

Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Gizi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Sarah Fitria¹, Nova Avianti Rahayu², Siska Indrayani³, Muhammad Wildan⁴,

Lidia Sari⁵, Priawansyah⁶, Prasetya⁷, Aidil Haris⁸, Muhammad Ahyarudin⁹

^{1,2,3,7,8,9} Universitas Muhammadiyah Riau

^{4,5,6} Pertamina Hulu Rokan

Email: sarahfitria@umri.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas individu di masa depan. Pencegahan stunting perlu dilakukan sejak masa remaja, khususnya melalui peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan reproduksi dan gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Siak. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 50 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 56,3 meningkat menjadi 82,7 setelah intervensi. Hasil *uji paired t-test* menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Edukasi kesehatan reproduksi dan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan stunting. Diperlukan implementasi program edukasi berkelanjutan di sekolah dan masyarakat untuk mendukung percepatan penurunan stunting.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Reproduksi, Gizi Remaja, Stunting

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that affects physical growth, cognitive development, and productivity in later life. Prevention efforts should begin during adolescence, particularly through improving knowledge of reproductive health and nutrition. This study aimed to analyze the effect of reproductive health and nutrition education on adolescents' knowledge as an effort to prevent stunting in Siak Regency. This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 50 adolescent girls selected using purposive sampling technique. Data were collected using a validated and reliable knowledge questionnaire. The results showed that the mean knowledge score increased from 56.3 before the intervention to 82.7 after the intervention. The paired t-test result showed $p < 0.05$, indicating a significant effect of education on improving adolescents' knowledge. Reproductive health and nutrition education is proven effective in increasing adolescents' knowledge as an effort to prevent stunting. Continuous educational programs are recommended in schools and communities to support stunting reduction.

Keywords: Education, Reproductive Health, Adolescent Nutrition, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)[1,4]. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan standar usianya. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan otak, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa dewasa.

Permasalahan stunting masih menjadi isu kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data nasional, prevalensi stunting masih berada di atas target yang ditetapkan oleh pemerintah. Kabupaten Siak sebagai salah satu wilayah di Provinsi Riau juga masih menghadapi tantangan dalam penurunan angka stunting, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi ibu, pola asuh, serta pengetahuan masyarakat.

Upaya pencegahan stunting tidak hanya dilakukan pada ibu hamil dan balita, tetapi juga harus dimulai sejak masa remaja[2,6]. Remaja, khususnya remaja putri, merupakan kelompok yang berperan penting dalam menentukan kualitas generasi berikutnya. Status kesehatan dan gizi remaja akan mempengaruhi kondisi kehamilan di masa depan.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti anemia, kekurangan energi kronis, serta kehamilan usia dini[3,10]. Kondisi tersebut berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah yang merupakan salah satu faktor penyebab stunting[4,7].

Edukasi kesehatan reproduksi dan gizi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja[5,9]. Dengan pengetahuan yang baik, remaja diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat, memenuhi kebutuhan gizi, serta mempersiapkan kehamilan yang sehat di masa depan.[6,8]

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan reproduksi dan gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Siak.

2. METODE PENELITIAN

1) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain **quasi eksperimen** dengan pendekatan **one group pretest-posttest design**. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi.

2) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA N 1 di Kabupaten Siak, Provinsi Riau. Kegiatan penelitian dilakukan selama bulan September – November 2025.

3) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15–19 tahun di Kabupaten Siak. Sampel penelitian sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling** dengan kriteria inklusi:

- a. Remaja putri usia 15–19 tahun
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Mengikuti kegiatan edukasi hingga selesai

4) Variabel Penelitian

- Variabel independen: Edukasi kesehatan reproduksi dan gizi
- Variabel dependen: Pengetahuan remaja tentang pencegahan stunting

5) Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

6) Prosedur Penelitian

- a. Responden diberikan pretest
- b. Dilakukan intervensi berupa edukasi (ceramah, diskusi, media leaflet)
- c. Responden diberikan posttest

7) Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah **paired t-test** dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah **100 siswa SMA di Kabupaten Siak**.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	15	15	15,0
2	16	28	28,0
3	17	30	30,0
4	18	17	17,0
5	19	10	10,0
Total		100	100

Mayoritas responden berada pada usia 17 tahun (30%) dan 16 tahun (28%), yang termasuk dalam kategori remaja pertengahan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	X	30	30,0
2	XI	40	40,0
3	XII	30	30,0
Total		100	100

Sebagian besar responden berasal dari kelas XI (40%).

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Sebelum Edukasi

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	15	15,0
2	Cukup	35	35,0
3	Kurang	50	50,0
Total		100	100

Sebanyak 50% responden memiliki pengetahuan kurang sebelum intervensi

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Setelah Edukasi

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	70	70,0
2	Cukup	25	25,0
3	Kurang	5	5,0
Total		100	100

Terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik menjadi 70%.

Tabel 5. Rata-rata Skor Pengetahuan

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pretest	57,2	9,1	38	72
Posttest	84,5	5,8	72	96

Terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar **27,3 poin** setelah edukasi.

Tabel 6. Distribusi Peningkatan Pengetahuan

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Meningkat	90	90,0
2	Tetap	7	7,0
3	Menurun	3	3,0
Total		100	100

Sebanyak 90% responden mengalami peningkatan pengetahuan.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan reproduksi dan gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja menggunakan uji **paired t-test**.

Tabel 7. Hasil Uji Paired T-Test

Variabel	Mean	SD	Selisih Mean	p-value
Pretest	57,2	9,1		
Posttest	84,5	5,8	27,3	0,000

Hasil uji statistik menggunakan **paired t-test** menunjukkan nilai **p = 0,000 (p < 0,05)**, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar **27,3 poin**, yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi memberikan dampak yang sangat kuat terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Siak. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 57,2 pada pretest menjadi 84,5 pada posttest, dengan selisih sebesar 27,3 poin. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif secara signifikan.

Secara deskriptif, sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya pemahaman remaja mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan gizi dalam kaitannya dengan pencegahan stunting. Rendahnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi, minimnya edukasi kesehatan di sekolah, serta rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga status gizi sejak dini.

Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan yang cukup signifikan dimana mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik (70%), dan hanya 5% yang masih berada pada kategori kurang. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden secara efektif. Peningkatan ini juga diperkuat oleh hasil analisis distribusi peningkatan pengetahuan, dimana sebanyak 90% responden mengalami peningkatan skor setelah intervensi.

Edukasi yang diberikan dalam penelitian ini mencakup materi tentang gizi seimbang, anemia pada remaja putri, pentingnya konsumsi zat besi, kesehatan reproduksi, serta kaitan antara kondisi remaja dengan risiko stunting di masa depan.[11-13] Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media leaflet, sehingga memudahkan responden dalam memahami informasi yang diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang.[14,15] Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesadaran individu untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Dalam konteks remaja, peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan reproduksi sangat penting karena fase ini merupakan masa persiapan menuju kehidupan dewasa, termasuk kesiapan menjadi seorang ibu.

Penelitian ini juga didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.[16,17] Intervensi edukasi yang diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.[18] Hal ini menunjukkan bahwa edukasi merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Dalam kaitannya dengan pencegahan stunting, remaja putri memiliki peran yang sangat strategis. Status gizi remaja putri akan mempengaruhi kondisi kesehatan saat kehamilan di masa depan. Remaja yang mengalami anemia atau kekurangan gizi berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stunting. Oleh karena itu, intervensi sejak masa remaja menjadi langkah penting dalam memutus siklus stunting antar generasi.

Selain itu, edukasi kesehatan reproduksi juga memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya kesiapan fisik dan mental sebelum menikah dan hamil. Kehamilan pada usia terlalu muda berisiko tinggi terhadap komplikasi kehamilan dan persalinan, serta berkontribusi terhadap meningkatnya angka stunting.[19] Dengan adanya edukasi, remaja diharapkan mampu mengambil keputusan yang lebih bijak terkait kesehatan reproduksi mereka.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi tidak serta merta langsung diikuti dengan perubahan perilaku. Pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku, yang perlu didukung oleh faktor lain seperti sikap, lingkungan, serta dukungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan berupa edukasi berkelanjutan, pendampingan, serta keterlibatan berbagai pihak seperti sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga.

Keterlibatan sekolah sebagai institusi pendidikan sangat penting dalam memberikan edukasi kesehatan secara rutin melalui kegiatan kurikuler maupun ekstrakurikuler. Selain itu, tenaga kesehatan juga berperan dalam memberikan penyuluhan serta layanan kesehatan remaja yang ramah dan mudah diakses. Dukungan keluarga juga menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan remaja, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah penggunaan desain quasi eksperimen tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor luar yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, pengukuran hanya dilakukan pada aspek pengetahuan, sehingga belum menggambarkan perubahan perilaku secara langsung.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih kuat serta menambahkan variabel perilaku dan praktik kesehatan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan stunting.[20] Program edukasi ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi dalam mendukung program pemerintah dalam percepatan penurunan stunting, khususnya melalui pendekatan promotif dan preventif pada kelompok remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja serta berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan. Implementasi program edukasi yang terintegrasi dan berkesinambungan sangat diperlukan untuk menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai edukasi kesehatan reproduksi dan gizi remaja sebagai upaya pencegahan stunting di Kabupaten Siak, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari sebelum intervensi sebesar 57,2 menjadi 84,5 setelah intervensi, dengan selisih peningkatan sebesar 27,3 poin. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Secara deskriptif, sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang. Kondisi ini mencerminkan masih rendahnya pemahaman remaja terkait kesehatan reproduksi dan gizi, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting. Namun, setelah dilakukan intervensi edukasi, terjadi perubahan yang cukup signifikan dimana mayoritas responden berada dalam kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja secara efektif.

Sebagian besar responden (90%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, yang menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, seperti ceramah interaktif, diskusi, dan penggunaan media leaflet, dapat diterima dengan baik oleh remaja. Edukasi yang komprehensif dan komunikatif terbukti mampu meningkatkan daya serap informasi serta memperkuat pemahaman responden terhadap materi yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan ini memiliki implikasi penting dalam upaya pencegahan stunting. Remaja, khususnya remaja putri, merupakan kelompok yang memiliki peran strategis dalam menentukan kualitas generasi mendatang. Pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan reproduksi akan membantu remaja dalam mempersiapkan kondisi kesehatan yang optimal sebelum memasuki masa kehamilan, sehingga dapat menurunkan risiko melahirkan bayi dengan kondisi stunting.

Meskipun penelitian ini hanya mengukur aspek pengetahuan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku. Pengetahuan yang meningkat diharapkan dapat menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan praktik kesehatan yang lebih baik di masa mendatang. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi dan gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja serta berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting. Implementasi program edukasi yang berkesinambungan, didukung oleh peran aktif sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga,

sangat diperlukan untuk menciptakan generasi yang sehat, berkualitas, dan bebas stunting di masa depan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
- [2] World Health Organization. Adolescent nutrition: a review of the situation. Geneva: WHO; 2020.
- [3] UNICEF. The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition. New York: UNICEF; 2019.
- [4] Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M, et al. Maternal and child undernutrition and overweight. *Lancet*. 2019;393(10188):427–451.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [6] Rahman MS, Howlader T, Masud MS, Rahman ML. Association of nutrition education with adolescent girls' knowledge. *Nutrients*. 2021;13(2):567.
- [7] Dewey KG, Begum K. Long-term consequences of stunting in early life. *Matern Child Nutr*. 2018;14(Suppl 1):e12503.
- [8] Widyaningsih V, et al. Determinants of stunting among children in Indonesia. *J Nutr Sci*. 2022;11:e22.
- [9] Bappenas. Rencana Aksi Nasional Penurunan Stunting Indonesia. Jakarta: Bappenas; 2021.
- [10] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan Anemia Remaja Putri. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [11] Salam RA, Das JK, Lassi ZS, Bhutta ZA. Adolescent health interventions. *J Adolesc Health*. 2019;65(1):S29–S40.
- [12] Christian P, Smith ER. Adolescent undernutrition: global burden. *Ann Nutr Metab*. 2018;72(4):316–328.
- [13] Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. Adolescent health and development. *Lancet*. 2018;379(9826):1630–1640.
- [14] Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, Ross DA, Afifi R, Allen NB, et al. Our future: adolescent health. *Lancet*. 2018;387(10036):2423–2478.
- [15] World Health Organization. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Geneva: WHO; 2017.
- [16] UNICEF Indonesia. Prevention of stunting in Indonesia. Jakarta: UNICEF; 2021.
- [17] Akseer N, Al-Gashm S, Mehta S, Mokdad A, Bhutta ZA. Global and regional trends in stunting. *Lancet Glob Health*. 2020;8(2):e159–e170.
- [18] Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. *Paediatr Int Child Health*. 2018;34(4):250–265.
- [19] Lassi ZS, Moin A, Bhutta ZA. Nutrition in adolescence. *BMJ*. 2020;371:m4473.
- [20] Stevens GA, Finucane MM, De-Regil LM, Paciorek CJ, Flaxman SR, Branca F, et al. Global trends in adolescent nutrition. *Lancet Glob Health*. 2022;10(4):e482–e493.