



Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Stunting melalui Edukasi Kesehatan

(Improving Adolescent Teenage Girls' Knowledge Regarding Stunting Prevention through Health Education)

Inge Anggi Anggarini^{1*}, Renda Natalina Pratama²

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Ahamd Dahlan Palembang

*Email: anggiinge@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Anak-anak di bawah usia lima tahun mempunyai risiko lebih tinggi mengalami stunting. Gangguan ini menyebabkan tingginya angka kematian dan penyakit ketika anak dewasa, serta menimbulkan keterlambatan perkembangan motorik, penurunan produktivitas, serta berkurangnya daya saing nasional. Kondisi kesehatan yang buruk di kalangan remaja akibat pola makan yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor penyebab stunting. Masalah kesehatan yang kompleks pada remaja mencakup kelebihan berat badan ataupun obesitas, stunting, kekurangan zat besi (anemia), serta kekurangan energi kronis (KEK). Peranan potensial remaja dalam menciptakan generasi yang bebas dari stunting, sangat krusial. **Tujuan:** untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang pencegahan stunting. **Metode:** pengabdian masyarakat berupa penyuluhan atau edukasi kesehatan dengan judul Pengenalan Stunting pada Remaja Putri. Metode pengabdian masyarakat berupa penyuluhan atau edukasi kesehatan dengan judul Pengenalan Stunting pada Remaja Putri. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2026 di SMP Muhammadiyah 6 Palembang. **Hasil:** hasil edukasi kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai stunting setelah diberikan edukasi. Pada 14 responden yaitu total keseluruhan remaja putri di kelas VIII dan XI, diperoleh nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 40,71 (SD: 15,42), sedangkan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 80,71 (SD: 11,41). Dengan demikian, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 40,00 poin. **Kesimpulan:** Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong terbentuknya kesadaran serta perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan serta memenuhi kebutuhan gizi sejak masa remaja sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pengenalan, Stunting, Remaja, Putri

Abstract

Background: Children under the age of five are at a higher risk of experiencing stunting. This condition contributes to higher mortality and morbidity rates in adulthood, as well as delayed motor development, reduced productivity, and diminished national competitiveness. Poor health among adolescents, often resulting from an unbalanced diet, is a contributing factor to stunting. Complex health issues among adolescents include overweight or obesity, stunting, iron deficiency (anemia), and chronic energy deficiency (CED). Adolescents play a crucial role in fostering a generation free from stunting. **Objective:** To assess the improvement in knowledge among adolescent girls before and after receiving health education regarding stunting prevention. **Methods:** A community outreach initiative was conducted in the form of a health education session titled "Introduction to Stunting for Adolescent Girls." This activity took place on July 22, 2026, at SMP Muhammadiyah 6 Palembang. **Results:** The health education session led to an increase in the respondents' knowledge about stunting. Among the 14 respondents—comprising all the adolescent girls in grades VIII and XI—the mean knowledge score was 40.71 (SD: 15.42) before the education, which increased to 80.71 (SD: 11.41) afterward. This represents an increase of 40.00 points in the mean knowledge score. **Conclusion:** This improvement in knowledge is expected to foster greater awareness and better behaviors regarding health maintenance and nutritional intake during adolescence, serving as part of a sustainable effort to prevent stunting. **Keywords:** Introduction, Stunting, Adolescent, Girls



PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian di masa dewasa, serta berdampak pada keterlambatan perkembangan motorik, penurunan produktivitas, dan melemahnya daya saing suatu bangsa. Pemenuhan kebutuhan gizi pada balita menjadi sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masa balita disebut sebagai periode kritis, karena gangguan pertumbuhan yang terjadi pada fase ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan di masa depan. Saat ini, stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh banyak balita di seluruh dunia (WHO,2024).

Berdasarkan laporan *State of Food Security and Nutrition in the World* yang dirilis UNICEF, pada tahun 2024 sekitar 23,2% anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting. Meskipun angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, kondisi tersebut masih menjadi tantangan besar dalam upaya pencegahan stunting secara global. Faktor gizi ibu selama kehamilan, termasuk status nutrisi dan kualitas perawatan antenatal, berperan penting dalam menentukan pertumbuhan anak. Ibu yang mengalami malnutrisi atau anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, yang kemudian meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting pada anak. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan dan perilaku pencegahan pada ibu hamil sangat penting, karena pemahaman yang baik tentang nutrisi dan praktik kesehatan selama kehamilan dapat membantu menurunkan risiko stunting (UNICEF,2024)

Data dari WHO menunjukkan bahwa 64% anak yang mengalami stunting berasal dari negara berpendapatan menengah ke bawah, 26% dari negara berpendapatan rendah, dan 10% dari negara berpendapatan menengah ke atas (WHO, 2024). Pada tahun 2022, prevalensi stunting tertinggi terdapat di wilayah Oseania sebesar 44%, diikuti Afrika Tengah 37,4%, Afrika Timur 30,6%, Asia Selatan 30,5%, Afrika Barat 30%, dan Asia Tenggara sebesar 26,4%. Di kawasan Asia Tenggara, Indonesia termasuk negara dengan angka stunting yang masih tinggi. Pada tahun 2022, Indonesia menempati posisi kedua tertinggi dengan prevalensi 31%, setelah Filipina (28,8%) dan Laos (27,7%). Prevalensi stunting di atas 20% sudah dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat (WHO,2024).

Sementara itu, berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia tercatat sebesar 21%. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2022 yang sebesar 21,6%, atau turun sekitar 2,8% dari tahun sebelumnya. Pemerintah menargetkan penurunan prevalensi stunting



hingga mencapai 14% pada tahun 2024 sebagai bagian dari upaya percepatan penanganan stunting di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,2024).

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Sumatera Selatan mengalami penurunan menjadi 18,6% dari sebelumnya 24,8%. Angka ini lebih rendah dibandingkan prevalensi nasional yang mencapai 21,6%. Meskipun demikian, beberapa daerah seperti Musi Rawas (25,4%), Ogan Ilir (24,9%), Banyuasin (24,8%), dan Muara Enim (22,8%) masih mencatat angka stunting di atas rata-rata nasional. Sementara itu, laporan dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan bahwa kasus stunting di Palembang pada Agustus 2022 berada di angka 16,1%, mengalami penurunan dibandingkan periode yang sama pada tahun 2021 sebesar 24,4% (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan,2024).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palembang, prevalensi stunting di kota tersebut menunjukkan fluktuasi, namun secara umum cenderung menurun dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2022, prevalensi stunting tercatat sekitar 14,3%, kemudian meningkat menjadi 18,9% pada tahun 2023, dan kembali menurun hingga sekitar 10,6% pada tahun 2024 berdasarkan evaluasi program percepatan penurunan stunting daerah. Secara nasional, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menargetkan penurunan prevalensi stunting hingga 14% pada tahun 2024, sehingga berbagai upaya promotif dan preventif terus digencarkan di fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk puskesmas. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena balita yang mengalami stunting berisiko mengalami gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan motorik dan kognitif, serta peningkatan kerentanan terhadap penyakit di masa depan. Selain itu, gangguan pertumbuhan juga dapat memengaruhi fungsi organ tubuh, khususnya perkembangan otak yang berperan dalam kemampuan berpikir, melihat, mendengar, dan bergerak. Oleh karena itu, pencegahan stunting sejak masa kehamilan hingga periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak di masa mendatang (Dinkes Kota Palembang, 2024).

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 menjangkau semua faktor ini untuk efektivitas pencegahan. 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 (Wulandari,2025).

Salah satu faktor penyebab stunting adalah rendahnya kualitas kesehatan remaja akibat kurangnya asupan gizi yang seimbang. Permasalahan kesehatan pada remaja tergolong kompleks, meliputi kekurangan zat besi (anemia), tinggi badan pendek (stunting), kondisi kurus atau kekurangan energi kronis (KEK), hingga kelebihan berat badan atau obesitas. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia, yang umumnya dipicu oleh kebiasaan melewatkan waktu makan seperti sarapan atau makan malam, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan makanan rendah nilai gizi (*junk food*). Pola makan sehari-hari dengan asupan nutrisi yang tidak memadai tersebut sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan (Ameliasari et al.,2024)(Behrman,2013).

Kelompok remaja termasuk dalam kategori rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya remaja perempuan, yang dampaknya dapat berlanjut hingga masa depan mereka sebagai calon ibu (Rahmawati,2023). Status gizi wanita sebelum masa konsepsi sangat memengaruhi kondisi kehamilan, yang ditentukan oleh kondisi gizi sejak remaja hingga dewasa sebelum memasuki masa kehamilan atau masa subur (Siswati et al.,2022). Hal ini terjadi karena pemenuhan gizi pada remaja putri, terutama saat kehamilan, sangat dipengaruhi oleh kondisi kekurangan maupun kelebihan gizi yang telah dialami sejak masa remaja (Dwimawati,2020).

Penanganan dan pencegahan stunting perlu melibatkan seluruh pihak dengan pendekatan yang disesuaikan berdasarkan faktor penyebabnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kesadaran masyarakat melalui edukasi mengenai stunting. Remaja putri menjadi salah satu kelompok sasaran penting yang dapat diberikan intervensi melalui kegiatan penyuluhan di sekolah. Penyuluhan tersebut terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang stunting, sehingga pengetahuan yang baik akan membentuk sikap yang lebih positif dalam upaya pencegahannya pada remaja. Siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas merupakan kelompok usia yang relatif mudah menerima dan memahami informasi, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi mengenai stunting pada remaja menjadi langkah penting untuk mendukung tercapainya program penurunan prevalensi stunting (Husnawati et al.,2025).

Remaja putri memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan stunting karena mereka merupakan calon ibu yang akan berpengaruh terhadap status gizi anak di masa mendatang. Masa remaja merupakan fase krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pemenuhan gizi yang optimal pada periode ini menjadi sangat penting. Namun demikian, masih banyak remaja putri yang belum memperoleh informasi dan edukasi yang



cukup mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang. Keterbatasan pengetahuan ini dapat memicu kebiasaan makan yang kurang baik, yang pada akhirnya berisiko menyebabkan kekurangan gizi serta berdampak pada kesehatan mereka sendiri maupun kualitas kesehatan anak yang akan dilahirkan di kemudian hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,2024)(Supariasa et al.,2020).

Pencegahan masalah gizi pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat serta mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Upaya ini perlu didukung melalui intervensi gizi, baik yang bersifat spesifik maupun sensitif, dengan melibatkan berbagai pihak terkait, sehingga remaja sebagai calon orang tua mampu melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas (Siswati,2022).

Remaja sebaiknya tidak terlalu mencemaskan bentuk tubuh, melainkan lebih berfokus pada upaya mengoptimalkan pertumbuhan, khususnya tinggi badan, melalui pemenuhan gizi yang seimbang. Pada umumnya, remaja memiliki kekhawatiran terhadap penampilan fisiknya; remaja putri cenderung takut mengalami kegemukan sehingga melakukan diet ekstrem, sedangkan remaja laki-laki lebih berkeinginan memiliki tubuh berotot hingga rutin melakukan latihan beban. Oleh karena itu, remaja perlu lebih memperhatikan asupan gizinya agar di masa depan mampu melahirkan generasi yang sehat dan terhindar dari stunting (Wigunaantiningsih & Anggraini,2022).

MASALAH

Upaya dalam meningkatkan kesehatan masyarakat terus berfokus pada stunting, atau perawakan pendek, sebagai masalah gizi. Kekurangan gizi kronis menyebabkan stunting, yaitu kondisi terhambatnya pertumbuhan yang berdampak pada kesehatan, produktivitas, perkembangan kognitif, serta pertumbuhan fisik seseorang dalam jangka panjangnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan kondisi anak pada masa balita, tetapi juga dipengaruhi oleh status kesehatan dan gizi ibu sejak sebelum kehamilan. Oleh karenanya, pencegahan stunting perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendekatan yang dimulai sejak masa remaja sebagai periode persiapan menuju kehidupan reproduksi.

Tingkat sosial ekonomi, status gizi ibu, asupan gizi yang tidak memadai, serta berbagai faktor lingkungan dan kesehatan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stunting, sebuah masalah gizi yang terus berlanjut pada anak-anak usia dini. Kekurangan gizi yang terjadi sejak masa awal kehidupan dapat menghambat pertumbuhan



dan perkembangan anak sehingga berpengaruh terhadap kemampuan mencapai potensi fisik dan kognitif secara optimal (Wulandari, 2025). Selain itu, masalah gizi yang dialami perempuan sebelum dan selama kehamilan dapat memengaruhi kondisi kehamilan serta pertumbuhan anak yang dilahirkan (Siswanti et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwasanya upaya pencegahan stunting sebaiknya dimulai bahkan sebelum seorang anak lahir, bukan setelahnya lahir.

Upaya pencegahan stunting harus memprioritaskan remaja putri dikarenakan peran potensial mereka sebagai ibu. Masalah-masalah seperti anemia, kekurangan energi kronis, serta pola makan yang tidak seimbang masih banyak terjadi selama masa remaja, meskipun masa ini merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang cukup (Dwimawati, 2020). Kebiasaan tidak mengonsumsi cukup makanan bergizi; sering melewatkan waktu makan, konsumsi *fast food* dan *junk food*, serta penerapan diet yang tidak tepat dapat memengaruhi status gizi remaja. Kondisi kesehatan dan gizi yang kurang baik sejak remaja dapat berlanjut hingga masa prakonsepsi dan berpotensi memengaruhi kesehatan ibu serta anak pada generasi berikutnya.

Namun demikian, pemahaman remaja putri mengenai stunting dan faktor-faktor yang berkaitan dengan pencegahannya masih perlu ditingkatkan. Pengetahuan mengenai gizi seimbang, anemia, kesehatan reproduksi, serta hubungan antara status gizi remaja dan kesehatan anak di masa mendatang merupakan bagian penting dalam mempersiapkan calon ibu yang sehat. Edukasi pada remaja mengenai 1.000 hari pertama kehidupan dan periode prakonsepsi dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mengenai pentingnya pencegahan stunting sejak dini (Wigunaantiningsih & Anggraini, 2022). Oleh karenanya, peningkatan literasi kesehatan dan gizi pada remaja putri menjadi salah satu langkah strategis dalam memutus rantai masalah gizi antargenerasi.

Penanganan dan pencegahan stunting memerlukan keterlibatan berbagai pihak melalui pendekatan promotif dan preventif yang sesuai dengan faktor penyebabnya. Salah satu upaya yang bisa dilaksanakan ialah memberikan edukasi kesehatan kepada remaja melalui lingkungan sekolah karena sekolah merupakan tempat yang strategis untuk menjangkau remaja secara terstruktur. Pemberian penyuluhan mengenai stunting, gizi seimbang, anemia, serta pola hidup sehat dapat meningkatkan pemahaman dan membentuk kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan sejak dini (Husnawati et al., 2025; Tiara et al., 2025). Dalam mendukung upaya pemberantasan stunting serta mempersiapkan generasi yang sehat dan berkualitas, sangatlah krusial dalam mendidik remaja putri mengenai pencegahan stunting.



METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan pendidikan kesehatan dengan judul **“Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Stunting melalui Edukasi Kesehatan”** yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juli di SMP Muhammadiyah 6 Palembang dengan sasaran siswi kelas VIII–IX. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja putri mengenai stunting serta pentingnya pencegahan sejak masa remaja. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan dampak stunting, gizi seimbang, pola makan sehat, anemia pada remaja putri, serta pentingnya menjaga status gizi sebagai persiapan menuju masa prakonsepsi. Penyampaian materi dilakukan oleh dosen Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang berdasarkan *evidence based* dalam bidang kesehatan dan gizi remaja.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melaksanakan koordinasi dengan pihak SMP Muhammadiyah 6 Palembang terkait izin, waktu pelaksanaan, jumlah peserta, tempat, dan kebutuhan teknis kegiatan. Materi edukasi disusun berdasarkan kebutuhan remaja putri dan literatur yang relevan mengenai pencegahan stunting sejak masa remaja, kemudian dikemas dalam bentuk *leaflet* sebagai media pendukung. Kemudian tim juga memastikan guna mengumpulkan formulir kesediaan dari para peserta serta menyusun *pre-test* serta *post-test* guna mengukur tingkat pengetahuan mereka sebelum serta sesudahnya edukasi. Seluruh perencanaan ini dilaksanakan guna memastikan kegiatan tersebut dapat dilaksanakan secara sistematis serta selaras dengan kebutuhan para peserta yang dituju.

Dalam memulai tahap pelaksanaan, para peserta diberikan *pre-test* guna mengukur tingkat pemahaman mereka mengenai stunting serta berbagai program pencegahannya. Selanjutnya, *leaflet* dibagikan kepada peserta dan dilanjutkan dengan penyampaian materi secara langsung selama kurang lebih 30 menit mengenai stunting, gizi seimbang, pola makan sehat, anemia, dan kesehatan remaja. Program penyuluhan ini dirancang secara partisipatif, sehingga para peserta bisa mengajukan pertanyaan serta berbagi pengalaman mereka mengenai pola makan sehari-hari serta kesehatan melalui sesi tanya jawab, presentasi, serta diskusi. Dalam mengukur seberapa banyak yang sudah dipelajari para peserta sesudah sesi tersebut, mereka diberikan *post-test* kegiatan yang mengacu pada materi *pre-test*.

Hasil *pre-test* serta *post-test* selanjutnya digunakan untuk mengevaluasi ketercapaian kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stunting dan upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan menjadi indikator utama keberhasilan kegiatan,



khususnya dalam memahami pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia, pola makan sehat, dan menjaga kesehatan sejak masa remaja. Langkah selanjutnya ialah agar para peserta menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari serta memanfaatkan *leaflet* tersebut sebagai panduannya. Luaran kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan stunting, media edukasi berupa *leaflet*, serta publikasi hasil kegiatan pada jurnal/prosiding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Rabu, 22 Juli 2026 di SMP Muhammadiyah 6 Palembang dengan peserta siswi kelas VII–IX. Kegiatan mengangkat tema “Pengenalan Stunting pada Remaja Putri” dan diawali dengan *pre-test* guna mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai stunting. Penyuluhan diberikan melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan memakai media *leaflet*. Materi yang disampaikan mencakup pengertian stunting, faktor penyebab serta risiko, dampak terhadap kesehatan, pentingnya pemenuhan gizi pada remaja putri, serta upaya pencegahan stunting sejak masa remaja.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti presentasi mengenai pengertian stunting, faktor penyebab serta risiko, dampak terhadap kesehatan, pentingnya pemenuhan gizi pada remaja putri, serta upaya pencegahan stunting sejak masa remaja, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah mendapatkan edukasi. Kegiatan berlangsung dengan melibatkan peserta secara aktif melalui sesi tanya jawab dan demonstrasi. Penutupan dilakukan dengan evaluasi pemahaman peserta serta pemberian *leaflet* dan bingkisan sebagai bentuk apresiasi. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mempunyai pengetahuan serta kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga status gizi dan kesehatan sejak remaja sebagai salah satu upaya pencegahan stunting pada generasi mendatang.

Tabel 1. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok

Variabel	Mean±SD	Median	Minimum	Maximum
Pretest Pengetahuan	40,71±15,42	40,00	20	70
Posttest Pengetahuan	80,71±11,41	80,00	60	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai stunting setelah diberikan edukasi. Pada 14 responden, diperoleh nilai rata-rata



pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 40,71 dengan standar deviasi 15,42, sedangkan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 80,71 dengan standar deviasi 11,41. Dengan demikian, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 40,00 poin. Nilai median juga mengalami peningkatan dari 40,00 sebelum edukasi menjadi 80,00 setelah edukasi. Nilai minimum dan maksimum sebelum diberikan edukasi berada pada rentang 20–70, sedangkan setelah diberikan edukasi berada pada rentang 60–100.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai stunting memberikan peningkatan rata rata skor pengetahuan responden. Peningkatan nilai rata-rata dan median menunjukkan bahwa setelah memperoleh edukasi, responden memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai stunting. Edukasi merupakan salah satu metode pendidikan kesehatan yang bisa dipakai dalam menyampaikan informasi secara sistematis dan terarah sehingga responden memperoleh pengetahuan mengenai stunting.

Dikarenakan peran potensial mereka sebagai ibu di masa depan, remaja putri ialah kelompok demografis penting yang perlu menjadi sasaran dalam upaya memerangi stunting. Gizi yang memadai sangatlah krusial selama masa pertumbuhan serta perkembangan remaja. Namun, pada periode ini masih ditemukan berbagai masalah gizi, seperti anemia, kekurangan energi kronis, dan pola konsumsi makanan yang kurang seimbang. Perilaku makan yang kurang baik, seperti sering melewatkan waktu makan, rendahnya konsumsi makanan bergizi, tingginya konsumsi fast food dan junk food, serta penerapan pola diet yang tidak sesuai kebutuhan dapat berdampak terhadap status gizi remaja. Kondisi kesehatan serta gizi yang buruk selama masa remaja bisa berlanjut hingga masa prakonsepsi, yang memberikan dampak pada kesehatan ibu serta pertumbuhan serta perkembangan anak-anaknya. Namun, masih ada ruang untuk peningkatan dalam hal tingkat kesadaran serta pemahaman di kalangan remaja putri mengenai stunting serta berbagai faktor yang berperan dalam pencegahannya (Dwimawati, 2020).

Pemahaman mengenai penerapan gizi seimbang, pencegahan anemia, kesehatan reproduksi, serta keterkaitan antara status gizi remaja dengan kesehatan anak di kemudian hari merupakan aspek penting dalam mempersiapkan remaja sebagai calon ibu yang sehat. Pemberian edukasi mengenai periode 1.000 hari pertama kehidupan dan pentingnya menjaga kesehatan sejak masa prakonsepsi dapat membantu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai upaya pencegahan stunting secara dini (Wigunaantiningsih & Anggraini, 2022). Oleh sebab itu, penguatan literasi kesehatan dan gizi pada remaja putri dapat menjadi strategi penting dalam memutus mata rantai permasalahan gizi yang



berlangsung lintas generasi.

Pencegahan dan penanggulangan stunting membutuhkan dukungan serta keterlibatan berbagai pihak melalui penerapan pendekatan promotif dan preventif yang disesuaikan dengan faktor risiko yang mendasarinya. Salah satu strategi yang bisa diterapkan ialah memberikan edukasi kesehatan kepada remaja melalui institusi pendidikan, khususnya sekolah, karena lingkungan sekolah menjadi sarana yang efektif untuk menjangkau remaja secara terarah dan berkesinambungan. Edukasi mengenai stunting, gizi seimbang, anemia, dan penerapan pola hidup sehat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus menumbuhkan kesadaran remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat sejak dini (Husnawati et al., 2025; Tiara et al., 2025). Dengan demikian, edukasi mengenai pencegahan stunting pada remaja putri ialah salah satu langkah strategis dalam mendukung percepatan penurunan stunting serta mempersiapkan generasi mendatang yang sehat, berkualitas, dan memiliki status gizi yang optimal.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman responden mengenai stunting. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong terbentuknya kesadaran serta perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan serta memenuhi kebutuhan gizi sejak masa remaja sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan demonstrasi “Pengenalan Stunting pada Remaja Putri” di SMP Muhammadiyah 6 Palembang memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai stunting dan upaya pencegahannya sejak masa remaja. Melalui penyampaian materi dan demonstrasi, peserta menjadi lebih memahami pentingnya pencegahan stunting. Edukasi gizi yang diberikan sejak remaja penting karena dapat meningkatkan kesadaran dan membentuk perilaku kesehatan yang mendukung pencegahan stunting di masa mendatang.

Gaya hidup sehat mencakup pola makan yang baik, menjaga kebersihan baik dari dalam maupun luar, berolahraga secara teratur, serta mengonsumsi tablet tambah darah selaras petunjuk agar para peserta bisa menerapkan apa yang sudah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Pihak sekolah juga diharapkan dapat mendukung kegiatan edukasi kesehatan dan pemantauan status gizi remaja secara berkala agar kebiasaan hidup sehat dapat dipertahankan. Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan menggunakan metode yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami sehingga pengetahuan



yang diperoleh tidak hanya berhenti pada pemahaman, tetapi dapat diterapkan sebagai kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini tidak akan terwujud tanpa dukungan finansial dari Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang. Selain itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah dan siswi SMP Muhammadiyah 6 Palembang atas bantuan dan keterlibatan mereka selama acara berlangsung. Keberhasilan kegiatan ini sebagian besar berkat upaya seluruh tim pelaksana, yang berperan krusial dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Aisyah, I. S., Wirawan, S., Hasanah, L. N., Idris, Nursiah, A., Yulistianingsih, A., & Siswati, T. (2022). Stunting pada anak. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ameliasari, D., Listyarini, A. D., Pujiati, E., & Purwandari, N. P. (2024). Distribusi prevalensi kejadian stunting pada balita dengan penyakit penyerta di wilayah kerja Puskesmas Tanjungrejo Kabupaten Kudus. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 14411450. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1197>
- Behrman, J. R., Schott, W., Mani, S., Crookston, B. T., Dearden, K., Duc, L. T., Fernald, L. C. H., & Stein, A. D. (2017). Intergenerational transmission of poverty and inequality: Parental resources and schooling attainment and children's human capital in Ethiopia, India, Peru, and Vietnam. *Economic Development and Cultural Change*, 65(4), 657–697. <https://doi.org/10.1086/691971>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2025). Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024. Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2024). Profil kesehatan Kota Palembang tahun 2024. Pemerintah Kota Palembang.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran status gizi berdasarkan antropometri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor. *PROMOTOR*, 3(1).
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, United Nations Children's Fund, World Food Programme, & World Health Organization. (2024). The state of food security and nutrition in the world 2024: Financing to end hunger, food insecurity and malnutrition in all its forms. FAO. <https://doi.org/10.4060/cd1254en>
- Husnawati, Azizah, N., & Zulfiani, H. (2025). Meningkatkan kesadaran remaja terhadap stunting melalui psikoedukatif di Lombok Timur. (4), 799–805.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2025, May 27). SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198/>
- Puspitasari, D. I., Hanifah, D. N., & Persada, T. Z. (2024). Webinar: Pencegahan stunting pada remaja di MAN 2 Surakarta. *Abdi Geomedisains*, 4(2), 45–52. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v4i2.581>
- Rahmawati, T. (2023). Penyuluhan kesehatan anemia pada remaja dalam upaya meningkatkan



pengetahuan dan mencegah kejadian anemia. [Nama jurnal belum terverifikasi, 5](1), 186–193

- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2020). Penilaian status gizi (Edisi ke-2). EGC.
- Tiara, O. E. P., Zahrani, K. S., Masyha, D. D., Syarobhi, M. W., Wardana, M. S., Purnomo, F. O., & Paramyta, B. D. (2025). Edukasi pengetahuan stunting dan cara pencegahannya sejak remaja. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 15–21. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.520>
- United Nations Children's Fund, World Health Organization, & World Bank. (2024). The UNICEF-WHO World Bank joint child malnutrition estimates (JME) standar methodology: Tracking progress on SDG indicators 2.2.1 on stunting, 2.2.2 (1) on overweight and 2.2.2 (2) on wasting. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240100>
- Wigunantiningsih, A., Anggraini, Y., & Sari, R. P. (2022). Wujudkan generasi milenial bebas stunting dengan deteksi dan intervensi dini status gizi remaja. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 90–101. <https://doi.org/10.35309/dharma.v3i1.6093>
- Wulandari, A., Zamli, & Almaidin, A. R. M. (2025). Penyuluhan pencegahan stunting sejak dini pada remaja bagi siswa sekolah menengah atas di SMAN 4 Palopo. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 453–457. <https://doi.org/10.61722/japm.v3i4.6242>