Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 3 (2025)

PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI DAN KESEHATAN REPRODUKSI

Tatirah[1], Sri Hsrtini[2]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
Almaazzahra005@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Dampak stunting tidak hanya terlihat pada gangguan pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, kecerdasan, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Upaya pencegahan stunting harus dimulai sedini mungkin, bahkan sejak masa remaja, karena fase ini merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan yang menentukan kesiapan kesehatan pada masa dewasa dan kehamilan.

Remaja putri yang mengalami kekurangan gizi, anemia, atau tidak memahami kesehatan reproduksi memiliki risiko lebih tinggi melahirkan bayi stunting. Selain itu, tingginya angka anemia remaja, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi memperburuk kondisi. Oleh karena itu, edukasi gizi dan kesehatan reproduksi sejak usia remaja menjadi langkah strategis untuk memutus rantai stunting antar generasi.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan gizi dan kesehatan reproduksi, sehingga mereka memiliki kesiapan yang baik untuk kehidupan dewasa dan berkontribusi dalam pencegahan stunting sejak dini

Kata Kunci: Stunting, Remaja Putri, Edukasi, kesehatan reproduksi).

Stunting is a public health issue that remains a major challenge in Indonesia. The impact of stunting is not only seen in impaired physical growth in children but also affects cognitive development, intelligence, productivity, and the quality of future human resources. Stunting prevention efforts must begin as early as possible, even during adolescence, as this phase is a critical period in the life cycle that determines health readiness in adulthood and pregnancy.

Adolescent girls who suffer from malnutrition, anemia, or lack of knowledge about reproductive health are at higher risk of giving birth to stunted babies. Furthermore, high rates of adolescent anemia, unbalanced diets, and a lack of knowledge about reproductive health exacerbate the situation. Therefore, nutrition and reproductive health education from adolescence is a strategic step to break the intergenerational chain of stunting.

This community service is carried out as an effort to increase knowledge and change adolescent behavior in maintaining nutritional and reproductive health, so that they are well prepared for adult life and contribute to preventing stunting from an early age

Keywords: Stunting, Adolescent Girls, Education, Reproductive Health).

.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat karena adanya pertumbuhan pesat (growth spurt). Namun, pola makan remaja seringkali tidak sehat, dominan makanan cepat saji, kurang sayur, minim konsumsi zat besi, dan tidak teratur. (Oktavia, 2024).

Selain faktor gizi, pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi masih rendah. Hal ini dapat menyebabkan pernikahan dini, kehamilan remaja, anemia berat, serta risiko komplikasi kehamilan yang berdampak pada pertumbuhan janin.

Edukasi kesehatan reproduksi dan gizi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah stunting di masa depan. (Setia, A dkk, 2024)

Pengabdian masyarakat ini diarahkan untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada remaja mengenai hubungan antara pola makan, anemia, kesiapan reproduksi, dan risiko stunting.

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat karena adanya pertumbuhan pesat (growth spurt). Namun, pola makan remaja seringkali tidak sehat, dominan makanan cepat saji, kurang sayur, minim konsumsi zat besi, dan tidak teratur. (Oktavia, I. 2024)

Edukasi kesehatan reproduksi dan gizi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah stunting di masa depan. Pengabdian masyarakat ini diarahkan untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada remaja mengenai hubungan antara pola makan, anemia, kesiapan reproduksi, dan risiko stunting. (Qomar, U dkk, 2025)

IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah masih minimnya Pengetahuan remaja tentang stunting, Angka anemia pada remaja putri tinggi, dan Minimnya akses edukasi terpadu yang menghubungkan gizi, kesehatan reproduksi, dan pencegahan stunting.

METODE PELAKSANAAN

Upaya pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada para remaja putri di desa kemiriamba kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Metode yang digunakan dalam penyampaian penyuluhan adalah metode ceramah dengan media *power point*. Upaya evaluasi peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan Stunting dilakukan dengan didahului dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pre-test siswa menyatakan bahwa 45% remaja masih tidak mengetahui dengan baik tentang Pencegahan Stunting. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang definisi stunting, gejala dan penyebab stunting, pencegahan dan penatalaksanaan stunting. Setelah pemberian materi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan post-test pada remaja dan diperoleh hasil berupa peningkatan pengetahuan remaja yang signifikan terhadap upaya pencegahan stunting. Pengetahuan para remaja semakin meningkat setelah diberikan edukasi pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan tentang stunting pada remaja dipengaruhi oleh berbagai edukasi secara signifikan, berbagai variasi penggunaan media yang digunakan seperti media booklet, video, leaflet, serta penggunaan aplikasi berbasis android memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan, diketahui bahwa penggunaan media dapat mempermudah dan efektif dalam menyampaikan pesan khususnya informasi tentang stunting.(Tinur, 2025) Edukasi gizi dan kesehatan reproduksi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan stunting. Pemahaman yang baik mengenai kebutuhan nutrisi dapat mengurangi risiko anemia dan malnutrisi, yang menjadi faktor utama penyebab pertumbuhan janin terhambat di masa depan.(Andiani,2023)

Selain itu, edukasi kesehatan reproduksi membantu remaja memahami kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi masa dewasa, sehingga dapat mencegah kehamilan dini yang memiliki risiko besar terhadap terjadinya stunting.(Siti Patimah, 2020)

Pendekatan interaktif seperti workshop menu sehat memberikan dampak positif karena remaja lebih mudah memahami penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dan kesehatan reproduksi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan stunting. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi, anemia, pubertas, dan kesiapan reproduksi, remaja dapat mempersiapkan diri menjadi generasi yang sehat serta berkontribusi dalam memutus siklus stunting antar generasi.

Diperlukan keberlanjutan program edukasi, pendampingan, serta kolaborasi lintas sektor—sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat—untuk memastikan perubahan perilaku remaja tetap terjaga dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu terlaksananya kegiatan pengmas ini terutama untuk kepala Desa Kemiriamba dan Bidan Desa yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik.

REFERENSI

Andiani, A., Lestari, T., & Sumiati, T. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Stunting. Jurnal Biosainstek, 5(2), 17-20

Oktavia, I. (2024). *Dari kandungan ke kanak-kanak: Pencegahan stunting*. Trans Medika. ISBN 978-602-6479-34-1.

Qomar, U. L., Pratama, W. C. T., Rahmatulloh, W., Rahmadhani, W., Dewi, A. P. S., Sujono, T. A., Muhtadi, M., & Putro, S. (2025).

Setia, A., Saleh, A. S., Hasan, T., Loaloka, M. S., & Niron, M. F. V. D. P. K. (2024). *Pencegahan stunting dan edukasi gizi 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK)*. Deepublish. ISBN 978-623-02-7960-7.

Tinur, A.M. (2023). Peran Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Stunting: Studi Literature Review. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol-11,No-1.Hal 18-30.

Sitti Patimah. (2022). *Strategi pencegahan anak stunting di masa kehamilan dan menyusui*.