Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 16-21

PERAN PERAWAT DALAM EDUKASI PEMENUHAN GIZI DAN PENGELOLAAN MAKANAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA DI SMK BANI SALEH

Nur Miladiyah Rahmah[1*], Puji Astuti[2], Meria Woro Listyorini[3], Yusrini[4], Salamah T. Batubara[5]
[1,2,3,4,5] Program Studi S1 keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Nurse
Education
Nutrition
Stunting
Teen

ABSTRAK

Permasalahan stunting masih menjadi salah satu pekerjaan utama yang harus segera diselesaikan hingga saat ini. Kesadaran masyarakat menjadi bagian utama dari upaya pencegahan stunting, namun bukan hal yang mudah untuk menumbuhkannya. Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 30 April 2025 berlokasi di SMK Bani Saleh yang diikuti oleh 57 orang siswa SMK. Kegiatan dilakukan secara luring, selama kegiatan diberikan materi oleh naras umber dan setelah kegiatan diadakan sesi diskusi dan tanya jawab serta permainan yang mengasah pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan oleh narasumber. Kegiatan edukasi diikuti oleh orang siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 10 orang dan siswa perempuan sebanyak 42 orang. Kegiatan edukasi diukur dengan *independent t test* dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja tentang pengeolahan makanan, dan pentingnya asupan makanan yang bergizi sebagai upaya dalam pencegahan stunting (pvalue 0,000, α=0,05). Hasil pengabdian menunjukan adanya peningkatan pengetahun dari kegiatan edukasi yang dilakukan oleh perawat, diharapkan kegiatan edukasi ke sekolah dapat rutin dilakukan oleh perawat, sebagai upaya meningkatkan peran perawat sebagai educator dan meningkatkan pemehaman remaja tentang pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

ABSTRACT

The problem of stunting is still one of the most important ones that needs to be fixed right away. Raising awareness is an important part of efforts to stop stunting, but it's not always easy. On April 30, 2025, SMK Bani Saleh held an educational event that 57 vocational school students went to. The activity took place in person, and the speakers talked about the material. Then there was a discussion and a question-and-answer session, as well as games to help the students better understand what the speakers had talked about. The health educational activity was attended by 10 male students and 42 female students. The educational activity was measured using an independent t-test, which showed an increase in adolescents' knowledge about food processing and the importance of nutritious food intake as an effort to prevent stunting (p-value 0.000, α=0.05). The

results of the community service showed an increase in knowledge from the educational activities carried out by nurses. It is hoped that educational activities in schools can be carried out regularly by nurses as an effort to increase the role of nurses as educators and to increase adolescents' understanding of the importance of nutrition in preventing stunting.

**Corresponding Author: *nurmiladiyah@ubs.ac.id*

PENDAHULUAN

Visi Indonesia Emas 2045 merupakan momentum bersejarah bagi bangsa Indonesia, karena Indonesia genap berusia 100 tahun atau satu abad Indonesia. Anak-anak Indonesia kelak yang akan memimpin bangsa Indonesia menjadi generasi yang unggul. Pada tahun 2045, Indonesia akan mengalami bonus demografi yaitu jumlah penduduk Indonesia 70% berada dalam usia produktif (15-60 tahun). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) resmi mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang mencapai positif di tahun 2024. Hasil SSGI menunjukkan bahwa prevalensi stunting Indonesia tahun 2024 adalah 19,8%. Angka ini lebih rendah 0,3% poin dari target prevalensi stunting yang ditetapkan untuk tahun 2024 yaitu 20,1%. Meskipun terjadi penurunan, semua pihak tetap harus bekerja keras untuk mencapai target penurunan angka stunting di tahun 2025.

Kejadian stunting yang seperti efek domino akan terus berulang jika tidak diputus rantainya, untuk mengantisiapsi kejadian tersebut maka perlu adanya upaya dari berbagai pihak mulai dari tingkat pemerintah sampai masyarakat. Pemerintah memiliki berbagai program untuk mengatasi permasalahan stunting, akan tetapi program tersebut tidak akan berjalan lancar jika tidak disertai dengan adanya kesadaran dari masyarakat. Kesadaran masyarakat menjadi bagian utama dari upaya pencegahan stunting, namun bukan hal yang mudah untuk menumbuhkannya. Melibatkan remaja sebagai agen dalam upaya pencegahan stunting merupakan strategi yang saat ini sedang dilakukan oleh pemerintah (Wandini & Angesti, 2023).

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penting untuk memulai fondasi kesehatan yang baik, sebab pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, psikososial dan kognitif yang intens (Ikasari., et al., 2024) Masa remaja adalah masa di mana terjadi perubahan-perubahan dalam kehidupan remaja. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan remaja akan asupan gizi pada tubuhnya 4. Jadi, pada masa ini terdapat peluang untuk membentuk adopsi perilaku baru.

Perawat dalam salahsatu fungsinya sebagai edukator harus terlibat aktif didalam edukasi pencegahan stunting pada berbagai tatanan usia, salah satunya adalah remaja usia sekolah sehingga remaja dapat mempersiapkan makanan yang menjadi asupan nutrisinya sehari-hari. Perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai edukator atau pendidik. Sebagai seorang pendidik, perawat membantu pasien mengenal kesehatannya. Adanya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan pasien untuk melaksanakan pola hidup sehat (Syukria & Febriani, 2022). Peran perawat dalam mendukung pendidikan gizi remaja sangat vital. Perawat tidak hanya berfungsi sebagai pengontrol kesehatan, tetapi juga sebagai pendidik, konselor, dan motivator dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya gizi. Dengan pendekatan yang tepat, perawat dapat membantu remaja membangun kebiasaan makan sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya, sehingga tercipta generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

Berdasarkan latar belakang, maka tim Pengabdian Masyarakat Universitas Bani Salej bekerjasama dengan pihak SMK Bani saleh, karena masih bernaung dibawah Yayasan Bani Saleh untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat dengan melakukan sosialisasi pada siswa SMK remaja mengenai gizi seimbang, penyebab, dampak, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian

stunting. SMK Kesehatan ini miliki jurusan farmasi dan analis kimia, sehingga mereka masih kurang teredukasi tentang pengelolaan gizi

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 30 April 2025 berlokasi di SMK Bani Saleh yang diikuti oleh 57 orang siswa SMK. Kegiatan dilakukan secara luring, selama kegiatan diberikan materi oleh naras umber dan setelah kegiatan diadakan sesi diskusi dan tanya jawab serta permainan yang mengasah pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan oleh narasumber.

Tabel 1: Rencana Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
5 menit	Pembukaan: 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 3. Melakukan kontrak waktu pada peserta pendidikan kesehatan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
60 Menit	Pelaksanaan Pemberian berbagai materi dari nara sumber yang meliputi: 1. Pengolahan makanan yang benar agar Gizi tidak hilang 2. 5 kunci keamanan pangan 3. Pentingnya Gizi dalam makanan 4. Peran perawat dalam mendukung pemenuhan gizi pada remaja seabagi pencegahan stunting	1. Menyimak dan memperhatikan 2. Bertanya pada materi yang tidak dipahami
20 Menit	Penutup 1. Permainan dan kuis tentang materi 2. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan antusiasme peserta pendidikan kesehatan 3. Mengucapkan salam	1. Mengikuti permainan dan menjawab kuis 2. Menjawab salam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan tim pengabdi bekerjasama dengan fakultas kesehatan dan farmasi serta LPPm untuk berkoordinasi dengan SMK Bani saleh tentang kegiatan edukasi pemenuhan gizi dan pengelolaan makanan sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja. setelah mendapatkan persetujuan dari pihak SMK, tim mempersiapkan materi dan media edukasi yang akan digunakan dalam kegaitan pengabdian masyarakat.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi diikuti oleh orang siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 10 orang dan siswa perempuan sebanyak 42 orang. Kegiatan juga dihadiri oleh guru SMK Bani Saleh sebanyak orang. Kegaitan pemberian materi diberikan secara bergantian oleh 4 orang narasumber, dan 1 orang anggota tim pengabdi sebagai moderator kegiatan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	19,2
Perempuan	42	80,8
Umur (tahun)		
Mean ± SD	16,5 (0,697)	

Hasil tabel menunjukan bahwa mayorita sresponden adalah perempuan dan berada pada rerata usia 16,5 tahun.

Tabel 2

Variabel	Nilai tes					
Nilai pre-post	t	df	Sig (2-tailed)	Mean difference	95% CI	
					Lower	Upper
	-15,628	51	0,000	-3,019	-3,407	-2,631

Hasil diatas menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan (*Pvalue* 0,000, pada α 0,05) remaja tentang pengolahan makanan, agar gizi tidak hilang saat proses memasak makanan dan pentingnya asupan makanan yang bergizi sebagai upaya pencegahan stunting.

Gambar 1, Foto bersama setelah kegiatan edukasi

Gambar 2: kegiatan pemberian materi dan tanya jawab

Gambar 3: Pemenang kuis dan permainan

Hasil diskusi tanya jawab yang dilaksanakan dengan peserta memperoleh hasil bahwa peserta pendidikan kesehatan sangat antusias dengan materi yang disampaikan. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya peserta yang mengangkat tangan ingin menjawab, ketika Tim Pengabdi mengajukan pertanyaan kepada peserta. Peserta pendidikan kesehatan menyatakan bahwa sebelumnya mereka masih kurang memahami bahwa lauk pauk yang berasal dari protein hewani seperti telur, daging ayam, daging ikan dan sebagainya, tidak perlu dikonsumsi setiap hari. Begitu juga dengan buah-buahan dan sayur-sayuran yang sebelumnya peserta ketahui tidak perlu dikonsumsi setiap hari. Peserta juga menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui pentingnya memantau berat badan secara berkala setiap bulan, padahal hal tersebut penting untuk memantau status gizi remaja.

Media edukasi memiliki peran yang penting dalam peningkatan sikap remaja tentang persepsi dalam pengelolaan makanan, sehingga remaja dapat memilih dan memilah makanan yang layak di konsumsi dan remaja bisa mendapatkan asupan gizi yang seimbang (Ikasari, et al., 2024). Penggunaan media eduka si yang tepat juga memberikan tantangan bagi perawat sebagai narasumber dalam menyajikan materi menjadi lebih interaktif, dan menarik sehingga edukasi yang diberikan dapat dipahami oleh peserta kegiatan edukasi (Suryani et al., 2023). Semakin luas pengetahuan remaja diharapkan dapat menjadi bekal untuk dirinya saat ini dan di masa depan untuk menjadi generasi yang berkualitas bebas stunting. Selain itu, dengan adanya pengetahuan mengenai stunting dan pemenuhan gizi seimbang remaja akan memiliki keyakinan dalam peranannya mengkampanyekan aksi peduli stunting ke lingkungannya (Wandini & Angesti, 2023).

Kedepannya, kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat secara berkelanjutan, baik dalam hal pengembangan siswa, penyediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran, maupun dalam mendorong kesadaran remaja dalam mencegah stunting, dan pentingnya perawat sebagai edukator untuk dapat terus melakukan edukasi ke sekolah-sekolah tentang pentingnya gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Edukasi seperti ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mengembangkan potensi remaja demi tercapainya visi Indonesia Emas 2045.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian menunjukan adanya peningkatan pengetahun dari kegiatan edukasi yang dilakukan oleh perawat, diharapkan kegiatan edukasi ke sekolah dapat rutin dilakukan oleh perawat,

sebagai upaya meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan meningkatkan pemehaman remaja tentang pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

RENCANA TINDAK LANJUT

Tim pengabdi akan berkoordinasi dengan bagian kesiswaan dan UKS sekolah dan Puskesmas yang wilayah terkait untuk monitoring hasil edukasi terhadap kondisi status gizi siswa SMK Bani Saleh

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada SMK Bani Saleh dan Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Bani saleh atas kerjsama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

G., 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. *Idea Pengabdian Masyarakat ISSN (Online) 2961-8592*, *4*(02), 112–118.

Suryani, N., Fathullah, D. M., & Norhasanah, N. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Pemilihan Menu Makanan Melalui Kuliah Whatsapp dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Wilayah Kalimantan Selatan. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, *3*(1), 317–324. https://doi.org/10.54082/jippm.82

Syukria, Y., & Febriani, N. (2022). Edukasi Manajemen Resiko Jatuh Pada Pasien Dan Keluarga Dengan Media Poster Dan Leaflet Di Rumah Sakit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, *3*(03), 65–70. https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i03.1986

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