

Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Siswa SMAN 13 Padang Tentang Stunting

Analysis of Knowledge, Attitudes and Behavior of SMAN 13 Padang Students Regarding Stunting

Sandra Ilona^{1*}, Erin desweni², Dian eka Nur³

^{1*}Universitas baiturrahmah; sandrailona@fikes.unbrah.ac.id ;

² Universitas Baiturrahmah; erindesweni@fikes.unbrah.ac.id :

³ Universitas Baiturrahmah; dianeka050879@gmail.com

* sandrailona@fikes.unbrah.ac.id

ABSTRACT

Stunting remains a major public health problem in Indonesia, and its prevention requires early intervention, including among adolescents as future parents and productive generations. Adolescents play a strategic role in shaping long-term health and nutritional behaviors; therefore, understanding their knowledge, attitudes, and behaviors toward stunting is essential. This study aimed to describe the knowledge, attitudes, and behaviors of students at SMA Negeri 13 Padang regarding stunting. A descriptive study with a cross-sectional design was conducted. A total of 100 students were selected using an accidental sampling technique. Data were collected between November and December 2024 using a structured questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using univariate analysis with frequency and percentage distributions. The results showed that most respondents had good knowledge of stunting (87%) and positive attitudes toward stunting prevention (68%). However, preventive behaviors were predominantly categorized as moderate (45%) and were not fully aligned with the level of knowledge possessed. This study concludes that a gap exists between knowledge, attitudes, and preventive behaviors related to stunting among adolescents. Therefore, continuous school-based educational interventions focusing on behavioral change are recommended to strengthen stunting prevention efforts from an early age.

Keywords: Knowledge, Attitudes, Behavior, Adolescents, Stunting

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, dan upaya pencegahannya perlu dilakukan sejak dini, termasuk pada kelompok remaja sebagai calon generasi produktif dan orang tua di masa depan. Remaja memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku gizi dan kesehatan yang berkelanjutan, sehingga pemahaman mereka tentang stunting menjadi penting untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SMA Negeri 13 Padang tentang stunting. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November–Desember 2024 menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang stunting (87%), serta sikap positif terhadap pencegahan stunting (68%). Namun demikian, perilaku pencegahan stunting sebagian besar masih berada pada kategori cukup (45%) dan belum sepenuhnya sejalan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan stunting pada remaja. Disarankan intervensi edukasi berkelanjutan berbasis sekolah yang menekankan perubahan perilaku guna mendukung upaya pencegahan stunting sejak usia remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Remaja, Stunting



PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang merupakan periode kritis pertumbuhan anak. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya. Kondisi stunting dinyatakan apabila nilai z-score tinggi badan menurut umur (indeks TB/U) kurang dari -2 standar deviasi berdasarkan standar WHO. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stunting di dunia mencapai 22% atau sekitar 149,2 juta anak balita¹. Indonesia menjadi salah satu negara dengan prevalensi stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara, yaitu sebesar 31,8%, setelah Timor Leste (48,8%)².

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 30,8% anak balita di Indonesia mengalami stunting³. Angka ini dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berat karena prevalensi di atas 30%. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan tren penurunan prevalensi stunting, yaitu 27,7% pada tahun 2019, 24,4% pada tahun 2021, dan 21,6% pada tahun 2022. Meskipun demikian, prevalensinya masih di atas batas maksimal WHO, yaitu 20%, sedangkan target nasional tahun 2024 adalah menurunkan stunting hingga 14%.

Pengetahuan gizi merupakan faktor kunci dalam perubahan perilaku kesehatan yang efektif, diketahui berkontribusi terhadap perilaku makan sehat dan pencegahan masalah kesehatan seperti stunting; rendahnya pengetahuan gizi kerap menjadi penyebab perilaku gizi buruk yang berdampak pada status kesehatan masyarakat. Pengetahuan muncul dari proses pemahaman individu terhadap informasi kesehatan yang selanjutnya mempengaruhi tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari.^{4,5,6}

Selain pengetahuan, sikap dan perilaku juga berperan penting dalam menentukan kebiasaan dan pola hidup sehat. Sikap merupakan respon tertutup terhadap suatu stimulus atau objek, yang menggambarkan kesiapan seseorang untuk bertindak. Sikap positif terhadap pencegahan stunting dapat mendorong perilaku sehat seperti menjaga pola makan bergizi dan aktif memanfaatkan layanan kesehatan^{4,6}. Perilaku merupakan manifestasi nyata dari pengetahuan dan sikap seseorang, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung.

Remaja merupakan kelompok yang sangat strategis dalam upaya pencegahan stunting, karena masa remaja merupakan tahap persiapan menuju usia produktif dan reproduktif. Gizi yang seimbang dan perilaku hidup sehat pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap status kesehatan dan gizi generasi berikutnya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai stunting sebagai dasar perencanaan program pencegahan dini. Berdasarkan hal tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SMA Negeri 13 Padang tentang stunting. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan dan pihak terkait dalam merancang strategi edukasi dan intervensi yang lebih efektif guna mencegah terjadinya stunting sejak masa remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif melalui metode *cross sectional*, di mana pengumpulan data terhadap variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku dilakukan pada waktu yang sama tanpa pemberian intervensi. Ruang lingkup penelitian meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap stunting dengan objek penelitian adalah siswa SMA Negeri 13 Padang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden, hadir saat pengumpulan data, dan tidak dalam kondisi sakit. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 13 Padang pada bulan November hingga Desember 2024. Bahan utama penelitian berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari pertanyaan mengenai pengetahuan, pernyataan sikap menggunakan skala Likert, serta pertanyaan terkait perilaku pencegahan stunting, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental*

sampling dengan jumlah responden sebanyak 100 siswa. Data dikumpulkan secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden di bawah pengawasan peneliti untuk memastikan kelengkapan data. Variabel pengetahuan diukur berdasarkan tingkat pemahaman siswa tentang stunting dan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang, sikap diukur berdasarkan kecenderungan respon siswa terhadap pencegahan stunting dan dikategorikan menjadi positif dan negatif, sedangkan perilaku diukur berdasarkan kebiasaan siswa dalam menerapkan upaya pencegahan stunting dan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap 100 orang siswa SMA Negeri 13 Padang yang menjadi responden dalam kegiatan pengumpulan data mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap stunting. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar responden berusia 16–17 tahun dengan proporsi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tingkat pengetahuan siswa tentang stunting secara umum termasuk kategori baik, di mana sebagian besar responden mampu menjawab pertanyaan dengan benar terkait definisi stunting, penyebab utama, serta dampak jangka panjangnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebanyak 87% responden memiliki skor pengetahuan tertinggi yaitu 5,00, menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah memahami konsep dasar dan faktor risiko stunting.

Hasil analisis terhadap sikap dan perilaku menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap positif terhadap upaya pencegahan stunting, namun belum seluruhnya diikuti dengan perilaku yang sesuai. Skor sikap paling sering muncul adalah 31 (23%), sedangkan skor perilaku terbanyak berada pada rentang 26–29 (14%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara tingkat pengetahuan dengan implementasi perilaku pencegahan di kehidupan sehari-hari. Responden dengan pengetahuan baik cenderung memiliki sikap positif, namun belum semuanya menerapkan kebiasaan sehat seperti konsumsi makanan bergizi seimbang dan menjaga kebersihan lingkungan.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa SMA Negeri 13 Padang tentang Stunting

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	%
Pengetahuan	Baik	87	87,0
	Cukup	11	11,0
	Kurang	2	2,0

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik, yaitu sebanyak 87%, sedangkan 11% memiliki pengetahuan cukup, dan 2% tergolong kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mendapatkan informasi mengenai stunting baik dari guru, media sosial, maupun kegiatan penyuluhan di sekolah. Pengetahuan yang tinggi ini menggambarkan efektivitas upaya promosi kesehatan yang dilakukan di lingkungan sekolah. Namun, masih ada sebagian kecil siswa yang belum memahami secara mendalam hubungan antara kekurangan gizi jangka panjang dengan dampak pertumbuhan anak di masa depan. Siswa yang memiliki pengetahuan kurang pada umumnya belum mampu menjelaskan secara tepat faktor risiko stunting dan dampaknya terhadap perkembangan kognitif anak.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Sikap Siswa SMA Negeri 13 Padang tentang Stunting

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	%
Sikap	Positif	68	68,0
	Negatif	32	32,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% responden memiliki sikap positif terhadap pencegahan stunting. Siswa dengan sikap positif menunjukkan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan sekolah, memperhatikan pola makan seimbang, dan memahami pentingnya peran remaja dalam mencegah

stunting sejak dini. Sementara itu, 32% responden masih memiliki sikap netral atau kurang mendukung, yang dapat disebabkan oleh kurangnya minat atau motivasi terhadap isu gizi remaja. Sikap positif yang ditunjukkan sebagian besar responden menjadi modal penting dalam membangun perilaku hidup sehat, meskipun belum semua siswa mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Perilaku Siswa SMA Negeri 13 Padang tentang Stunting

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	%
Perilaku	Baik	40	40,0
	Cukup	45	45,0
	Kurang	15	15,0

Sebagian besar responden menunjukkan perilaku yang cukup baik dalam pencegahan stunting, yaitu 45% berada pada kategori cukup, 40% dalam kategori baik, dan 15% masih tergolong kurang. Perilaku baik tercermin dari kebiasaan siswa yang mulai memperhatikan asupan gizi seperti mengonsumsi sayur dan sumber protein hewani, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Namun demikian, masih ditemukan responden yang memiliki perilaku kurang mendukung, seperti melewatkan sarapan, jarang minum air putih yang cukup, dan lebih memilih makanan cepat saji. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dan sikap siswa tergolong baik, masih terdapat hambatan dalam mengubah perilaku menjadi tindakan nyata yang konsisten.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 13 Padang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai stunting. Hal ini menggambarkan bahwa informasi terkait stunting telah cukup dikenal di kalangan remaja, baik melalui pendidikan formal maupun media informasi kesehatan. Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kesadaran perilaku gizi seimbang di masyarakat⁴. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali penyebab stunting seperti kekurangan asupan zat gizi mikro, rendahnya konsumsi protein hewani, dan pola hidup tidak sehat. Pengetahuan merupakan domain penting yang mendasari perubahan sikap dan perilaku kesehatan⁶.

Pengetahuan siswa yang tergolong baik menunjukkan adanya keberhasilan sebagian upaya edukasi gizi di lingkungan sekolah melalui pembelajaran formal, kegiatan UKS, dan kampanye kesehatan. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku nyata siswa dalam pencegahan stunting, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan belum selalu diikuti dengan praktik pencegahan yang konsisten^{7,8}. Perilaku kesehatan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan kondisi ekonomi^{9,10}. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik tetapi tidak didukung oleh lingkungan keluarga yang kondusif cenderung mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan sehat dan perilaku pencegahan stunting secara optimal¹¹.

Penelitian lain oleh Putri et al. (2021) di Kota Yogyakarta menunjukkan hasil serupa, di mana sebagian besar remaja memiliki pengetahuan baik tentang stunting, tetapi perilaku konsumsi gizi seimbang masih rendah¹². Hal ini disebabkan oleh rendahnya kebiasaan sarapan dan ketidakteraturan pola makan di kalangan remaja. Studi serupa oleh Rahman et al. (2022) di Malaysia juga menemukan bahwa meskipun siswa mengetahui dampak stunting terhadap kesehatan jangka panjang, mereka cenderung kurang memperhatikan asupan protein hewani dan konsumsi sayur dalam kehidupan sehari-hari¹³. Fakta ini memperkuat dugaan bahwa kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku merupakan masalah umum pada kelompok usia remaja, terutama karena gaya hidup modern yang cenderung memilih makanan cepat saji dibanding makanan bergizi.

Selain faktor individu, aspek sosial dan budaya juga turut memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku remaja terhadap gizi dan kesehatan¹⁴. Pembentukan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh

pengalaman pribadi, keyakinan, norma sosial, serta akses terhadap sumber informasi yang akurat, sehingga pendidikan gizi perlu dirancang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga membangun kesadaran emosional dan sosial melalui pendekatan partisipatif di sekolah.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan pembandingan, dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan perilaku pencegahan stunting di kalangan remaja memerlukan strategi edukasi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Sekolah dapat menjadi pusat edukasi gizi melalui kegiatan ekstrakurikuler, pembentukan kader kesehatan remaja, dan kolaborasi dengan puskesmas. Program seperti "Remaja Peduli Stunting" dapat memperkuat sikap positif serta mendorong perubahan perilaku yang nyata. Dengan demikian, pengetahuan yang telah dimiliki siswa dapat diinternalisasi menjadi kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan, sehingga berkontribusi terhadap penurunan prevalensi stunting di masa depan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif dalam menganalisis pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sekolah menengah atas terhadap pencegahan stunting. Selama ini, sebagian besar penelitian stunting lebih berfokus pada ibu hamil dan balita, sementara peran remaja sebagai calon orang tua dan agen perubahan masih terbatas dikaji. Temuan penelitian ini mengungkap adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku pencegahan stunting pada remaja, sehingga memberikan kontribusi baru dalam pengembangan strategi edukasi kesehatan berbasis sekolah yang lebih berorientasi pada perubahan perilaku.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 13 Padang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai stunting, dengan 87% responden berada pada kategori pengetahuan baik. Sikap siswa terhadap pencegahan stunting juga cenderung positif, di mana 68% responden menunjukkan sikap mendukung upaya pencegahan. Namun demikian, perilaku pencegahan stunting belum sepenuhnya sejalan dengan tingkat pengetahuan dan sikap yang dimiliki, karena sebagian besar responden masih berada pada kategori perilaku cukup (45%) dan terdapat 15% responden dengan perilaku kurang. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman kognitif dan penerapan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait kebiasaan konsumsi gizi seimbang dan pola hidup sehat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan stunting pada remaja. Disarankan intervensi edukasi berkelanjutan berbasis sekolah yang menekankan perubahan perilaku guna mendukung upaya pencegahan stunting sejak usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2020). *Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/jme-2020-edition>
2. ADP. (2020). *Asian Development Perspective on Nutrition and Health in Southeast Asia*. Bangkok: Asian Development Publication.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
4. Wahyuni, F. C., Karomah, U., Basrowi, R. W., & Sitorus, N. L. (2023). *The relationship between nutrition literacy and nutrition knowledge with the incidence of stunting: A scoping review*. Amerta Nutrition, 7(3SP), 71–85. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.71-85>
5. Marni, S., et al. (2024). *Efektivitas komunikasi perubahan perilaku gizi terhadap perilaku makan remaja dan pencegahan stunting*. Jurnal Kesehatan Vokasional, 9(4), 286–300.
6. *Nutrition & Health Knowledge in Wuhan Residents* (2022). *Frontiers in Public Health*.
7. Lassi, Z. S., Moin, A., Bhutta, Z. A., & Salam, R. A. (2017). Nutrition in adolescent girls: A systematic review of interventions. *BMJ Open*, 7(5), e015827. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-015827>

8. Salam, R. A., Das, J. K., Lassi, Z. S., & Bhutta, Z. A. (2016). Adolescent health interventions: Conclusions, evidence gaps, and research priorities. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), S88–S92. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.05.006>
9. Sulaeman, E. S., Murti, B., & Waryana. (2019). Peran dukungan keluarga dan lingkungan sekolah terhadap perilaku gizi remaja. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(2), 134–142. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2019.04.02.06>
10. UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
11. Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2019). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 39(2), 79–90. <https://doi.org/10.1080/20469047.2018.1549998>
12. Putri, D. A., Handayani, S., & Lestari, T. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 88–95. <https://doi.org/10.14710/jgki.3.2.88-95>
13. Rahman, M. H., Ahmad, N., & Zulkefli, M. (2022). Knowledge and dietary behavior related to stunting prevention among Malaysian adolescents. *Malaysian Journal of Nutrition*, 28(1), 23–34. <https://doi.org/10.31246/mjn-2022-0004>
14. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
15. *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.