunting on the health of adolescent girls is in the form of short stature, increased risk of obesity, and decreased reproductive health, while the impact on development is a decrease in achievement and learning capacity, as well as a decrease in work ability and capacity. The aim of this health promotion is to increase teenagers' knowledge about preventing stunting in teenagers so that teenagers can have an important role in giving birth to a stunting-free generation in the future. The community service method is in the form of education or counseling with the title Health Promotion with Leaflet Media on Stunting Prevention Behavior in Adolescents. This activity was held on August 7 2025 at SMA Muhammadiyah III Palembang. During this period, several stages of preparation were carried out and coordinated with related parties and provided education to students at SMA Muhammadiyah III Palembang. Evaluation of community service results is carried out using pre and post test assessments by filling in the questionnaire provided. The results of the pre-test assessment showed an average score of 47.25 and an average post-test score of 85.35. From the results of this evaluation it can be concluded that there was an increase in the average score of participants so that there was an increase in knowledge and understanding about preventing stunting in adolescence.

Keywords: health promotion, stunting, teenagers



PENDAHULUAN

Stunting merupakan bentuk malnutrisi kronik yang ditandai dengan kegagalan untuk tumbuh yang terjadi dalam periode yang panjang ketika anak tumbuh dengan makanan yang tidak cukup dan pelayanan perawatan kesehatan yang tidak maksimal. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kognitif, termasuk penundaan perkembangan motorik, kegagalan proses berpikir dan kegagalan berprestasi di sekolah (Alwi *et al.*, 2022). Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita karena kekurangan gizi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hal ini salah satunya dapat disebabkan oleh kualitas kesehatan anak-anak dan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang juga remaja putri yang mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Stunting sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang termasuk di Indonesia (Lusiana, Gizi and Kemenkes, 2021).

Stunting bukan hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga pada remaja. Remaja merupakan fase yang penting pada perkembangan manusia ketika perkembangan sosial, biologi dan psikologi terjadi. Remaja terdiri atas dua tahapan yaitu remaja awal ketika berusia 10-14 tahun dan remaja akhir berusia 15-19 tahun. Secara global sekitar 1,2 triliun penduduk di dunia diperkirakan akan menjadi remaja yang mencapai 16% dari populasi dunia dan hampir 90% dari mereka negara-negara dengan pendapatan menengah kebawah. Pada fase remaja mereka mengadopsi peran sosial yang lebih jelas dan meletakkan dasar untuk masa depan mereka. Gizi yang tepat selama fase remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan mungkin berpengaruh terhadap kesehatan generasi dimasa yang akan datang (Atasasih *et al.*, 2022) (Sarliana *et al.*, 2023).

Di negara-negara berkembang, besarnya kejadian stunting pada remaja berdasarkan kelompok umur berkisar antara 32% sampai 48% (Lusiana, Gizi and Kemenkes, 2021). Temuan dari beberapa peneliti, stunting lebih berpengaruh pada perempuan daripada laki-laki dan khususnya berpengaruh pada remaja yang tinggal di desa daripada di kota (Natanael *et al.*, 2022). Prevalensi stunting di Indonesia masih jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara tetangga seperti Malaysia (8.4%), Thailand (4,1% - 8,4%) dan Vietnam (14-15%). Di Filipina, salah satu negara ASEAN di Asia Tenggara, prevalensi stunting di negara tersebut yaitu sekitar 30% pada anak dibawah 5 tahun yang tidak hanya terjadi pada anak-anak tetapi juga pada remaja. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sekitar sepertiga dari remaja mengalami stunting (perempuan 29% dan laki-laki 38%), 11% dari remaja berusia 13-15 tahun adalah termasuk kategori kurus (perempuan 9% dan 13% laki-laki) (Muchtari, Rejeki and Elvira, 2023).

Stunting pada remaja terjadi karena masalah gizi saat balita atau pra-sekolah. Malnutrisi yang terjadi pada masa balita yang mengindikasikan stunting, akan berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan remaja terhambat. Dampak jangka panjang dari stunting pada kesehatan remaja putri adalah berupa perawakan tubuh pendek, peningkatan resiko obesitas, dan penurunan kesehatan reproduksi, sedangkan dampak pada hal perkembangan ialah penurunan prestasi dan kapasitas belajar, serta penurunan kemampuan dan kapasitas kerja (Cahyati *et al.*, 2022).

Konsekuensi stunting pada remaja memberikan risiko yang lebih besar terhadap komplikasi obstetrik, gangguan persalinan pada perempuan dan hilangnya kemampuan fisik pada remaja baik laki-laki maupun perempuan. Fase remaja merupakan tahap atau kesempatan terakhir untuk melakukan intervensi dan memperbaiki gangguan pertumbuhan yang terjadi pada masa anak-anak. Hal ini juga akan mendukung pertumbuhan yang maksimal untuk memutus siklus gangguan gizi seperti stunting antar generasi. Berbagai faktor yang menyebabkan remaja mengalami stunting sangat perlu diteliti sehingga intervensi bisa dilakukan segera mungkin (Ery Wardaningsih *et al.*, 2022).

MASALAH

Dampak stunting pada seorang anak antara lain menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada



akhirnya secara luas *stunting* akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperlebar ketimpangan. Pengalaman dan bukti Internasional menunjukkan bahwa *stunting* dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menurunkan produktivitas pasar kerja, sehingga mengakibatkan hilangnya 11% GDP (*Gross Domestic Products*) serta mengurangi pendapatan pekerja dewasa hingga 20%. Selain itu, *stunting* juga dapat berkontribusi pada melebarnya kesenjangan/*inequality*, sehingga mengurangi 10% dari total pendapatan seumur hidup dan juga menyebabkan kemiskinan antar-generasi (Atasasih *et al.*, 2022)(Hien and Kam, 2008).

Permasalahan *stunting* pada anak balita dan anak usia sekolah, dipengaruhi oleh faktor kesehatan lingkungan, pelayanan kesehatan, perilaku penduduk, kesehatan reproduksi, status ekonomi dan status pendidikan. Tahun 2012 pemerintah mencanangkan untuk ikut dalam program Scaling Up Nutrition dalam penanggulangan masalah *stunting*. Terdapat 2 kerangka intervensi *stunting* yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitive. Intervensi gizi spesifik merupakan intervensi yang ditujukan pada 1000 HPK, sedangkan intervensi gizi sensitive adalah kegiatan pembangunan diluar sektor kesehatan yang berkontribusi pada 70% intervensi *stunting* yang sasarannya adalah masyarakat secara umum. Terdapat 12 kegiatan intervensi spesifik diantaranya adalah memberikan pendidikan gizi masyarakat dan memberikan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi serta gizi pada remaja (Utama, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Perizinan

Perizinan pengabdian masyarakat Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Perilaku Pencegahan *Stunting* pada Remaja dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran promosi kesehatan yaitu di SMA Muhammadiyah 3 Palembang. Perizinan diajukan kepada pihak SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

b. Persiapan kegiatan

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan, menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP, Leaflet) berisi materi Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Perilaku Pencegahan *Stunting* pada Remaja di sekolah.

c. Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 07 Agustus 2025. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan tanya jawab.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan siswa siswi kelas X,XI,XII SMA Muhammadiyah 3 Palembang sebanyak 16 orang.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian pelaksanaan *pre test*.
- Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan promosi kesehatan “Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Perilaku Pencegahan *Stunting* pada Remaja” dengan membagikan leaflet dan mempresentasikan materi.
- Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 07 Agustus 2025 di SMA Muhammadiyah III Palembang . Peserta adalah siswa siswi kelas X,XI dan XII SMA Muhammadiyah III Palembang. Kegiatan diawali dengan pengenalan, selanjutnya pelaksanaan *pre*



test dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Perilaku Pencegahan Stunting pada Remaja. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan terhadap perilaku pencegahan stunting pada remaja. Para peserta tampak antusias dan senang dengan kegiatan ini, terlebih kegiatan ini banyak memberikan informasi mengenai pencegahan stunting yang dapat dilakukan dimulai dari masa remaja.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta pada sesi tanya jawab. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam diskusi, serta mengikuti evaluasi dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 47,25 dan skor rata-rata post test 85,35, dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan stunting pada masa remaja.

Stunting merupakan bentuk malnutrisi kronik yang ditandai dengan kegagalan untuk tumbuh yang terjadi dalam periode yang panjang ketika anak tumbuh dengan makanan yang tidak cukup dan pelayanan perawatan kesehatan yang tidak maksimal. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kognitif, termasuk penundaan perkembangan motorik, kegagalan proses berpikir dan kegagalan berprestasi di sekolah (Alwi *et al.*, 2022). Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita karena kekurangan gizi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hal ini salah satunya dapat disebabkan oleh kualitas kesehatan anak-anak dan remaja yang kurang mendapatkan asupan gizi seimbang juga remaja putri yang mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Stunting sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang termasuk di Indonesia (Lusiana, Gizi and Kemenkes, 2021).

Stunting bukan hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga pada remaja. Remaja merupakan fase yang penting pada perkembangan manusia ketika perkembangan sosial, biologi dan psikologi terjadi. Remaja terdiri atas dua tahapan yaitu remaja awal ketika berusia 10-14 tahun dan remaja akhir berusia 15-19 tahun. Secara global sekitar 1,2 triliun penduduk di dunia diperkirakan akan menjadi remaja yang mencapai 16% dari populasi dunia dan hampir 90% dari mereka negara-negara dengan pendapatan menengah kebawah. Pada fase remaja mereka mengadopsi peran sosial yang lebih jelas dan meletakkan dasar untuk masa depan mereka. Gizi yang tepat selama fase remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan mungkin berpengaruh terhadap kesehatan generasi dimasa yang akan datang (Atasasih *et al.*, 2022) (Sarliana *et al.*, 2023).

Dampak stunting pada seorang anak antara lain menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas *stunting* akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperlebar ketimpangan. Pengalaman dan bukti Internasional menunjukkan bahwa *stunting* dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menurunkan produktivitas pasar kerja, sehingga mengakibatkan hilangnya 11% GDP (*Gross Domestic Products*) serta mengurangi pendapatan pekerja dewasa hingga 20%. Selain itu, *stunting* juga dapat berkontribusi pada melebarnya kesenjangan/*inequality*, sehingga mengurangi 10% dari total pendapatan seumur hidup dan juga menyebabkan kemiskinan antar-generasi (Atasasih *et al.*, 2022) (Hien and Kam, 2008).

KESIMPULAN

Stunting bukan hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga pada remaja. Remaja merupakan fase yang penting pada perkembangan manusia ketika perkembangan sosial, biologi dan psikologi terjadi. Dampak stunting pada seorang anak antara lain menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat



produktivitas. Terdapat 12 kegiatan intervensi spesifik diantaranya adalah memberikan pendidikan gizi masyarakat dan memberikan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi serta gizi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang beserta jajarannya, LP2MI Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, masyarakat dan SMA Muhammadiyah III Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A. *et al.* (2022) 'Determinan dan Faktor Risiko Stunting pada Remaja di Indonesia : Literature Review Determinant and Risk Factor Stunting on Adolescents in Indonesia : Literature Review', 3(Agustus), pp. 7–12.
- Utama, N. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Praktik IMD, ASI Eksklusif, dan MP-ASI pada Anak Stunting di Puskesmas Marusu, Maros', 9(1), pp. 356–363.
- Atasasih, H. *et al.* (2022) 'Sosialisasi “ Isi Piringku ” Pada Remaja Putri Se sebagai Upaya Pencegahan Stunting', 6(1), pp. 116–121.
- Cahyati, P. *et al.* (2022) 'Abdimas Galuh DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI KOTA TASIKMALAYA DEVELOPMENT OF ACTIVITY GROUPS (POKTAN) IN PREVENTING STUNTING IN THE CITY OF TASIKMALAYA', 4(September), pp. 1034–1040.
- Ery Wardanengsih *et al.* (2022) 'Deteksi Dini Stunting pada Anak Usia Sekolah di TK Baharuddin Kelurahan Tempe Kabupaten Wajo', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 4(1), pp. 25–30. doi: 10.54339/jurdikmas.v4i1.410.
- Hien, N. N. and Kam, S. (2008) 'Nutritional status and the characteristics related to malnutrition in children under five years of age in Nghean, Vietnam', *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 41(4), pp. 232–240. doi: 10.3961/jpmph.2008.41.4.232.
- Lusiana, S. A., Gizi, J. and Kemenkes, P. (2021) 'PEMANTAUAN STATUS GIZI DAN EDUKASI GIZI PADA REMAJA SEBAGAI', 01, pp. 46–56.
- Muchtar, F., Rejeki, S. and Elvira, I. (2023) 'Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri', 2(2), pp. 138–144. doi: 10.34312/ljpmt.v2i2.21400.
- Natanael, S. *et al.* (2022) 'Penelitian gizi dan makanan', 45(1), pp. 1–10.
- Sarlina, S. *et al.* (2023) 'The Giving of Stunting Pocketbooks as a Health Education Tool for Women of Childbearing Age in an Effort to Prevent Stunting', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 119–124. doi: 10.30604/jika.v8i1.1532.