



Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting

Novi Maya Sari, Sandra Ilona² Afrah Diba Faisal³ Rahmi Melfa Widodo⁴

^{1,2}, Universitas Baiturrahmah, Indonesia

Email korespondensi: novimayasari@jurkeb.unbrah.ac.id



<p>History Artikel Received : 20-5-2026 Accepted: 30-5-2026 Published: 30-6-2026</p> <p>Kata kunci : Stunting; Edukasi Gizi; Remaja</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia sekolah. Sasaran kegiatan adalah 100 remaja putri di SMA Negeri 13 Kota Padang yang dipilih karena memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dan berperan penting dalam pencegahan stunting di masa mendatang. Metode pelaksanaan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu sosialisasi program, pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta, penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet tentang gizi seimbang, pola hidup bersih dan sehat, serta pemberian tablet tambah darah (TTD) yang dilanjutkan dengan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai stunting dan gizi seimbang. Sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan baik (87%) dan sikap positif terhadap pencegahan stunting (68%). Namun, perubahan perilaku belum sepenuhnya optimal, dengan sebagian besar peserta masih berada pada kategori cukup. Simpulan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan stunting, sehingga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui dukungan sekolah dan program kesehatan remaja.</p>
<p>Keywords: Stunting; Nutrition Education; Adolescents.</p> 	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and awareness of balanced nutrition as an effort to prevent stunting from an early age. The program targeted 100 female students at SMA Negeri 13 Padang, who were selected due to their higher risk of anemia and their important role in preventing stunting in future generations. The implementation method consisted of four stages: program socialization, a pre-test to assess participants' initial knowledge, interactive health education using presentations and leaflets on balanced nutrition, clean and healthy living behaviors, and the distribution of iron supplementation tablets, followed by a post-test evaluation. The results showed an increase in participants' knowledge regarding stunting prevention and balanced nutrition. Most participants demonstrated a good level of knowledge (87%) and a positive attitude toward stunting prevention (68%). However, behavioral changes were not yet fully optimal, with the majority of participants still categorized at a moderate level. In conclusion, balanced nutrition education was effective in improving adolescents' knowledge and attitudes toward stunting prevention. Therefore, continuous implementation through school support and adolescent health programs is necessary to achieve sustainable behavioral change.</i></p>

©2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan gizi dalam waktu lama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang merupakan masa kritis. sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Keadaan *stunting* ini ditunjukkan dengan nilai z-score tinggi badan menurut usia (indeks TB/U) < -2 SD (WHO,2024).

Di Indonesia kejadian *stunting* pada balita masih tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan sekitar 30,8% balita mengalami *stunting*. Angka ini menjadikan *stunting* di Indonesia sebagai masalah berat karena rekomendasi WHO untuk kejadian *stunting* pada anak ialah kurang dari 20%, apabila prevalensi *stunting* sebesar 30- 39% maka dikategorikan dalam masalah berat (Kemenkes RI, 2025).

Remaja di Indonesia - mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun - dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami *stunting* atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia (UNICEF Indonesia, 2019)

Masalah gizi pada remaja memiliki implikasi serius bagi kesehatan kaum muda, berdampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender, dimana ada prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan *stunting* yang lebih tinggi pada remaja putra. Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan ko-morbiditasnya yang keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan salah (Rah, J. H dkk.2021).

Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang tertuang dalam “Isi Piringku” dalam memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Remaja perempuan yang nantinya menjadi calon ibu di masa depan diupayakan agar dapat melahirkan generasi emas bebas *stunting*. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin untuk melahirkan generasi yang sehat dan berprestasi dengan memperhatikan asupan gizi sekarang dan nanti (Sihotang, W. Y dkk,2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media digital maupun media sosial efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dan pencegahan *stunting*. Pemanfaatan media digital memungkinkan penyampaian informasi kesehatan yang lebih menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik remaja saat ini yang sangat aktif menggunakan teknologi informasi. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi terbukti berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku yang mendukung upaya pencegahan *stunting* sejak usia remaja (Emylisa et al., 2023; Zakiyanpri dkk, 2024).

Edukasi gizi kepada remaja merupakan salah satu strategi penting dalam pencegahan *stunting* karena pengetahuan menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam memahami, menerima, dan menerapkan informasi kesehatan. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi dan kesehatan reproduksi, semakin besar peluang terbentuknya perilaku hidup sehat yang dapat

mencegah terjadinya stunting pada generasi berikutnya. Meskipun berbagai program edukasi telah dilakukan, prevalensi stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat sehingga diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan dan berbasis bukti (Susilawati & Sugijati, 2024; UNICEF Indonesia, 2024).

UNICEF Indonesia bersama Pemerintah Indonesia telah mengembangkan program gizi remaja "Aksi Bergizi" untuk mengatasi triple burden of malnutrition pada remaja. Program ini menggunakan pendekatan siklus kehidupan (life-cycle approach) dengan tujuan memutus rantai malnutrisi antargenerasi. Intervensi yang dilakukan meliputi pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) mingguan bagi remaja putri, pendidikan gizi berbasis sekolah, serta strategi komunikasi perubahan perilaku yang melibatkan keluarga, teman sebaya, dan komunitas guna mendorong pola makan sehat dan aktivitas fisik yang optimal (UNICEF Indonesia, 2024).

Oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan remaja tentang bagaimana pola makan yang baik dan perilaku hidup bersih dan sehat agar remaja dapat mencegah terjadinya masalah gizi yang berdampak pada terjadinya anemia dan kekurangan gizi pada remaja dan resiko terjadinya stunting. Berdasarkan hal tersebut maka Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sejak usia sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada tahun 2024 di SMA Negeri 13 Padang, Provinsi Sumatera Barat. Penentuan lokasi dilakukan berdasarkan tingginya kebutuhan akan edukasi kesehatan pada remaja, terutama mengenai upaya pencegahan stunting dan anemia pada remaja putri. Program ini dilaksanakan secara terencana dalam satu rangkaian kegiatan yang melibatkan pihak sekolah, tenaga pendidik, serta siswa sebagai wujud kerja sama antara institusi pendidikan dengan perguruan tinggi.

Sasaran kegiatan ini adalah 100 remaja putri di SMA Negeri 13 Padang. Remaja putri dipilih karena lebih berisiko mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Selain itu, remaja putri juga memiliki peran penting dalam mencegah stunting sejak sebelum masa kehamilan. Dalam kegiatan ini, guru sekolah juga dilibatkan sebagai mitra dan penilai untuk membantu mendukung keberlanjutan program di sekolah.



Gambar 1. Bagan alir kegiatan PKM

Metode pengabdian yang digunakan berupa edukasi kesehatan dan upaya pencegahan, yang dilakukan melalui empat tahapan kegiatan. Tahap pertama yaitu sosialisasi program kepada pihak sekolah dan peserta agar memahami tujuan serta manfaat kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri tentang stunting dan anemia. Tahap ketiga berupa penyuluhan kesehatan mengenai edukasi gizi seimbang pada remaja sebagai upaya pencegahan stunting di SMA Negeri 13 Padang yang disampaikan secara interaktif melalui presentasi dan diskusi. Tahap terakhir yaitu pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada peserta untuk dikonsumsi selama tiga bulan serta pelaksanaan post-test untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap setelah kegiatan. Guru juga dilibatkan sebagai evaluator untuk mendukung keberlanjutan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim PKM dosen dari Universitas Baiturrahmah melalui Fakultas Ilmu Kesehatan melaksanakan program “Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting” di SMA Negeri 13 Padang sebagai salah satu langkah pencegahan stunting sejak masa remaja. Permasalahan stunting masih menjadi perhatian utama di Indonesia karena dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, perkembangan kognitif, dan produktivitas generasi mendatang (Victoria et al., 2021). Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia tahun 2021, prevalensi stunting nasional mencapai 24,4%, yang masih melebihi batas aman menurut World Health Organization yaitu 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2025; WHO, 2024).

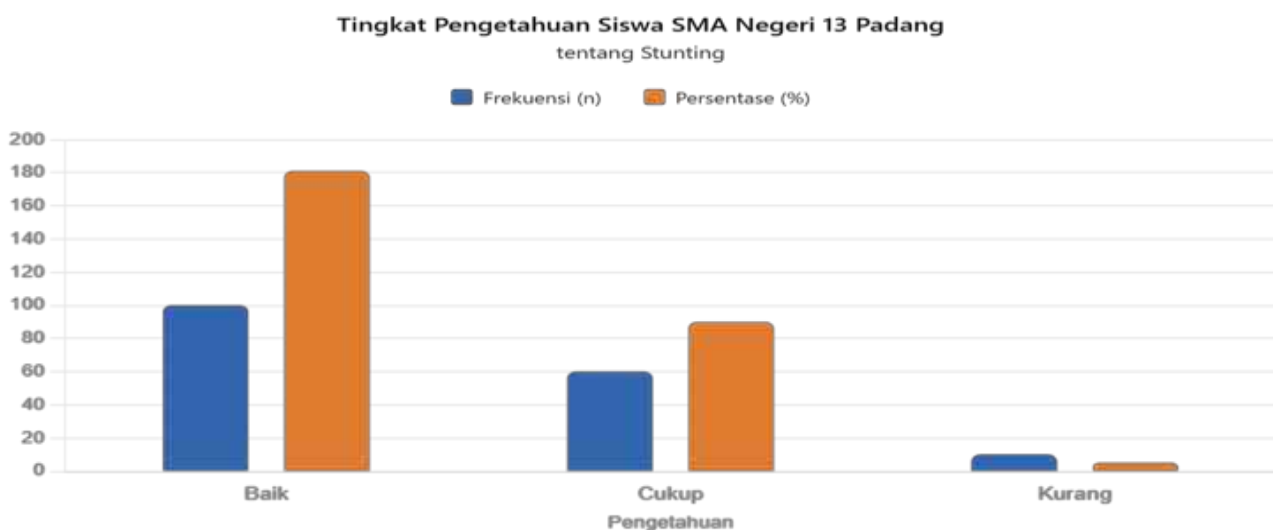
Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa edukasi gizi pada remaja merupakan strategi penting dalam mencegah malnutrisi di masa depan (Susilawati & Sugijati, 2024). Selain itu, remaja memiliki peran penting sebagai agen perubahan dalam menciptakan keluarga yang sehat di masa mendatang (Setiani, 2024). Pemerintah Indonesia sendiri menargetkan penurunan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024 melalui strategi nasional percepatan pencegahan stunting yang melibatkan berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Stunting tidak hanya dipicu oleh kekurangan gizi pada masa balita, tetapi juga dapat bermula sejak masa remaja akibat pola hidup yang kurang sehat, seperti diet ketat, melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, merokok, serta rendahnya pemahaman gizi (Victoria et al., 2021). Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan karena kebutuhan zat gizi meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi, yang dapat berdampak pada status kesehatan mereka ketika memasuki masa kehamilan di kemudian hari. Oleh karena itu, edukasi gizi sejak remaja menjadi langkah strategis dalam memutus siklus kekurangan gizi antargenerasi (WHO, 2024).

Kegiatan pengabdian dimulai dengan penjelasan mengenai pentingnya pencegahan stunting sejak usia sekolah. Setelah itu, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang stunting dan gizi seimbang. Selanjutnya, dosen memberikan penyuluhan mengenai pengertian stunting, penyebab, dampak jangka panjang, pola hidup sehat, kebutuhan gizi remaja putri, serta faktor yang dapat meningkatkan risiko malnutrisi seperti anemia, obesitas, dan kekurangan energi kronis. Materi juga menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama menstruasi, terutama zat besi dan asam folat (Etrawati et al., 2025; Asikin & Nurfaidah, 2024; Wasliah & Syamdarniati, 2024). Penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami sehingga dapat meningkatkan kesadaran remaja bahwa menjaga kesehatan sejak dini sangat penting untuk mendukung kesehatan generasi masa depan (Susilawati & Sugijati, 2024; Zakiyanpri et al., 2024).



Gambar 2. Dokumen Kegiatan Pengabdian Masyarakat

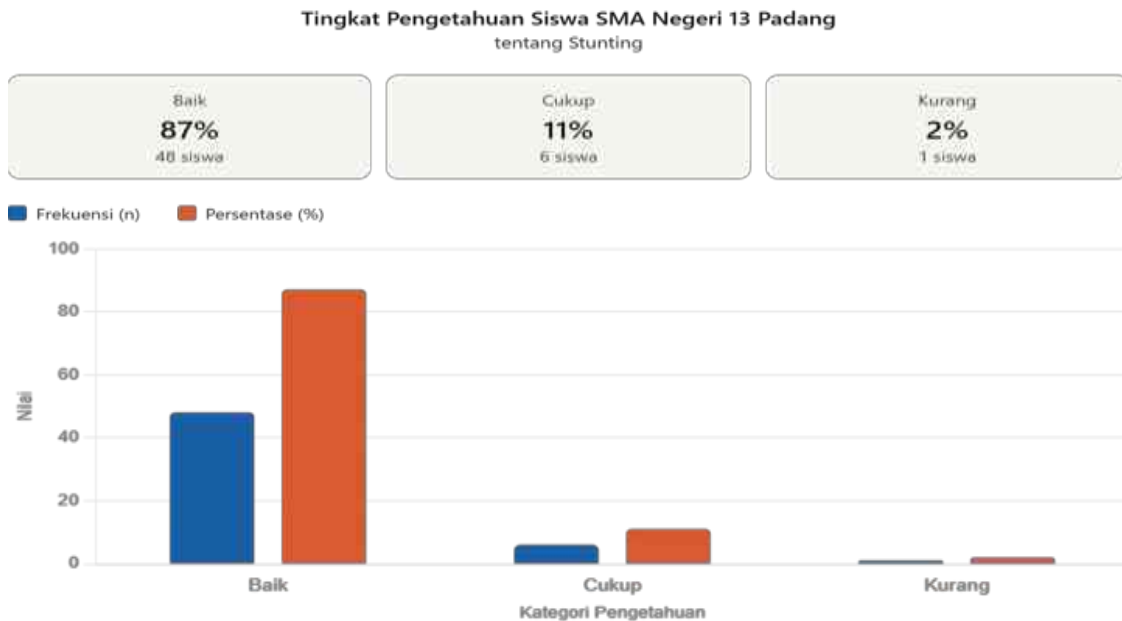
Hasil analisis mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki sikap yang positif terhadap pencegahan stunting, tetapi hal tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku sehari-hari. Skor sikap yang paling banyak diperoleh responden adalah 31 (23%), sedangkan skor perilaku terbanyak berada pada rentang 26–29 (14%). Temuan ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan yang dimiliki dengan penerapan perilaku pencegahan stunting dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik umumnya menunjukkan sikap yang positif, namun tidak seluruhnya menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan menjaga kebersihan lingkungan (Ramli dkk, 2023).



Gambar 3 Grafik Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Stunting

Mayoritas responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik tentang stunting, mencapai 87%, sementara 11% berada pada kategori cukup, dan hanya 2% yang tergolong kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memperoleh pemahaman mengenai stunting melalui berbagai sumber, seperti tenaga pengajar, platform media sosial, maupun program edukasi kesehatan yang diselenggarakan di sekolah. Tingginya tingkat pengetahuan tersebut mencerminkan keberhasilan berbagai upaya promosi kesehatan yang telah diterapkan dalam lingkungan pendidikan. Meski demikian, masih terdapat sejumlah kecil siswa yang belum memiliki pemahaman yang cukup mendalam, khususnya terkait keterkaitan antara defisiensi gizi dalam jangka panjang dan pengaruhnya terhadap tumbuh

kembang anak. Kelompok siswa dengan pengetahuan yang masih rendah ini umumnya belum dapat menguraikan dengan benar faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya stunting serta konsekuensinya bagi perkembangan kognitif anak di kemudian hari.



Gambar 4 Grafik Sikap Siswa Terhadap Kejadian Stunting

Sebagian besar responden, yakni 68%, menunjukkan sikap yang positif terhadap upaya pencegahan stunting. Siswa dalam kelompok ini memperlihatkan kesiapan untuk ikut serta dalam berbagai program kesehatan di lingkungan sekolah, kepedulian terhadap pola makan yang bergizi seimbang, serta pemahaman akan pentingnya peran aktif remaja dalam mencegah stunting sedini mungkin. Di sisi lain, sebanyak 32% responden masih berada pada posisi netral atau belum sepenuhnya mendukung isu tersebut, kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh rendahnya ketertarikan atau kurangnya dorongan internal terhadap permasalahan gizi di kalangan remaja.



Gambar 5 Grafik Perilaku Siswa Tentang Stunting

Mayoritas responden telah memperlihatkan perilaku yang cukup positif dalam upaya pencegahan stunting, dengan 45% berada pada kategori cukup, 40% termasuk dalam kategori baik, dan sisanya sebesar 15% masih dikategorikan kurang. Perilaku yang baik tersebut tercermin dari mulai tumbuhnya kesadaran siswa dalam memenuhi kebutuhan gizi hariannya, seperti mengonsumsi sayuran secara rutin dan memilih sumber protein hewani, serta menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa program edukasi gizi seimbang bagi remaja efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah stunting. Data menunjukkan 87% peserta berpengetahuan baik, 11% cukup, dan 2% kurang. Dari segi sikap, 68% peserta bersikap positif terhadap pencegahan stunting, sedangkan 32% masih bersikap netral atau kurang mendukung. Perubahan perilaku belum optimal, dengan 45% peserta pada kategori cukup, 40% baik, dan 15% kurang. Hal ini menunjukkan masih adanya jarak antara pengetahuan yang dimiliki dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendampingan rutin, penguatan peran guru dan sekolah, serta pengintegrasian edukasi gizi ke dalam program kesehatan sekolah agar perubahan perilaku dapat terwujud secara lebih konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2024). *Malnutrition*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198>
- UNICEF Indonesia. (2019). *Aksi Bergizi: Program gizi remaja yang terintegrasi dan responsif gender*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/aksi-bergizi>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). *The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia*.
- Sihotang, W. Y., Hulu, V. T., Samosir, F. J., Pane, P. Y., Hartono, H., Manalu, P., Siagian, M., & Panjaitan, H. I. L. (2023). Determinants of stunting in children under five: A scoping review. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(1), 9–20. <https://doi.org/10.14710/jgi.12.1.9-20>
- Emylisa, D. A., Suryani, N., Fathullah, D. M., & Yudistira, S. (2023). The effect of balanced nutrition and reproductive health education through WhatsApp media on adolescent knowledge in stunting prevention efforts. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(4), 293–300. DOI: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.293-300>
- Zakiyanpri, W., Lailiyah, S., Armando, G., Salsabila, R., Theresa, S., Anggita, P., et al. (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. URL: <https://jamsi.jurnal-id.com/index.php/jamsi/article/view/1267>
- Susilawati, & Sugijati. (2024). Digitizing adolescent nutrition education as a strategy to prevent stunting and diabetes mellitus in Kalisat. URL: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IDAMAN>

- UNICEF Indonesia. (2024). *Aksi Bergizi: Program gizi remaja yang terintegrasi dan responsif gender*. URL: <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/aksi-bergizi>
- Setiani, D. Y. (2024). *Edukasi gizi pada remaja untuk mencegah stunting: Abdi masyarakat di SMAN Ceper* [Jurnal pengabdian masyarakat]. *EJurnal STIKES Panti Kosala*.
- Victoria, C. G., Christian, P., Vidaletti, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: Variable progress towards an unfinished agenda. *The Lancet*, 397(10282), 1388–1399. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00394-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00394-9)
- Etrawati, F., Yuliarti, Y., Ermi, N., & Anggraini, R. (2025). *Edukasi berbasis sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan stunting dan anemia*. *Jurnal SOLMA*, 14(2). <https://doi.org/10.22236/solma.v14i2.17194>
- Asikin, A. M., & Nurfaidah. (2024). *Pengaruh edukasi anemia serta pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan stunting*. *Jurnal Berita Kesehatan*, 17(2). <https://doi.org/10.58294/jbk.v17i2.195>
- Wasliah, I., & Syamdarniati. (2024). *Edukasi asupan zat besi dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri sebagai upaya dini pencegahan stunting*. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.47506/9hrdgy29>
- Ramli, R., Ishak, S. N., Nurliyani, Ayu, J. D., Wahyuni, R., Setyawan, D. A., Pertiwi, G. H., Rohani, S., Nuraeni, A., & Arsyad, G. (2023). *Teori dan aplikasi promosi kesehatan*. Penerbit Tahta Media