

# Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Dari Hulu: Remaja Putri Cerdas Gizi


<sup>1)</sup>Fivi Melva Diana \*, <sup>2)</sup>Jeallyza Muthia Azra, <sup>3)</sup>Imelda Indah Lestari, <sup>4)</sup>Syahlan Alif Pratama

<sup>1,2)</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

<sup>3)</sup>Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

<sup>4)</sup>Lulusan Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

Email Corresponding: [fividiana0503@ph.uanad.ac.id](mailto:fividiana0503@ph.uanad.ac.id)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Anemia Remaja Putri Stunting Pretest Posttest	Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak lebih rendah dari -2 SD berdasarkan standar pertumbuhan WHO. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk pencegahan stunting dari hulu: remaja putri cerdas gizi di SMP N 5 Padang. Metode untuk peningkatan pengetahuan siswi adalah pretest dan posttest melalui edukasi gizi pada remaja putri sebanyak 50 orang. Materi edukasi mengenai: konsumsi makanan bergizi seimbang, dan pencegahan anemia pada remaja putri. Hasil pengabdian ini memperlihatkan peningkatan pengetahuan peserta dari 67,6% ( <i>pretest</i> ) menjadi 88% ( <i>posttest</i> ). Kesimpulan: edukasi gizi pada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri sebagai calon ibu dalam pencegahan <i>stunting</i> dari hulu secara deskriptif kuantitatif dengan <i>pretest-posttest</i> .
<b>Keywords:</b> Anemia Adolescent Girl Stunting Pretest Posttest	Stunting is a condition of chronic malnutrition characterized by a child's height being more than -2 SD below the WHO growth standards. The goal of this service project is to stop stunting at its source—nutritionally intelligent teenage girls at SMP N 5 Padang. Fifty teenage females are given nutrition education as a pretest and posttest to increase their knowledge. The educational materials address anemia prevention in teenage girls as well as balanced, nutrient-rich food consumption. Participants' knowledge increased from 67.6% ( <i>pretest</i> ) to 88% ( <i>posttest</i> ), according to the service's results. In conclusion, nutrition education for teenage girls can improve their understanding of how to prevent stunting in a sustainable way as future mothers as demonstrated through a descriptive quantitative pretest–posttest design.
	This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.
	

## I. PENDAHULUAN

*Stunting* menurut World Health Organization (WHO) merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah -2 SD dari standar pertumbuhan. Secara global, angka *stunting* pada anak di bawah lima tahun mencapai 24% (laki-laki) dan 22% (perempuan), dengan target penurunan menjadi <20% pada tahun 2030 (UNICEF, 2021). Di Sumatera Barat berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting di kota Padang (20,6%), sedangkan kota Payakumbuh (16,4%), kota Pariaman (15,7%), dan Bukittinggi (16,8%). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) menargetkan penurunan prevalensi stunting nasional menjadi 14,2% pada tahun 2029 (BAPPENAS, 2025).

Faktor penyebab stunting menurut WHO/UNICEF merupakan interaksi kompleks antara faktor gizi dan non-gizi. Penyebab langsung mencakup: ketidakcukupan asupan zat gizi, terutama energi, protein, dan mikronutrien, infeksi (diare, ISPA, atau parasit) yang mengganggu penyerapan dan meningkatkan kebutuhan gizi. Penyebab mendasar meliputi: praktik pemberian makan anak (IMD, ASI eksklusif, maupun MP-ASI) yang belum optimal, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi karena tingginya harga dan rendahnya daya beli, buruknya sanitasi, kurangnya air bersih, kepadatan hunian yang meningkatkan risiko penyakit, serta

minimnya pengetahuan gizi dan pola asuh ibu. Sementara itu, penyebab dasar menacup: faktor struktural seperti kemiskinan, ketidaksetaraan gender, urbanisasi yang tidak terkendali, serta terbatasnya akses layanan kesehatan dan sosial turut memperburuk risiko terjadinya stunting (Goudet *et al.*, 2019).

Fikri *et al.* (2025) melaporkan bahwa kecukupan protein berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak stunting, dan Sari *et al.* (2025) menemukan hubungan bermakna antara asupan protein dan kejadian stunting pada anak usia 24–59 bulan. Selain itu, pangan berbasis protein lokal seperti RUTF juga efektif digunakan untuk penanganan *Severe Acute Malnutrition* (SAM) (Rimbawan *et al.*, 2023). Pengembangan produk pangan lokal, termasuk biskuit ikan bilih (Diana, 2021) serta nugget bilih addisi dadih (Yahdillah *et al.*, 2024) telah memberikan manfaat. Pemberian 2,09 g biskuit ikan bilih yang mengandung protein, lemak, asam lemak omega-3, EPA, DHA, omega-6, AA, dan berbagai zat gizi lain mampu meningkatkan skor Y-Maze (Diana *et al.*, 2019), jumlah sel neuron hipokampus (Diana, 2019), serta bobot badan dan panjang ekor tikus (Diana *et al.*, 2020).

Stunting berdampak pada hambatan pertumbuhan fisik, penurunan kemampuan kognitif dan prestasi sekolah, serta meningkatkan risiko anemia, gangguan reproduksi, dan melemahnya daya tahan tubuh. Pada remaja putri, kondisi ini terlihat dari tinggi badan yang tidak mencapai standar, kematangan seksual yang terlambat, serta cadangan gizi yang kurang untuk mendukung kehamilan sehat. Akibatnya lebih berisiko melahirkan bayi dengan BBLR dan *stunting*, sehingga siklus *stunting* antargenerasi terus berulang (UNICEF, 2021).

Upaya pencegahan stunting meliputi edukasi gizi seimbang, pencegahan anemia, pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) rutin dan terpantau di sekolah, kampanye sekolah sehat, pembentukan duta gizi, penyediaan media edukasi yang menarik, keterlibatan orang tua dan guru, serta peningkatan akses layanan kesehatan remaja seperti konseling gizi dan pemeriksaan berkala (Kusumah *et al.*, 2025). Sebelumnya, edukasi gizi telah dilaksanakan di SMP Pertiwi 2 (Diana *et al.*, 2022). Pengabdian sebelumnya belum menargetkan remaja putri di SMP Negeri 5 Padang dan belum menggunakan evaluasi *pretest–posttest* secara terstruktur, sehingga perlu diperluas ke SMP 5 Padang agar pesan pencegahan *stunting* dapat menjangkau lebih banyak remaja putri. Kegiatan ini bertujuan untuk: (1) pengembangan dan penerapan media edukasi gizi, dan (2) meningkatkan pengetahuan remaja putri untuk mencegah *stunting* sejak dini, sehingga status gizi dan kesehatan calon ibu lebih baik.

## II. MASALAH

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 memperlihatkan bahwa prevalensi stunting di kota Padang (20,6%), sedangkan kota Payakumbuh (16,4%), kota Pariaman (15,7%), dan Bukittinggi (16,8%). Target RPJMN menurunkan prevalensi *stunting* nasional menjadi 14,2% pada tahun 2029 (BAPPENAS, 2025). Masalah *stunting* dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan tingginya kejadian anemia pada remaja putri. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswi SMP N 5 masih memiliki pemahaman gizi yang minim mengenai tablet tambah darah, anemia, dan pemilihan jajanan sehat. Kondisi ini menandakan pentingnya pelaksanaan edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam mencegah anemia dan mempersiapkan kesehatan remaja putri sebagai calon ibu untuk mendukung pencegahan stunting dari hulu melalui remaja putri cerdas gizi.



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

### III. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan oleh TIM Pengabdian Kepada Masyarakat Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas (FKM, UNAND) pada hari senin tanggal 21 juli 2025 di SMP N 5 Padang. Kegiatan ini berupa edukasi dengan menggunakan media poster. Edukasi terhadap siswi SMP 5 padang sebanyak 50 orang. Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui 3 tahapan yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi (Kusumah *et al.*, 2025).

#### 1. Tahap persiapan

Persiapan edukasi mengenai: cegah stunting dari hulu: remaja putri cerdas gizi, gizi seimbang, dan TTD (Tablet Tambah Darah). Sebanyak 50 orang siswi dikumpulkan dalam satu tempat di ruangan SMP N 5 Padang.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan secara tatap muka yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi responden sebagai upaya pencegahan stunting dari hulu: remaja putri cerdas gizi. Media yang digunakan adalah poster dengan materi : defenisi, faktor penyebab, dampak, penganggulangan stunting dan anemia. Metode edukasi dan penggunaan poster dipilih karena media visual efektif meningkatkan pemahaman remaja, lebih mudah menarik perhatian, dan mampu menyederhanakan informasi gizi yang kompleks menjadi pesan yang singkat, jelas, dan mudah diingat. Poster juga dapat dipasang di berbagai titik strategis sekolah sehingga pesan edukasi dapat diakses secara berulang, memperkuat perubahan perilaku. Uraian pelaksanaan kegiatan (Tabel 1).

Tabel 1. Uraian Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan kegiatan	Deskripsi kegiatan
Absensi peserta	Peserta mengisi daftar hadir untuk data jumlah peserta dan identitas
<i>Prestest</i>	Peserta mengisi kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang <i>stunting</i> dan anemia sebelum edukasi dimulai
Edukasi gizi	Materi mengenai: Defenisi stunting Factor penyeba stunting Dampak stunting Penganggulangan stuning Isi Piringku Hubungan stunting dengan anemia
<i>posttest</i>	Peserta mengisi kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

#### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah edukasi. *Pretest* diberikan sebelum kegiatan sebagai data awal, sedangkan *posttest* dilakukan setelah materi edukasi disampaikan (Gumelar *et al.*, 2025). Kuesioner pengabdian modifikasi dari Agustina & Permatasari (2019), yang terdiri dari 10 pertanyaan, 1 pertanyaan dengan skor 1. Analisis hasil kuesioner dengan metode deskriptif kuantitatif, yaitu membandingkan persentase jawaban benar peserta pada *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman (Gumelar *et al.*, (2025).

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar. Kegiatan ini edukasi gizi cegah stunting dari hulu: remaja putri cerdas pada siswi SMP N 5 Padang dilengkapi dengan kuesioner pretest dan posterst yang terdiri dari 10 pertanyaan mencakup defenisi stunitng, penyebab, dampak dan gejala sebagai upaya pencegahan stunting dari hulu. Karakterisitk peserta dan hasil *pretest* dan *posttest* (Tabel 2 dan 3)

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Variabel	f	%
1.	Jenis Kelamin		
	• Perempuan	50	100
	• Laki - Laki	0	0
2.	Usia		
	• 10 – 13 Tahun	37	74
	• ≥ 14 Tahun	13	26
3.	Pekerjaan Ayah		
	• Tidak Bekerja	7	14
	• Buruh	28	56
	• Wiraswasta	8	16
	• Pegawai BUMN	2	4
	• Pegawai Negeri Sipil (PNS)	3	6
	• Hakim	1	2
	• Pengacara	1	2
4.	Pekerjaan Ibu		
	• Tidak Bekerja	2	4
	• Ibu Rumah Tangga	41	82
	• Bidan	1	2
	• Pegawai Negeri Sipil (PNS)	1	2
	• Wiraswasta	2	4
	• Guru	2	4
	• Perkantoran	1	2
Total		50	100

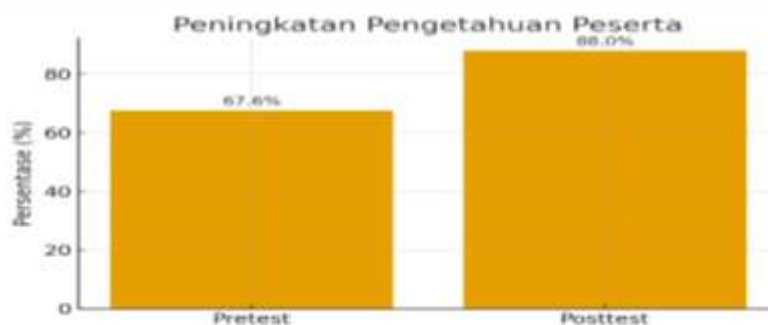
Tabel 2 menunjukkan bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (100%). Sebagian besar usia responden 10-13 tahun sebanyak 37 orang (74%). Sebagian besar pekerjaan ayah responden adalah buruh sebanyak 28 orang (56%) dan pekerjaan ibu sebagian besar ibu rumah tangga sebanyak 41 orang (82%). Berikut adalah gambaran hasil *pretest* dan *posttest* (Tabel 3).

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest* Peserta Edukasi Gizi

No	Soal	Jawaban <i>Pretest</i>		Jawaban <i>Posttest</i>	
		Benar (%)	Salah (%)	Benar (%)	Salah (%)
1.	Stunting adalah kondisi dimana?	52	48	100	0
2.	Masa kritis untuk mencegah stunting adalah?	30	70	76	24
3.	Zat gizi yang paling penting untuk mencegah stunting adalah?	94	6	94	6
4.	Remaja putri perlu memperhatikan gizi karena?	96	4	96	4
5.	Makanan yang kaya zat besi untuk mencegah stunting adalah?	86	14	92	8
6.	Tablet Tambah Darah (TTD) penting untuk remaja putri karena?	86	14	96	4
7.	Kebiasaan yang harus dihindari untuk mencegah stunting di masa depan adalah?	48	52	66	34
8.	Vitamin yang membantu penyerapan zat besi	30	70	84	16

adalah?				
9. Pemeriksaan kesehatan yang penting untuk remaja putri adalah?	54	46	78	22
10. Pola makan yang dianjurkan untuk remaja putri adalah?	100	0	98	2
Total	67,6%		88%	

Hasil *posttest* responden memberikan gambaran bahwa pengetahuan responden yang perlu ditingkatkan mengenai pertanyaan kebiasaan yang harus dihindari untuk mencegah *stunting* di masa depan adalah ?. Selama proses kegiatan pengabdian Masyarakat ini TIM pengabdian Masyarakat di dukung oleh pihak sekolah SMP 5 Padang. Pengetahuan peserta edukasi *pretest* (67,6%) naik menjadi 88% (*posttest*). Terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 12.4% setelah diberi edukasi gizi. (Gambar 2).



Gambar 2. Grafik peningkatan pengetahuan peserta edukasi *pretest* dan *posttest*

Hasil ini sejalan dengan Gumelar *et al.*, (2025) bahwa edukasi memberikan peningkatan pengetahuan responden pada *pretest* (29%) dan naik pada *posttest* (59%), ada kenaikan peningkatan pengetahuan responden sebanyak 30%. Peningkatan skor pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor keberhasilan, antara lain metode edukasi interaktif yang memanfaatkan media visual (poster) dan bahasa sederhana sehingga mudah dipahami remaja putri, relevansi materi dengan kebutuhan peserta terutama terkait anemia dan gizi seimbang, serta pendekatan partisipatif melalui diskusi dan tanya jawab yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Penggunaan media visual yang menarik membantu memperkuat daya ingat dan retensi pengetahuan (Vanichvasin, 2020). Dokumentasi kegiatan pengabdian (Gambar 2).



Gambar 3. Pemberian Edukasi Gizi dengan Poster

## V. KESIMPULAN

Edukasi gizi pada siswi SMP 5 Padang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pencegahan *stunting* dari hulu: remaja putri cerdas gizi, gizi seimbang dan anemia sebanyak 12.4%. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan kerjasama dengan pihak SMP N 5 Padang dengan kegiatan pemantauan status gizi remaja putri SMP N 5 Padang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan dukungan financial dengan nomor kontrak: 06/UN16.MWA/PTN-BH/UNAND/2024. Terima Kasih juga kepada Kepala sekolah SMP N 5 beserta jajarannya yang telah membantu kelancaran dan kesuksesan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, & Permatasari, P. (2019). Hubungan pengetahuan dan penerapan pesan gizi seimbang pada remaja dalam pencegahan anemia gizi besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat (JIKM)*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.52022/jikm.v11i1.10>
- [BAPPENAS] Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2025). Rencana pembangunan jangka menengah nasional 2025–2029. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- Diana, F. M. (2019). Studi efikasi pemberian biskuit yang mengandung ikan bilih (*Mystacoleucus padangensis*) terhadap pertumbuhan dan peningkatan aspek kognitif tikus percobaan (Disertasi). Institut Pertanian Bogor.
- Diana, F. M., Rimbawan, R., Damayanthi, E., Dewi, M., Juniantito, V., & Lipoeto, N. I. (2020). Effect of biscuits enriched with bilih fish (*Mystacoleucus padangensis*) on growth of experimental rats. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 11–18.
- Diana, F. M., Rimbawan, R., Damayanthi, E., Dewi, M., Juniantito, V., & Lipoeto, N. I. (2019). Biscuit enriched with bilih fish (*Mystacoleucus padangensis*) increases cognitive in experimental rat. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(9), 1006–1010.
- Diana, F. M. (2021). Formula biskuit berbasis pangan lokal Sumatera Barat dari tepung ikan bilih (*Mystacoleucus padangensis*) untuk tumbuh kembang anak. [Patent ID: Ids000003526].
- Goudet, S. M., Bogin, B. A., Madise, N. J., & Griffiths, P. L. (2019). Nutritional interventions for preventing stunting in children (birth to 59 months) living in urban slums in low- and middle-income countries (LMIC). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011695.pub2>
- Diana, F. M., Fitria, N., Jelmila, S. N., & Yulanda, S. (2022). Edukasi gizi seimbang, vaksin dan protokol kesehatan bagi remaja SMP Pertiwi 2 Padang saat pandemi Covid-19. *Warta Pengabdian Andalas*, 29(3), 156-162. <https://doi.org/10.25077/jwa>
- Gumelar, A.S.B., Ningsih N.L.N., Oktavia, C.D., Abadi, M.D., & Askhar, B.M. (2025). Efektivitas Program Numerasi Berbasis Game Edukasi Dan Media Visual Pada Siswa Sekolah Dasar : Studi Implementatif di Tiga Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(3), 4230-4235. <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i3.6685>
- Fikri, A. M., Astuti, W., Nurhidayati, V. A., Saliha, F., & Prameswari, P. (2024). Protein intake recommendation for stunted children: An update review. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(3), 117–123.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian PPN (2025) Ringkasan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional, pp. 1–23.
- Kusumah, F. G., Herayani, S., Fauziyyah, S. N., Arif, K. J., Pirli, N. L., & Yulis. (2025). Edukasi dan pemeriksaan Hb remaja putri MTs untuk mengurangi risiko anemia dan stunting. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(4), 5053–5060. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i4.6817>
- Rimbawan, R., Nasution, Z., Giriwono, P. E., Tamimi, K., Fadly, K., & Noviana, A. (2023). Effect of locally produced ready-to-use therapeutic food on children under five years with severe acute malnutrition: A systematic review. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(3), 165–182. <https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.3.165-182>
- Sari, A. N., Diana, F. M., & Nur, N. C. (2025). The association between protein intake and feeding practice with stunting in children aged 24–59 months. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 45(1), 430–437.
- UNICEF, WHO, & World Bank. (2021). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates – Key findings of the 2021 edition. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>
- Vanichvasin, P. (2020). Effects of Visual Communication on Memory Enhancement of Thai Undergraduate Students, Kasetsart University. *Higher Education Studies*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.5539/hes.v11n1p34>
- Yahdillah, H., Diana, F. M., & Helmizar, H. (2024). The organoleptic test and nutrient analysis of buffalo milk-based nuggets with the addition of bilih fish (*Mystacoleucus padangensis*) as additional foods for growing toddlers. *Amerta Nutrition*, 8(2), 269–277.