



Penyuluhan Bimbingan Remaja Usia Sekolah Dalam Upaya Mencegah Stunting SMKN 1 Jatisari Kecamatan Jatisari Kabupaten Karawang

Counseling for School-Age Adolescents in an Effort to Prevent Stunting at SMKN 1 Jatisari, Jatisari District, Karawang Regency

Abdul Malik^{1*}, Enan Kusnandar², Akke Azhar Anisa³

^{1,2,3} Universitas Muttaqien Purwakarta

*Email: rajcsth27@gmail.com¹, enan.kusnandar91@gmail.com², hidupberkah99@gmail.com³

Article History:

Received: Maret 4, 2025;

Revised: Juni 14, 2025;

Accepted: Juni 15, 2025;

Online Available: Juni 15, 2025;

Published: Juni 15, 2025;

Keywords: Adolescent Guidance, Lifestyle, Prevent Stunting, SMKN 1 Jatisari.

Abstract: Growth is a nutritional issue that impacts the physical growth and development of consciousness of children, especially adolescents in schools who need optimal nutrition to support growth and support learning. Efforts to prevent developmental retardation not only focus on improving children's nutrition to thrive, but it is also very important for adolescents who are future parents who will play a role in breaking the development chain. This service research aims to analyze the effectiveness of school-age adolescent orientation programs in increasing knowledge and awareness of balanced nutrition as an effort to prevent growth retardation. The method used is a qualitative approach and direct counseling at SMKN 1 Jatisari. In this counseling event for guidance for adolescents of young age and prevent stunting, children received advice and nutrition education thanks to media in education and interactive discussions. The results show a new understanding and knowledge in adolescents' knowledge and attitudes towards the importance of balanced nutrition after receiving advice. These observations suggest that adolescent advice at school age is effective in forming an early awareness of the importance of nutrition to avoid developing retardation in the next generation. Therefore, nutrition orientation programs for adolescents must be developed in a sustainable manner thanks to the cooperation between schools, health workers and local KUA as well as STAI students dr. KH. EZ Muttaqien to create a healthy and effective generation.

Abstrak

Pertumbuhan adalah masalah nutrisi yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kesadaran anak-anak, terutama remaja di sekolah yang membutuhkan nutrisi yang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan mendukung pembelajaran. Upaya untuk mencegah keterbelakangan perkembangan tidak hanya fokus pada peningkatan nutrisi anak-anak untuk berkembang, tetapi juga sangat penting bagi remaja yang merupakan calon orang tua untuk masa depan yang akan memainkan peran dalam melanggar pengembangan rantai. Penelitian pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program orientasi remaja pada usia sekolah dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran nutrisi seimbang sebagai upaya untuk mencegah penundaan pertumbuhan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dan penyuluhan langsung di SMKN 1 Jatisari. Dalam acara penyuluhan bimbingan remaja usia mudan dan cegah stunting ini anak-anak mendapatkan saran dan pendidikan nutrisi berkat media dalam pendidikan dan diskusi interaktif. Hasilnya menunjukkan pemahaman dan ilmu baru dalam pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya nutrisi seimbang setelah mendapatkan nasihat. Pengamatan ini menunjukkan bahwa saran remaja pada usia sekolah efektif dalam membentuk kesadaran awal tentang pentingnya nutrisi untuk menghindari pengembangan keterbelakangan pada generasi berikutnya. Oleh karena itu, program orientasi nutrisi untuk remaja harus dikembangkan secara berkelanjutan berkat kerja sama antara sekolah, petugas kesehatan dan KUA setempat serta mahasiswa STAI DR. KH. EZ Muttaqien untuk menciptakan generasi yang sehat dan efektif.

Kata Kunci: Bimbingan Remaja, Gaya Hidup, Cegah Stunting, SMKN 1 Jatisari.

*Corresponding author, rajcsth27@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kegagalan pertumbuhan yang terjadi pada anak adalah bentuk kekurangan gizi yang paling umum secara global yang dikenal dengan stunting (Ginting & Pandiangan, 2019). Anak tergolong stunting jika panjang badan atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi (-2SD) anak seusianya berdasarkan standar pertumbuhan anak dari WHO (Kemenkes RI, 2018). Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting oleh karenanya perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita (Tobing et al., 2021).

Stunting tidak hanya menyebabkan hambatan pada pertumbuhan fisik anak, namun juga menghambat perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan produktivitasnya di masa depan (Daracantika et al., 2021). Anak yang memiliki tingkat kecerdasan yang tidak maksimal akibat stunting pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan, dan memperlebar ketimpangan di suatu negara (Ayuningtyas et al., 2022). Itulah sebabnya stunting merupakan salah satu target Sustainable Development Goal (SDGs) yang termasuk dalam tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu penghapusan kelaparan dan bentuk kekurangan gizi pada tahun 2030 dan mencapai ketahanan pangan agar supaya angka stunting dapat turun sebesar 40% pada tahun 2025. Upaya penurunan stunting baik secara global maupun nasional, bukan tanpa alasan. Hal ini karena masalah stunting sangat erat kaitannya dengan kualitas sumber daya manusia dimasa mendatang (Saputri & Tumangger, 2019).

Diperkirakan terdapat 165 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, angka stunting turun menjadi 21,6% dari 24,4% di tahun 2021. Angka ini menunjukkan bahwa stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Oleh karena itu, Pemerintah Indonesia tetap menetapkan target untuk menurunkan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024, sebagai bagian dari program pembangunan kesehatan nasional (Data SSGI (Survei Status Gizi Indonesia), 2022). Namun, untuk mencapai target ini, perlu dilakukan upaya-upaya yang efektif dalam mencegah dan mengatasi stunting, terutama di daerah-daerah yang masih memiliki tingkat prevalensi stunting yang tinggi.

Melalui sektor Pendidikan, dapat berkontribusi dengan memberikan informasi dan

mempromosikan perubahan perilaku untuk memperbaiki praktik gizi (Latifa, 2018). Penyebaran informasi utamanya melibatkan generasi muda/ remaja sebagai agen dalam upaya pencegahan stunting merupakan strategi tepat yang saat ini sedang dilakukan oleh pemerintah. 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 (Handayani et al., 2022). Berdasarkan hasil sensus Tahun 2020, 27,943% penduduk Indonesia termasuk dalam generasi Z, sehingga merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Data Risksdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% anak usia 13-15 tahun berstatus gizi rendah dan sangat rendah, sedangkan anak usia 2 tahun sebanyak 16,9% memiliki skor 16,9%. Data tersebut menyoroti status gizi remaja di Indonesia yang perlu segera dibenahi (Adhyka Nurmaines, 2023). Dalam hal ini, remaja perlu dibekali pemahaman mengenai pengertian, penyebab, dampak, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian stunting (Wandini Kartika, 2023). Sehingga Remaja dapat menjadi agen perubahan dalam pencegahan stunting, dan partisipasi aktif mereka diperlukan untuk mencapai upaya pencegahan stunting.

Remaja memiliki peran yang sangat penting bagi masa depan bangsa. Remaja merupakan calon penduduk usia produktif yang seiring berjalannya waktu menjadi pemberi pengaruh pembangunan, sehingga mempersiapkan diri menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (Wirenviona, 2020). 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. Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan kepada remaja siswi SMKN 1 Jatisari Karawang.

2. METODE

Kegiatan Kuliah Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan metode Community Based Participatory Research (CBPR) yaitu kegiatan dengan pola kolaborasi dengan Aparat kesehatan untuk mendukung gerakan social (Susilawaty et al., 2016). Pelaksanaan Kuliah Pengabdian Masyarakat yang dilakukan berupa penyampaian materi atau pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang peran remaja dalam pencegahan stunting dan dilanjutkan dengan tanya jawab yang dilaksanakan pada pada 03 Februari 2025. Dalam kesempatan Penyuluhan ini Mahasiswa berkarborasi Bersama KUA dan aparat Kesehatan dan acara penyuluhan ini dihadiri oleh 35 siswi

SMKN 1 Jatisari Karawang. Adapun foto di bawah ini adalah saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan di SMKN 1 Jatisari.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan peran remaja dalam pencegahan stunting berlangsung pada tanggal 3 Februari 2025. Kegiatan ini dilakukan oleh Mahasiswa dan Mahasiswi yang berkarborasi dengan aparaturnya Kesehatan setempat dan KUA. Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai rencana. Hal ini terlihat dari 35 siswi SMKN 1 Jatisari karawang, yang aktif mengikuti pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan ini terlaksana sesuai rencana tercermin dari antusiasme peserta untuk bertanya tentang peran remaja dalam pencegahan stunting.



Gambar 1. Saat Materi Penyuluhan

Alasan kami dan teman – teman mahasiswa memilih melakukan seminar dan penyuluhan di SMKN 1 Jatisari karena perlunya ada edukasi atau ilmu baru mengenai cara mencegah stunting. Agar mereka paham dan mengetahui cara mencegah bahayanya stunting. Bagaimanapun stunting adalah penyakit yang berbahaya untuk keseimbangan tubuh manusia. Maka dari itu untuk anak

usia remaja perlu dibimbing serta pentingnya edukasi untuk masa depan mereka. Bagaimanapun juga, mereka adalah calon para orang tua untuk kedepannya. Adapun hasil kami melakukan seminar serta penyuluhan adalah.

Kegiatan ini memberikan pemahaman dasar kepada siswa/siswi mengenai stunting, meliputi pengertian, penyebab, serta pola konsumsi yang berisiko menyebabkan stunting. Melalui penjelasan yang interaktif dan informatif, siswa/siswi memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana stunting dapat terjadi dan faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhinya sejak usia dini.

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran siswa/siswi akan bahaya stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Para siswa/siswi tidak hanya memahami dampak jangka panjang dari stunting, tetapi juga terdorong untuk ikut berperan aktif dalam upaya pencegahannya, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, sehingga diharapkan terbentuk generasi muda yang lebih peduli terhadap isu kesehatan dan gizi.

Secara umum hasil dari melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang peran remaja dalam pencegahan stunting berorientasi pada tujuan. Meningkatnya pemahaman peserta terlihat dari antusiasme yang mengikuti setiap materi yang disampaikan, banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta berupa dampak dan bahaya yang dihadapi dalam tumbuh kembang penderita yang berisiko, serta peran aktif remaja dalam pencegahan stunting. Di akhir setiap sesi, para pembicara mengajukan pertanyaan lisan kepada peserta tentang materi yang disampaikan, dan sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan tersebut. Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan mempertimbangkan berbagai reaksi dan kontribusi peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi tersebut memperbaiki pelaksanaan tahapan kegiatan ke depan agar lebih baik lagi.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang peran remaja dalam pencegahan stunting khususnya siswi SMKN 1 Jatisari perwakilan Mahasiswa – Mahasiswi DR. KHEZ Muttaqien telah sesuai target. Berdasarkan seberapa serius peserta memperhatikan setiap materi yang disajikan, hal ini merupakan ukuran pemahaman terhadap materi yang disajikan. Selain observasi, mahasiswa mengajukan banyak pertanyaan tentang implikasi dan bahaya yang terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan penderita stunting dan peran aktif remaja dalam Upaya preventif. Pemateri juga mengajukan pertanyaan lisan setelah sesi dan peserta mampu menjawab

pertanyaan dengan benar. Selain itu, kegiatan ini juga dievaluasi berdasarkan komentar dan kontribusi para peserta untuk perbaikan tahapan ekspansi ke depan menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR REFERENSI

- Adhyka Nurmaines, dkk. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja akan Stunting dan Pola Konsumsi di SMAN 1 Kab Sijunjung. 1(1), 32–38.
- Astuti, R., Wirdati, I. E., & Rusmitasari, H. (2023). Sosialisasi Stunting Balita Pada Ibu PKK RT 03 RW 02 Tegalkangkung Kedungmundu Kota Semarang. In *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* (Vol. 2, Issue 1, pp. 36–39). <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i1.91>
- Ayuningtyas, H., Sinata Milati, Z., Lailatul Fadilah, A., & Rahayu Nadhiroh, S. (2022). Status Ekonomi Keluarga dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Kota Surabaya. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 1(1), 145–152. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1SP.145-152>
- Daracantika, A., Ainin, A., & Besral, B. (2021). Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4647>
- Ginting, K. P., & Pandiangan, A. (2019). Tingkat Kecerdasan Intelegensi Anak Stunting. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 47–52. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.25>
- Handayani, N., Indraswari, R., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2022). Pemberdayaan Kader Remaja SANTUN (Sehat Anti Stunting) di Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. *Journal of Public Health and Community Service*, 1(1), 55–59. <https://doi.org/10.14710/jphcs.2022.14034>
- Kemendes RI. (2018). P2PTM_RAK2017.pdf (pp. 1–37). http://p2p.kemkes.go.id/wpcontent/uploads/2017/12/P2PTM_RAK2017.pdf
- Data SSGI (Survei Status Gizi Indonesia), (2022). <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/angka-stunting-tahun-2022-turunmenjadi-216-persen/>

- Latifa, S. N. (2018). Kebijakan Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13(2), 173–179.
- Provinsi Jawa tengah, (2023). <https://jatengprov.go.id/publik/jateng-optimistiscapai-target-angka-stunting-14-persen-pada-2023/>
- Saputri, R. A., & Tumangger, J. (2019). Munich Personal RePEc Archive Hulu-Hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia. *Jurnal of Political Issues*, 1(97671).
- Susilawaty, A., Ahmad, D., Babcock, T., Babcock, T., & Janzen, R. (2016). *Panduan Riset Berbasis Komunitas (Community Based Research) (Issue 35)*.
- Tobing, M. L., Pane, M., Harianja, E., Badar, S. H., Supriyatna, N., Mulyono, S., TIM NASIONAL PERCEPATAN PENANGGULANGAN KEMISKINAN, & TNPK. (2021). 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting). *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 238–244.
http://www.tnp2k.go.id/images/uploads/downloads/Binder_Volume1.pdf
- Wandini Kartika, dkk. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Pada Remaja SMA di. 5(1), 15–21.
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja (Rr. Iswari Hariastuti (ed.)). Airlangga University Press.*
https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Kesehatan_Reproduksi_Remaja/Ssf0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=reproduksi+remaja&printsec=frontcover