

PKM “Senja Berganti” Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Remaja

Dani Prastiwi¹, Dewi Nugraheni Restu Mastuti², Remilda Armika Vianti³, M.Adnan Firdaus⁴, Indi Laudya Margarettha⁵, Dicky Aditia Saputra⁶

^{1, 3, 4, 5, 6}) Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

²) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan
e-mail: dani.unikal@gmail.com

Abstrak

Stunting didefinisikan sebagai kondisi status gizi balita yang memiliki panjang atau tinggi badan yang tergolong kurang jika dibandingkan dengan umur dimana pengukuran dilakukan menggunakan standar pertumbuhan anak dari WHO, yaitu dengan interpretasi stunting jika lebih dari minus dua standar deviasi median (Widanti, 2016). Stunting patut mendapat perhatian lebih karena dapat berdampak pada tumbuh kembang anak, terutama risiko gangguan perkembangan fisik dan kognitif apabila tidak segera ditangani dengan baik (Angraini et al., 2021). Prevalensi kejadian stunting di Kota Pekalongan tahun 2024 sebesar 17,68%. Pemerintah Kota Pekalongan menargetkan penurunan lebih lanjut hingga mencapai 12%. Intervensi untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi stunting dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi sejak dini, agar remaja memiliki persiapan sebagai calon ibu. Metode: Kegiatan ini dilaksanakan di MAN 1 Kota Pekalongan dengan melibatkan 48 remaja putri. Peningkatan pengetahuan remaja akan dilakukan dengan pendekatan studi kasus, diskusi kelompok, ceramah dan simulasi. Hasil: Terjadi peningkatan skor pengetahuan 40,89 antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Simpulan: Edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting.

Kata kunci: Edukasi, Pencegahan, Remaja, Stunting

Abstract

Stunting is defined as a nutritional condition in which a toddler's height or length is considered insufficient for their age, as measured using WHO child growth standards, defined as more than minus two standard deviations from the median (Widanti, 2016). Stunting deserves greater attention because it can impact a child's growth and development, particularly the risk of impaired physical and cognitive development if not promptly and properly addressed (Angraini et al., 2021). The prevalence of stunting in Pekalongan City in 2024 is 17.68%. Pekalongan City Government targets a further reduction to 12%. Intervention to prevent an increase in stunting prevalence can be carried out during the life cycle of the adolescent stage. Objective: This community service activity aims to provide early education, so that adolescents are prepared as prospective mothers. Methods: This activity was carried out at MAN 1 Pekalongan City involving 48 adolescent girls. Increasing adolescent knowledge will be carried out through a case study approach, group discussions, lectures and simulations. Result: There was an increase in knowledge scores of 40.98 between before and after education. Conclusion: education is very effective in increasing adolescent knowledge about stunting.

Keywords: Education, Prevention, Adolescents, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting didefinisikan sebagai kondisi status gizi balita yang memiliki panjang atau tinggi badan yang tergolong kurang jika dibandingkan dengan umur dimana pengukuran dilakukan menggunakan standar pertumbuhan anak dari WHO, yaitu dengan interpretasi stunting jika lebih dari minus dua standar deviasi median (Widanti, 2016). Stunting patut mendapat perhatian lebih karena dapat berdampak pada tumbuh kembang anak, terutama risiko gangguan perkembangan fisik dan kognitif apabila tidak segera ditangani dengan baik (Angraini et al., 2021).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Badan Kebijakan

Pembangunan Kesehatan (BKPK) resmi mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024. Hasil SSGI menunjukkan bahwa prevalensi stunting Indonesia tahun 2024 adalah 19,8%. Angka ini lebih rendah 0,3% poin dari target prevalensi stunting yang ditetapkan untuk tahun 2024 yaitu 20,1%. enam provinsi dengan jumlah balita stunting terbesar, yaitu Jawa Barat (638.000 balita), Jawa Tengah (485.893 balita), Jawa Timur (430.780 balita), Sumatera Utara (316.456 balita), Nusa Tenggara Timur (214.143 balita), dan Banten (209.600 balita) (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2025). Prevalensi stunting di Kota Pekalongan mengalami penurunan dari 28,2% pada tahun 2023 menjadi 17,68% pada tahun 2024. Meskipun demikian, angka ini masih di atas target nasional sebesar 14%. Pemerintah Kota Pekalongan menargetkan penurunan lebih lanjut hingga mencapai 12% pada tahun 2025.

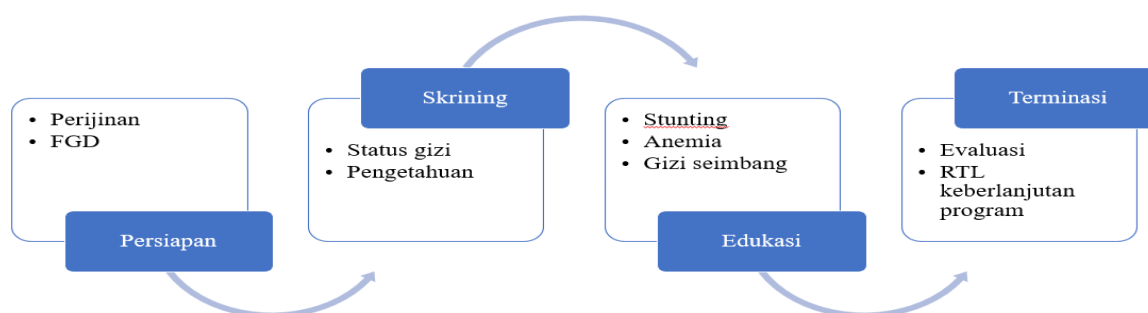
Selama siklus daur hidup remaja, dapat dilakukan intervensi untuk mencegah peningkatan kejadian stunting. Dengan mempersiapkan calon ibu sejak dini untuk mengetahui masalah stunting, kita telah mempersiapkan ibu untuk menjaga gizi yang baik selama seribu hari pertama kehidupan anak mereka yang sangat penting untuk mencegah stunting (Noviasty et al., 2020). Status gizi ibu sebelum prakonsepsi dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi. Ibu dapat memperoleh pengetahuan yang memadai tentang pemenuhan gizi sejak remaja (Cetin et al., 2009).

Upaya dapat dilakukan dengan edukasi tentang stunting sehingga masyarakat dapat memahami tentang stunting. Salah satu yang menjadi kelompok sasaran adalah remaja putri melalui intervensi dengan cara edukasi menggunakan metode penyuluhan. Edukasi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting. Pengetahuan yang baik akan berkontribusi pada sikap dalam melakukan pencegahan stunting (Muchtar et al., 2023).

Berdasarkan kajian yang dilakukan di MAN 1 Kota Pekalongan, terdapat beberapa permasalahan mitra diantaranya remaja putri tidak mengetahui faktor penyebab stunting, dan belum pernah dilakukan skrining faktor risiko pada remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Senja Berganti” dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja khususnya remaja putri sehingga mereka dapat melakukan upaya pencegahan dini terhadap kejadian stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MAN 1 Kota Pekalongan dengan jumlah keseluruhan remaja putri kelas X dan XI sebanyak 563. Sampel dipilih secara acak 24 orang per angkatan, sehingga terpilih 48 siswi yang mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan solusi penawaran penyelesaian masalah yang bertujuan untuk memberikan edukasi terkait stunting gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Adapun langkah yang ditempuh untuk menyelesaikan masalah sebagai berikut :



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

Secara garis besar, pelaksanaan solusi permasalahan yang dihadapi oleh mitra dibagi dalam 4 tahap yaitu : 1) Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi oleh tim dan mitra melalui *Focus Group Discussion* (FGD) terkait kebutuhan dalam pelaksanaan kegiatan. 2) Skrining pada remaja dilakukan sebagai pemetaan agar dapat mengantisipasi faktor risiko terjadinya stunting. 3) Edukasi merupakan taha inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan materi yang diberikan antara lain stunting, anemia dan gizi seimbang pada remaja. 4) Tahapan terminasi terdiri dari evaluasi untuk mengukur ketercapaian program yang telah dilakukan dan menentukan rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program di sekolah.

Untuk menjalankan langkah penyelesaian masalah, dilakukan pendekatan yang sesuai agar tujuan dan sasaran kegiatan dapat tercapai. Pendekatan tersebut dilakukan dengan metode diskusi dan ceramah oleh tim PkM dengan kepakaran ilmu keperawatan dan ilmu gizi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) pada tahap persiapan/ perencanaan diawali dengan perijinan dan *Focus Group Discussion* (FGD). Kegiatan ini dilakukan untuk mendapatkan persetujuan pelaksanaan kegiatan dan menyepakati solusi serta langkah untuk penyelesaian masalah.

Kegiatan PkM ini dilakukan pada bulan September 2025 di MAN 1 Kota Pekalongan dengan melibatkan 48 remaja putri yang merupakan gabungan kelas X dan XI. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan skrining untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta PkM dan berat badan serta lingkaran lengan atas sebagai salah satu faktor risiko penyebab melahirkan bayi stunting. Adapun karakteristik peserta kegiatan PkM sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Peserta PkM di MAN 1 Kota Pekalongan

Variabel	n	Minimum	Mean	Maksimum	Std.Deviasi
Usia	48	15,00	15,98	17,00	0,4593
Berat Badan	48	33,20	44,04	74,00	7,9783
Lingkar Lengan Atas	48	20,00	23,79	41,30	3,4862

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia rata-rata peserta PkM adalah 15,98 dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 17 tahun. Rerata berat badan peserta 44,04 kg dengan berat badan minimal 33,20 kg dan berat badan maksumal 74,00 kg. Hasil pengukuran lingkaran lengan atas retara 23,79 cm dengan nilai minimal 20,00 cm dan maksimal 41,30 cm.

Usia 15-17 tahun termasuk dalam usia remaja tengah (Ragita & Fardana N., 2021) yang merupakan sasaran yang tepat untuk memberikan edukasi tentang stunting. Usia ini merupakan kelompok usia yang strategis karena mereka berada dalam fase transisi dari anak menuju dewasa yang mempengaruhi pola pikir, perilaku dan kesiapan mereka menjadi calon orang tua (Tasya Alifia Izzani et al., 2024). Edukasi stunting pada remaja dapat memberikan dampak jangka panjang dalam mengurangi prevalensi stunting di masa yang akan datang (Zakiyanpri et al., 2024).



Gambar 2. Peserta dan Tim PkM “Senja Berganti” di MAN 1 Kota Pekalongan

Tabel 2. Pengetahuan Peserta PkM di MAN 1 Kota Pekalongan tentang Stunting (n=48)

Variabel	Skor rerata pengetahuan	Selisih rerata
Pengetahuan – <i>Pretest</i>	43,75	(+) 40,89
Pengetahuan – <i>Posttest</i>	84,64	

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi tentang stunting rerata skor pengetahuan peserta kegiatan 43,75 dan setelah diberikan edukasi rerata skor menjadi 84,64. Hal ini menandakan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan 40,89 antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi.



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Pada kegiatan ini, edukasi yang diberikan terdiri dari 3 materi diantaranya pengetahuan stunting secara umum, remaja sehat bebas anemia dan gizi seimbang pada remaja yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Berdasarkan penelitian Muchtar et al., (2023) mengatakan bahwa dengan metode ceramah dan diskusi, remaja dapat memperoleh pemahaman yang baik tentang stunting.

Edukasi tentang stunting memberikan informasi tentang penyebab stunting, dampak dan upaya pencegahan stunting. Pencegahan stunting harus dilakukan sedini mungkin, oleh karena itu remaja putri menjadi sasaran pada kegiatan ini. Remaja putri yang kelak akan menjadi calon ibu, perlu dibekali pengetahuan untuk mempersiapkan dirinya. Pemahaman remaja tentang stunting akan memengaruhi sikap dan perilaku dalam mencegah terjadinya stunting.

Periode pra konsepsi yaitu pada wanita usia subur dan remaja dapat mempengaruhi kejadian stunting (Rokhmayanti et al., 2023). Aksi nyata yang dapat dilakukan remaja antara lain dengan menunda usia pernikahan dan memperhatikan status gizi. Penelitian yang dilakukan Vivatkusol Tada et al., (2017) menyebutkan bahwa wanita yang hamil pada usia remaja, umumnya memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari normal atau *underweight*, sehingga memiliki risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah (BBLR). Jika dilihat dari karakteristik peserta PkM (Tabel 1) berat badan terendah peserta 33,20 kg yang artinya jika melihat tabel berat badan ideal remaja putri yang dikeluarkan oleh Kemenkes, berat badan ini masih jauh dari ideal. Beberapa penyebab kurangnya IMT pada kehamilan remaja termasuk kurangnya asupan gizi cenderung terjadi karena kekhawatiran tentang bentuk tubuh selama masa remaja dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kedua hal tersebut menyebabkan BB ibu rendah selama hamil yang berisiko menyebabkan bayi lahir prematur dan stunting. Alasan alasan tersebut yang menguatkan bahwa edukasi gizi seimbang bagi remaja sangat penting untuk diberikan (Rusilanti & Riska, 2021).

Anemia tidak hanya memberikan pengaruh jangka pendek, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka panjang. Peningkatan risiko melahirkan anak stunting merupakan konsekuensi jika anemia terjadi jangka panjang dan berlanjut sampai masa kehamilan (Asikin & Nurfaidah, 2024). Diskusi selama kegiatan sangat membantu peningkatan pemahaman peserta. Peserta menjadi lebih mengetahui bahwa konsumsi teh/ kopi sesaat setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi (Etrawati et al., 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Senja Berganti” didokumentasikan dalam kanal youtube Universitas Pekalongan pada link <https://youtu.be/XlmnGfMbcpY>.

SIMPULAN

Kegiatan PkM dengan memberikan edukasi mengenai stunting, anemia dan gizi seimbang pada remaja melalui metode ceramah dan diskusi di MAN 1 Kota Pekalongan berjalan dengan lancar. Terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting.

SARAN

Diperlukan dukungan berbagai pihak untuk mengatasi masalah stunting. Sekolah memiliki peran dalam memberikan pendidikan kesehatan pada remaja khususnya remaja putri agar peduli terhadap kesehatannya dan mulai mengendalikan faktor risiko penyebab melahirkan anak stunting. Tindakan nyata yang dapat dilakukan diantaranya remaja putri perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran dan aktif melakukan aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara atas dukungan berbagai pihak, oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pekalongan serta seluruh pihak MAN 1 Kota Pekalongan an terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, W., Amin, M., Pratiwi, B. A., Febriawati, H., & Yanuarti, R. (2021). Pengetahuan Ibu, Akses Air Bersih Dan Diare Dengan Stunting Di Puskesmas Aturan Mumpo Bengkulu Tengah. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2), 92. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v8i2.2816>
- Asikin, A. M., & Nurfaidah, N. (2024). Pengaruh Edukasi Anemia Serta Pemberian Tablet Tambah Darah (Ttd) Kepada Remaja Putri Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Stunting. *Jurnal Berita Kesehatan*, 17(2), 43–47. <https://doi.org/10.58294/jbk.v17i2.195>
- Cetin, I., Berti, C., & Calabrese, S. (2009). Role of micronutrients in the periconceptional period. *Human Reproduction Update*, 16(1), 80–95. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmp025>
- Etrawati, F., Ermi, N., & Anggraini, R. (2025). Edukasi Berbasis Sekolah untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Stunting dan Anemia. 14(2), 2149–2157.
- Kementerian Sekretariat Negara RI. (2025). *Prevalensi Stunting Indonesia Turun ke 19,8%*. <https://Stunting.Go.Id/Prevalensi-Stunting-Indonesia-Turun-Ke-198/>.
- 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>
- Noviasty, R., Indriani, M., Rahayu, F., & Firdaus. (2020). Eduwhap Remaja Siap Cegah Stunting dalam Wadah Kumpulan Sharing Remaja. *Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 494–501.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Rokhmayanti, R., Astuti, D. F., Hastuti, S. K. W., & Martini, T. (2023). Education Education on the Role of the Young Generation in Stunting Prevention, Small Steps for a Big Impact in Reducing Stunting Incidence: Edukasi Pentingnya Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting di Patehan, Kraton, Kota Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services)*, 3(1), 8–14. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/jpkk>
- Rusilanti, & Riska, N. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 175–185. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082.06>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Vivatkusol Tada, Thavaramara Thaovalai, & Phaloprakarn Chadakarn. (2017). Inappropriate gestational weight gain among teenage pregnant. *International Journal of Women's Health*, 9, 347–352. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.2147/IJWH.S128941?needAccess=true>
- Widanti, Y. A. (2016). Prevalensi, Faktor Risiko, dan Dampak Stunting pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 1(1), 23–28.
- Zakiyanpri, W., Lailiyah, S., Armando, G., Salsabila, R., Theresa, S., Anggita, P., Arofatus, A., Silmi, A. Z., Rahma, N., & Salsabila, D. (2024). Edukasi kepada Remaja untuk Mencegah Terjadinya Stunting dari Faktor Kesehatan saat Masa Remaja di SMAN 1 Banyuwangi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(3), 603–610. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1151>