

Program Pengabdian Masyarakat Berupa Pendidikan Kesehatan pada Remaja tentang Pencegahan Stunting

Intan Prasetya Wulandari¹, Rokhaidah¹

^{1,2}Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

Info Artikel	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Dikirim 25 Septemebr, 2025 Revisi 30 September, 2025 Diterima 13 Oktober, 2025	Stunting merupakan salah satu masalah gizi utama yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Remaja sebagai calon orang tua memiliki peran penting dalam upaya pencegahan stunting, namun tingkat pengetahuan mereka masih tergolong rendah. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan stunting melalui edukasi kesehatan berbasis media digital. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif, diskusi, dan pemberian media edukasi berupa e-booklet kepada 53 siswa SMK. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebesar 72. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test meningkat signifikan dengan rata-rata skor 88. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan stunting. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan untuk memperkuat peran remaja sebagai agen perubahan dalam mendukung penurunan prevalensi stunting di Indonesia. <i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i> 
Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Remaja, Stunting, Pengabdian Masyarakat	
Corresponding Author: Rokhaidah Departemen Keperawatan, UPN Veteran Jakarta, Indonesia Email : rokhaidah@upnvi.ac.id	

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan serius dalam tumbuh kembang anak. Secara global, prevalensi stunting pada tahun 2022 mencapai 22,3%, dengan angka tertinggi terjadi di Asia sebesar 52% dan Afrika sebesar 43% (WHO & UNICEF, 2023). Di Indonesia, prevalensi stunting masuk dalam kategori sangat tinggi, yakni sebesar 21,6% berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada 334.848 bayi dan balita (Kemenkes RI, 2022). Di wilayah DKI Jakarta, prevalensi stunting tahun 2023 tercatat sebesar 19,8%. Khususnya di Jakarta Selatan, sebanyak 10,4% balita mengalami stunting, dan wilayah ini menempati urutan kedua prevalensi stunting tertinggi setelah Kepulauan Seribu dengan angka 13,7% (Pemprov DKI Jakarta, 2024).

Meskipun prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022), dampak jangka panjang stunting masih sangat signifikan. Salah satunya adalah rendahnya mutu sumber daya manusia yang berpengaruh pada produktivitas akibat keterbatasan fisik dan kognitif di usia dewasa (Dharma, 2024). Kondisi ini berpotensi menimbulkan kerugian ekonomi yang besar bagi bangsa. Oleh karena itu, pencegahan stunting harus dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan.

Pencegahan stunting tidak hanya dimulai sejak kehamilan, tetapi juga dapat diupayakan melalui keterlibatan remaja. Remaja sebagai *agent of change* diharapkan mampu berperan aktif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, menerapkan pola makan seimbang, serta berpartisipasi dalam perilaku hidup sehat. Pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam menjalankan prinsip hidup sehat akan menjadi bekal penting untuk mencegah stunting pada generasi mendatang (Yumni et al., 2024).

Namun, kenyataannya sebagian besar remaja masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai stunting. Penelitian di Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa 57,62% remaja belum memahami stunting, penyebab, dampak, serta keterkaitannya dengan pola hidup sehat (Andy Muharry et al., 2023). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi pendidikan kesehatan yang tepat agar remaja memiliki pemahaman yang lebih baik.

Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai isu kesehatan. Melalui pendidikan kesehatan, remaja dapat memperoleh informasi yang akurat, sehingga pemahaman mereka mengenai masalah kesehatan menjadi lebih baik (Ajani, 2023). Keberhasilan pendidikan kesehatan juga sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan. Media edukasi yang menarik seperti video dan e-booklet terbukti mampu meningkatkan daya tarik dan pemahaman peserta didik karena materi disajikan dengan visual, animasi, serta fitur interaktif yang mudah diakses melalui perangkat digital (Dianawati, 2022; Najahah et al., 2022; Assa et al., 2024). Video memberikan keuntungan karena menyajikan materi dengan gambar, suara, dan gerakan sehingga lebih mudah dipahami, sementara e-booklet menawarkan fleksibilitas dan fitur pencarian yang memudahkan pengguna dalam memahami informasi (Najahah et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan perilaku remaja hingga 60% terkait pencegahan stunting (Novita Amaris Susanto et al., 2021). Demikian pula, penelitian lain membuktikan bahwa media digital seperti e-booklet lebih efektif dibandingkan media tradisional karena mampu menyajikan informasi dengan visualisasi menarik dan interaktif (Febri Kurniatin & Zakiyya, 2022; Az-Zahra & Kurniasari, 2022; Yanti et al., 2022). Media pendidikan kesehatan yang sesuai gaya belajar remaja akan memengaruhi keterlibatan pancaindra, minat, serta daya ingat, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Bardia & Aulia, 2023; Widiyastuti et al., 2022; Saragih & Andayani, 2022).

Studi pendahuluan di SMK menunjukkan bahwa hanya 36,88% siswa memiliki pengetahuan dasar mengenai stunting. Sebagian siswa memang memperoleh informasi melalui pelajaran sekolah, namun mayoritas belum mendapatkan edukasi dari orang tua maupun lingkungan. Bahkan, hanya dua siswa yang mengetahui penggunaan tablet tambah darah sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Kondisi ini menegaskan bahwa pengetahuan remaja tentang pencegahan stunting masih rendah, sehingga diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan menarik. Oleh karena itu, perlu dilakukan program pengabdian masyarakat berupa pemberian pendidikan kesehatan dengan media edukasi interaktif, salah satunya e-booklet, untuk membantu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan stunting.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK dengan melibatkan 53 siswa kelas X dan XI sebagai peserta. Kegiatan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting melalui edukasi kesehatan berbasis media digital. Tahap persiapan dilakukan dengan koordinasi bersama pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media berupa e-booklet yang dapat diakses dengan mudah melalui gawai siswa. Pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok, dengan menggunakan e-booklet sebagai media utama penyampaian informasi. Sesi tanya jawab juga diberikan agar siswa lebih aktif memahami materi. Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner post-test setelah kegiatan untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk melihat efektivitas program.

Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui umpan balik lisan mengenai pemahaman dan kesan siswa terhadap kegiatan. Sebagai tindak lanjut, e-booklet tetap diberikan akses kepada siswa untuk digunakan sebagai bahan bacaan mandiri, serta disarankan kepada pihak sekolah agar materi pencegahan stunting dimasukkan ke dalam kegiatan edukasi kesehatan rutin melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

3. HASIL 10

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja (n=53)

Karakteristik	Mean	SD	Min-Max
Usia Remaja	16	0.650	15-17

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total jumlah peserta sebanyak 53 siswa didapatkan hasil mayoritas remaja rata-rata usia 16 tahun sebanyak 31 anak (58.5%). Usia terendah yaitu 15 tahun dan tertinggi 17 tahun.

Tabel 2 Distribusi Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test (n=53)

Variabel Pengetahuan	Mean	Median	SD	Min-max
Pre-test	72.06	76	17.980	23-94
Post-test	88.11	88	7.670	76-100

Pada Tabel 2 terlihat bahwa hasil rata-rata skor kuesioner pre-test dari 53 siswa adalah 72 dengan median 76 dan standar deviasi 17,98. Skor terendah yang diperoleh pada pre-test adalah 23, sedangkan skor tertinggi mencapai 94. Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan, rata-rata skor post-test meningkat menjadi 88 dengan median 88 dan standar deviasi 7,67. Skor terendah pada post-test adalah 76 dan skor tertinggi mencapai 100.

4. PEMBAHASAN (10 PT)

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di SMK Mulia Karya Husada berhasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 72 menjadi 88. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan dengan media e-booklet efektif untuk memperluas pengetahuan remaja. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa tingkat pengetahuan sangat dipengaruhi oleh informasi yang diterima, di mana semakin banyak informasi yang diperoleh maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki (Andiani et al., 2023). Pengetahuan yang luas juga memungkinkan remaja lebih mandiri dalam mencari informasi terkait kesehatan (Berliana et al., 2021).

Karakteristik peserta turut berkontribusi pada keberhasilan program ini. Mayoritas peserta berusia 15–17 tahun, yaitu fase remaja menengah, yang ditandai dengan rasa ingin tahu tinggi sehingga cenderung mudah menerima informasi baru (Marlia, 2020; Aziziyah et al., 2024). Selain itu, sebagian besar peserta adalah perempuan, yang menurut penelitian sebelumnya lebih dominan dalam hal pengetahuan kesehatan (Malisngorar et al., 2024). Faktor pendidikan orang tua, khususnya ibu, juga dapat memengaruhi keberhasilan kegiatan edukasi karena orang tua berperan dalam mendukung anak mencari informasi tambahan (Humaira et al., 2022). Faktor pekerjaan orang tua yang berkaitan dengan status sosial ekonomi turut menentukan akses terhadap informasi kesehatan (Hasanah et al., 2020; Indrawatiningsih et al., 2021).

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini tidak terlepas dari pemilihan media edukasi. E-booklet terbukti menjadi media yang menarik bagi remaja karena dapat diakses melalui perangkat digital yang mereka gunakan sehari-hari. Konten visual, gambar, serta desain interaktif dalam e-booklet membuat materi lebih mudah dipahami dan diingat (Dianawati, 2022; Najahah et al., 2022; Assa et al., 2024). Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa media digital lebih efektif dibandingkan media konvensional karena dapat menstimulasi lebih banyak pancaindra dalam proses belajar (Febri Kurniatin & Zakiyya, 2022; Az-Zahra & Kurniasari, 2022; (Yanti et al., 2022). Hal ini terbukti pada peserta yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan secara signifikan setelah intervensi.

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan dengan media e-booklet dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting. Kegiatan serupa perlu terus dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah, guru, dan keluarga agar dampak edukasi dapat lebih optimal dan berkesinambungan (Bardia & Aulia, 2023; Widiyastuti et al., 2022; Saragih & Andayani, 2022).

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dengan media e-booklet di SMK terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 72 pada pre-test menjadi 88 pada post-test, yang menegaskan bahwa edukasi kesehatan interaktif mampu memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman peserta. Peningkatan ini juga didukung oleh karakteristik remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi serta penggunaan media digital yang sesuai dengan gaya belajar mereka. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan melalui media e-booklet dapat menjadi strategi yang tepat untuk memperkuat peran remaja sebagai agen perubahan dalam upaya pencegahan stunting.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK X di Depok yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi

Program Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan pada Remaja tentang Pencegahan Stunting
(Rokhaidah)

kesehatan mengenai pencegahan stunting. Tidak lupa penulis menghargai kontribusi rekan-rekan sejawat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang turut membantu dalam persiapan materi dan pelaksanaan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh partisipan yang telah berkontribusi dalam kegiatan Pendidikan kesehatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajani, A. T. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan pada Remaja di Sekolah. *Journal on Education*, 06(01).
- Andiani, Lestari, T., & Sumiati, T. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Stunting. *Jurnal BIOSAINSTEK*, 5(2), 17–20. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v5i2.17-20>
- Andy Muharry, Nissa Noor Anashr, Dadan Yogaswara, & Faisal Fadila Noorikhshan. (2023). Kampanye Generasi Sehat: Meningkatkan Kesadaran Dan Pengetahuan Remaja Tentang Stunting. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 143–151. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2.2201>
- Assa, A. A. Y., Purba, R. B., Rokot, A., Sineke, J., Robert, D., Ranti, N. I., Fitriyani, Hadriani, Junus, R., Legi, N. N., Sari Novi P, Fione, V. R., Taher, R., Indarsita, D., Katianadagho, D., & Mahmudah, R. (2024). *Bunga Rampai Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Aziziyah, N., Sureskiarti, E., & Ernawati, R. (2024). Pengaruh Video Edukasi tentang Faktor yang Mempengaruhi Stunting Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja di SMA Negeri 4 Samarinda. *JurnalKeperawatanDirgahayu*, 6.
- Az-Zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review. *TheIndonesianJournalofHealthPromotion*, 5(6). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Bardia, U., & Aulia, F. (2023). Pengaruh Edukasi Media Booklet Tablet Fe Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Mencegah Stunting. *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(2).
- Berliana, N., Hilal, T. S., & Minuria, R. (2021). Sumber Informasi, Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Remaja Terhadap Pencegahan Kehamilan Bagi Remaja di Kota Jambi Tahun 2021. *JournalofInnovationResearchandKnowledge*.
- Dharma, S. U. (2024). *Psikologi dan Stunting Belajar dari Kaliagung Yogyakarta* (A. Harimurti & W. G. Nugroho, Eds.). Sanata Dharma University Press.
- Dianawati, E. P. (2022). *Project Based Learning (Pjbl) Solusi Ampuh Pembelajaran Masa Kini*.
- Febri Kurniatin, L., & Zakiyya, A. (2022). Pendidikan Kesehatan dengan Media Video dan Booklet Pendampingan 1000 Hari Pertama Kehidupan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting. 10(1), 28.
- Hasanah, U., Rizal Permadi, M., Program,), Klinik, S. G., Kesehatan, J., Jember, N., & Jember, P. N. (2020). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Stunting Di Kabupaten Probolinggo. *JurnalGizi*, 1.
- Humaira, F., Purnamasari, F., & Keperawatan Keris Husada, A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di Sma Suluh Jakarta. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* (Vol. 6, Issue 1).
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kemendes RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Malisngorar, M., Soamole, I., & Junita, W. O. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Stunting terhadap Pengetahuan Remaja di Desa Teluti Baru Kecamatan Tehoru. *JurnalIlmiahIlmuKesehatandanKedokteran*, 2.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Najahah, I., Irmayani, & Mawaddah, S. (2022). *Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif melalui Media E-Booklet*. NEM.
- Novita Amaris Susanto, B., Zayani, N., Afrioza, S., Deden Gumilar Nugraha, R., Studi Keperawatan, P., YATSI Tangerang, Stik., & BKKBN Provinsi Banten, P. (2021). *Promosi Kesehatan Dengan Media Audiovisual dan Non Audiovisual Terhadap Perilaku Pencegahan Stunting Pada Remaja*. 5(1).
- Pemprov DKI Jakarta. (2024). *Laporan Semester 2 Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting 2023*.

- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>
- WHO, & UNICEF. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*.
- Widiyastuti, N., Pragastiwi, E., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christina, I., Hartati, D., Rofika, A., Deviani, D., Anggraini, W., Budi, Y., Fadila, E., Wijayanti, I., & Lestari, I. (2022). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. PTSadaKurniaPustaka.
- Yanti, A. D., Komalyna, N., & Tapiadi. (2022). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein antara Pendampingan Berbasis Whatsapp dengan Media E-booklet dan E-leaflet pada Ibu Hamil Kurang Energi Kritis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Arjowinangun Kota Malang. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Yumni, H., Minarti, Fadilah, N., & Ruslan, B. D. H. (2024). *Siapkan Remaja Cegah Stunting*. Rizmedia.