

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA MELALUI PROGRAM PENYULUHAN *GENERASI ANTI STUNTING*: PERBAIKI GIZI DAN HINDARI NIKAH DINI DI SMP NEGERI 9 PAREPARE

A.Atiqah Nurul Amalyah Esa¹, Firman Husain^{2*}

Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Hasanuddin

Email : atiqahnurulamalyah13@gmail.com, firmanhusain73@gmail.com

Abstract

Stunting remains a public health priority in Indonesia, particularly among toddlers. This condition is caused by chronic malnutrition during the first 1,000 days of life and can be exacerbated by early marriage. Pregnancy during adolescence poses a high risk to fetal growth and child nutrition due to reproductive organ immaturity, low nutritional knowledge, and limited access to health care. This study aims to determine the effectiveness of interactive counseling on the theme of Anti-Stunting Generation: Improve Nutrition and Avoid Early Marriage in increasing the knowledge of junior high school students.

The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest method. The activity was conducted on July 28, 2025, at SMP Negeri 9 Parepare, involving 44 students aged 12-14 years. The counseling was conducted interactively through question-and-answer sessions, group discussions, and short quizzes, with materials combining scientific concepts and concrete examples relevant to daily life. Knowledge measurement was conducted using five multiple-choice questions before (pretest) and after (posttest) the intervention.

The results showed that the average pretest score of 3.30 increased to 4.02 on the posttest, with a difference of 0.72 points or an increase of 14.4% from the maximum score. These findings indicate that interactive counseling methods are effective in improving adolescents' understanding of stunting prevention, early marriage, and the importance of balanced nutrition. The success of the intervention was influenced by the active participation of participants and the presentation of contextual material. A small proportion of students did not master all the material, possibly due to differences in initial ability, learning motivation, and family support.

Keywords: Stunting, early marriage, balanced nutrition, interactive counseling, adolescents.

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi prioritas di Indonesia, terutama pada kelompok usia balita. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan dapat diperparah oleh pernikahan dini. Kehamilan pada usia remaja

Article history

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagirism checker no 235

Prefix doi :

[10.8734/Nutricia.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Nutricia.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

berisiko tinggi terhadap pertumbuhan janin dan status gizi anak akibat ketidakmatangan organ reproduksi, rendahnya pengetahuan gizi, dan keterbatasan akses kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penyuluhan interaktif bertema Generasi Anti Stunting: Perbaiki Gizi dan Hindari Pernikahan Dini dalam meningkatkan pengetahuan remaja SMP.

Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan metode one group *pretest-posttest*. Kegiatan dilaksanakan pada 28 Juli 2025 di SMP Negeri 9 Parepare dengan melibatkan 44 siswa berusia 12-14 tahun. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui tanya jawab, diskusi kelompok, dan kuis singkat, dengan materi yang memadukan konsep ilmiah dan contoh konkret relevan dengan kehidupan sehari-hari. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan lima soal pilihan ganda sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 3,30 meningkat menjadi 4,02 pada *post-test*, dengan selisih 0,72 poin atau peningkatan 14,4% dari skor maksimal. Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan stunting, pernikahan dini, dan pentingnya gizi seimbang. Keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta dan penyajian materi kontekstual. Sebagian kecil siswa belum menguasai seluruh materi, kemungkinan akibat perbedaan kemampuan awal, motivasi belajar, dan dukungan keluarga.

Kata Kunci: Stunting, pernikahan dini, gizi seimbang, penyuluhan interaktif, remaja.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan isu kesehatan publik yang masih mendominasi permasalahan gizi di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2019, prevalensi tercatat sebesar 27,7%, kemudian menurun menjadi 24,4% pada tahun 2021, dan kembali turun sebesar 2,8% pada tahun 2022 menjadi 21,6%. Meskipun penurunan ini mencerminkan adanya kemajuan, angka tersebut masih belum mencapai target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 yang menetapkan sasaran prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Secara geografis, disparitas angka stunting antarprovinsi masih terlihat jelas, di mana Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki prevalensi tertinggi sebesar 35,3%, sedangkan Provinsi Bali mencatat prevalensi terendah sebesar 8% (Jatiningsih dan Irwan, 2023).

Di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi stunting berdasarkan hasil SSGI tahun 2022 tercatat sebesar 27,4%, angka ini berada di atas rata-rata nasional sebesar 21,6%. Kondisi ini sejalan dengan informasi yang didapatkan di Puskesmas Madising Na Mario, Kota Parepare, pada tahun 2025 yang mencatat adanya dua ibu hamil berusia 16 tahun dan satu ibu hamil berusia 17 tahun dengan kategori risiko tinggi melahirkan anak stunting. Pernikahan usia dini menyebabkan kehamilan pertama juga terjadi di usia dini yang berpengaruh pada kesiapan ibu dalam mengasuh dan merawat anak dan kesehatan reproduksi yang buruk, sehingga mengakibatkan anak yang lahir memiliki risiko kesempatan, hidup yang rendah dan

beresiko lebih besar memiliki masalah gizi seperti pendek, kurus, dan gizi buruk. Semakin muda usia ibu mengalami kehamilan maka akan semakin besar risiko anak mengalami stunting (Restiana, 2020).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Kondisi ini terutama terjadi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dihitung sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Periode ini terdiri atas ± 270 hari masa kehamilan, 365 hari pertama setelah kelahiran, dan 365 hari kedua (usia 1-2 tahun). Pada fase ini, terjadi pertumbuhan pesat tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, serta pembentukan dan pematangan jaringan otak. Pernikahan dini, khususnya pada usia di bawah 20 tahun, berpotensi meningkatkan risiko stunting pada anak melalui berbagai mekanisme biologis dan sosial (Safitri dkk, 2023).

Secara biologis, tubuh remaja belum mencapai kematangan organ reproduksi yang optimal, sehingga kehamilan pada usia tersebut sering dikaitkan dengan gangguan pertumbuhan janin, berat badan lahir rendah, dan defisiensi gizi makro maupun mikro. Secara sosial-ekonomi, pernikahan dini kerap diiringi rendahnya tingkat pendidikan dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, yang berdampak pada rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pola asuh yang tepat. Ibu yang menikah pada usia terlalu muda umumnya belum memiliki kesiapan mental, emosional, maupun keterampilan pengasuhan yang memadai. Rendahnya tingkat pendidikan membatasi akses terhadap informasi kesehatan, gizi seimbang, dan praktik pengasuhan anak yang tepat. Selain itu, keterbatasan keterampilan kerja berkontribusi pada rendahnya pendapatan keluarga, sehingga kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pangan bergizi dan akses layanan kesehatan menjadi terbatas. Kondisi ini secara kumulatif menghambat pemenuhan nutrisi anak, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya stunting (Mustajab dan Indriani, 2023).

Dampak stunting dapat dikategorikan menjadi jangka pendek dan jangka panjang. Pada jangka pendek, stunting menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik, keterlambatan perkembangan mental, penurunan fungsi kognitif, serta gangguan metabolisme yang berdampak pada rendahnya kemampuan belajar anak. Sementara itu, pada jangka panjang, stunting berkontribusi terhadap penurunan kapasitas intelektual dan produktivitas kerja di usia dewasa, peningkatan kerentanan terhadap penyakit infeksi, serta risiko lebih tinggi mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, kanker, dan stroke. Dampak tersebut tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia secara kolektif, yang pada gilirannya dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan pembangunan nasional (Fitri J dkk., 2022).

Dengan kondisi tersebut, remaja menjadi sasaran strategis dalam upaya pencegahan stunting karena berada pada fase pembentukan perilaku dan pengetahuan yang akan memengaruhi pola pengasuhan di masa depan. Rendahnya literasi gizi dan kesadaran risiko pernikahan dini berpotensi mempertahankan siklus intergenerasional stunting. Penyuluhan interaktif yang memadukan konsep ilmiah dan contoh kontekstual diharapkan efektif meningkatkan pemahaman remaja, sehingga mendukung penurunan prevalensi stunting secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *kuasi-eksperimen* dan desain *one group pre-test-post-test*. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penyuluhan interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2025 di SMP Negeri 9 Parepare dengan

sasaran sebanyak 44 siswa siswi kelas XI.

Tahapan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh fasilitator, pengenalan dengan peserta, dan penyampaian tujuan kegiatan. Penyajian materi dilakukan menggunakan metode interaktif, yaitu melibatkan peserta dalam sesi tanya jawab selama pemaparan. Materi berfokus pada bahaya pernikahan dini, pentingnya pemenuhan gizi seimbang, serta kaitannya dengan pencegahan stunting pada generasi mendatang.

Instrumen penelitian berupa tes objektif pilihan ganda sebanyak 5 nomor, yang diberikan pada dua tahap, pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan. Setiap jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor maksimal adalah 5. Analisis data dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata skor pre-test dan post-test, kemudian menentukan selisih skor untuk melihat peningkatan pemahaman. Persentase peningkatan dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Rata - rata Pretest} + \text{Rata - rata Posttest}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

HASIL

a. Karakteristik Responden

Responden yang dipilih yaitu remaja kelas 8 SMP Negeri 9 Parepare sebanyak 44 orang. Pencatatan jenis kelamin dan usia penting karena responden berusia 12-14 tahun berada pada masa remaja awal, yaitu fase kritis pembentukan perilaku sehat sekaligus usia yang rentan terhadap pernikahan dini. Edukasi pada tahap ini tidak hanya mencegah risiko tersebut, tetapi juga membekali mereka sebagai calon ayah dan ibu agar memiliki pengetahuan gizi dan kesehatan yang baik demi mencegah stunting pada generasi berikutnya.

1. Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	19	43.2
Perempuan	25	56.8
Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan 56,8%, sedangkan laki-laki berjumlah 43,2%. Perbedaan proporsi ini memberikan gambaran bahwa kegiatan ini berhasil menjangkau kedua kelompok gender, dengan partisipasi perempuan sedikit lebih banyak.

2. Usia

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
12	10	22.7
13	26	59.1
14	8	18.2
Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 2, usia 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, yaitu periode penting pembentukan perilaku dan sikap. Pada fase ini, remaja mengalami percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan pembentukan identitas diri. Edukasi tentang gizi dan pencegahan pernikahan dini sangat tepat diberikan sebagai calon orang tua yang siap mencegah stunting pada generasi berikutnya (Suryani dan Wahid, 2022).

b. Hasil Pre-test dan Pos-test

Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pretest berfungsi mengetahui pemahaman awal peserta mengenai materi yang disampaikan, sedangkan posttest digunakan untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Perbandingan kedua hasil ini menjadi indikator

efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait gizi, pencegahan stunting, dan bahaya pernikahan dini.



Gambar 1. Distribusi Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil pre-test menunjukkan total skor keseluruhan sebesar 145 dari skor maksimal 220 (44 responden $\times$ 5 soal), dengan rata-rata 3.30. Sementara itu, hasil post-test meningkat menjadi total skor 177, dengan rata-rata 4.02. Terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 0.72 poin atau setara 14,4% dari skor maksimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif yang menggabungkan metode tanya jawab, diskusi kelompok, dan kuis singkat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait bahaya pernikahan dini, perbaikan gizi, dan pencegahan stunting. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 3,30 menjadi 4,02. Peningkatan rata-rata skor sebesar 14,4% mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu memahami materi dengan baik setelah sesi penyuluhan.



Gambar 2. Program Penyuluhan

Generasi Anti Stunting; Perbaiki Gizi dan Hindari Nikah Dini

Efektifitas intervensi ini diduga kuat dipengaruhi oleh penggunaan pendekatan partisipatif yang melibatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siswati dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa diskusi dan tanya jawab mendorong retensi informasi dan pemahaman konsep secara signifikan. Selanjutnya, penerapan contoh konkret yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa terbukti mempermudah pemahaman terhadap materi mengenai risiko pernikahan dini dan pola gizi seimbang. Kombinasi metode partisipatif dan konteks yang mudah dipahami menjadikan penyuluhan ini efektif sebagai strategi edukasi kesehatan bagi remaja sekolah. Selain metode penyampaian, penggunaan contoh konkret dan pembahasan yang relevan dengan pengalaman sehari-hari siswa turut mempermudah pemahaman materi. Konteks yang dekat dengan kehidupan peserta membuat informasi lebih mudah diingat dan diaplikasikan. Hal ini penting mengingat remaja usia sekolah merupakan kelompok strategis untuk intervensi edukasi kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan stunting dan pernikahan dini (Nurhaeni dkk., 2024).

Walaupun peningkatan pengetahuan yang dicapai tergolong signifikan, rata-rata skor *post-test* (4,02 dari 5) mengindikasikan bahwa masih terdapat sebagian siswa yang belum menguasai seluruh materi. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat kemampuan awal, variasi motivasi belajar, dan pengaruh lingkungan keluarga. Faktor eksternal tersebut juga ditemukan pada penelitian (Ostovarfar dkk., 2023) yang melaporkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi hasil intervensi edukasi kesehatan. Secara keseluruhan, peningkatan signifikan pada skor *post-test* memperkuat bukti bahwa penyuluhan dengan metode interaktif merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan pada remaja sekolah menengah. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang merekomendasikan pendekatan partisipatif sebagai metode utama dalam program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi remaja.

KESIMPULAN

Penyuluhan interaktif bertema Generasi Anti Stunting: Perbaiki Gizi dan Hindari Pernikahan Dini yang dilaksanakan di SMP Negeri 9 Parepare terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya pernikahan dini, pentingnya gizi seimbang, dan pencegahan stunting. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor sebesar 14,4%, dari 3.30 menjadi 4.02, yang mengindikasikan sebagian besar siswa mampu memahami materi dengan baik.

Keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif yang memfasilitasi keterlibatan aktif siswa serta penggunaan contoh konkret yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, sehingga materi lebih mudah dipahami, diingat, dan diaplikasikan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang belum menguasai seluruh materi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh variasi kemampuan awal, motivasi belajar, dan dukungan lingkungan keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa metode penyuluhan interaktif merupakan strategi edukasi kesehatan yang efektif untuk kelompok remaja awal, dan berpotensi menjadi intervensi berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting melalui peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari keberhasilan pelaksanaan dan penyusunan laporan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Gelombang 114 tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat dan kemudahan yang diberikan; keluarga tercinta atas doa dan dukungan; Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M.Sc., beserta jajaran P2KKN dan LPPM Universitas Hasanuddin; Dr-Eng. Firman Husain, S.T., M.T., selaku Dosen Pembimbing Lapangan; Camat Ujung Bapak Muhammad Yusuf Azis, S.E., M.M., dan Lurah Labukkang Bapak Anwar Adami, S.H., beserta jajaran; rekan-rekan satu posko (Kak Insan,

Sasa, Tasya, Danti, Zara, Faiz, dan Reyhan); serta rekan KKN dari ITH dan IAIN atas kerja sama, bimbingan, dan dukungan yang tulus. Semoga segala kebaikan, bantuan, dan ketulusan yang telah diberikan menjadi amal yang bernilai di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri J, R., Najla, H., Dan Thinni, N. R. (2022). Program Pencegahan Stunting Di Indonesia. *Jurnal Media Gizi Indonesia*. 17(3), 281-292.
- Jatiningsih, S.P Dan Irwan, B. (2023). Analisis Determinan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Ditinjau Dari Status Bekerja Ibu Pada Keluarga Buruh Industri Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(4), 371-384.
- Mustajab, A. A Dan Fariyah, I. (2023). Hubungan Pernikahan Usia Anak Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Wonosobo. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 7(1), 1-6.
- Nurhaeni, N., Mega,H.H., Siti, H., Nur, A., Fajar,T.W., Hartini, I.K.N., Ni Ketut, S.A., Maya,S., Debra,J. (2024). Exploring the strategies and components of interventions to build adolescent awareness about stunting prevention in West Java: A qualitative study. *Journal of Plos One*. 2(2), 1-22
- Ostovar, J., Mohammad, H.K., Hossein, M.V., Leila, G., Masoud, K., Abdolrahim,A., Razie,Z. (2023). Improving family health climate, effect of role modeling and maternal support in female students. *Jurnal National Library of Medicine*. 24:70, 1-9.
- Restiana, R. P. (2020). Hubungan Pernikahan Usia Dini Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. SKRIPSI-2020.
- Safitri, N. A., Raehan., Dan Nur. A. (2023). Hubungan Pernikahan Usia Dini Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 0-59 Bulan Di Desa Bonde Utara. *Jurnal Kesehatan Merendeng*. 7(3), 108-116.
- Siswanti, T., Yustiana,O., Heru, S.K., Bunga,A.P. (2022). Improving Adolescent Knowledge and Attitude toward the Intergenerational Cycle of Undernutrition through Audiovisual Education: Findings from RESEPIN Study in Yogyakarta, Indonesia. *Indian J Community Med Journal*.4(2), 196-201.
- Suryani, D Dan Wahid, A. K. (2022). Fenomenaa Menikah Muda Dikalangan Remaja Perempuan Kelurahan Pipitan. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*. 13(2). 260-269.