GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 2 Tahun 2026, pp. *350-355*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i2.3017
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI PEMENUHAN GIZI REMAJA DI SMP PGRI 12 PONDOK LABU JAKARTA SELATAN TAHUN 2025

Risa Arieska[*1],Nurul Lidya[2], Abdullah Antaria[3], Hariyanti[4] , Sri Handayani[5], Isroni Astuti[6], Husnul Khatimah[7]

Corresponding author: risaarieska1996@poltekkesjakarta1.ac.id
[1,2,3,4,5,6,7]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta I

Genesis Naskah: *01-02-2026, Revised: 23-06-2026, Accepted: 25-06-2026, Available Online: 29-06-2026*

Abstrak
Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan, pengaruh lingkungan, dan rendahnya pengetahuan tentang gizi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab tentang kebutuhan gizi remaja, pola makan sehat, serta upaya pencegahan stunting disertai dengan pemberian kuisioner. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan baik pada saat *pretest* sebanyak 28 orang (75,7%) dan setelah dilakukan *posttest* bertambah menjadi 35 orang (97,1%) terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, penerapan pola makan sehat, dan pencegahan stunting. Kegiatan ini dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi dan pencegahan stunting serta diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat untuk menurunkan risiko masalah gizi dan stunting.

Kata Kunci: gizi, edukasi, leaflet, stunting, remaja putri.

STUNTING PREVENTION THROUGH NUTRITIONAL EDUCATION FOR ADOLESCENTS AT PGRI 12 MIDDLE SCHOOL, PONDOK LABU, SOUTH JAKARTA, IN 2025

Abstract
Adolescents are a vulnerable group for nutritional problems due to changes in eating patterns, environmental influences, and limited knowledge about nutrition. These conditions can increase the risk of various health issues, including stunting. This community service activity aims to improve adolescents' knowledge regarding balanced nutrition and stunting prevention. The method used was health education through lectures, discussions, and question-and-answer sessions on adolescent nutritional needs, healthy eating patterns, and stunting prevention efforts, accompanied by the distribution of questionnaires. The results of the activity showed that 28 students (75.7%) had good knowledge in the pretest, and after the intervention, this increased to 35 students (97.1%) in the posttest, indicating an improvement in participants' understanding of the importance of balanced nutrition, the application of healthy eating patterns, and stunting prevention. This activity can be concluded as effective in increasing adolescents' knowledge regarding nutrition and stunting prevention, and is expected to encourage behavioral changes toward a healthy lifestyle to reduce the risk of nutritional problems and stunting.

Keywords: *nutrition, education, leaflet, stunting, adolescent girls.*

Pendahuluan

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi isu serius yang dipengaruhi faktor ekonomi dan rendahnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan serta perilaku makan yang berkelanjutan, termasuk pada remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan memiliki status gizi yang optimal.(Ida Mardalena, 2021)

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh yang dapat diukur melalui indikator antropometri seperti berat badan dan tinggi badan. Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi makro maupun mikro seperti energi, protein, zat besi, vitamin, dan

mineral mengalami peningkatan untuk mendukung proses pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta aktivitas sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat sangat penting agar remaja dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidupnya.(Cholik et al., 2024)

Status gizi mencerminkan keberhasilan pemenuhan kebutuhan nutrisi yang ditandai dengan berat dan tinggi badan. Pada masa remaja, kebutuhan energi, protein, mineral, dan vitamin sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas fisik. Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan sejak usia remaja melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pemenuhan gizi seimbang. (Emylisa et al., 2023). Pemenuhan gizi yang tepat diperlukan agar remaja dapat menjaga kesehatan tubuh dan menunjang aktivitas sehari-hari.(Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarat Dimasa et al., 2021)

Banyak remaja kurang memperhatikan keseimbangan asupan dan pengeluaran energi, sehingga berisiko mengalami gizi berlebih maupun gizi kurang.(Wandini & Angesti, 2023) Salah satu masalah gizi yang masih menjadi perhatian di Indonesia adalah stunting. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting nasional mengalami penurunan menjadi 19,8%, meskipun angka tersebut masih tergolong tinggi dan memerlukan upaya berkelanjutan dalam penanganannya. Stunting terjadi akibat kekurangan asupan gizi kronis dalam jangka waktu yang lama dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, sanitasi, serta akses pelayanan kesehatan. (Novia Luthviatin et al., 2024)

Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, pola konsumsi tidak sehat, serta faktor sosial ekonomi seperti pendidikan dan pendapatan orang tua.(Juliana Simatupang et al., 2024) Kondisi ini berdampak serius karena meningkatkan risiko kesakitan, kematian, gangguan perkembangan otak, serta masalah psikososial seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.(Yusri et al., 2020)

Menurut UNICEF (2012), faktor langsung penyebab stunting antara lain asupan gizi yang tidak seimbang, riwayat penyakit infeksi, serta berat badan lahir rendah. Faktor tidak langsung meliputi kondisi sosial ekonomi, pendidikan ibu, jumlah anggota keluarga, pola asuh, pelayanan kesehatan, serta ketersediaan air bersih dan sanitasi. Penelitian (Sofiani Ikasari et al., 2024)juga menegaskan bahwa status sosial ekonomi, usia, jenis kelamin, dan pendidikan orang tua berpengaruh terhadap status gizi remaja.

Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi risiko kurang energi kronis pada remaja putri usia 15–19 tahun di Jawa Tengah mencapai 49,2%, dengan variasi antar kabupaten, seperti Magelang (23,2%), Wonogiri (23,6%), dan Semarang (11,5%). Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya stunting. Sekolah memiliki peran penting sebagai wadah transformasi nilai dan pengetahuan dalam upaya pencegahan masalah gizi.(Zakiyanpri et al., 2024)

Sekolah berperan penting dalam membentuk generasi cerdas dan bermoral, sekaligus menjadi sarana edukasi kesehatan, termasuk pemenuhan gizi remaja dan pencegahan stunting. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku sadar gizi pada remaja.(Astuti & Kulsum, 2020)

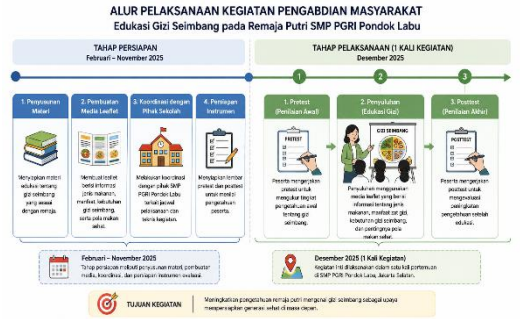
Berdasarkan latar belakang, tim melaksanakan pengabdian masyarakat berjudul *"Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pemenuhan Gizi Remaja di SMP PGRI 12 Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2025"*. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi dan pencegahan stunting. Program diharapkan bermanfaat bagi sekolah dalam pelaksanaan konseling gizi dengan media leaflet yang efektif untuk meningkatkan kesehatan remaja putri, serta bagi bidan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konseling, memilih media edukasi yang tepat, mempermudah layanan, dan memperluas cakupan kesehatan.

Berdasarkan data hasil Studi Pendahuluan, pada siswa SMP PGRI 12 ditemukan masih minimnya pengetahuan tentang edukasi pemenuhan gizi remaja. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah "Bagaimana pengetahuan dan pelaksanaan kegiatan sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Pemenuhan Gizi Remaja.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada remaja putri di SMP PGRI Pondok Labu sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi dan mempersiapkan generasi

yang sehat di masa mendatang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu kali intervensi edukasi yang diselenggarakan di SMP PGRI Pondok Labu, Jakarta Selatan, selama periode pelaksanaan program Februari–Desember 2025. Rentang waktu tersebut mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Tahap persiapan dilakukan pada Februari–November 2025 yang meliputi penyusunan materi edukasi, pembuatan media leaflet, koordinasi dengan pihak sekolah, serta persiapan instrumen evaluasi. Selanjutnya, kegiatan inti dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pada bulan Desember 2025 yang diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait gizi seimbang. Setelah itu dilakukan penyuluhan menggunakan media *leaflet* yang berisi informasi mengenai jenis makanan, manfaat zat gizi, kebutuhan gizi seimbang, serta pentingnya penerapan pola makan sehat pada remaja. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan dan peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukasi. Alur pelaksanaan tersebut dilakukan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai proses intervensi yang dilakukan serta menilai efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Target kegiatan ini adalah terselenggaranya program pelayanan remaja di SMP PGRI 12 Pondok Labu secara teratur dan berkelanjutan, dengan harapan setiap remaja memahami definisi, jenis, manfaat, serta kebutuhan gizi, sementara petugas kesehatan khususnya bidan dapat memanfaatkan leaflet sebagai media edukasi. Luaran yang dihasilkan meliputi media leaflet sebagai sarana peningkatan pengetahuan gizi, pendaftaran HAKI, serta publikasi artikel ilmiah pada jurnal nasional maupun internasional. Selain itu, tim PKM menargetkan terbentuknya jejaring kerja sama dengan sekolah lain untuk memperluas edukasi gizi pada remaja.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mencegah stunting melalui edukasi pemenuhan gizi remaja di SMP PGRI 12 Pondok Labu Jakarta Selatan tahun 2025. Rangkaian kegiatan meliputi sosialisasi, penyuluhan, dan analisis hasil.

Sosialisasi dilaksanakan sejak Februari hingga Desember 2025 dengan melibatkan 37 peserta remaja putri kelas IX SMP PGRI 12 Pondok Labu.



Gambar 2. Sosialisasi Siswi kelas IX SMP PGRI 12

Tahap penyuluhan diawali dengan pretest untuk menilai pengetahuan awal tentang gizi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan materi mengenai jenis, manfaat, serta kebutuhan gizi seimbang melalui media penyuluhan. Pada tahap akhir, peserta diberikan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, dan hasil evaluasi dibandingkan dengan pretest sebagai dasar analisis capaian kegiatan.



Gambar 3. Tahap Pre-test



Gambar 4. Tahap Penyuluhuan



Gambar 5. Tahap Post- Test

Hasil Analisa capaian dapat dilihat berdasarkan evaluasi hasil pre dan posttest yang disajikan pada data berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Perndidikan Kesehatan Tentang Edukasi Pemenuhan Gizi Remaja di SMP PGRI 12

	Frekuensi	%
Belum Pernah	26	70.3
Pernah	11	29.7

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang anemia yaitu sebanyak 26 siswi atau 70.3%.

Tabel 2. Gambaran Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Pemenuhan Gizi Remaja di SMP PGRI 12

No	Item Pernyataan Pengetahuan Tentang Anemia	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Hemoglobin (Hb) berfungsi mengikat oksigen	94,6	100
2	Penderita anemia akan lebih mudah mengantuk dan sulit berkonsentrasi	94,6	100
3	Mata berkunang-kunang bukan merupakan salah satu gejala anemia	51,4	83,3
4	Minum tablet tambah darah teratur tiap minggu mencegah terjadinya anemia pada remaja	86,5	100
5	Anemia mengakibatkan kebugaran menurun dan mudah jatuh sakit	78,4	96,6
6	Jika seorang remaja putri mengalami anemia dan tidak ditangani maka akan berisiko terhadap kehamilan dan persalinan di masa mendatang.	70,3	93,3
7	Salah satu gejala anemia adalah munculnya bintik merah pada kulit	81,1	100
8	Anemia tidak akan berdampak pada konsentrasi belajar	75,7	90
9	Untuk mencegah anemia	75,7	96,6

	diharapkan remaja putri minum air putih 8 gelas/hari		
10	Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi tidak boleh bersamaan dengan makanan yang mengandung vitamin C karena akan menghambat penyerapan zat besi	75,7	83,3
11	Semua jenis anemia dapat ditangani dengan banyak mengonsumsi tablet tambah darah	54,1	80
12	Mengonsumsi tablet tambah darah sebaiknya bersamaan dengan teh, susu, atau kopi.	83,8	100
13	Remaja putri harus sehat untuk mencegah terjadinya stunting pada bayi	86,5	93,3
14	Stunting pada bayi dapat di cegah dari asupan gizi yang baik saat remaja	81,1	90
15	Remaja boleh memakan junkfood terus menerus agar sehat	89,2	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil persentase 37 responden, dari 15 item pertanyaan pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan seluruh (100%) terutama pada soal nomor 1,2,4,7, 12 dan 15 yaitu mencapai 100%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri di SMP PGRI 12 Pondok Labu

Pengetahuan	*Pre test*		*Post test*	
	F	%	F	%
Baik	28	75,7	35	97,1
Cukup	9	24,3	2	2,9
Kurang	-	-	-	-

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa pada siswi yang memiliki pengetahuan baik pada saat *pretest* sebanyak 28 orang (75,7%) dan setelah dilakukan *posttest* bertambah menjadi 35 orang (97,1%) sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan cukup pada saat *pretest* sebanyak 9 orang (24,3%) dan pada saat *posttest* berkurang menjadi 2 orang (2,9%). Untuk siswi yang memiliki pengetahuan kurang tidak ada pada saat *pretest* maupun *posttest*.

Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang, yang pada gilirannya berkontribusi pada pencegahan stunting. Penelitian oleh (Estri & Cahyaningtyas, 2021)menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media leaflet meningkatkan skor pengetahuan remaja dari 63,38 menjadi 85,45, dengan nilai p = 0,000, menandakan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah. Selain itu, penelitian oleh (Mandar et al., 2025)juga mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi dan kesehatan secara signifikan. Peningkatan pengetahuan ini penting karena remaja yang memiliki pemahaman baik tentang gizi cenderung mengadopsi pola makan sehat, yang merupakan langkah preventif terhadap masalah gizi seperti stunting.(Sofiani Ikasari et al., 2024)

Dengan demikian, pencegahan stunting melalui edukasi pemenuhan gizi remaja menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada upaya pencegahan stunting di kalangan remaja.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMP PGRI 12 Pondok Labu berjalan sesuai rencana dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi, dengan peningkatan skor pretest ke posttest sebesar 97,1%. Hasil ini menunjukkan keberhasilan penyuluhan dalam membentuk pemahaman remaja mengenai jenis, manfaat, serta pola konsumsi gizi seimbang. Diharapkan, temuan ini dapat mendorong sekolah untuk lebih aktif melakukan pemantauan status gizi remaja, memperkuat kerja sama dengan berbagai institusi dalam program edukasi gizi, serta membiasakan remaja putri memperhatikan asupan makanannya agar sesuai dengan standar gizi, sehingga upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan remaja dapat tercapai secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *11*(2), 314–327.

Cholik, C. A., Universitas, I., Al, I., Kuningan, I., Ikhsan, M., Negara, P., Universitas, G., Al Ihya, I., Dwi, K., & Oktaviani, M. (2024). Studi Literatur Tentang Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teknologi Digital Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Teknik*, *5*(3), 2746–220. https://doi.org/10.704776/jft.v5i3.1

Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan Imt Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, *8*(2), 1.

Ida Mardalena, S. Kep. , N. M. S. (2021). *Dasar - Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan* (Pustaka Baru Press, Ed.). Pustaka Baru Press.

Juliana Simatupang, E., Heru Purnomo Babo, D., Widya Rita Panjaitan, E., Sumihar Friyanti, E., Ernestha Djemu Laga, M., Studi, P. S., Rumah Sakit, A., & Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, S. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Siswa SMK PGRI 1 Tangerang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(2).

Mandar, T. A., Djannah, S. N., & Handayani, L. (2025). Peran Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Stunting: Studi Literature Review. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11*(1), 18. https://doi.org/10.35329/jkesmas.v11i1.5981

Novia Luthviatin, Ninna Rohmawati, Dwi Martiana Wati, Jihan Darmaningtyas, & Yessinia Hanatha Pasha. (2024). Leveraging the Aspects of Knowledge, Attitude, and Practice as an Alternative to Prevent Detrimental Impacts of Stunting. *Amerta Nutrition*, *3*(8), 240–247.

Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarat Dimasa, T., Yuli Astutik, R., Dodi Arso wibowo, Mk., & Pria Wahyu, Mk. R. (2021). Prosiding Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan tema : Editor Tim: STIKES Karya Husada Kediri. *Prosiding STIKES Karya Husada Kediri*, *3*(9), 1–15. https://portal.stikes-khkediri.ac.id

Sofiani Ikasari, F., Pusparina, I., Studi Sarjana Keperawatan, P., Intan Martapura, S., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Korespondensi, I. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video Animasi. *Idea Pengabdian Masyarakat*, *4*(2), 1–7.

Wandini, K.-, & Angesti, A. N. (2023). Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting (Kepedulian Remaja Investasi Generasi). *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, *5*(1), 15–21. https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1368

Yusri, I., Ridha Sari, H., Juni, M., & Aprilia, A. P. (2020). Efektivitas Penkes Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi. *Jurnal Keperawatan Kontemporer*, *3*(1), 1–13.

Zakiyanpri, W., Lailiyah, S., Armando, G., Salsabila, R., Theresa, S., Anggita, P., Arofatus, A., Silmi, A. Z., Rahma, N., & Salsabila, D. (2024). Edukasi kepada Remaja untuk Mencegah Terjadinya Stunting dari Faktor Kesehatan saat Masa Remaja di SMAN 1 Banyuwangi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *4*(3), 603–610. https://doi.org/10.54082/jamsi.1151