

Edukasi dan Penilaian Status Gizi pada Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pejaten

Iis Ismawati¹, Evi Avicenna Agustin², Nihlatunnisa³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan 'Aisyiyah Banten, Indonesia

Received : 27 Oktober 2025, Revised : 19 November 2025, Published : 26 November 2025

Correspondence Author

Nama Penulis: Iis Ismawati

E-mail: iis.ismawati100595@gmail.com

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi sejak dini, termasuk pada masa remaja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan menilai status gizi remaja putri di Desa Pejaten sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaan meliputi edukasi gizi interaktif, pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, dan IMT), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Partisipasi sekolah dan puskesmas setempat menjadi pendukung utama dalam pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan pada remaja putri, dengan persentase kategori "baik" meningkat dari 0% menjadi 40%. Hasil penilaian status gizi menunjukkan bahwa 59% remaja putri memiliki gizi baik, 28% gizi kurang, 10% gizi lebih, dan 4% obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi baik, terdapat masalah gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih) yang memerlukan intervensi berkelanjutan. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pendekatan edukasi gizi interaktif dan penilaian status gizi secara berkala efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lintas sektor untuk mendukung upaya pencegahan stunting sejak masa remaja.

Kata kunci - edukasi, status gizi, remaja, stunting

Abstract

Stunting remains a public health issue that requires early intervention, including during adolescence. This community service activity aimed to improve nutritional knowledge and assess the nutritional status of adolescent girls at Desa Pejaten as an effort to prevent stunting. Implementation methods included interactive nutrition education, anthropometric measurements (weight, height, and BMI), and evaluation through pre-test and post-test. Participation from the school and local community health center served as key supporters in the implementation of the activities. The results showed a significant improvement in the students' nutritional knowledge, with the percentage in the "good" category increasing from 0% to 40%. The assessment of nutritional status revealed that 59% of the students had good nutritional status, 28% were undernourished, 10% were overweight, and 4% were obese. These findings indicate that although the majority of adolescents had good nutritional status, there remains a double burden of malnutrition (undernutrition and overnutrition) requiring sustained intervention. This activity concludes that interactive nutrition education and regular nutritional status assessments are effective in raising awareness and knowledge of balanced nutrition among adolescents. It is recommended that similar programs be implemented continuously with multi-sectoral collaboration to support stunting prevention efforts from adolescence.

Keywords - education, nutritional status, adolescents, stunting

How to Cite : Ismawati, I., Agustin, E. A., & Nihlatunnisa, N. (2025). Edukasi dan Penilaian Status Gizi pada Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pejaten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2112 - 2117. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.663>

Copyright ©2025 Iis Ismawati, Evi Avicenna Agustin, Nihlatunnisa Nihlatunnisa

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam siklus kehidupan yang berkontribusi signifikan terhadap kualitas kesehatan jangka panjang, termasuk upaya pencegahan stunting pada generasi mendatang. Status gizi remaja, terutama remaja putri, kerap belum memperoleh perhatian memadai, padahal memiliki peran strategis dalam menyiapkan kehamilan yang sehat di masa depan serta dalam memutus rantai intergenerasional stunting Setiarto, dkk (2022). Namun demikian, pola konsumsi remaja pada saat ini menunjukkan kecenderungan dominasi makanan olahan dengan kandungan kalori, gula, dan lemak yang tinggi tetapi rendah zat gizi esensial. Pola makan tersebut tidak hanya berpotensi menimbulkan masalah gizi ganda—seperti stunting dan obesitas yang dapat muncul secara bersamaan—melainkan juga meningkatkan risiko anemia serta komplikasi obstetri. Rendahnya literasi gizi yang dipengaruhi oleh paparan media, iklan komersial, dan lingkungan sosial turut memperdalam permasalahan ini.

Temuan studi pendahuluan di Desa Pejaten menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai pentingnya gizi seimbang dan kaitannya dengan pencegahan stunting. Konsumsi sayuran, buah-buahan, dan protein hewani masih berada pada tingkat yang rendah, sementara makanan cepat saji dan minuman berpemanis justru menjadi pilihan konsumsi harian.

Berdasarkan kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan fokus pada edukasi gizi dan penilaian status gizi remaja. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang serta melakukan deteksi dini potensi masalah gizi melalui pengukuran antropometri, sebagai langkah strategis dalam memperkuat upaya pencegahan stunting sejak usia remaja.

METODE

Pada awal kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra di Desa Pejaten. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersama-sama antara tim pengabdian Poltekkes 'Aisyiyah Banten dengan mitra. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan :
 - a. Membuat proposal untuk diajukan ke UPPM;
 - b. Mengusulkan proposal kepada UPPM;
 - c. Merevisi proposal yang sudah di review oleh Tim Reviewer;
 - d. Koordinasi dengan lahan terkait perizinan pelaksanaan pengabdian;
 - e. Menentukan target dan sasaran pengabdian masyarakat.
2. Pelaksanaan
 - a. Mempersiapkan materi dan fasilitas untuk pemberian edukasi dan penilaian status gizi pada remaja sebagai upaya pencegahan stunting
 - b. Melibatkan peserta untuk turut serta dan aktif dalam pemberian edukasi
3. Partisipasi Mitra:
 - a. Mitra (Desa Pejaten) berperan dalam:
 - Menyediakan 30 orang remaja sebagai peserta.
 - Menyediakan sarana dan prasarana tempat kegiatan.
 - Menyediakan tenaga pendamping dari tokoh masyarakat atau tenaga kesehatan sekolah.
 - b. Dukungan mitra diberikan penuh dari proses perizinan hingga pelaksanaan, yang sangat mendukung kelancaran program.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 28 Agustus 2025 di Lokasi pelaksanaan adalah Desa Pejaten. Dengan metode ini, tim pengabdian bertujuan untuk tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis tetapi juga alat praktis (pengukuran status gizi) yang dapat meningkatkan kesadaran dan memicu perubahan perilaku di kalangan remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Gizi

Berdasarkan data di atas sebelum edukasi (Pre-Test) dapat terlihat sebagian besar remaja (93.4%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang, hanya 6.6% berkategori cukup, dan tidak

ada responden yang termasuk berkategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, pengetahuan remaja mengenai gizi masih sangat rendah.

Setelah diberikan edukasi gizi (Post-test) menunjukkan terjadi peningkatan signifikan dengan penurunan kategori kurang menjadi 10%, peningkatan kategori cukup menjadi 50%, dan 40% remaja mencapai kategori baik.

Status Gizi Remaja Desa Pejaten

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori gizi baik, yaitu sebesar 57%. Sekitar 28% remaja berada pada kategori gizi kurang, yang mengindikasikan bahwa masih terdapat kelompok yang memerlukan perhatian khusus terkait kecukupan asupan nutrisinya. Sementara itu, remaja dengan gizi lebih tercatat sebesar 10%, dan kategori obesitas mencapai 4%. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang baik, namun upaya pemantauan dan intervensi tetap diperlukan bagi remaja dengan gizi kurang maupun gizi lebih guna memastikan tercapainya keseimbangan gizi yang optimal di seluruh kelompok siswa.

Pembahasan

Hasil kegiatan edukasi gizi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja, yang terlihat dari perbandingan antara hasil pre-test dan post-test. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar remaja (93,4%) berada pada kategori pengetahuan gizi rendah. Kondisi ini mencerminkan masih terbatasnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang serta kaitannya dengan pencegahan stunting. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Oddo et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja. Rendahnya literasi gizi dipengaruhi oleh paparan makanan cepat saji, media sosial, serta lingkungan pergaulan, sebagaimana diungkapkan Punuh et al. (2023). Pola konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi merupakan salah satu penyebab utama rendahnya kesadaran gizi. Melalui pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya gizi seimbang.

Status gizi remaja juga dipantau melalui pengukuran antropometri meliputi IMT dan tinggi badan. Hasilnya menunjukkan bahwa 59% remaja memiliki status gizi baik, namun 28% berada pada kategori gizi kurang sehingga memerlukan pendampingan lebih lanjut. Kondisi gizi kurang pada remaja, khususnya remaja putri, berpotensi berdampak pada pertumbuhan yang tidak optimal dan risiko anemia di masa mendatang (Musfira & Hadju, 2024; Sari et al., 2022). Selain itu, sebanyak 14% remaja termasuk kategori gizi lebih atau obesitas, menunjukkan adanya fenomena malnutrisi ganda yang juga perlu ditangani secara komprehensif (Rahmalia & Karjoso, 2023). Faktor penyebabnya meliputi pola makan tinggi kalori dan rendah aktivitas fisik.

Pelaksanaan edukasi gizi dan penilaian status gizi pada remaja menjadi langkah strategis dalam mencegah stunting sejak dini. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat penting karena berperan dalam memutus rantai stunting antargenerasi (Uramako, 2021). Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran antropometri (BB, TB, IMT/U, LiLA) serta pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) sebagai upaya deteksi dini risiko Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia (Raswati Teja et al., 2025; Punuh et al., 2023). Kasus remaja dengan risiko KEK ditindaklanjuti melalui pemberian edukasi lanjutan dan anjuran konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu, materi mengenai stunting, anemia, konsep "Isi Piringku", dan gizi seimbang disampaikan secara terstruktur dan terbukti meningkatkan pengetahuan peserta, sesuai temuan Nugraheni et al. (2024). Penelitian Rusilanti & Riska (2021) juga mendukung perlunya pelatihan pemilihan makanan sehat bagi remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini mendukung temuan Wijaya et al. (2024) yang menegaskan bahwa status gizi remaja merupakan aspek penting yang sering diabaikan, padahal memiliki dampak jangka panjang terhadap risiko stunting pada generasi berikutnya. Edukasi gizi yang diberikan juga selaras dengan prinsip Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 168 yang menekankan konsumsi makanan yang halal dan baik bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian yang melibatkan sekolah, puskesmas, dan remaja putri ini terbukti efektif dalam mendorong peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi. Untuk keberlanjutan program, disarankan adanya kerja sama berkelanjutan dengan puskesmas setempat dan integrasi materi gizi ke dalam kegiatan sekolah. Intervensi terpadu berupa edukasi dan skrining status gizi direkomendasikan sebagai langkah komprehensif untuk

mempertahankan status gizi optimal remaja putri sehingga dapat mengurangi risiko kelahiran bayi stunting di masa mendatang (Umriaty, 2023; Simbolon et al., 2022).



Gambar 1. Edukasi Gizi



Gambar 2. Penilaian Status Gizi

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di Desa Pejaten, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi interaktif dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, ditunjukkan dengan peningkatan proporsi kategori baik dari 0% menjadi 40% setelah edukasi. Meskipun mayoritas remaja (57%) memiliki status gizi baik, masih ditemukan masalah gizi ganda yang memerlukan perhatian khusus, dengan 28% gizi kurang, 10% gizi lebih, dan 4% obesitas. Remaja, khususnya putri, memegang peran strategis dalam pencegahan stunting, di mana pemantauan status gizi berkala dapat membantu deteksi dini risiko stunting. Pendekatan kolaboratif antara sekolah, remaja putri, dan puskesmas juga terbukti mendukung terciptanya perubahan perilaku gizi yang berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan temuan kegiatan, disarankan agar edukasi gizi dilaksanakan secara rutin dan terjadwal yang dilengkapi dengan pemantauan status gizi siswa secara berkala. Para remaja diharapkan dapat berperan aktif dalam menerapkan pola makan sehat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan kesehatan reproduksi mereka. Di sisi lain, layanan kesehatan perlu memperkuat dukungan melalui penyuluhan, pemantauan antropometri, dan bimbingan pola makan sehat. Untuk meningkatkan efektivitas program, penggunaan variasi media edukasi seperti video animasi, infografis, dan aplikasi interaktif, serta kolaborasi lintas sektor sangat dianjurkan. Yang tak kalah penting, pendampingan langsung juga diperlukan untuk memastikan pengetahuan gizi yang telah diperoleh dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini di Desa Pejaten. Ucapan hormat dan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Desa Pejaten, pihak Puskesmas, serta para tokoh masyarakat yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh selama proses pelaksanaan kegiatan. Partisipasi aktif dari para remaja putri juga menjadi kunci keberhasilan program edukasi dan penilaian status gizi ini. Tanpa kerjasama dan kontribusi dari semua pihak, mustahil kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran gizi remaja dalam upaya pencegahan stunting. Semoga sinergi yang telah terbangun dapat terus berlanjut untuk program-program kesehatan masyarakat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hayati, A. W. (2021). Gizi Seimbang untuk Remaja: Cegah Stunting. Pekanbaru: Uwais Inspirasi Indonesia. (ISBN: 978-623-227-695-6).
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di desa mekar kecamatan soropia kabupaten konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Musfira, M., & Hadju, V. (2024). Nutrition and Dietary Intake of Adolescent Girls in Indonesia: A Systematic Review. *In Scripta Medica (Banja Luka)* (Vol. 55, Issue 4, pp. 473–487). Faculty of Medicine, University of Banja Luka. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-49461>
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569-577. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i3.1330>.
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Purnomo, R. A., Hartono, S., & Ekayanti, A. (2023). Peningkatan Ketrampilan Warga Disabilitas: Inovasi Batik Ciprat dengan Media Fesyen Berkelanjutan. *Jurnal SOLMA*, 12(3), 1071–1080. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i3.12677>
- Punuh, J., Sumolang, P., & Mamentu, C. (2023). Pengukuran Status Gizi dan Edukasi Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Abdimas Galuh - Jurnal Unigal*, 5(2), 226-231.
- Rahmalia, V., & Karjoso, T. K. (2023). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1753–1759. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3665>
- Rakhmalia Imeldawati. (2025). Dampak Terjadinya Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak : Literature Review. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 101–107. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1632>
- Riska, N. (2021). Pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting melalui edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(02), 175-185.
- Raswati Teja, N. M. A. Y., Dewi, N. W. E. P., Indriana, N. P. R. K., Nurtini, N. M., & Wardana, K. E. L. (2025). Upaya Peningkatan Pengetahuan Stunting Dan Skrining Status Gizi Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Penurunan Stunting Di SMKN 1 Klungkung. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(2), 125–132. <https://doi.org/10.37294/jai.v4i2.683>.
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). The Study of Nutrient Intake and Adolescent Girls' Quality of Life in a Rural Area of Indonesia. *Children*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/children9081248>
- Rusilanti, & Riska, N. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 175-185. [DOI: 10.21009/jkkp.082.06].
- Setiarto, R. H. B., Karo, M. B., & Tambaip, T. (2022). Buku Ajar Gizi Kesehatan Reproduksi. *Jakarta: Trans Info Media*. (ISBN: 978-602-202-336-4).

- Simbolon, D., Batbual, B., & Ludji, I. (2022). Pembinaan perilaku remaja putri dalam perencanaan keluarga dan pencegahan anemia melalui pemberdayaan peer group sebagai upaya pencegahan stunting. *Media Karya Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.36716>.
- Sitoayu, L., dkk. (2022). Pembinaan perilaku remaja putri dalam perencanaan keluarga dan pencegahan anemia melalui pemberdayaan peer group sebagai upaya pencegahan stunting. *Media Karya Kesehatan*, 5(2). [DOI: 10.24198/mkk.v5i2.36716]
- Sriwiyanti, S., Hartati, S., & Nazarena, Y. (2022). Panduan Sederhana Pencegahan Resiko Stunting Bagi Remaja Putri. *Palembang: Lembaga Omega Medika*. (ISBN: 978-623-97757-4-2).
- Umriaty. (2023). Pendidikan Gizi Dan Penilaian Status Gizi Bagi Remaja Calon Ibu Sehat Sebagai Upaya Untuk Mencegah Stunting Di Sma Ikhsaniah Kota Tegal. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 57-66.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>