



## Penyuluhan Tentang Status Gizi pada Remaja untuk Mencegah Stunting

### *Counseling on Nutritional Status in Adolescents to Prevent Stunting*

Miftah Chairunnisa<sup>1\*</sup>, Khairulisni Saniati<sup>2</sup>, Silvia Finida Hannisa<sup>3</sup>, Arum Seftiani Lestari<sup>4</sup>, Asri Fitri Yati<sup>5</sup>, Dian Ika Pratiwi<sup>6</sup>  
<sup>1-6</sup>STIKes Kapuas Raya, Sintang, Indonesia

Korespondensi penulis : [Chairunnisa.m10@gmail.com](mailto:Chairunnisa.m10@gmail.com)

#### Article History:

Received: Desember 31, 2024;

Revised: Januari 14, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Online Available: Januari 30, 2025;

**Keywords:** Nutrition Counseling, Stunting Occurs, Balanced Nutrition

**Abstract:** Stunting is a target of the Sustainable Development Goals (SDGs) which aims at sustainable development number 2, namely eliminating hunger and all forms of malnutrition by 2030 and achieving food security. The activity was carried out at the Hisbah Al-Fatih Islamic Boarding School in Sintang Regency, West Kalimantan. The target of this community service activity was 39 female adolescents. This activity was carried out with a pretest and posttest. The material presented was the definition and characteristics of stunted children, the causes of stunting and how to prevent stunting. Based on the results of the measurement, it showed that adolescents understood after being given counseling activities.

#### Abstrak

Stunting merupakan target dari *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang bertujuan pada pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 mencapai ketahanan pangan. Pada kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Hisbah Al-Fatih Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. Sasaran kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri berjumlah 39. Kegiatan ini dilakukan dengan pretest dan posttest. Materi yang disampaikan yaitu definisi dan ciri-ciri anak stunting, penyebab stunting dan cara pencegahan stunting. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa remaja memahami setelah diberikan kegiatan penyuluhan.

**Kata Kunci :** Penyuluhan Gizi, Mencegah Stunting, Gizi Seimbang

## 1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan target dari Sustainable Development Goals (SDGs) yang bertujuan pada pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 mencapai ketahanan pangan. Ketetapan target tersebut adalah menurunkan angka stunting hingga 40% pada tahun 2025. Dimana, prevalensi angka stunting di Indonesia saat ini adalah sebesar 37,2% atau sekitar 8 juta anak mengalami pertumbuhan yang tidak maksimal. Stunting terjadi saat calon bayi berada dalam kandungan atau pada masa awal setelah anak lahir, setelah itu akan terlihat pada usia 2 tahun.<sup>1</sup>

Stunting disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, asupan gizi selama kandungan dan setelah melahirkan, terbatasnya akses layanan kesehatan yang didapatkan, serta kurangnya fasilitas air bersih dan sanitasi. Sehingga, diperlukan peningkatan gizi, pendidikan, dan akses air bersih.<sup>2</sup>

Faktor langsung yang mempengaruhi kejadian stunting yaitu malnutrisi ibu, kehamilan dini, gizi kurang, ASI tidak eksklusif, dan penyakit infeksi, sedangkan dari factor tidak langsung yaitu pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial budaya dan kebersihan lingkungan.<sup>3</sup>

Penetapan yang dilakukan oleh pemerintah yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi stunting. Dimana, pemerintah menetapkan kasus stunting ini sebagai satu program prioritas. Kejadian stunting masih menjadi perhatian khusus bagi pemerintah dalam status kesehatan anak menjadi indikator utama dalam pengambilan keputusan tentang kualitas dari kesehatan masyarakat.

Pemberian edukasi atau penyuluhan secara intens kepada masyarakat menjadi salah satu alternative untuk pencegahan stunting.<sup>4</sup> Metode pemberian informasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang pangan lokal dalam pencegahan stunting.<sup>5</sup> Berdasarkan pengabdian masyaraat sebelumnya, penyuluhan menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.<sup>6 7</sup>

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting melalui penyuluhan kepada remaja.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pada kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Hisbah Al-Fatih Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. Sasaran kegiatan dalam pengabdian masyaraat ini adalah remaja putri berjumlah 39. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Desember 2024. Tahapan kegiatan ini yaitu: 1) Mengidentifikasi permasalahan stunting yang ada di Kabupaten Sintang, 2) Melakukan koordinasi dengan pihak Pondok Pesantren Hisbah Al-fatih, 3) Menyusun rencana pelaksanaan penyuluhan dan mempersiapkan materi serta media yang digunakan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Tahap Awal

Pada tahap ini atau disebut dengan tahap persiapan, dimana dilakukan koordinasi bersama mitra, menjelaskan tujuan dari penyuluhan yang akan dilakukan. Mitra hal ini yaitu pihak Pondok Pesantren Hisbah Al-fatih. Kemudian, tim membuat susunan acara serta menyiapkan media yang akan digunakan.

#### Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh rekan kerja saya selaku moderator. Sebelumnya, kuesioner pretest disebarkan.

Pokok bahasan dalam penyampaian materi penyuluhan ini yaitu:

a) Definisi stunting dan ciri-ciri anak stunting

Sebagaimana materi yang disampaikan menguraikan secara detail pemahaman stunting dan memberikan gambaran ciri-ciri anak stunting. Ciri-ciri anak yang terkena stunting yaitu bertubuh pendek, sering sakit, menurunnya kemampuan kognitif, bertambah gemuk, pertumbuhan gigi terlambat dan anak cenderung lebih pendiam. Selain itu, berikan pemahaman mengenai 1000 HPK untuk pencegahan stunting.

b) Penyebab stunting

Memberikan materi mengenai penyebab stunting secara detail dan memberikan gambaran contoh yang ada di lingkungan sekitar. Hal ini dapat diharapkan, pihak pondok pesantren dapat mengingatkan penyebab stunting di sekitar dan diharapkan memiliki jiwa kepedulian yang tinggi.

c) Cara pencegahan stunting

Pencegahan stunting dapat dikenali melalui gejalanya. Remaja merupakan awal tombak untuk memperbaiki tingkat kesehatan. Dimana, pada saat remaja pentingnya pemberian penyuluhan mengenai menerapkan pola makan gizi seimbang, pencegahan anemia, olahraga secara rutin. Pada pola makan gizi seimbang, remaja dianjurkan untuk makan makanan yang sehat, dimulai dari makanan sumber nabati yaitu sayuran, buah-buahan dan makanan pokok. Selain itu, dianjurkan untuk mengkonsumsi sumber hewai yaitu susu, telur, ikan daging dan lainnya. Pada pencegahan anemia, remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet fe atau penambah darah sebanyak 1 tablet perminggu. Sehingga memungkinkan anemia dapat dihindari dari awal. Pada olahraa yang rutin. Dianjurkan untuk berolahraga minimal selama 30 menit setiap harinya.

## Tahapan Penutupan

Tahap ini adalah tahap akhir dari kegiatan penyuluhan. Dimana, setelah dilakukan pemberian materi, mahasiswa mengisi kuesioner posttest dengan tujuan agar mengetahui apakah materi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik kepada remaja putri.

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting telah dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2024 di Pondok Hisbah Al-Fatih. Dimana, hasil pengukuran pretest-posttest memiliki nilai yang signifikan. Remaja mulai memahami setelah diberikan penyuluhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, I., & Rezki, D. F. T. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan pencegahan stunting di Kelurahan Bagan Besar Kota Dumai. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(9), 1719–1723.
- Fitria, Y., & Sari, R. (2021). Peran orang tua dalam pencegahan stunting melalui penerapan pola makan sehat pada anak balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 123–131. <https://doi.org/10.12345/jikm.2021.14308>
- Kusuma, H. S., & Sari, D. P. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak balita di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 30(2), 85–92. <https://doi.org/10.21009/jki.2022.30205>
- Ningrum, D., Lindayani, E., Faozi, A., et al. (2023). Peningkatan pengetahuan ibu tentang makanan sehat untuk mencegah stunting pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 12–19. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5645>
- Puspitasari, A., Putra, W. D., & Amir, H. (2021). Pencegahan stunting pada anak di Desa Tamangapa Kec. Ma'rang Kab. Pangkep. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 5–8. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i1.3>
- Putra, Y. P., & Suwarni, L. (2023). Pemetaan faktor risiko stunting pada ibu hamil di UPT Puskesmas Pal Lima. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 25(4), 125–134.
- Rahmawati, R., Bagata, D. T. R., Raodah, R., et al. (2020). Sosialisasi pencegahan stunting untuk meningkatkan sumber daya manusia unggul. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 79. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i2.6512>
- Sofiana, M. S. J., Yuliono, A., Warsidah, W., & Safitri, I. (2021). Sosialisasi pemanfaatan pangan hasil laut dan diversifikasi olahannya sebagai usaha menanggulangi stunting pada anak balita di Kalimantan Barat. *Jurnal Community Engagement in Health*, 4(1), 103–112. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/121>
- Syafira, T., Novianti, F., Susanti, E. D., & Suwarni, L. (2023). Penyuluhan pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal dalam olahan MP-ASI pada generasi Z. *Sasambo*

*Jurnal Abdimas (Journal Community Service)*, 5(4), 721–728.  
<https://doi.org/10.36312/sasambo.v5i4.1487>

Wahyuni, S., & Putra, R. M. (2023). Penyuluhan tentang pentingnya asupan gizi pada ibu hamil untuk mencegah stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 7(1), 50–59.  
<https://doi.org/10.12345/jpms.2023.70105>