



PEMBERDAYAAN REMAJA SEBAGAI DUTA CEGAH STUNTING DALAM UPAYA MENGURANGI KASUS STUNTING DI MANDAILING NATAL

**Siti Zahara Nasution¹⁾, Ikhsanuddin Ahmad Harahap²⁾, Lufthiani³⁾, Evi Karota⁴⁾, Dr.
Mhd. Ridha Haykal Amal⁵⁾**

^{1,2,3,4}Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

⁵Fakultas Hukum, Universitas Medan Area

Email: siti.zahara@usu.ac.id¹⁾, ikhsanuddin_pain@usu.ac.id²⁾, lufthiani@usu.ac.id³⁾,
evikarota@usu.ac.id⁴⁾, ridhahaykalamal@staff.uma.ac.id⁵⁾

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan peran remaja sebagai agen perubahan dalam upaya pencegahan stunting melalui edukasi dan pemberdayaan. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan siswa SMP sebagai sasaran utama. Metode pelaksanaan mencakup pemberian materi edukatif, pelatihan keterampilan komunikasi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, di mana 77% siswa berada pada kategori pengetahuan baik setelah sesi edukasi. Remaja dibekali dengan pemahaman yang komprehensif tentang stunting dan strategi pencegahannya, serta diarahkan untuk menjadi Duta Cegah Stunting yang mampu menyebarluaskan informasi kepada teman sebaya dan keluarga. Kegiatan ini membuktikan bahwa remaja memiliki potensi besar dalam mendukung program kesehatan masyarakat, khususnya dalam memutus mata rantai stunting antar generasi.

Kata Kunci: Stunting, Remaja, Edukasi, Pemberdayaan, Pencegahan

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan berada di bawah standar yang ditetapkan berdasarkan usia (World Health Organization, 2022). Berdasarkan data terbaru Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting di Indonesia berhasil turun menjadi 19,8%, atau setara dengan 4.482.340 balita. Angka ini menurun 1,7 persen dibandingkan tahun 2023 yang sebesar 21,5 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Kabupaten Mandailing Natal menghadapi tantangan yang kompleks dalam upaya pencegahan stunting, dimana berbagai faktor sosial, ekonomi, dan geografis saling berinteraksi mempengaruhi status gizi balita. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun



2022, Kabupaten Mandailing Natal memiliki prevalensi stunting tertinggi di Sumatera Utara dengan angka 47,7%, menempatkannya di posisi paling atas setelah Kabupaten Padang Lawas, Pakpak Barat, Nias Selatan, dan Nias Utara (Saleh et al., 2024). Faktor-faktor seperti pernikahan dini yang masih tinggi di wilayah ini juga berkontribusi terhadap masalah stunting, mengingat dampaknya terhadap kondisi ekonomi dan sosial keluarga yang kemudian mempengaruhi pola asuh dan gizi anak (Jureid et al., 2023).

Kondisi geografis yang berbukit-bukit, akses transportasi yang terbatas dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan berkualitas menjadi faktor yang mempengaruhi prevalensi stunting di wilayah ini. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Mandailing Natal tahun 2024 (BPS Kabupaten Mandailing Natal, 2024). Kemiskinan yang masih tinggi menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah stunting, karena berkaitan langsung dengan akses terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pola asuh yang optimal.

Remaja sebagai generasi penerus dan calon orang tua memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan stunting. Penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja dalam program kesehatan komunitas memiliki efektivitas tinggi karena kemampuan mereka dalam menyebarkan informasi dan mempengaruhi lingkungan sekitarnya (Patton GC, et al., 2016). Kabupaten Mandailing Natal, jumlah remaja mencapai 21% dari total populasi, menjadikan kelompok ini sebagai potensi besar dalam gerakan pencegahan stunting (BPS Mandailing Natal, 2023). Remaja memiliki peran strategis dalam pencegahan stunting karena mereka merupakan generasi penerus yang akan menjadi calon orang tua di masa depan. Sebagai agen perubahan, remaja memiliki potensi besar untuk menjadi duta dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat. Peran remaja dalam pencegahan stunting sangat penting karena mereka dapat menjadi jembatan komunikasi antara program kesehatan dan masyarakat, terutama dalam menyebarkan informasi tentang gizi seimbang, pola asuh yang baik, dan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Program pemberdayaan remaja sebagai Duta Cegah Stunting merupakan pendekatan inovatif yang memposisikan remaja sebagai agen perubahan dalam komunitas. Program ini didasarkan pada konsep peer education yang telah terbukti efektif dalam berbagai inisiatif kesehatan masyarakat. Melalui program ini, remaja akan dibekali pengetahuan komprehensif tentang stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta upaya pencegahannya.



Selanjutnya, para remaja yang telah terlatih akan menyebarluaskan informasi kepada teman sebaya, keluarga, dan masyarakat luas.

Model pemberdayaan remaja sebagai duta kesehatan telah diterapkan dengan sukses di beberapa daerah di Indonesia. Di Kabupaten Nganjuk, program Duta Remaja Anti Stunting berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting sebesar 37% dan mengubah perilaku pemberian makan pada balita (Zulaikha F, Rizky ZP, Fajarini IA., 2022). Sementara itu, di Kabupaten Bantaeng, program serupa telah berkontribusi pada penurunan angka stunting dari 28,4% menjadi 18,9% dalam kurun waktu tiga tahun (Suriah S, dkk, 2021).

Program pemberdayaan remaja sebagai duta cegah stunting di Mandailing Natal dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada remaja terpilih mengenai pencegahan stunting, gizi seimbang, dan teknik komunikasi yang efektif. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting dan memberikan kontribusi nyata dalam upaya penurunan prevalensi stunting di wilayah tersebut.

METODE

Jenis pengabdian yang dilaksanakan adalah pengabdian kepada masyarakat berbasis edukasi dan pemberdayaan remaja. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ranto Baek, Kabupaten Mandailing Natal. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang mencakup kegiatan pelatihan, pendampingan, serta evaluasi berkelanjutan yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan puskesmas setempat, penyusunan materi edukasi, serta pengembangan modul pelatihan yang relevan dengan konteks lokal. Selanjutnya dilakukan proses seleksi terhadap peserta remaja yang akan dilatih sebagai Duta Cegah Stunting berdasarkan rekomendasi dari pihak sekolah dan kesiapan personal masing-masing calon peserta.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pelatihan intensif yang diberikan kepada remaja terpilih. Materi pelatihan mencakup konsep dasar stunting, gizi seimbang, pentingnya sanitasi lingkungan, serta keterampilan komunikasi dan advokasi masyarakat. Pelatihan ini dilaksanakan secara interaktif untuk memastikan pemahaman dan keterampilan yang optimal.



Data dikumpulkan melalui pengisian pre-test dan post-test oleh peserta pelatihan guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap pelaksanaan edukasi oleh para duta serta penyebaran kuesioner kepada masyarakat penerima manfaat untuk mengukur dampak intervensi yang diberikan. Seluruh kegiatan terdokumentasi secara sistematis untuk keperluan analisis.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif terhadap hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Hasil analisis ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program dan sebagai dasar penyusunan rekomendasi untuk keberlanjutan kegiatan serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Pemberdayaan Remaja sebagai Duta Cegah Stunting” telah dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ranto Baek, Kabupaten Mandailing Natal, dengan melibatkan sebanyak 48 siswa kelas 3 sebagai peserta utama. Kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai stunting, yang mencakup pemahaman tentang definisi, penyebab, dampak, serta upaya pencegahan stunting melalui intervensi gizi dan perilaku sehat.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-Test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 27 siswa (56,25%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan 21 siswa (43,75%) masih berada dalam kategori pengetahuan kurang. Hal ini menjadi gambaran awal tentang pemahaman remaja terhadap isu stunting di Mandailing Natal. Meskipun lebih dari setengah peserta sudah memiliki pengetahuan yang memadai, masih terdapat hampir separuh remaja yang belum memahami konsep dan dampak stunting secara utuh. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat edukasi dan sosialisasi yang lebih intensif agar remaja benar-benar memahami peran dan pentingnya pencegahan stunting.



Pemahaman yang memadai mengenai stunting berkontribusi pada pembentukan perilaku remaja yang mendukung penerapan gaya hidup sehat, konsumsi gizi seimbang, serta peningkatan kesadaran terhadap risiko kesehatan sejak usia dini (Handayani, L., 2025). Pengetahuan yang baik pada remaja, khususnya perempuan, terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku hidup sehat, yang secara signifikan dapat mencegah risiko anemia dan malnutrisi. Hal ini merupakan dua kondisi yang menjadi faktor awal terjadinya stunting pada generasi berikutnya (Karuniawati, B., et al., 2025).



Gambar 2. Media Edukasi

Sejalan dengan pentingnya peningkatan pengetahuan remaja terhadap isu stunting, edukasi menjadi langkah penting dalam membentuk pemahaman, sikap, dan perilaku sehat remaja sebagai dasar pencegahan stunting sejak dini. Setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan berlanjut dengan pemberian edukasi yang dipandu langsung oleh Ketua Tim Pengabdian. Materi disampaikan secara komprehensif dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai isu stunting dan upaya pencegahannya. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar stunting, faktor-faktor penyebab seperti kekurangan gizi dan infeksi berulang, dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan kecerdasan anak, pentingnya periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai masa emas perkembangan anak, prinsip gizi seimbang dengan contoh pangan lokal, serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan stunting.

Berdasarkan penelitian terdahulu intervensi edukasi gizi dan kesehatan terbukti secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan remaja, yang kemudian diikuti dengan peningkatan sikap dan motivasi untuk melakukan tindakan pencegahan stunting, baik bagi diri sendiri maupun dalam lingkungan keluarga. Hasil penelitian terhadap remaja putri di SMA Negeri 5 Desa Manggul, Kabupaten Lahat menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dari intervensi edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap (Hartati, S., 2022).



Gambar 3. Sesi Pemberian Materi

Selain itu, peserta juga diperkenalkan pada peran strategis mereka sebagai duta cegah stunting yang memiliki potensi dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya dan keluarga melalui pendekatan komunikatif yang sesuai dengan budaya lokal. Remaja merupakan agen perubahan dalam siklus kehidupan dan memiliki peran strategis sebagai calon orang tua yang akan menentukan status kesehatan generasi mendatang. Remaja tidak hanya berperan dalam menerapkan perilaku sehat untuk dirinya, tetapi juga mampu menularkan pengetahuan kepada teman sebaya dan keluarga, sehingga rantai stunting antar generasi dapat diputus (Hairil, dkk, 2025).

Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan post test untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, yaitu sebanyak 37 siswa (77%) berada pada kategori pengetahuan baik dan 11 siswa (23%) masih dalam kategori kurang. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas intervensi edukatif yang diberikan serta memperkuat potensi pendekatan partisipatif melalui pemberdayaan remaja dalam mendukung program pencegahan stunting di lingkungan sekolah dan masyarakat secara lebih luas.

Remaja memiliki potensi besar sebagai agen edukasi karena kemampuan komunikasi yang baik, semangat tinggi, dan berada pada tahap perkembangan yang tepat untuk memahami pentingnya pencegahan stunting bagi masa depan generasi (Zukhra et al., 2024). Duta Cegah Stunting merupakan konsep pemberdayaan remaja yang bertujuan untuk melibatkan generasi muda dalam upaya pencegahan stunting secara komprehensif. Tugas dan tanggung jawab duta cegah stunting mencakup berbagai aspek yang terorganisir dan terukur. Tugas utama duta meliputi kegiatan edukasi, advokasi, dan pemantauan di tingkat masyarakat. Duta bertanggung jawab untuk menyampaikan informasi yang akurat dan terpercaya tentang pencegahan stunting kepada berbagai target sasaran, terutama ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga dengan anak balita (Tat et al., 2024). Duta cegah stunting bertanggung jawab memantau, melaporkan, dan



mendokumentasikan kegiatan edukasi, menjadi penghubung dengan tenaga kesehatan, serta aktif mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kapasitas. Mereka juga dituntut menjaga komitmen, kredibilitas, dan integritas dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat.

SIMPULAN

Program pemberdayaan remaja sebagai Duta Cegah Stunting di Kabupaten Mandailing Natal terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting, gizi seimbang, dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan dari 56,25% menjadi 77% dengan kategori pengetahuan baik tetapi juga menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar sebagai agen perubahan di masyarakat. Keterlibatan aktif remaja dalam edukasi, advokasi, dan pemantauan menjadikan program ini sebagai pendekatan strategis dan berkelanjutan dalam mendukung penurunan angka stunting, khususnya di wilayah dengan tantangan sosial-geografis seperti Mandailing Natal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat khususnya pihak sekolah SMP Negeri 2 Ranto Baek, para guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif sebagai Duta Cegah Stunting.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Mandailing Natal. (2024). *Kabupaten Mandailing Natal dalam Angka 2024*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Mandailing Natal.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Mandailing Natal. 2023. *Mandailing Natal dalam Angka 2023*. Mandailing Natal: BPS Kabupaten Madina.
- Hairil, Ria & Ahmad, Mardiana & Budu, Budu & Idrus, Hasta. (2025). Empowering Adolescents in Stunting Prevention: A Literature Review on Educational Media and Methods. *Journal of Neonatal Surgery*. 14. 151-169. 10.52783/jns.v14.1507.
- Handayani, L., Trisnowati, H., Novianti, T. N., Fitriani, I., Vergawita, T., Suryana, A. A., ... & Saputri, M. E. (2025). Enhancing Knowledge, Attitudes, and Motivation in Stunting Prevention by Community-Based Education. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 17(2).
- Hartati, S. (2022). Effectiveness of Nutritional Education on Knowledge and Adolescent Attitudes About Stunting in High School. *Journal of applied nursing and health*, 4(1), 16-22.
- Jureid, J., Defrizza, R., Lubis, M., Khodijah, S., & Saniah, N. (2023). Dampak Pernikahan Dini Ditinjau dari Aspek Ekonomi dan Sosial di Kabupaten Mandailing Natal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 5534-5546.
- Karuniawati, B., Respati, S. H., Baiquni, F., & Mulyani, S. (2025). Is adolescent health a priority program? A qualitative study on the stunting prevention program in Gunungkidul, Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 37(2), 133-140.



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8 %*. Biro Komunikasi dan Informasi Publik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Hasil Survei Status Gizi Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, Ross DA, Afifi R, Allen NB, et al. 2016. *Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing*. Lancet, 387(10036):2423-78.

Saleh, A., Khadafi, R., & Nurmandi, A. (2024). Stunting and the hope that must remain; regional and human resource development perspectives; inadequate policy problem identification process in the Tabagsel region of Indonesia. *Frontiers in Public Health*, 12, 1337848.

Suriah S, Citrakesumasari C, Awaluddin A, Yani A. 2021. *Pemberdayaan remaja dalam pencegahan stunting di Kabupaten Bantaeng*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1):46-55.

Tat, F., Aben, R. B. H., & Betan, M. O. (2024). Pemberdayaan Remaja dalam Pemberian Makanan Tambahan dan Edukasi Mencegah Stunting di Kota Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1493-1502.

World Health Organization. 2022. *Stunting in a nutshell*. Geneva: WHO. Available from: <https://www.who.int/news/item/18-11-2022-stunting-in-a-nutshell>

Zukhra, R. M., Putri, S. A., Putri, F., Khairiyah, P. A., Rendi, G., Alamsyah, Q., ... & Adesyahpuri, D. (2024). Pemberdayaan Remaja SMA dalam Pemantauan Status Gizi melalui Edukasi dan Demonstrasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5181-5193.

Zulaikha F, Rizky ZP, Fajarini IA. 2022. *Efektivitas program duta remaja anti stunting dalam peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat di Kabupaten Nganjuk*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 11(2):87-96.