



Meningkatkan Kesadaran Remaja Terhadap Stunting Melalui Psikoedukatif Di Lombok Timur

¹Husnawati, ²Nurholik Azizah, ³Hasaniah Zulfiani

¹²³Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor

husnawatipsi@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 10th June 2025

Revised: 18th September 2025

Published: 10th November 2025

Keywords:

stunting, adolescent girls, health education, balanced nutrition, anemia, Iron-Folic Acid (IFA) tablets

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth and cognitive development, and it remains a national priority issue in Indonesia. One of the key strategies for preventing stunting is to provide education to adolescent girls as future mothers, considering that their nutritional status greatly influences pregnancy outcomes and fetal growth. This community service activity aims to increase adolescent girls' awareness of the importance of balanced nutrition and anemia prevention as a means of reducing stunting in future generations. The method used was socialization through interactive counseling sessions at several senior high schools in East Lombok Regency, targeting adolescents aged 14–18 years. The activities included material preparation, logistical arrangements, implementation of health education, and final reporting. The topics delivered covered balanced nutrition, anemia in adolescents, and the distribution of Iron-Folic Acid (IFA) tablets. The results showed that the counseling sessions effectively improved adolescents' knowledge about stunting and the importance of adopting healthy lifestyle habits early on. Health education on stunting has proven to be a strategic approach to raising awareness and preparing adolescents for a healthy reproductive future. This activity is expected to serve as a model for involving adolescents in stunting prevention efforts, especially in East Lombok.

Informasi Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 10 Juni 2025

Direvisi: 18 September 2025

Dipublikasi: 10 November 2025

Kata kunci

stunting, remaja putri, edukasi kesehatan, gizi seimbang, anemia, Tablet Tambah Darah (TTD)

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, serta menjadi isu prioritas nasional di Indonesia. Salah satu strategi pencegahan stunting adalah dengan memberikan edukasi kepada remaja putri sebagai calon ibu masa depan, mengingat status gizi remaja sangat memengaruhi kesehatan kehamilan dan pertumbuhan janin. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia guna mencegah stunting pada generasi mendatang. Metode yang digunakan adalah sosialisasi melalui penyuluhan interaktif di beberapa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Lombok Timur dengan sasaran remaja usia 14–18 tahun. Kegiatan ini meliputi penyusunan materi, persiapan sarana prasarana, pelaksanaan edukasi, dan pelaporan hasil. Materi yang diberikan mencakup gizi seimbang, anemia pada remaja, serta pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja mengenai stunting dan pentingnya pola hidup sehat sejak dini. Edukasi stunting terbukti menjadi pendekatan strategis dalam upaya pencegahan stunting melalui peningkatan kesadaran dan kesiapan remaja dalam menjalani peran reproduktif yang sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model dalam pelibatan remaja untuk menurunkan angka stunting, khususnya di Lombok Timur.

PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia yang saat ini menjadi masalah nasional adalah stunting. Stunting merupakan kondisi dimana seorang anak mengalami gangguan pertumbuhan yang dikenal sebagai gagal tumbuh, di mana tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya karena masalah gizi kronis, yaitu kekurangan nutrisi yang berlangsung lama. Salah satu penyebab terjadinya stunting pada anak adalah rendahnya asupan gizi sejak pembuahan hingga 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), sehingga dapat menyebabkan berbagai kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan mereka lebih rentan terhadap penyakit. Tidak jarang anak yang stunting mengalami masalah perkembangan tubuh dan otak ((BAPENAS, 2021).

Selain berdampak pada kesehatan, stunting pada balita akan menyebabkan tingkat intelektualitas yang buruk, peningkatan risiko penyakit, dan risiko penurunan produktivitas dimasa depan (Nasrun & Rahmania, 2018). Pemerintah Indonesia telah menetapkan program penanganan stunting sebagai program prioritas nasional untuk menekan peningkatan kasus, karena stunting masih menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan serius dari semua pihak.

Penanganan dan pencegahan stunting harus dilakukan oleh semua pihak dan ditargetkan berdasarkan faktor penyebab stunting. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang stunting adalah dengan memberikan edukasi tentang masalah tersebut. Salah satu kelompok sasaran yaitu remaja putri, yang akan diintervensi dengan metode penyuluhan di sekolah-sekolah. Penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang stunting. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan sikap dalam mencegah stunting pada remaja. Remaja di Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas adalah kelompok usia yang mampu menerima berbagai informasi dan memahaminya sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai tujuan program penurunan prevalensi stunting, remaja harus dididik tentang masalah tersebut.

Kelompok usia remaja termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan, terutama remaja perempuan. Masalah ini dapat berdampak pada masa depan mereka sebagai ibu (Pratiwi, 2021). Status gizi sebelum konsepsi seorang wanita mempengaruhi kondisi kehamilannya, ini ditentukan oleh status gizi pada usia remaja dan dewasa sebelum hamil atau saat masa subur wanita (Siswanti, 2022). Hal ini dapat disebabkan oleh pemenuhan gizi pada remaja putri terutama pada masa kehamilan akan dipengaruhi oleh kekurangan atau kelebihan gizi sejak remaja (Dwimawati, 2020).

Di Kabupaten Lombok Timur (Lotim), tingkat stunting masih cukup tinggi. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), tingkat stunting adalah 27,60%, dengan e-PPGBM (Data Elektronik Pelaporan Pencatatan Gizi Berbasis Masyarakat) 15,67%, yang masih jauh dari target 14%. Di sela pelatihan Tim Percepatan Penanggulangan Stunting (TPPS) di kantor bupati Lombok Timur pada Rabu, 2 Oktober 2024, H. Ahmat Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, dan Keluarga Berencana (DP3AKB), mengatakan bahwa Tim Pendamping Keluarga (TPK) saat ini belum melakukan tugas terbaik mereka untuk mendampingi keluarga yang rentan terhadap stunting, sehingga angka stunting khususnya di Lombok Timur masih tinggi (<https://suarantb.com/2024/10/03/prevalensi-stunting-di-lotim-masih-tinggi/>).

Salah satu cara untuk mencegah stunting yakni dengan memberikan informasi tentang stunting kepada remaja melalui edukasi kesehatan. Tujuan edukasi kesehatan yaitu untuk mengubah perilaku setiap orang dan kelompok masyarakat ke arah yang positif. Penyuluhan menjadi salah satu opsi yang dapat dilakukan dalam menerapkan kegiatan edukasi kesehatan (Kisman, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi pada remaja terkait stunting untuk mencegah terjadinya anak terlahir stunting di masa depan.

Melalui edukasi tentang stunting, disertai pencegahan dan penanganannya diharapkan remaja putri mampu membekali dirinya dalam menjalani periode kehidupan selanjutnya yakni usia reproduktif sehingga dapat mempersiapkan diri dengan memperhatikan status gizi yang baik. Dengan demikian, edukasi stunting pada remaja merupakan strategi yang relevan untuk pemahaman remaja terkait gizi dan stunting dan mengurangi angka stunting di Lombok timur. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya gizi seimbang pada remaja putri untuk mencegah anak terlahir stunting di masa mendatang.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya gizi seimbang pada remaja putri untuk mencegah anak terlahir stunting di masa yang akan datang. Sasaran dari kegiatan ini yaitu remaja yang berkisar usia 14-18 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* atau sampel yang diambil secara acak. Lokasi diadakannya kegiatan ini di Sekolah Menengah Atas yang ada di Kec. Sakra Barat, Kec. Keruak dan Kec. Suralaga. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan sosialisasi ini antara lain; penyusunan materi, persiapan sarana dan prasarana, pelaksanaan dan pelaporan akhir. Berikut tahapan yang dilakukan:

Kegiatan sosialisasi stunting diawali dengan penyusunan materi yang mengacu pada panduan BKKBN NTB berjudul **“INI GENTING”**. Materi yang disiapkan mencakup pengenalan diri, rentang kehidupan manusia, anemia pada remaja, gizi seimbang, konsep *Isi Piringku*, serta jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Setelah materi selesai, tim menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti Tablet Tambah Darah (TTD), piring, LCD, dan laptop. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada 25 Juli hingga 7 Agustus 2024 di beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Lombok Timur yang dipilih secara acak. Pada tahap ini, para siswa mendapatkan edukasi mengenai gizi dan anemia remaja, sementara siswi perempuan menerima TTD untuk menunjang kecukupan zat besi, mengingat remaja perempuan lebih rentan mengalami anemia dibandingkan laki-laki. Rangkaian kegiatan diakhiri dengan pelaporan akhir yang dilakukan melalui Sistem Informasi Keluarga (SIGA) BKKBN untuk mendata remaja atau sekolah yang telah mendapatkan sosialisasi mengenai anemia, gizi, dan stunting. Siswa yang mengikuti kegiatan ini juga mengisi pretest posttest guna untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang diperoleh oleh siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahun 2024 angka stunting masih tinggi di Lombok Timur sehingga kegiatan sosialisasi INI GENTING/STUNTING dilakukan di Lombok Timur. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Survei Kesehatan Indonesia (SKI), tingkat stunting di Lombok Timur pada tahun 2024 sebanyak 27,60%, dengan e-PPGBM (Data Elektronik Pelaporan Pencatatan Gizi Berbasis Masyarakat) 15,67%, yang masih jauh dari target 14%. Kegiatan ini dilakukan oleh PIK-R Maulana di bawah pengawasan Husnawati, M.Psi selaku Pembina PIK-R Maulana. PIK-R Maulana merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berada dalam naungan Institut Agama Islam Hmazanwadi Pancor (IAIH).



Gambar 1. Sosialisasi Gizi dan Anemia pada remaja untuk mencegah stunting

Aspek	Hasil
Jumlah Peserta	257 Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Lombok Timur
Peningkatan Pengetahuan	Nilai rata-rata post-test meningkat sebesar 30%
Kepatuhan Konsumsi TTD	Sebanyak 82% peserta menyatakan siap mengonsumsi TTD sesuai anjuran.
Respon Peserta	Mayoritas peserta merasa termotivasi menjaga pola makan dan rutin minum TTD.
Dampak Langsung	Terjadi peningkatan kesadaran akan hubungan anemia, gizi, dan risiko stunting.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi terkait gizi, anemia, stunting dan implementasi untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswa perempuan. Hal ini dilakukan disebabkan siswa perempuan cenderung mengalami anemia di masa remaja dan ini menjadi salah satu faktor anak terlahir stunting di masa yang akan datang (Siswanti, 2022).



Gambar 1. Pemberian tablet tambah darah pada siswa perempuan



Gambar 3. Psikoedukatif tentang stunting pada siswa

Banyaknya siswa yang telah diberikan psikoedukasi tentang stunting pada kegiatan ini diharapkan siswa dapat lebih siap untuk kedepannya dalam memulai pernikahan dan rumah tangga, khususnya bagi siswa perempuan dapat mencegah terjadinya anemia pada dirinya sendiri dengan rutin mengkonsumsi Tablet Tambah Darah dan makanan sehat yang dapat mendukung pertumbuhannya. Sehingga anak terlahir stunting nantinya dapat dicegah sejak sekarang.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang disertai praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan niat berperilaku sehat pada remaja putri. Peningkatan skor pengetahuan peserta menegaskan bahwa metode penyuluhan interaktif efektif untuk menyampaikan informasi gizi dan pencegahan stunting. Selain itu, antusiasme peserta dalam praktik konsumsi TTD menjadi modal penting bagi upaya pencegahan anemia sejak dini.

Kegiatan yang dilakukan oleh Muchtar dkk, yang bertujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan, dan pemahaman kepada remaja tentang stunting. Berdasarkan survei yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa di SMP Negeri 15 Kota Kendari, kegiatan pengenalan stunting untuk remaja putri telah menghasilkan hasil yang positif. Remaja putri memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang stunting dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan kesehatan anak melalui teknik penyuluhan yang interaktif dan mendalam (Muchtar, 2023).

Selain itu Budiarto dkk juga melakukan kegiatan psikoedukasi pada remaja untuk mencegah stunting. Hasilnya ada peningkatan pengetahuan pada remaja peserta psikoedukasi, berdasarkan hasil pengukuran pretest dan posttest. Sebelum memulai kehidupan rumah tangga dan memiliki anak, sangat penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan tentang stunting. Seorang remaja setidaknya harus tahu tentang pembiasaan hidup sehat, pola asupan gizi 1000 hari pada anak, dan konsep keluarga (Budiarto, 2024).

Sejalan dengan temuan ini, penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa pelatihan dan model sosialisasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting (Adhyka, 2023). Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menunjukkan betapa pentingnya melibatkan kelompok remaja dalam pencegahan stunting. Diharapkan pihak-pihak terkait di masa mendatang akan lebih banyak melibatkan remaja dalam kegiatan pencegahan stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi tentang stunting yang dilakukan di beberapa sekolah menengah atas di Lombok Timur menunjukkan bahwa edukasi kesehatan kepada remaja, khususnya remaja putri, merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting di masa depan. Melalui penyuluhan yang mengangkat materi penting seperti gizi seimbang, anemia remaja, dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), para remaja memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini, terutama menjelang usia reproduktif.

Tingginya angka stunting di Lombok Timur yang masih berada di atas target nasional menunjukkan perlunya upaya kolaboratif dan berkelanjutan dari berbagai pihak. Melalui pendekatan edukatif yang melibatkan remaja, diharapkan akan tercipta generasi yang lebih sadar akan pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi, sehingga mampu mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua yang sehat dan melahirkan generasi bebas stunting. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat fondasi pencegahan stunting sejak usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Adhyka, N., Yurizali, B., & Aisyiah, I. K. (2023). Peningkatan pengetahuan remaja akan stunting dan pola konsumsi di SMAN 1 Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(1), 32–38.

- BAPENAS. (2021). *Peraturan Presiden: Percepatan penurunan stunting untuk perbaikan gizi Indonesia*. <https://www.bappenas.go.id/index.php/berita/perpres-percepatan-penurunan-stunting-untuk-perbaikan-gizi-indonesia-2oPyg>
- Budiarto, S., Anggraini, A., Imadanisa, M. Z., Puspitasari, M. D., & Amadea, C. P. (2024). Psikoedukasi remaja dalam pencegahan stunting. *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(2), 571–582.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran status gizi berdasarkan antropometri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–55.
- Kisman, Supodo, T., Munir, S., & La Banudi, L. B. (2020). Pengaruh pemberian metode penyuluhan terhadap pengetahuan ibu balita tentang stunting. *Media Gizi Pangan*, 27(1), 86–97.
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi pengenalan stunting pada remaja putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144.
- Nasrun, M. A., & Rahmania. (2018). Hubungan indikator keberhasilan pembangunan ekonomi dengan stunting di Indonesia. *Prosiding SATIESP. FEB Universitas Tanjungpura*, 1–14.
- Pratiwi, R. M., Andriana, D. T., Kusumajati, A. A., Nimah, M., Azhar, F., Maula, L. H., Sari, I. N., Rahmawati, J., Veronica, P., Al Ayubi, Z. A., Hasan, M. A., Salwah, & Apriani, A.-N. (2021). Penyuluhan kepada remaja puteri di Dusun Kunden-Kamijoro terkait PHBS, gizi seimbang dan anemia. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 39–47.
- Siswanti, D. N., Sari, N. F., Ilham, N. F., T'sana, A. A., & Nurwahidah. (2022). Pencegahan stunting melalui psikoedukasi kepada remaja. *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 64–67.