



Edukasi Gizi Remaja untuk Pencegahan *Stunting* di SMA 15 Padang

**Donal Ortega*¹, Ramadhi², Desi Rosalina², Nova Suryani³, Wahyuni Mulia Helmi⁴
Merri Yelliza⁴, Annisa Kharisma⁴, Ilham Ahmad Syauki⁵, Wiliya⁵, Febi Putri
Yastari⁵**

¹ Program Studi Gizi, Universitas Adzka

² Program Studi Manajemen Ritel, Universitas Adzka

³ Program Studi Agribisnis, Universitas Adzka

⁴ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Universitas Adzka

⁵ Program Studi Teknik Sipil, Universitas Adzka

e-mail: donalortega@adzka.ac.id*¹, ramadhi@adzka.ac.id², desirosalina@adzka.ac.id²,
novasuryani@adzka.ac.id³, wahyunimuliahelmi2019@gmail.com⁴,
merriyelliza@adzka.ac.id⁴, annisakharisma@adzka.ac.id⁴,
ilhamahmadsyauki@adzka.ac.id⁵, wiliya@adzka.ac.id⁵, febiputriyastari@adzka.ac.id⁵

Abstrak

Stunting adalah masalah kesehatan yang serius di Indonesia, berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Remaja putri adalah kelompok strategis untuk pencegahan stunting karena pola makan dan gaya hidup yang terbentuk selama masa remaja mempengaruhi kesehatan jangka panjang mereka dan generasi mendatang. Namun, pemahaman tentang gizi yang benar masih terbatas di kalangan remaja. Pengabdian masyarakat oleh dosen Universitas Adzka bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting, serta meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA 15 Padang pada 17 Januari 2024, diikuti oleh 100 remaja putri. Program meliputi penyuluhan tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting, demonstrasi memasak makanan bergizi, distribusi leaflet dan poster edukatif, pemberian makanan bergizi, dan sesi tanya jawab. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan minat remaja putri dalam menerapkan pola makan sehat. Program ini diharapkan berkontribusi signifikan dalam pencegahan stunting di Indonesia melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan remaja putri. Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara periodik untuk memastikan efek jangka panjang yang maksimal dan terukur.

Kata kunci: *stunting, gizi seimbang, edukasi, gizi.*

Abstract

Stunting is a serious health issue in Indonesia, impacting the growth and development of children. Adolescent girls are a strategic group for stunting prevention as their eating habits and lifestyles formed during adolescence affect their long-term health and that of future generations. However, understanding of proper nutrition remains limited among teenagers. A community service program by Universitas Adzka lecturers aimed to enhance knowledge and awareness of balanced nutrition and stunting prevention among adolescent girls, as well as to increase their consumption of nutritious foods. This activity was conducted at SMA 15 Padang on January 17, 2024, involving 100 adolescent girls. The program included counseling on balanced nutrition and stunting prevention, demonstrations of cooking nutritious meals, distribution of educational leaflets and posters, provision of nutritious food, and a Q&A session. Results indicated an increase in knowledge

about balanced nutrition and interest among adolescent girls in adopting healthy eating habits. This program is expected to significantly contribute to stunting prevention in Indonesia by improving knowledge and changing dietary behaviors among adolescent girls. Similar activities are recommended to be conducted periodically to ensure long-term, measurable effects.

Keywords: *stunting, balanced nutrition, education, nutrition.*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan global yang serius, terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. *Stunting* didefinisikan sebagai kondisi gagal pertumbuhan pada anak-anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi pada periode penting pertumbuhan, yaitu 0-59 bulan pertama kehidupan. Dampak *stunting* tidak hanya terlihat pada masalah kesehatan fisik seperti rendahnya tinggi badan anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif dan kinerja akademik yang lebih rendah di kemudian hari.

Di Indonesia, prevalensi *stunting* masih tinggi, mencapai sekitar 27% pada tahun 2021 menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia. Tingginya angka *stunting* ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan penanggulangan *stunting* perlu terus ditingkatkan, khususnya melalui pendekatan preventif yang terfokus pada edukasi gizi sejak usia dini.

Remaja, sebagai kelompok strategis dalam upaya pencegahan *stunting*, memiliki peran penting dalam menentukan pola makan dan gaya hidup mereka sendiri. Masa remaja adalah periode di mana pola makan dan perilaku terbentuk, sehingga memberikan edukasi gizi pada tahap ini dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Meskipun informasi tentang gizi dan pola makan sehat tersedia, tidak semua remaja memiliki akses atau pemahaman yang memadai tentang pentingnya nutrisi yang tepat.

Sekolah, sebagai lembaga pendidikan yang terstruktur dan dapat mencapai banyak siswa dalam satu waktu, menjadi tempat yang ideal untuk menyebarkan informasi tentang gizi dan kesehatan kepada remaja. Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang gizi dan pola makan sehat kepada remaja, kita dapat mengurangi risiko *stunting* pada masa depan, baik untuk generasi remaja itu sendiri maupun untuk generasi yang akan datang. Melalui kolaborasi dengan berbagai pihak terkait seperti guru, orangtua, dan ahli gizi, upaya pencegahan *stunting* dapat dilakukan secara holistik untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

Tujuan Kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang gizi seimbang dan pencegahan *stunting*. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi pada remaja. Mencegah *stunting* pada anak-anak di masa depan.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat "Edukasi Gizi Remaja untuk Pencegahan *Stunting* di SMA 15 Padang" dirancang dengan langkah-langkah yang terstruktur untuk mencapai tujuan pencegahan *stunting* melalui edukasi gizi. Pertama, program ini dimulai dengan tahap perencanaan yang meliputi survei awal untuk menilai pengetahuan dan pemahaman remaja tentang gizi serta tingkat *stunting* di sekolah. Berdasarkan hasil survei, tujuan spesifik ditetapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, mengubah perilaku makan, dan mencegah *stunting* pada anak-anak. Agenda kegiatan yang telah dirumuskan mencakup berbagai aktivitas seperti penyuluhan gizi dengan menggunakan presentasi multimedia, menunjukkan cara praktis mempersiapkan makanan bergizi, distribusi materi edukasi berupa leaflet dan poster.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memanfaatkan sesi interaktif seperti sesi tanya jawab untuk memfasilitasi diskusi, dengan tujuan akhir mengurangi angka *stunting* dan meningkatkan kesehatan generasi muda di SMA 15 Padang.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan:

Waktu Pelaksanaan: Rabu, 17 Januari 2024

Jam: 08.30-selesai

Tempat: SMA 15 Padang

Peserta:

Sebanyak 50 siswa/i mengikuti penyuluhan.

Deskripsi Kegiatan:

1. Pembukaan
2. Sambutan oleh Bidan penanggung jawab posyandu
3. Sambutan oleh Ketua Program Studi Gizi Universitas Adzka
4. Penyuluhan tentang gizi seimbang dan pencegahan *stunting*
5. Demonstrasi memasak makanan bergizi
6. Distribusi *leaflet* dan poster tentang gizi seimbang
7. Pemberian makanan bergizi kepada remaja putri
8. Sesi Tanya Jawab
9. Penutupan

Dana:

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Plakat Kenang-kenangan	1 buah	250.000	250.000
2	<i>Snack</i> panitia	10 box	6.000	60.000
3	<i>Snack</i> Peserta	50 box	5.000	250.000
Jumlah Pengeluaran			560.000	



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil menghasilkan beberapa pencapaian yang signifikan. Pertama, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang dan pencegahan *stunting* setelah mengikuti serangkaian kegiatan penyuluhan yang intensif dan interaktif. Materi-materi edukasi, seperti *leaflet*, poster, dan sesi demonstrasi memasak, tidak hanya diterima dengan baik tetapi juga dianggap bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya makanan bergizi. Partisipasi aktif remaja dalam sesi tanya jawab dan kegiatan praktis seperti demonstrasi memasak menunjukkan minat yang tinggi dalam menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil membangun kesadaran yang lebih dalam di kalangan remaja putri tentang pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan mereka. Hal ini terbukti dari respons positif mereka terhadap informasi gizi yang diberikan dan niat mereka untuk mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya mengedukasi tetapi juga memberdayakan remaja putri untuk mengambil kontrol atas kesehatan mereka sendiri.

Pembahasan

Pendekatan pengabdian ini menggunakan sekolah sebagai platform utama untuk menyebarkan informasi gizi kepada remaja putri, mengambil manfaat dari struktur pendidikan formal yang ada. Keterlibatan aktif guru dan tenaga medis sebagai fasilitator utama dalam kegiatan ini memperkuat penerimaan dan implementasi konsep-konsep gizi dalam kehidupan sehari-hari remaja. Interaksi langsung melalui sesi demonstrasi memasak terbukti sangat efektif dalam tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengubah sikap dan perilaku terkait makanan.

Dalam konteks pencegahan *stunting*, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dengan memperkuat pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental mereka. Diharapkan bahwa peningkatan kesadaran dan pengetahuan ini akan membawa dampak jangka panjang dalam mengurangi angka *stunting* di masa depan di komunitas mereka. Kolaborasi antara universitas, sekolah, dan masyarakat dalam kegiatan ini juga memperkuat jaringan sosial yang mendukung upaya pencegahan *stunting* secara holistik di tingkat lokal.

Secara keseluruhan, edukasi gizi bukan hanya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individual remaja tetapi juga memiliki potensi untuk memicu perubahan sosial yang lebih luas dalam masyarakat. Integrasi pendekatan ini dalam kurikulum sekolah dapat menjadi model efektif untuk program-program pencegahan *stunting* di masa mendatang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi gizi remaja untuk pencegahan *stunting* di SMA 15 Padang menunjukkan hasil yang memuaskan dan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya mengurangi prevalensi *stunting* di Indonesia. Melalui pendekatan ini, terlihat peningkatan pengetahuan



dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Dengan melibatkan 100 remaja putri sebagai peserta, kegiatan ini berhasil meningkatkan minat mereka untuk menerapkan pola makan sehat dan bergizi. Hal ini merupakan langkah awal yang penting dalam mengubah perilaku makan remaja untuk menjadi lebih sehat dan preventif terhadap *stunting* di masa depan. Selain itu, distribusi leaflet dan poster tentang gizi seimbang serta demonstrasi memasak makanan bergizi telah berhasil meningkatkan pemahaman praktis mereka tentang aplikasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya kolaborasi antara universitas, sekolah, dan komunitas dalam kegiatan ini juga terbukti efektif dalam membangun kesadaran tentang masalah *stunting* dan pentingnya gizi seimbang. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut dalam mendukung kebijakan kesehatan publik yang lebih luas.

Untuk masa depan, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dan berkelanjutan, serta lebih melibatkan orangtua dan komunitas lokal untuk memperkuat dampak positifnya dalam jangka panjang. Dengan terus mendorong edukasi gizi di kalangan remaja, diharapkan dapat menciptakan generasi yang lebih sehat, produktif, dan terhindar dari risiko *stunting*, sehingga berkontribusi pada pembangunan sosial dan ekonomi yang berkelanjutan bagi Indonesia.

Saran:

Perlu tempat yang lebih kondusif agar penyampaian materi lebih efektif.

Kegiatan serupa disarankan untuk dilakukan secara periodik agar efek jangka panjangnya lebih maksimal.

Diperlukan dukungan dana lebih lanjut untuk pelaksanaan kegiatan serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak SMA 15 Padang yang telah menerima TIM Universitas Adzka untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini. Semoga kerjasama ini dapat berlanjut dengan berbagai agenda lainnya yang bermanfaat.

DOKUMENTASI





DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451. doi:10.1016/S0140-6736(13)60937-X
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The *stunting* syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250-265. doi:10.1179/2046905514Y.0000000158
- De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood *stunting*: a global perspective. *Maternal & Child Nutrition*, 12, 12-26. doi:10.1111/mcn.12231
- Ministry of Health, Indonesia. (2018). Basic Health Research (Riskesdas). Ministry of Health, Indonesia. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- World Health Organization. (2020). WHO guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition. World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516952>
- Victora, C. G., de Onis, M., Hallal, P. C., Blössner, M., & Shrimpton, R. (2010). Worldwide timing of growth faltering: revisiting implications for interventions. *Pediatrics*, 125(3), e473-e480. doi:10.1542/peds.2009-1519
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of *stunting* in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(s3), 5-18. doi:10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x
- Hoffman, D. J., & Klein, S. (2012). Growth retardation: The long-term consequences. *Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, 70, 107-120. doi:10.1159/000337385
- Mwangome, M. K., Berkley, J. A., & Griffiths, K. L. (2017). Environmental enteric dysfunction and growth failure/*stunting* in global child health. *Pediatric Research*, 82(3), 318-325. doi:10.1038/pr.2017.48
- Ministry of Health, Indonesia. (2013). National Strategy to Accelerate *Stunting* Prevention 2018-2024. Ministry of Health, Indonesia. Available at: <https://www.kemenkopmk.go.id>
- de Onis, M., Dewey, K. G., Borghi, E., et al. (2019). The World Health Organization's global target for reducing childhood *stunting* by 2025: rationale and proposed actions. *Maternal & Child Nutrition*, 15(1), e12579. doi:10.1111/mcn.12579
- Rah, J. H., Akhter, N., Semba, R. D., et al. (2010). Low dietary diversity is a predictor of child *stunting* in rural Bangladesh. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(12), 1393-1398. doi:10.1038/ejcn.2010.171

Nisbett, N., Wach, E., Haddad, L., & El Arifeen, S. (2015). What drives and constrains effective leadership in tackling child undernutrition? Findings from Bangladesh, Ethiopia, India and Kenya. *Food Policy*, 53, 33-45. doi:10.1016/j.foodpol.2015.04.001

Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., et al. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452-477. doi:10.1016/S0140-6736(13)60996-4

UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition - Growing well in a changing world*. UNICEF. Available at: <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>