



## **EDUKASI PERAN REMAJA DALAM MENCEGAH STUNTING DI PONDOK PESANTREN**

**Irni Dwiastiti Irianto\***, Siti Aisyah, Widya Juniantina Nusantari, Erniawati Pujiningsih, Zurriatun  
Program Studi (D3) Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Jl. Kaktus  
No.1-3, Gomong, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83126, Indonesia

\*[Irnidwiazzamaulida@gmail.com](mailto:Irnidwiazzamaulida@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Stunting merupakan masalah kesehatan Nasional yang sampai saat ini belum dapat terselesaikan. Stunting bukan semata pemasalaan yang terjadi pada tinggi badan, namun dampak yang diakibatkan oleh stunting inilah yang sangat membahayakan terhadap masa depan anak. remaja merupakan adalah calon orang tua yang nantinya akan menghasilkan keturunan sehingga remaja merupakan agen perubahan dalam mencegah stunting. Dengan mewujudkan calon orang tua yang sehat maka akan menghasilkan keturunan yang sehat, pencegahan stunting pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti memberikan edukasi peran remaja dalam mencegah stunting melalui pemberian leaflet dan film edukasi. tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi pencegahan stunting pada remaja dengan harapan remaja memiliki pengetahuan mengenai stunting dan remaja tidak mengalami stunting. Metode yang digunakan dengan edukasi, diskusi, pembagian leaflet mengenai materi stunting dan pemutaran film pendek mengenai cegah stunting pada remaja, pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui berapa tahapan yaitu pelaksanaan edukasi, diskusi, pembagian leaflet dan pemutaran film edukasi. Jumlah peserta pada penyuluhan adalah 36 orang. Hasil yang di dapatkan saat pengabdian masyarakat ini bahwa remaja dapat mengetahui upaya pencegahan stunting pada remaja melalui edukasi. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berkelanjutan dilakukan.

Kata kunci: edukasi; remaja; stunting

## **EDUCATION ON THE ROLE OF TEENS IN PREVENTING STUNTING IN ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

### **ABSTRACT**

*Stunting is a national health problem that has not been resolved until now. Stunting is not just a problem that occurs in height, but the impact caused by stunting is very dangerous for the future of children. Adolescents are prospective parents who will later produce offspring so that adolescents are agents of change in preventing stunting, By realizing healthy prospective parents, it will produce healthy offspring, prevention of stunting in adolescents can be done in several ways such as providing education on the role of adolescents in preventing stunting through the provision of leaflets and educational films. The purpose of this service is to provide education on preventing stunting in adolescents with the hope that adolescents have knowledge about stunting and adolescents do not experience stunting. The method used is education, discussion, distribution of leaflets on stunting material and screening of short films on preventing stunting in adolescents, the implementation of this service is carried out through several stages, namely the implementation of education, discussion, distribution of leaflets and screening of educational films. The number of participants in the counseling was 36 people. The results obtained during this community service were that adolescents could find out about efforts to prevent stunting in adolescents through education. It is hoped that this community service activity will continue to be carried out.*

*Keywords: adolescents; education; stunting*

## **PENDAHULUAN**

Menurut data statistik PBB tahun 2020 mencatat, lebih dari 149 juta (22%) balita di seluruh dunia mengalami stunting, dimana 6,3 juta merupakan balita usia dini. Saat ini prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6%, sementara target yang diinginkan untuk dicapai di tahun 2024 yaitu 14%. Faktor penyebab Stunting terdiri dari beberapa faktor salah satunya yaitu gizi ibu saat hamil. Gizi ibu juga mempengaruhi kadar hemoglobin selama hamil. Kadar hemoglobin ibu hamil berhubungan dengan panjang bayi yang nantinya akan dilahirkan, semakin tinggi kadar Hb semakin panjang ukuran bayi yang akan dilahirkan, Zat besi adalah salah satu zat yang berperan dalam pembentukan tulang, Zat besi memegang peran sebagai pengedar oksigen semua jaringan tubuh, jika oksigenasi ke tulang berkurang maka tulang tidak akan tumbuh maksimal. Kekurangan zat besi akan berdampak parah untuk tulang yang berpengaruh pada kepadatan mineral tulang, kandungan mineral dalam tulang dan juga kekuatan femur. Kondisi kekurangan zat besi terjadi pada pasien dengan anemia ( Merna Eka Sari, 2024)

Angka kejadian stunting tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi ibu pada saat hamil dan anak pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), tetapi dipengaruhi oleh gizi ibu pada periode pra konsepsi yaitu wanita usia subur dan remaja. Stunting bersifat kronis, sehingga dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada anak yaitu kecerdasan. Rendahnya kecerdasan anak akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia, sehingga akan menurunkan daya saing di masa depan. Selain itu, dampak jangka pendek dari stunting adalah dapat meningkatkan morbiditas, Peningkatan pemahaman remaja putri tentang masalah gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih asupan nutrisi yang baik. Hal tersebut nantinya akan mempengaruhi status gizi bayi yang dilahirkan. Sehingga, edukasi gizi anak hingga remaja penting dilakukan untuk menghindari masalah kesehatan saat dewasa dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan informasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai stunting sehingga pencegahan dapat dilakukan semaksimal mungkin ( Fardhiasih Dwi Astuti, 2023)

Melibatkan peran remaja sebagai agen dalam upaya pencegahan stunting merupakan strategi yang saat ini sedang dilakukan oleh pemerintah. Dalam hal ini, remaja perlu dibekali pemahaman mengenai pengertian, penyebab, dampak, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian stunting, Remaja sebagai calon ibu hamil menjadi sasaran penting dalam upaya percepatan pencegahan stunting tersebut. Kurangnya gizi pada masa kehamilan dapat menyebabkan stunting. Tingginya angka kelahiran umur 15-19 tahun menyumbang 30-35 % kasus stunting, oleh karena itu pencegahan stunting berupa edukasi tentang Kesehatan reproduksi penting dilakukan pada masa pra nikah yaitu masa remaja. Pentingnya melibatkan orang tua dan komunitas remaja dalam intervensi penurunan stunting, karena intervensi tersebut tidak hanya meningkatkan gizi remaja namun juga untuk mengoptimalkan lingkungan pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kesehatan yang lebih baik. Dari sisi asupan gizi, 32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 berisiko kekurangan energi kronik (KEK).( Yulvia Tri 2023).

Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi dalam mencegah stunting. Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan, Pemberian edukasi pada remaja untuk mencegah stunting haruslah menarik

supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar (Febria Chyka , 2023) Edukasi pencegahan stunting pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan agar bisa memperoleh pengetahuan yang lebih baik sehingga dapat berpengaruh sikap dan perilaku. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses edukasi yaitu metode, materi atau pesannya, pemateri yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Edukasi pencegahan stunting tidak dapat lepas dari metode yang menarik salah satunya adalah metode brainstorming sehingga pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mengadopsi perilaku yang positif ( Rasdianah, Nur, 2023)

kegiatan edukasi remaja dalam pencegahan stunting ini didukung oleh Pemerintah dan ditegaskan untuk menangani masalah stunting melalui koordinasi lintas kementerian/lembaga. Selain itu, sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mana peserta didik datang untuk belajar sehingga mampu meningkatkan kualitas peserta didik itu sendiri. Pendidikan gizi yang dilakukan disekolah merupakan pendidikan gizi komunitas dan salah satu langkah strategis untuk meningkatkan status kesehatan dan menyukseskan gerakan 1000 HPK karena sekolah merupakan salah satu lembaga yang didirikan dengan tujuan meningkatkan sumber daya manusia secara fisik mental dan spiritual. Pemberian pendidikan pada siswi disekolah mampu dijadikan investasi agar gerakan 1000 HPK dapat berjalan dengan baik (Ratnawati, 2022) Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi pencegahan stunting pada remaja dengan harapan remaja memiliki pengetahuan mengenai stunting dan remaja tidak mengalami stunting.

## **METODE**

Metode Alur kegiatan pengabdian Edukasi Peran Remaja cegahan stunting

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tahap persiapan: 1. Melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan wakasek kesiswaan MA Darul Aman</p> <p>2. Melakukan persiapan mengumpulkan santriwati/ siswi di Aula</p> <p>3. Melakukan koordinasi dengan Tim pengabdian</p> <p>4. Menyiapkan tempat dan peralatan kegiatan penyuluhan seperti lefleaf, file video film, meja dan keperluan penyuluhan lainnya)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 20 November 2024 jam 09.00-12.00 WITA, bertempat di MA Darul Aman Tegal Kota Mataram diawali dengan Pemberian materi tentang pencegahan STUNTING pada remaja melalui ceramah tanya jawab dan diskusi kepada Santriwati/siswi yang hadir 36 orang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi dan tanya jawab secara langsung. dan setelah melaksanakan tanya jawab siswa di putarkan film edukasi pencegahan stunting pada remaja, Adapun isi materi yang disampaikan menggunakan power point dan poster secara garis besarnya adalah pengertian, faktor penyebab, peran remaja dalam pencegahan stunting, pentingnya pencegahan stunting dan cara mencegah stunting bagi remaja

Tahap evaluasi: Melakukan evaluasi proses kegiatan dengan tanya jawab interaktif kepada santriwati /siswi MA DARUL AMAN

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Edukasi Peran remaja dalam mencegah stunting sebagai upaya pencegahan stunting bagi remaja di Pondok pesantren MA Darul Aman Mataram. Pelaksanaan edukasi peran Remaja dalam mencegah stunting terlaksana baik dan lancar. Tahapan pelaksanaannya dibagi menjadi 2 yaitu:

### Pemberian Materi Edukasi dan Pemutaran Film Edukasi tentang Peran Remaja dalam Mencegah Stunting dan Ceramah Tanya Jawab

**prodi keperawatan ID-100**  
**fakultas ilmu kesehatan**  
**universitas Hidayatullah Mataram**

**PERAN REMAJA DALAM MENEGAH STUNTING**

- Remaja dapat berperan aktif dalam mengedukasi diri sendiri dan orang lain
- Memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi tentang stunting.
- Remaja dapat menjadi contoh bagi orang lain dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan menjaga kebersihan lingkungan.
- Menjadi agen perubahan di masyarakat.

**CARA STUNTING ITU PENTING!**

**PENTINGNYA MENEGAH STUNTING**

**KENAPA MENEGAH STUNTING ITU PENTING?**

Mencegah stunting sangat penting karena dampaknya yang luas dan jangka panjang bagi individu, keluarga, dan bangsa. Stunting bukan hanya masalah kekurangan tinggi badan, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan potensi anak di masa depan.

Bayangkan! Anak-anak yang seharusnya bersemangat belajar, bermain, dan berkreasia justru terhambat karena tubuh dan pikirannya tidak berkembang optimal. Hal ini berdampak pada kualitas hidup mereka, keluarga, dan masa depan bangsa.

**Jaga Kesehatan Diri Sendiri**

- Makan Sehat: Konsumsi makanan bergizi seimbang, kaya protein, vitamin, dan mineral. Pastikan kamu mendapatkan cukup zat besi, yodium, dan asam lemak yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- Olahraga Teratur: Lakukan olahraga minimal 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan metabolisme tubuh.
- Istirahat Cukup: Tidur yang cukup (sekitar 8 jam) sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Hindari Kebiasaan Buruk: Hindari merokok, minum alkohol, makanan dan minuman siap saji, mengonsumsi narkoba, karena dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Rutin minum tablet tambah darah



Gambar 1. pemberian materi edukasi dan pemutaran film Edukasi peran remaja dalam mencegah stunting

**Tahap pelaksanaan diskusi tanya jawab mengenai Peran remaja dalam mencegah stunting**



Gambar 2. tahap pelaksanaan diskusi tanya jawab mengenai Peran remaja dalam mencegah stunting

Selanjutnya adalah kegiatan evaluasi dimana para siswa diberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mengenai edukasi peran remaja dalam mencegah stunting





Selama pelaksanaan siswa siswi yang ikut sangat antusias bertanya dan tampak menyimak setiap materi yang diberikan. Disaat tahapan tanya jawab dan diskusi santriwati/siswi antusias bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan Berdasarkan temuan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dengan melaksanakan edukasi menunjukkan bagaimana edukasi kepada remaja berperan secara signifikan dalam pencegahan stunting Melibatkan remaja sebagai agen dalam upaya pencegahan stunting. Dalam hal ini, remaja perlu dibekali pemahaman mengenai pengertian, penyebab, dampak, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian stunting. Sebagai bentuk peran serta meningkatkan pemahaman remaja, sehingga pendidikan kesehatan, gizi dan edukasi stunting bagi remaja dapat membentuk pemahaman yang baik pada siswa dengan harapan terbentuk perilaku sadar gizi guna mencegah stunting ( Wandini, & Angesti, 2023)

faktor penyebab stunting adalah anemia dan kekurangan energi kronis pada saat remaja Sehingga diperlukan pencegahan anemia pada remaja khususnya remaja perempuan untuk mencegah anak yang nantinya dilahirkan mengalami stunting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan anemia pada remaja perempuan agar nantinya anak yang dilahirkan tidak mengalami stunting yaitu dengan pemenuhan gizi yang baik saat remaja dan pemahaman mengenai stunting. Sehingga untuk mencegah terjadinya stunting dimasa yang akan datang diperlukan pemahaman dan pengetahuan oleh remaja terkait stunting. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait stunting adalah memberikan edukasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan edukasi terkait pengenalan stunting dan cara mencegah sejak remaja dengan pencegahan anemia. (Zakiyanpri et al., 2024) Sosialisasi dan edukasi peran remaja sebagai agen perubahan terbukti penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan mereka dalam upaya pencegahan stunting, terutama karena remaja memiliki potensi besar dalam menyebarkan informasi yang menitik beratkan pada edukasi gizi, kesehatan reproduksi, serta kebiasaan hidup sehat sangat diperlukan untuk memperkuat pemahaman dan komitmen remaja dalam pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi dan kesehatan dianggap sebagai upaya yang paling penting di kalangan remaja, Dalam pencegahan Stunting penting yang perlu di edukasikan kepada remaja bahwa fokus utama dalam pencegahan stunting adalah pada gaya hidup dan kebiasaan makanan yang sehat ( Jerimia Fitriani, 2024)

Penyebaran informasi utamanya melibatkan generasi muda/ remaja sebagai agen dalam upaya pencegahan stunting merupakan strategi tepat yang saat ini sedang dilakukan. Remaja adalah anggota Masyarakat yang mampu menjadi agen perubahan. Dengan memberikan pelatihan, pengetahuan dan Pendidikan cukup, remaja bisa menjadi eksekutif medis dapat mencegah masalah stunting di lingkungan sekitar sehingga dalam hal ini Remaja dapat mengkampanyekan pola hidup sehat, mengedukasi diri sendiri dan orang lain tentang kesehatan reproduksi, memberikan suplemen zat besi, meningkatkan kesadaran tentang stunting, dan memberikan saran untuk mendukung program pemerintah yang bertujuan mencegah stunting (Rani et al., 2023) pelayanan kesehatan yang optimal, pada remaja dengan meningkatkan penyuluhan kesehatan pada Remaja yang mempunyai andil yang penting dalam mencegah kejadian stunting, untuk itu remaja perlu diberikan penyuluhan agar bisa berpartisipasi dalam membantu pemerintah menurunkan kejadian stunting melalui kegiatan ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan kepada para generasi muda yang bisa berkontribusi membantu pemerintah dalam mencegah terjadinya stunting dengan cara memberikan / menyebarkan informasi mengenai pencegahan stunting, Pendidikan tentang gizi dan cara menyiapkan makanan sehat bagi anak, pada ibu hamil, setelah mengetahui pencegahan stunting, diharapkan generasi muda bisa menjadi role model/memberikan Pendidikan kepada masyarakat yang mempunyai bayi, anak balita, dan ibu hamil (Ratnasari, 2021)

## **SIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari edukasi peran remaja dalam mencegah stunting dimana dapat dilihat bahwa santri/siswi sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan banyak yang bertanya, dan para santri/siswi memahami dan terlaksana dikusi tanya jawab secara langsung apa saja mengenai edukasi peran remaja dalam mencegah stunting.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Niken Ayu Merna Eka Sari, Ni Komang Ayu Resiyanthi (2024) Upaya Pencegahan Stunting Dari Hulu Dengan Mewujudkan Remaja Sehat, VOL. 4 NO. 1 Hal 2807-9426
- Rokhmayanti Fardhiasih Dwi Astuti, Siti Kurnia Widi Hastuti ,Titim Martini (2023) Edukasi Pentingnya Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting di Patehan, Kraton, Kota Yogyakarta Volume 03 Nomor 01
- Novrita Tri Yulvia, Listiawati, Defi Selvianita, Muhamad ii Sutiadi (2023) Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Waringinkurung
- Chyka Febria&Mega Ade Nugrahmi (2023) Edukasi Aksi Bergizi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Vol. 6 No. 2 (2023)
- Nur Rasdianah, Muhammad Nur Syukriani Yusuf, Pascal Adventra Tandiang (2023) Edukasi Anemia bagi Remaja Putri sebagai upaya Pencegahan Dini Stunting Volume 2 Nomor 2
- Riska Ratnawati Rinti Fatimmatul Muslikhah, Dyah Ayu Gayatri, Intan Puspitasari, Siska Meilinda, (2022) Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Remaja di MTsN 5 Magetan Riska Vol 4 No 3 Oktober
- Kartika Wandini, Annisa Nursita Angesti2 (2023) Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Pada Remaja SMA di Ruang Lingkup RSDH, Desa Cipenjo, Kabupaten Bogor Vol. 5

(1) Maret

Wafa Zakiyanpri, Syifa'ul Lailiyah, Ghani Armando, Regina Salsabila (2024) Edukasi kepada Remaja untuk Mencegah Terjadinya Stunting dari Faktor Kesehatan saat Masa Remaja di SMAN 1 Banyuwangi Vol. 4, No. 3 Hal. 603-610

Rosmauli Jerimia Fitriani, Rosalia Indriyati Saptatiningsih, Danuri, Padrul Jana (2024) Peran Remaja Sebagai Agen Perubahan Untuk Pencegahan Stunting, Vol. 8, No. 1

Destri Maya Rani, Rina Puspita, Diah Kari Artat (2023) Penyuluhan Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting Vol. 2 No. 3

Marni, Nita Yuniarti Ratnasar (2021) Penyuluhan Pencegahan Risiko Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan pada Generasi Muda Volume 3, No. 2 2021  
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ijocs> DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/ijocs.3.2.116-125> Penyuluhan.