

Optimalisasi Peran Kader Sebaya untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini pada Remaja Putri (*Optimizing The Role of Peer Educators for Early Stunting Prevention in Adolescent Girl*)

Received: 02 Desember 2025

Revised: 10 Desember 2025

Accepted: 24 Desember 2025

Ni Gusti Made Ayu A.B^{1*}, Aticeh², Willa Follona³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Jakarta III, DKI Jakarta, Indonesia

*e-mail: nigmaryana@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a chronic health issue that significantly impacts the quality of human resources in the future. Adolescent girls, as future mothers, play a crucial role in the early prevention of stunting, particularly through education on anemia and the postponement of early marriage. This community engagement program aimed to empower adolescent health cadres (Posyandu Remaja) as peer educators through a series of activities including knowledge refreshment, anemia screening, health education, and mentoring. The program targeted 10 cadres and 16 adolescent girls in Pulogadung Subdistrict, East Jakarta. The results showed a notable improvement in cadre knowledge (pretest score increased from 40 to 75), identification of mild anemia cases in 25% of adolescent girls, and enhanced capacity of cadres in delivering health education. These findings demonstrate that the peer group approach is effective in improving health literacy and promoting early stunting prevention among adolescents. This outcome is essential to support sustainable adolescent health improvement programs within the community.

Keywords: *Stunting Prevention, Adolescent Girls, Peer Educators*

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan kronis yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Remaja putri sebagai calon ibu berperan penting dalam upaya pencegahan stunting sejak dini, terutama melalui edukasi tentang anemia dan pendewasaan usia perkawinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader Posyandu Remaja sebagai pendidik sebaya melalui kegiatan penyegaran, skrining anemia, edukasi, dan pendampingan. Sasaran kegiatan adalah 10 kader dan 16 remaja putri di Kelurahan Pulogadung, Jakarta Timur. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader (skor pretest 40 menjadi 75), penemuan kasus anemia ringan sebesar 25% pada remaja putri, dan peningkatan kemampuan kader dalam memberikan edukasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan peer group efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan pencegahan stunting sejak remaja. Temuan ini penting untuk mendukung program berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan remaja di komunitas.

Kata kunci: Pencegahan stunting, Remaja Putri, Kader Sebaya

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi isu kesehatan utama di Indonesia karena berimplikasi langsung terhadap kualitas sumber daya manusia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan stunting sebagai

kondisi gagal tumbuh yang ditandai dengan tinggi badan berada di bawah -2 standar deviasi, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, khususnya pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Aryastami, 2017; UNICEF/WHO/World Bank, 2021).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi stunting balita di Indonesia pada tahun 2021 masih mencapai 24,4% dan mengalami penurunan yang belum signifikan menjadi 21,6% pada tahun 2022.

DKI Jakarta sebagai wilayah perkotaan dengan akses dan fasilitas kesehatan yang relatif baik juga masih menghadapi permasalahan stunting, dengan prevalensi sebesar 16,8% pada tahun 2021 yang menurun menjadi 14,5% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2021, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa stunting tidak hanya menjadi persoalan wilayah tertinggal, tetapi juga merupakan tantangan kesehatan masyarakat di kawasan urban, sehingga intervensi pencegahan sejak remaja, khususnya melalui penguatan peran remaja putri dan Posyandu Remaja, menjadi sangat penting untuk memutus siklus stunting antargenerasi.

Status kesehatan remaja putri berperan penting dalam pencegahan stunting. Tingginya prevalensi anemia remaja (15,5%) dan kehamilan remaja (26,7%) meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), sehingga diperlukan penguatan intervensi promotif dan preventif sejak remaja untuk memutus siklus stunting antargenerasi (Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka, 2023).

Pemberdayaan kader Posyandu Remaja sebagai pendidik sebaya merupakan strategi efektif dalam pencegahan stunting sejak remaja, karena melibatkan remaja secara aktif dalam edukasi gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, dan pendewasaan usia perkawinan melalui komunikasi yang setara dan berkelanjutan (Khoirita et al., 2023; Lutfiasari et al., 2023).

Hasil pemetaan awal di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pulogadung pada tahun 2023 mengidentifikasi masih tingginya kasus stunting pada balita (54 kasus), anemia pada remaja putri (17 kasus), serta kehamilan remaja (12 kasus). Kondisi ini menunjukkan urgensi pelaksanaan intervensi berbasis komunitas yang terintegrasi. Program pengabdian masyarakat ini diarahkan pada penguatan peran kader Posyandu Remaja RW 09 Kelurahan Pulogadung sebagai pendidik sebaya melalui kegiatan pelatihan, skrining, dan pendampingan, untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menyampaikan edukasi gizi, pencegahan anemia, dan pendewasaan usia perkawinan kepada remaja putri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III bekerja sama dengan Puskesmas Kecamatan Pulogadung serta didukung oleh tokoh masyarakat setempat. Program dilaksanakan pada tahun 2024 di Posyandu Remaja Matahari dan RPTRA Kayu Putih, Kelurahan Pulogadung, Jakarta Timur, dengan sasaran 10 kader Posyandu Remaja dan 16 remaja putri di RW 09. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimental satu kelompok dengan desain pre-test dan post-test, disertai observasi keterampilan menggunakan daftar tilik. Pelaksanaan program mencakup empat tahapan, yaitu penyegaran kader, skrining anemia pada kader, skrining anemia pada remaja putri, serta edukasi kesehatan oleh kader kepada teman sebaya. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan, formulir pemeriksaan hemoglobin, dan lembar observasi, dengan analisis data secara deskriptif melalui distribusi frekuensi dan nilai rata-rata. Seluruh peserta telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur kegiatan serta berpartisipasi secara sukarela.

Tahapan kegiatan penyegaran dan pendampingan kader Posyandu Remaja sebagai pendidik sebaya meliputi empat tahap utama. Tahap pertama adalah penyegaran pengetahuan kader melalui pre-test, penyuluhan menggunakan media audio-visual, dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang stunting, anemia, dan pendewasaan usia perkawinan.

Tahap kedua berfokus pada penguatan peran kader sebagai pendidik sebaya melalui pelatihan komunikasi dan *roleplay*, disertai skrining anemia menggunakan pemeriksaan kadar hemoglobin serta pemberian tablet Fe bagi kader dengan anemia ringan.

Tahap ketiga meliputi skrining anemia pada remaja putri melalui pengukuran status gizi dan pemeriksaan Hb, serta pemberian tablet Fe dan edukasi gizi seimbang bagi remaja yang terdeteksi

anemia.

Tahap keempat adalah pendampingan edukasi oleh kader kepada remaja putri dalam kelompok kecil, dengan evaluasi kemampuan kader menggunakan daftar tilik pada aspek penguasaan materi, keterampilan presentasi, dan tanya jawab, serta pemberian umpan balik langsung dari tim dosen dan petugas PKPR Puskesmas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Penyegaran Pengetahuan Kader Posyandu Remaja

Kegiatan awal Program Kemitraan Masyarakat (PkM) difokuskan pada penyegaran pengetahuan kader Posyandu Remaja Matahari di RW 09 Kelurahan Pulogadung dengan tujuan memperkuat pemahaman tentang pencegahan stunting sejak dini melalui edukasi pendewasaan usia perkawinan dan pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan dilaksanakan melalui koordinasi lintas sektor yang melibatkan Puskesmas Pulogadung, ketua kader, serta tim pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Dari 12 kader, sebanyak 10 orang berpartisipasi aktif, dan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan edukasi serta pendampingan remaja di tingkat komunitas.

Mayoritas kader Posyandu Remaja merupakan perempuan, yaitu sebesar 90%. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia remaja awal (12–15 tahun) sebanyak 60%, dan hampir seluruhnya berstatus sebagai pelajar dengan proporsi mencapai 90%.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi menggunakan media audio-visual dan diskusi yang membahas pencegahan stunting sejak dini, anemia, dan pendewasaan usia perkawinan. Selanjutnya dilakukan diskusi interaktif, di mana kader menunjukkan partisipasi aktif melalui berbagai pertanyaan terkait upaya pencegahan dan kesehatan remaja. Tingginya keterlibatan kader mencerminkan efektivitas metode edukasi yang digunakan. Evaluasi melalui post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan skor rata-rata meningkat dari 40 pada pre-test menjadi 75 setelah intervensi.

Tabel 1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu Remaja Matahari *Pre-Post Test* Tentang Pencegahan stunting

Tingkat Kader	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
	Kurang	6	60	0	0
	Cukup	4	40	4	40
	Baik	0	0	6	60

Peningkatan pengetahuan kader menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi berbasis media audio-visual, yang sejalan dengan penelitian oleh Astuti, dkk yang menegaskan keunggulan media ini dalam penyampaian pesan kesehatan (Astuti et al., 2025; Madestria et al., 2021). Metode edukasi yang inovatif tersebut berkontribusi dalam memperkuat kapasitas kader Posyandu Remaja untuk menyampaikan informasi kesehatan secara lebih efektif dan mendukung keberlanjutan upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

b. Peningkatan Peran Kader sebagai Pendidik Sebaya dan Deteksi Anemia

Kegiatan kedua dalam Program Kemitraan Masyarakat (PkM) difokuskan pada penguatan peran kader Posyandu Remaja Matahari RW 09 Kelurahan Pulogadung sebagai pendidik sebaya serta peningkatan pemahaman tentang pentingnya deteksi dini anemia. Materi disampaikan melalui presentasi mengenai konsep *peer group*, peran strategis teman sebaya dalam edukasi kesehatan, dan teknik komunikasi yang efektif, dilengkapi dengan simulasi penyuluhan pencegahan anemia untuk

melatih keterampilan dan kepercayaan diri kader. Pada akhir kegiatan, dilakukan skrining anemia pada kader posyandu remaja melalui pemeriksaan kadar hemoglobin sebagai bagian dari pembelajaran praktis. Partisipasi aktif seluruh kader mencerminkan tingginya minat terhadap materi, sekaligus memperkuat peran mereka sebagai agen perubahan dalam mendukung keberlanjutan kegiatan Posyandu Remaja.

c. Skrining Anemia pada Remaja Putri

Tahapan ketiga dalam rangkaian Program Kemitraan Masyarakat (PkM) difokuskan pada pelaksanaan pemeriksaan antropometri berupa pengukuran berat dan tinggi badan, pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), serta pemberian makanan tambahan (PMT) bagi remaja putri anggota Posyandu Remaja “Matahari”, Kelurahan Pulogadung, Jakarta Timur. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi status Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mendeteksi adanya anemia pada peserta.

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Remaja Putri Di Posyandu Remaja Matahari Kelurahan Pulogadung Jakarta Timur

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Anemia	4	25
Tidak anemia	12	75

Hasil skrining menunjukkan bahwa 25% remaja putri mengalami anemia. Kondisi tersebut menjadikan anemia pada remaja perempuan sebagai prioritas intervensi kesehatan, mengingat dampaknya terhadap kesehatan reproduksi dan risiko stunting generasi selanjutnya. Salah satu upaya yang telah diterapkan adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin pada remaja putri usia sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2023). Kader Posyandu Remaja berperan strategis sebagai pendidik sebaya melalui kegiatan skrining, edukasi, dan konseling tentang pencegahan anemia dan konsumsi TTD yang didukung oleh kolaborasi lintas sektor serta pemantauan lanjutan kadar hemoglobin (Arsyad et al., 2025; Khoiria et al., 2023; Lutfiasari et al., 2023). Pendekatan terintegrasi ini diharapkan mampu menurunkan prevalensi anemia remaja putri secara berkelanjutan.

d. Pendampingan Edukasi oleh Kader Remaja

Tahapan keempat dalam Program Kemitraan Masyarakat (PkM) difokuskan pada pendampingan kader Posyandu Remaja “Matahari” RW 09 Kelurahan Pulogadung, Jakarta Timur, dalam menjalankan perannya sebagai pendidik sebaya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader dalam menyampaikan penyuluhan kesehatan kepada sesama remaja putri, dengan topik utama meliputi konsumsi gizi seimbang untuk meningkatkan kadar hemoglobin, pencegahan anemia, dan penundaan usia perkawinan. Tiga kader dilibatkan secara aktif sebagai fasilitator dalam kelompok diskusi kecil, masing-masing membina 5 hingga 6 remaja dalam sesi edukasi.

Kompetensi kader dinilai menggunakan daftar tilik yang meliputi kesiapan materi, teknik penyampaian, dan kemampuan menjawab pertanyaan. Hasil evaluasi menunjukkan seluruh kader mampu menyampaikan edukasi secara efektif dan interaktif dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, ditunjukkan oleh skor rata-rata 80 (rentang 78–83).

Kegiatan ini berperan sebagai sarana pelatihan sekaligus evaluasi efektivitas intervensi dalam penguatan kapasitas kader remaja. Melalui dukungan berkelanjutan dari Puskesmas dan pendampingan yang konsisten, kader Posyandu Remaja diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam promosi kesehatan serta mendukung upaya pencegahan anemia dan stunting secara berkesinambungan.

Keberhasilan program ini didukung oleh tingginya motivasi kader, pemanfaatan media edukasi audio-visual yang sesuai dengan karakteristik remaja, serta dukungan berkelanjutan dari Puskesmas dan tokoh Masyarakat (Aisah et al., 2022). Partisipasi aktif kader pada seluruh tahapan kegiatan

menunjukkan bahwa pendekatan *peer group* efektif diterapkan di berbagai wilayah termasuk wilayah perkotaan seperti Jakarta Timur, di mana remaja lebih menerima komunikasi setara antar sebaya (Follona et al., 2014; Simbolon et al., 2022). Meskipun program menunjukkan hasil positif, tantangan masih dihadapi berupa fluktuasi partisipasi remaja, keterbatasan waktu, keterlibatan lintas sektor yang belum optimal, serta cakupan intervensi yang terbatas dan belum adanya pemantauan hemoglobin pascaintervensi. Oleh karena itu, diperlukan strategi keberlanjutan melalui integrasi kader dalam program sekolah, pelatihan lanjutan, serta dukungan sistematis dan evaluasi berkala lintas sektor untuk memperkuat peran kader dalam pencegahan anemia dan stunting.



Gambar 1.
Penyegaran Pengetahuan Kader Posyandu Remaja



Gambar 2.
Skrining Anemia pada Remaja Putri



Gambar 3.
Pemeriksaan BB/TB/IMT Remaja putri



Gambar 4.
Edukasi oleh Kader Remaja

4. SIMPULAN DAN SARAN

Program Kemitraan Masyarakat (PkM) di Posyandu Remaja Matahari, Kelurahan Pulogadung, terbukti meningkatkan kapasitas kader remaja sebagai pendidik sebaya, ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan tentang pendewasaan usia perkawinan dan peran *peer group* serta kemampuan edukasi dengan skor kinerja rata-rata 80. Program ini juga berhasil mendeteksi anemia ringan pada 25% remaja putri dan menindaklanjutinya melalui edukasi gizi dan pemberian tablet Fe, sekaligus meningkatkan partisipasi remaja dan membentuk kelompok Remaja Sadar Stunting. Meski demikian, keterbatasan cakupan wilayah, pemantauan jangka panjang, dan sumber daya masih menjadi tantangan. Ke depan, keberlanjutan program perlu diperkuat melalui pendampingan rutin oleh Puskesmas, pemanfaatan media edukasi yang menarik, keterlibatan tokoh masyarakat, integrasi kader dalam kegiatan sekolah/UKS, serta pemantauan berkala kadar hemoglobin agar kader mampu berperan mandiri sebagai agen perubahan dalam pencegahan anemia dan stunting di komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Jakarta III dan Kepala Puskesmas Pulogadung beserta seluruh petugas puskesmas yang telah mendukung sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2022). Animated educational video using health belief model on the knowledge of anemia prevention among female adolescents: An intervention study. *Malaysian Family Physician*, 17(3), 97–104. <https://doi.org/10.51866/oa.136>
- Arsyad, M., Fajarwati Ibnu, I., Nasir, S., & Hidayanty, H. (2025). Social Support for Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls in Mamuju Regency. *Journal of Neonatal Surgery ISSN*, 14(32s), 3550–3554. <https://www.jneonatalsurg.com>
- Aryastami, N. K. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi Stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4). <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i4.7465.233-240>
- Astuti, J. D., Nugraha, S., Aprillia, Y. T., Chasanah, U., Kebidanan, J., & Indonesia, U. R. (2025). Efektifitas Promosi Kesehatan dengan Media Audio Visual The Effectiveness of Health Promotion Using Audio Visual Media in Increasing Knowledge and Attitude of Adolescent. 5, 135–143. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i2.2115>
- Follona, W., Raksanagara, A. S., & Purwara, B. H. (2014). Perbedaan Pendidikan Kelompok Sebaya tentang Pendewasaan Usia Perkawinan di Perkotaan dan Perdesaan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(2), 157–163. <https://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/518/441>
- Kemendes RI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*.
- Kemendes RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. In *Kemendes*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri* (Direktorat). Kementerian Kesehatan RI.
- Khoiria, S., Sugianto Hadi, & Fiashriel Lundy. (2023). Pemberdayaan PMR sebagai Tutor Sebaya dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Kraksaan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2412–2418. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3957>
- Lutfiasari, D., Martini, S., Widati, S., & DI, C. (2023). The effectiveness of peer group on adolescent anemia prevention behavior : a systematic review. 14, 70–74. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2542>
- Madestria, N. P. O., Moedjiono, A. I., Suriah, Tahir, M., Masni, Suarayasa, K., Nur, R., & Syam, A. (2021). Effect of education through video and packaging modifications of iron tablets on female adolescent behavior in the iron supplementation intake in SMPN 2 and SMPN 1 Parigi. *Gaceta Sanitaria*, 35, S127–S130. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.011>
- Simbolon, D., Batbual, B., & Ratu Ludji, I. D. (2022). Pembinaan Perilaku Remaja Putri Dalam Perencanaan Keluarga Dan Pencegahan Anemia Melalui Pemberdayaan Peer Group Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 162–175. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.36716>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. (2023).
- UNICEF/WHO/World Bank. (2021). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2021 edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. In *UNICEF/WHO/World Bank Group*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>
- WHO. (2023). *Accelerating anaemia reduction*.