



TERAPI PERILAKU REMAJA PUTRI SMK DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Siti Hardiyanti^{1)*}, Iswati²⁾, Hermanto³⁾

¹⁾ Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Adi Husada, Surabaya

²⁾ Prodi D3 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

²⁾ Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKES Adi Husada, Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : siti1002hardiyanti@gmail.com

Submitted: 26 Maret 2025, Revised: 07 April 2025, Accepted: 14 April 2025

ABSTRACT

Introduction & Aim: Stunting is still one of the causes of death and has a significant impact on the growth and development of toddlers. So prevention needs to be done starting from preconception even from adolescent girls. This study shows that education related to stunting prevention behavior can be provided since adolescence, so that the incidence of stunting can be prevented early. **Method of Activity:** This community service uses the PIE (Planning, Intervention and Evaluation) approach which is carried out in Depok. Activities were carried out for 6 weeks which included, assessment (surveys and interviews), and implementation of interventions related to stunting prevention behavior with balanced nutrition education and physical exercise of dysmenorrhea. **Results:** Stunting prevention behavior in adolescents increased before and after the activity with high knowledge 88.8%, positive attitude 81.5% and good skills 44.4%. **Discussion:** The health promotion program designed should focus on educational interventions involving games and group discussions, so as to encourage active participation and increase understanding of the importance of stunting prevention behaviors.

Keywords: Adolescent of girl, group therapy, stunting

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Stunting yang masih menjadi salah satu penyebab kematian dan memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. Sehingga pencegahan perlu dilakukan mulai dari prekonsepsi bahkan dari remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi terkait dengan perilaku pencegahan stunting dapat diberikan sejak remaja, sehingga kejadian stunting bisa dicegah sejak dini. **Metode Pelaksanaan:** Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan PIE (Perencanaan, intervensi dan Evaluasi) yang dilakukan di Depok. Kegiatan dilakukan selama 6 minggu yang meliputi, pengkajian (survei dan wawancara), serta pelaksanaan intervensi terkait perilaku pencegaham stunting dengan edukasi gizi seimbang. **Hasil Kegiatan:** Perilaku pencegahan stunting pada remaja meningkat sebelum dan sesudah kegiatan dengan pengetahuan tinggi 88,8%, Sikap positif 81,5% dan Keterampilan baik 44,4%. **Diskusi:** Program promosi kesehatan yang dirancang harus berfokus pada intervensi edukatif yang melibatkan permainan dan diskusi kelompok, sehingga dapat mendorong partisipasi aktif dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya perilaku pencegahan stunting.

Kata kunci: Remaja putri, terapi kelompok, stunting



1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi yang menjadi salah satu faktor penyebab kematian pada anak (WHO, 2020). *Stunting* memiliki beberapa dampak sehingga perlu ditangani dengan baik, dampak yang diakibatkan oleh *stunting* yaitu dampak jangka pendek dengan kondisi gagal tumbuh pada anak, perkembangan kognitif, motorik dan bahasa menurun. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu postur tubuh menurun saat dewasa, peningkatan obesitas dan penyakit terkait, penurunan prestasi di sekolah dan menurunnya kapasitas serta produktivitas kerja (Siswanti et al., 2022; UNICEF, 2020).

Prevalensi *stunting* berdasarkan hasil riskesdas mengalami penurunan pada tahun 2013 dengan prevalensi 37,6% menjadi 30,8% pada tahun 2018. Sedangkan berdasarkan hasil survey status gizi Indonesia (SSGI) prevalensi menurun 2,8% dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022 (Kemenkes, 2023). Jawa Barat merupakan provinsi yang memiliki prevalensi cukup besar yaitu 20,2% (BKPK Kemenkes, 2022). Sedangkan Kota Depok yang merupakan salah satu kota yang mendapatkan penghargaan terhadap upaya penurunan *stunting* dengan jumlah rerata *stunting* menjadi 12,6% pada tahun 2022 (BKPK Kemenkes, 2022). Akan tetapi berdasarkan data e-PPGBM (Aplikasi Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat) yang diukur pada tahun 2023, balita *stunting* di Kota Depok tercatat ada 3.576 balita (TPPS Kota Depok, 2023).

Stunting di kota Depok masih tercatat banyak, sehingga pencegahan dan penanganan terus dilakukan. Perawat komunitas memiliki peran dalam membantu penanganan *stunting*, berbagai kesempatan yang dapat dilakukan yaitu memberikan layanan kesehatan mulai dari perawatan keperawatan langsung, pengajaran hingga manajemen kasus yang dapat mengidentifikasi kebutuhan, melakukan penelitian dan mengembangkan rencana kesehatan terhadap individu, kelompok maupun komunitas yang memiliki masalah kesehatan (Nies & McEwen, 2018). Upaya penurunan *stunting* di Indonesia yaitu pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri, pemeriksaan kehamilan dan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil, serta pemberian makanan tambahan pada anak usia 6-24 bulan (Kemenkes, 2022). Banyaknya kejadian remaja putri hamil dan melahirkan perlu mendapatkan penanganan khusus, di Amerika hampir setiap tahun 249.000 remaja putri telah melahirkan. Melahirkan di masa remaja memberikan kontribusi besar pada angka putus sekolah menengah atas, bayi yang dilahirkan oleh ibu remaja memiliki risiko kesehatan yang serius yaitu kelahiran premature, berat badan lahir rendah dan *stunting* hingga menyebabkan kematian pada anak (Nies & McEwen, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja yaitu pendidikan, pendapatan, pengasuhan orang tua, masalah gizi dan lingkungan, keamanan dan keselamatan di rumah serta akses dalam penggunaan layanan kesehatan (Nies & McEwen, 2018). Upaya yang dilakukan dalam penanganan *stunting* dimulai dari sejak dini yaitu masa pre konsepsi pada remaja putri yang merupakan persiapan diri sebagai calon ibu untuk upaya peningkatan kualitas hidup anak yang lebih baik (Komariah & Eriyani, 2023). Komponen program yang dapat dilakukan oleh perawat komunitas untuk meningkatkan kesehatan remaja yaitu pendidikan kesehatan tentang kontrasepsi, pendidikan seks, pengembangan karakter, pendidikan pencegahan *stunting* dengan gizi seimbang dan program konseling (Nies & McEwen, 2018).



Gizi seimbang pada remaja berdasarkan kementerian kesehatan memiliki empat pilar yaitu konsumsi makan yang bermacam-macam dengan memperhatikan isi piringku pada remaja yang berisikan satu pertiga dari setengah piring berisi lauk (lauk nabati dan atau hewani), satu pertiga setengah piring berisi buah, dua pertiga dari setengah piring berisi makanan pokok dan dua pertiga dari setengah piring berisi sayuran. Pilar selanjutnya dari gizi seimbang yaitu perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik maupun latihan fisik, dan memantau berat badan setiap bulan (Kemkes, 2023). Latihan fisik dilakukan untuk meningkatkan kepadatan mineral tulang yang lebih tinggi selama periode pertumbuhan. Salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk remaja putri adalah dengan senam desminore. Senam desminore dapat digunakan untuk mengurangi penyakit pada remaja dikemudian hari misalnya endometriosis (Dai et al., 2024). Melalui promosi kesehatan di lingkungan sekolah diharapkan remaja putri dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan *stunting* di komunitas mereka.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan perencanaan, implementasi dan evaluasi (PIE). Kegiatan dilakukan selama 6 minggu pada remaja putri di SMK Ganesa Satria Kelurahan Abadijaya Kota Depok. Hasil wawancara didapatkan perlu dilakukan edukasi kesehatan terkait dengan perilaku pencegahan *stunting* yang terfokus pada gizi seimbang dengan menarik dan menyenangkan bagi para remaja putri. Kemudian pelaksana melakukan identifikasi terkait dengan kebutuhan dan penyusunan intervensi yang sesuai berdasarkan *evidence based practice* (EBN). Intervensi yang dapat digunakan yaitu edukasi permainan pada remaja sehingga remaja mendapatkan pengalaman yang menyenangkan yang diciptakan agar dapat mempengaruhi persepsi dan efek terhadap individu terkait dengan perilaku positif sehingga dapat meningkatkan komitmen dalam perilaku mengkonsumsi gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik yang disarankan (Dai et al., 2024; Imani-Nasab et al., 2022)

Pelaksana menyusun edukasi dengan permainan yang menyenangkan. Setelah melakukan identifikasi masalah, menentukan intervensi dan mendapatkan ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat di SMK Ganesa Satria Depok sebagai mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selanjutnya pelaksana mengurus ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan surat ijin dengan Nomor S-2269/UN2.F12.D1/PPM.01/2024

Tahapan pelaksanaan implementasi pada pengabdian masyarakat ini yaitu edukasi permainan tebak kata gizi seimbang dan latihan fisik senam desminore sebagai upaya pencegahan *stunting* pada remaja. Jumlah responden pada pengabdian masyarakat ini yaitu terdiri dari kelas X dan Xi dengan jumlah 54 siswi SMK Ganesa Satria. Kegiatan yang dilakukan selama 45 menit pada setiap pertemuan. Kelas dibagi menjadi 2 kali pertemuan pada kelas X dan kelas XI. Pelaksana membentuk menjadi 3 kelompok yang telah disediakan kertas dengan berbagai kata-kata tentang gizi seimbang, kemudian setelah kelompok menjawab semua pertanyaan, pelaksana memvalidasi jawaban kelompok yang



telah disusun. Setelah itu pertemuan selanjutnya dilakukan latihan fisik dengan terapi senam desminore.

Tahapan selanjutnya adalah evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan metode terapi kelompok yang edukatif dapat mencegah stunting sejak dini pada remaja. Evaluasi dilaksanakan pada pertemuan ke 6, dimana responden mengisi kuesioner terkait dengan perilaku pencegahan *stunting* yang meliputi kuesioner pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah di modifikasi.

3. HASIL KEGIATAN

1. Analisis Situasi



Gambar 1. Permainan kelompok Edukasi Gizi Seimbang



Gambar 2. Senam Desminore

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi perilaku pencegahan stunting dengan gizi seimbang remaja. Gambar 2 merupakan cuplikan kegiatan permainan senam desminore, yang kemudian diakhiri dengan redemonstrasi oleh remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada remaja putri di SMK Ganesa Satria, Kelurahan Abadijaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok.

2. Karakteristika Remaja

Tabel 1. Distribusi Usia remaja (n=54)

Karakteristik Remaja	Median	SD	Min	Max
Usia Remaja	16	0.649	14	17

Berdasarkan tabel 3.1 diatas menunjukkan bahwa median usia remaja putri di SMK Ganesa Satria adalah 16 tahun dengan variasi 0.649. Usia remaja paling muda adalah 14 tahun dan usia remaja paling tua adalah 17 tahun.



3. Perubahan Perilaku Remaja tentang Pencegahan *Stunting*

Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel perilaku pencegahan *stunting* sebelum dan sesudah intervensi (n=54)

Variabel	Persentase (%)		P value
	Sebelum	Sesudah	
Pengetahuan			
Tinggi	46 (85,2%)	48 (88,8%)	0,015
Rendah	8 (14,8%)	6 (11.1%)	
Jumlah	54 (100%)	54 (100%)	
Sikap			
Positif	43 (79,6%)	44 (81.5%)	0,031
Negatif	11 (43%)	10 (18.5%)	
Jumlah	54 (100%)	54 (100%)	
Keterampilan			
Baik	22 (45,5%)	24 (44,4%)	0,015
Buruk	32 (59,3%)	30 (55,6%)	
Jumlah	54 (100%)	54 (100%)	

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa terkait dengan perilaku pencegahan *stunting*. Ketiga variabel menunjukkan adanya peningkatan setelah dilakukan intervensi terapi perilaku remaja putri SMK dalam upaya pencegahan *stunting* dengan $P < 0,05$.

Pencegahan *stunting* diperlukan upaya yang komprehensif, dalam hal ini upaya dini terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan pada remaja putri terkait dengan perilaku pencegahan *stunting*. Pencegahan *stunting* sejak dini sangat penting karena kondisi gizi pada remaja akan sangat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan janin di masa yang akan datang. Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat, sehingga nutrisi yang baik akan mendukung pertumbuhan yang optimal bagi remaja. Pemenuhan nutrisi yang baik akan menjadi cadangan nutrisi untuk mencukupi nutrisi pada masa kehamilan. Selain itu sebagai pencegahan anemia pada remaja putri yang akan berdampak pada kesehatan ibu hamil dan janin (Marlinawati et al., 2023).

Upaya yang dilakukan untuk pencegahan *stunting* pada remaja yaitu edukasi terkait dengan pemenuhan gizi seimbang. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan gizi seimbang ini adalah konsumsi makanan yang bergizi dengan konsumsi makanan yang beraneka ragam baik makanan pokok, buah-buahan, sayuran, dan protein hewani maupun nabati; membatasi makanan cepat saji, tinggi gula dan minuman bersoda; konsumsi air putih yang cukup untuk menjaga tubuh agar tetap terhidrasi dengan baik. Aktivitas fisik yang cukup dengan olahraga secara teratur minimal 30 menit sehari, memilih olahraga yang menyenangkan dan disukai bagi remaja putri. Istirahat yang cukup dengan waktu 7-9 jam setiap malam, menghindari bergadang karena akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, memantau berat



badan secara berkala untuk mengetahui kondisi tubuh dan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri seminggu satu kali dan apabila menstruasi konsumsi tablet tambah darah setiap hari untuk mencegah anemia (Yulia et al., 2023).

Salah satu intervensi yang dilakukan dalam promosi kesehatan pada remaja anak sekolah yaitu terapi kelompok dalam pencegahan *stunting* pada remaja putri. Terapi kelompok adalah suatu bentuk intervensi psikologis di mana sekelompok individu berkumpul untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan masalah, dan mendapatkan dukungan dari satu sama lain di bawah bimbingan seorang fasilitator atau terapis. Keuntungan menggunakan terapi ini adalah peserta dapat merasa lebih terhubung dan didukung oleh orang lain yang mengalami situasi serupa dan peserta dapat berbagi pengalaman dengan belajar dari pengalaman satu sama lain, yang dapat memperkaya perspektif dan pemahaman. Biaya yang lebih efisien dengan terapi kelompok sering kali lebih terjangkau dibandingkan dengan terapi individu (Fadjri Nur et al., 2023).

Intervensi selanjutnya yaitu bermain terapeutik. Terapi bermain terapeutik adalah pendekatan yang menggunakan permainan sebagai alat untuk mendukung perkembangan emosional, sosial, dan kognitif individu, dan dapat diterapkan dalam pencegahan *stunting* pada remaja. Tujuannya yaitu meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi dan pola makan sehat serta mendorong interaksi sosial yang positif dan mengurangi stres yang dapat memengaruhi kebiasaan makan (Nurhaeni et al., 2024). Intervensi senam desminore yang menyenangkan dapat mengurangi gejala desminore sehingga kebiasaan sehat yang telah dilakukan sejak dini dapat meningkatkan kesehatan di masa yang akan datang (Alatorre-Cruz et al., 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Stunting merupakan masalah gizi yang berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan prevalensi yang masih tinggi di Indonesia, termasuk di Kota Depok. Melalui analisis, ditemukan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan *stunting* tergolong tinggi akan tetapi keterampilan. Pendidikan kesehatan yang efektif dan dukungan dari lingkungan sekolah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja putri dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Program promosi kesehatan yang dirancang harus berfokus pada intervensi edukatif yang melibatkan permainan dan diskusi kelompok, sehingga dapat mendorong partisipasi aktif dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang. Dengan demikian, diharapkan remaja putri dapat mengadopsi perilaku sehat yang berkontribusi pada pencegahan *stunting*, serta meningkatkan kualitas hidup mereka sebagai calon ibu di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh jajaran guru dan responden di SMK Ganesa Satria yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alatorre-Cruz, J. M., Alatorre-Cruz, G. C., Marín-Cevada, V., & Carreño-López, R. (2024). Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome in Association with Health Habits in the Mexican



- Population: A Cross-Sectional Study. *Healthcare (Switzerland)*, 12(21). <https://doi.org/10.3390/healthcare12212174>
- BKPK Kemenkes. (2022). *BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Dai, Y., Luo, H., Zhu, L., Yang, W., Xiang, H., Shi, Q., & Jin, P. (2024). Dysmenorrhea pattern in adolescences informing adult endometriosis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17825-2>
- Fadjri Nur, R., Yusnita, M., & Hakim, A. (2023). *Reducing Stunting Rates Through Intervention for Adolescent Girls and Pregnant Women's Nutrition*. 5(1). <https://doi.org/10.31933/dijemss.v5i1>
- Imani-Nasab, M. H., Ardalan, A., Cheraghi, N., Asadi-Piri, Z., Ebrahimzadeh, F., & Bastami, F. (2022). Application of the Health Promotion Model to Predict Breakfast Consumption Among Adolescent Girls: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Education and Community Health*, 9(1), 39–46. <https://doi.org/10.34172/jech.2022.7>
- Kemenkes. (2022). 3 Upaya Penting Kemenkes Dalam Menurunkan Stunting. <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/3-Upaya-Penting-Kemenkes-Dalam-Menurunkan-Stunting>.
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Kemkes. (2023). *Gizi Seimbang Pada Remaja*. https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_artikel/2487/Gizi-Seimbang-Pada-Remaja.
- Komarlah, M., & Eriyani, T. (2023). Edukasi Remaja Mengenai Gizi dan PHBS Sebagai Upaya Pengenalan dan Pencegahan Dini Stunting di SMA 1 Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 1905–1915. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9501>
- Marlinawati, D. A., Rahfiludin, M. Z., & Mustofa, S. B. (2023). Effectiveness of Media-Based Health Education on Stunting Prevention in Adolescents: A Systematic Review. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 4(2), 102. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v4i2.71357>
- Nies, M. A., & McEwen, M. (2018). *Community/Public Health Nursing Promoting the Health of Populations SEVENTH EDITION*.
- Nurhaeni, N., Huda, M. H., Chodidjah, S., Agustini, N., Waluyanti, F. T., Nadi, H. I. K., Armini, N. K. S., Sari, M., & Jackson, D. (2024). Exploring the strategies and components of interventions to build adolescent awareness about stunting prevention in West Java: A qualitative study. *PLoS ONE*, 19(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314651>
- Siswanti, D. N., Sari, N. F., Ilham, N. F., Tsana, A., & Nurwahidah. (2022). *Pencegahan Stunting Melalui Psikoedukasi Kepada Remaja* (Vol. 2, Issue 1).
- TPPS Kota Depok. (2023). *Publikasi Stunting Kota Depok Tahun 2023*.
- UNICEF. (2020). *UNICEF Conceptual Framework on the Determinants of Maternal and Child Nutrition*.
- WHO. (2020). *The Top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.
- Yulia, C., Rosdiana, D. S., Nikmawati, E. E., & Muktiarni, M. (2023). Developing a nutrition education model based on local wisdom for adolescents to prevent Stunting in the early stage: a preliminary study. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(4), 666. <https://doi.org/10.30867/action.v8i4.1401>