



UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN STUNTING DAN SKRINING STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN STUNTING DI SMKN 1 KLUNGKUNG

(Efforts To Improve Knowledge About Stunting And Screening Nutritional Status In Adolescent Females As An Efforts To Reduce Stunting At SMKN1 Klungkung)

Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja¹, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi², Ni Putu Riza Kurnia Indriana³, Komang Ayu Purnama Dewi⁴, Ni Made Nurtini⁵, Ketut Eka Larasati Wardana⁶

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

⁶Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

e-mail: ayuyuliaraswati@gmail.com

Received : April, 2025	Accepted : Mei, 2025	Published : Mei, 2025
------------------------	----------------------	-----------------------

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi kegagalan dalam pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, penyakit infeksi yang berulang dan pola asuh yang tidak optimal. Permasalahan gizi pada remaja putri dapat menyebabkan meningkatnya kejadian stunting. Untuk mencegah hal tersebut diperlukan deteksi dini yang tepat serta edukasi yang baik pada remaja putri untuk meningkatkan gizinya. Remaja putri di SMKN 1 Klungkung mengatakan kurang mengetahui mengenai tanda gejala Stunting dan resiko dari Stunting. Berdasarkan Kendala yang dihadapi, maka dilakukan pemberian edukasi dan skrining pada remaja Putri. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pemberian kuesioner pre dan post test untuk mengukur pengetahuan serta melakukan skrining status gizi pada remaja Putri. Hasil penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri pada kategori baik menjadi 77,8% dan tidak ada yang memiliki pengetahuan pada kategori kurang. Remaja putri yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebanyak 27,8% dan Indeks Masa Tubuh (IMT) kurus sebanyak 33,3%, remaja yang memiliki lila normal sebanyak 68,5% dan IMT Normal sebanyak 55,56% serta remaja putri yang memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) lebih dari normal atau obesitas sebanyak 3,7% dan IMT Obesitas sebanyak 11,11%. Sebanyak 9,26% remaja putri mengalami anemia, dan sebanyak 90,74% remaja putri tidak mengalami anemia.

Kata kunci: Penyuluhan, pengetahuan, skrining status gizi

ABSTRACT

Stunting is a condition of failure in growth and development due to malnutrition in the First 1000 Days of Life (1000 HPK) caused by lack of nutritional intake, repeated infectious diseases and suboptimal parenting patterns. Nutritional problems in adolescent girls can lead to an increase in the incidence of stunting. To prevent this, appropriate early detection and good education are needed for adolescent girls to improve their nutrition. Adolescent girls at SMKN 1 Klungkung said they did not know enough about the signs and symptoms of Stunting and the risks of Stunting. Based on the obstacles faced, education and screening were provided to adolescent girls. This activity was carried out by providing counseling and providing pre- and post-test questionnaires to measure knowledge and screening the nutritional status of adolescent girls. The results of the counseling showed an increase in the knowledge of adolescent girls in the good category to 77.8% and none had knowledge in the poor category. Adolescent girls who experience Chronic Energy Deficiency (CED) are 27.8% and thin Body Mass Index (BMI) are 33.3%, adolescents who

have normal lila are 68.5% and Normal BMI are 55.56% and adolescent girls who have Upper Arm Circumference (MUAC) more than normal or obesity are 3.7% and Obese BMI is 11.11%. As many as 9.26% of adolescent girls experience anemia, and as many as 90.74% of adolescent girls do not experience anemia.

Keywords: Counseling, knowledge, nutritional status screening

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan besar bagi Indonesia dan merupakan program prioritas pemerintah yang mendesak untuk diatasi. Kondisi ini terjadi akibat gangguan pertumbuhan dan perkembangan karena kekurangan gizi kronis sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dipicu oleh asupan gizi yang kurang, infeksi berulang, serta pola asuh yang tidak tepat. Oleh karena itu, asupan gizi mikro dan protein sangat penting untuk memaksimalkan potensi tinggi badan, sementara sumber energi dibutuhkan untuk mencapai berat badan yang optimal. Sejak lahir hingga usia 2 tahun, bayi memerlukan semua jenis zat gizi, baik makro maupun mikro, untuk mencapai pertumbuhan tinggi dan berat badan serta perkembangan yang optimal (Mitra et al., 2020).

Pemerintah Indonesia memiliki target untuk menurunkan angka stunting secara signifikan dari 24,4% menjadi 14% pada tahun 2024. Akar masalah stunting di hilir terletak pada kondisi ibu dan balita dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan. Namun, faktor hulu yang krusial adalah kesehatan calon ibu atau remaja. Upaya pencegahan stunting menyasar lima kelompok utama: remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Salah satu kendala utama dalam meningkatkan kesehatan remaja adalah masalah gizi, yang seringkali ditandai dengan anemia, kurang gizi, dan kekurangan energi kronik (Widayati et al., 2023).

Pada masa remaja, berbagai masalah gizi dapat muncul, termasuk kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan obesitas. Kondisi ini dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta berpotensi menimbulkan masalah gizi di usia dewasa kelak. Persepsi remaja terhadap bentuk tubuh (body image) seringkali keliru. Usaha remaja putri untuk membatasi makan demi mendapatkan tubuh yang kurus dan langsing justru dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka. Hal ini dikarenakan lebih dari 20% pertumbuhan tinggi badan dan 50% pembentukan massa tulang terjadi selama masa remaja. (Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, 2017).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja putri sangat penting sebagai persiapan untuk masa depan mereka menjadi seorang ibu. Status gizi seorang wanita sebelum hamil sangat dipengaruhi oleh status gizinya saat remaja dan dewasa sebelum kehamilan, atau selama masa usia subur (Muchtar et al., 2023). Pendidikan kesehatan tentang pemenuhan gizi remaja dan edukasi mengenai stunting bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa, terutama usia remaja. Diharapkan pemahaman ini akan menumbuhkan perilaku sadar gizi sebagai upaya pencegahan stunting (Baroroh, 2022)

Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan serta mendeteksi dini status gizi pada remaja putri untuk mencegah terjadinya stunting.

METODE

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan stunting dan skrining status gizi remaja merupakan salah satu upaya peningkatan pengetahuan deteksi dini status gizi remaja. Pelaksanaan kegiatan pengabmas dilakukan pada tanggal 20 September 2024. Pelaksanaan kegiatan pengabmas menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner dan dilakukan pemeriksaan Hb, Lila dan IMT Remaja Putri. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh dua orang dosen dan dua orang mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan.

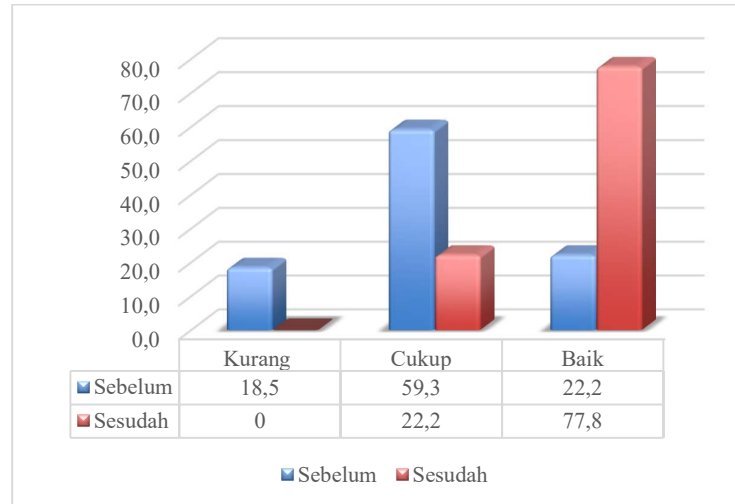
Kegiatan Pengabdian masyarakat diuraikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan dan Indikator Pencapaian

No	Tahapan	Penjabaran Kegiatan	Indikator Pencapaian
1.	Pembukaan	– Mendata kehadiran peserta – Memberikan pre test	– Seluruh peserta sudah mengisi daftar hadir – Remaja mengisi kuesioner yang diberikan
2	Penyuluhan Stunting	– Pemaparan materi penyuluhan dengan sub pokok materi : 1. Pengertian Stunting 2. Tanda Gejala 3. Cara Penanganan – Diskusi dan Tanya jawab	– Seluruh peserta mendengarkan, dan memahami materi – Seluruh peserta memberikan feed back
3	Melakukan pemeriksaan status gizi dan anemia	Melakukan pengukuran Tinggi badan, berat badan Hb dan lila	– Seluruh peserta telaj dilakukan pengukuran – Tinggi badan, berat badan dan lila
4	Penutup	– Melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan – Memberikan kuesioner post test	– Remaja putri memberikan feed back – Remaja putri mengisi kuesioner post test

HASIL DAN PEMBAHASAN

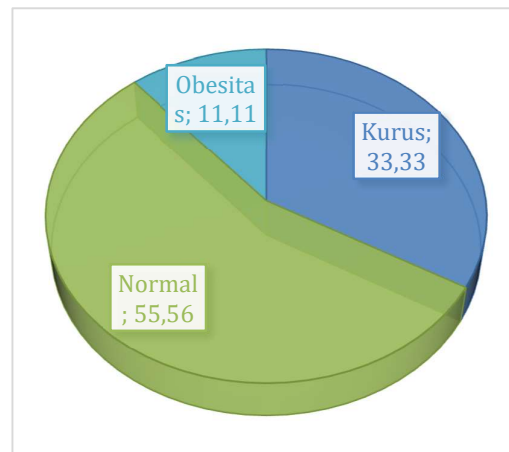
Kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri di SMKN 1 Klungkung pada tanggal 20 September 2024 diikuti oleh remaja putri kelas XI. Kegiatan penyuluhan diawali dengan presensi peserta. Sebelum mengisi pre test peserta diberikan penjelasan mengenai cara pengisian . Pre test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan, perilaku dan tingkat kecemasan remaja putri mengenai PMS. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menjelaskan materi dan pemberian leaflet. Berdasarkan kegiatan pengabmas didapatkan hasil bahwa sebanyak 54 remaja putri yang hadir terjadi peningkatan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil kegiatan pengabmas dijabarkan pada grafik berikut:



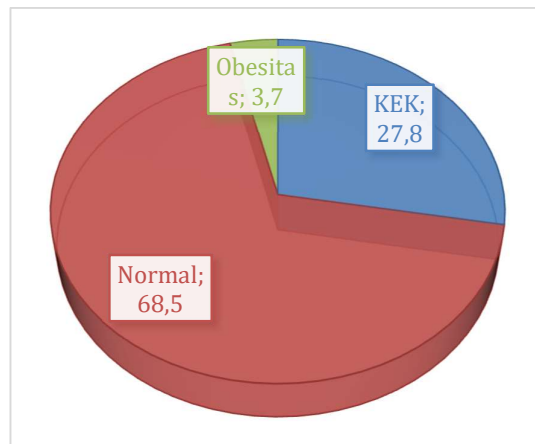
Gambar 1. Hasil Pre test dan post test pengetahuan remaja putri

Berdasarkan Gambar 1 persentase Tingkat pengetahuan remaja putri tampak mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, Dimana sesudah penyuluhan persentase pengetahuan remaja pada kategori baik menjadi 77,8% dan tidak ada yang memiliki pengetahuan pada kategori kurang. Pengetahuan tentang gizi membantu remaja dalam membuat pilihan makanan yang lebih baik. Misalnya, remaja yang memahami efek negatif dari junk food atau makanan tinggi gula akan lebih cenderung untuk menghindari makanan tersebut.(Zaina et al., 2021). Tingkat pengetahuan remaja dipengaruhi oleh informasi yang mereka peroleh. Remaja dapat mengakses berbagai sumber untuk mendapatkan informasi tentang stunting. Penelitian menunjukkan bahwa penyebaran informasi mengenai stunting dan pencegahannya memerlukan kerja sama yang menyeluruh antara pemerintah dan pihak non-pemerintah. Peran aktif masyarakat, terutama remaja sebagai calon orang tua, sangat penting dalam upaya pencegahan stunting. Remaja diharapkan dapat mengadopsi perilaku hidup sehat, termasuk mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang (Nurhayati et al., 2023)

Pada kegiatan pengabmas juga dilakukan pemeriksaan Lila, HB dan Indeks Masa Tubuh Remaja Putri, dengan hasil pada gambar berikut :

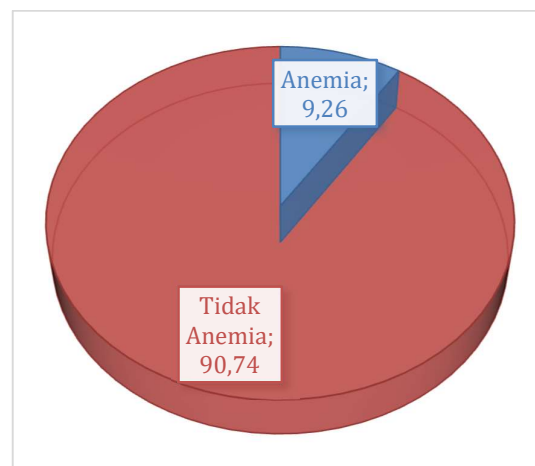


Gambar 2. Indeks Masa Tubuh Remaja Putri



Gambar 3. Lila Remaja Putri

Berdasarkan gambar 2 didapatkan hasil remaja putri yang mengalami IMT kurus sebanyak 33,3%, IMT Normal sebanyak 55,56% dan IMT Obesitas sebanyak 11,11%. Berdasarkan gambar 3 remaja putri yang mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronik) sebanyak 27,8%, remaja yang memiliki Lila normal sebanyak 68,5% serta remaja putri yang memiliki Lila lebih dari normal atau obesitas sebanyak 3,7%. Berdasarkan data Riset Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun berada dalam kondisi kurus dan sangat kurus (Mitra et al., 2020). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis (Noviyanti & Marfuah, 2019). Ketidaktahuan remaja lainnya adalah mengenai kondisi KEK yang umum terjadi pada remaja putri. Persepsi ideal tentang bentuk tubuh yang langsing dan kurus seringkali membuat berat badan remaja putri jauh di bawah batas normal. Kesalahan dalam memahami citra tubuh ini menyebabkan remaja sering melakukan diet sendiri dengan mengurangi atau membatasi konsumsi energi dan nutrisi penting lainnya, yang tentu saja akan berdampak negatif pada kesehatan remaja putri (Wagustina et al., 2024).



Gambar 4. Kadar Hb Remaja Putri

Berdasarkan gambar 4 disebutkan bahwa sebanyak 9,26% remaja putri mengalami anemia, dan sebanyak 90,74% remaja putri tidak mengalami anemia. Anemia pada remaja sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang dapat terjadi akibat beberapa faktor yang berkaitan dengan status gizi, antara lain: asupan gizi yang tidak seimbang, kebutuhan gizi yang meningkat, menstruasi pada remaja, masalah kesehatan dan pola makan yang tidak teratur. Penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang di kalangan remaja, serta menyediakan informasi mengenai perilaku makan yang sehat. Intervensi seperti program penyuluhan gizi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala juga bisa membantu dalam mendeteksi dan menangani anemia di kalangan remaja (Widayati et al., 2023). hasil uji silang antara Lila dan Kadar Hb dengan Indeks Masa Tubuh pada kegiatan pengabmas ini digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Uji silang Lila dan Kadar Hb dengan Indeks Masa Tubuh

	Indeks Masa Tubuh		
	Kurus	Normal	Obesitas
LILA			
KEK	14 (93,3%)	1 (6,7%)	0 (0%)
Normal	4 (10,8%)	29 (78,4%)	4 (10,8%)
Obesitas	0 (0%)	0 (0%)	2 (100%)
Kadar Hb			
Anemia	1 (20%)	4 (80%)	0 (0%)
Tidak Anemia	17 (34,7%)	26 (53,1%)	6 (12,2%)

Berdasarkan tabel 2 remaja putri dengan Lila normal Sebagian besar memiliki indeks masa tubuh normal yaitu sebesar 78,4%, dan remaja dengan kategori KEK memiliki indeks masa tubuh kategori kurus sebanyak 93,3%. Kondisi Kurang Energi Kronis (KEK) memberikan efek negatif yang berkelanjutan, baik selama masa remaja maupun di tahap kehidupan selanjutnya. Di usia remaja, KEK dapat mengakibatkan anemia, perkembangan organ tubuh yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang tidak sesuai harapan, dan berdampak pada produktivitas kerja. Kekurangan gizi kronis pada remaja putri yang berlanjut hingga kehamilan dapat berdampak negatif pada janin, meningkatkan risiko keguguran, bayi lahir meninggal, kematian bayi baru lahir, kelainan bawaan, anemia pada bayi, dan berat badan lahir rendah. Saat persalinan, kondisi ini juga dapat menyebabkan proses persalinan yang sulit dan berkepanjangan, kelahiran prematur, serta perdarahan (Wahab et al., 2024)

Remaja putri yang tidak mengalami anemia sebanyak 34,7% dengan indeks masa tubuh kurus sebanyak 34,7% dan indeks masa tubuh normal sebanyak 53,1%. Kondisi gizi yang kurang pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan mereka di masa dewasa, tetapi juga meningkatkan risiko pada generasi selanjutnya. Hal ini meningkatkan kemungkinan bayi lahir dengan berat badan di bawah normal (BBLR) dan risiko stunting. Anemia merupakan faktor utama yang menyebabkan BBLR (<2500 gram), dan BBLR selanjutnya menjadi faktor risiko terjadinya stunting. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 23% bayi yang lahir di Indonesia mengalami stunting, yang dipengaruhi oleh riwayat anemia pada ibu sejak masa remaja (Hanifah et al., 2024).



Gambar 5. Pemeriksaan Hb

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 20 September 2024. Kegiatan pada setiap tahapan berjalan dengan lancar dengan jumlah peserta sebanyak 54 siswa. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang stunting dan hasil skrining menunjukkan beberapa siswa mengalami masalah status gizi baik gizi kurang maupun obesitas serta Sebagian besar remaja tidak mengalami anemia. diharapkan remaja putri melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dalam pengecekan Hb dan menjaga makanan yang dikonsumsi dengan menerapkan isi piringku.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, I. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60–64. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol3.iss2.194>
- Hanifah, L. N., Nadiyah, N., Dewanti, L. P., Palupi, K. C., & Ronitawati, P. (2024). Mutu Gizi Pangan, Indeks Massa Tubuh Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Wilayah Locus Stunting Desa Sukamantri Kabupaten Tangerang. *Journal of Nutrition College*, 13(1), 29–37. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i1.41285>
- Mitra, Nurlisis, & Rahmalisa, U. (2020). Remaja Sebagai Agen Perubahan Dalam Pencegahan Stunting Melalui Informasi Digital. *Universitas Hang Tuah Pekanbaru*, 5(3), 248–253. <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/558624-remaja-sebagai-agen-perubahan-dalam-penc-fdee7030.pdf>
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v2i2.21400>
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3), 54.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.

- Nurhayati, N., Kurwiyah, N., Rohanah, R., Paramita, S. D., & Putri Atifa, A. D. (2023). Keterpaparan informasi dan tingkat pengetahuan tentang stunting pada remaja putri. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(8), 688–696. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i8.12937>
- Wagustina, S., Arnisam, A., Mulyani, N. S., Hadi, A., & Fitriyaningsih, E. (2024). Penguatan percepatan penurunan stunting melalui pemberdayaan remaja peduli stunting. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 6(1), 39. <https://doi.org/10.30867/pade.v6i1.1788>
- Wahab, I., Fitriani, A., Wahyuni, Y. F., & Mawarni, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 63–68. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i1.555>
- Widayati, K., Astutik, W., & Asri Dewi, N. L. M. (2023). Screening Anemia remaja Putri di Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Dauh Puri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v4i1.1028>
- Zaina, M., Ramadhini, F. N., Putra, M. S., & Ferdian, K. J. (2021). Edukasi dan Pendampingan dalam Pencegahan Stunting di Desa Kace. *Jurnal Pengabdian Hukum “Besaoh,”* 1(2), 67–77.