
IMPLEMENTASI PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK REMAJA PUTRI DI KELURAHAN BANTA-BANTAENG KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR

Oleh

Erlina Y Kongkoli¹, Harliani², Dyah Ekowatiningsih³, Sudirman⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: ³dyahekowatiningsih@poltekkes-mks.ac.id

Article History:

Received: 27-10-2025

Revised: 14-11-2025

Accepted: 30-11-2025

Keywords:

Prevention, Iron Tablet,
Education, Stunting.

Abstract: Adolescent girls are a key community requiring attention from the government and health services regarding their health. A significant number of them suffer from anemia, a condition prevalent in Indonesia according to 2018 data. This number is likely to increase without preventive measures. The impact of anemia extends beyond adolescence into future pregnancy, potentially causing stunting in children. Therefore, early prevention during adolescence is crucial to ensure health before marriage. Objectives : This research aimed to implement a stunting prevention program by improving the health status of adolescent girls in Banta-Bantaeng Village, Makassar. The effort focused on preventing anemia as a primary risk factor for stunting from a young age. Methods : The implementation method involved a combination of providing iron supplement tablets (Fe), physical exercise, and additional protein from eggs. This integrated approach was expected to yield optimal results. Results : The study results showed that the provision of Fe tablets, eggs, and physical exercise successfully increased the hemoglobin levels of the adolescent girls. Conclusions : The research concludes that a combination of iron tablets, egg protein consumption, and regular physical activity can effectively increase hemoglobin levels in adolescent girls

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang menjadi fokus utama pemerintah Indonesia. Kondisi ini menggambarkan kegagalan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Salah satu faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap stunting adalah kondisi kesehatan ibu sebelum dan selama kehamilan, termasuk status anemia yang tinggi pada remaja putri sebagai calon ibu.

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap kekurangan gizi,

khususnya anemia defisiensi besi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan Risbinakes tahun 2018, prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32%, sedangkan pada usia 5-14 tahun mencapai 26,8%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami defisit zat besi yang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan imunitas, dan dalam jangka panjang meningkatkan risiko komplikasi kehamilan serta melahirkan anak stunting.

Upaya pencegahan stunting yang efektif perlu dilakukan sejak masa remaja melalui peningkatan status gizi dan edukasi kesehatan. Pemberian tablet tambah darah (Fe) secara rutin, dukungan gizi tambahan berupa protein hewani seperti telur, serta edukasi dan pelatihan kesehatan reproduksi merupakan langkah strategis dalam membentuk generasi remaja yang sehat dan siap memasuki masa reproduksi. Pendekatan ini tidak hanya menargetkan perbaikan kadar hemoglobin, tetapi juga membangun kesadaran dan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatannya.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Banta-Bantaeng Kecamatan Rappocini Kota Makassar sebagai bentuk implementasi program pencegahan stunting berbasis komunitas pada remaja putri. Kegiatan penelitian meliputi pemeriksaan kadar hemoglobin, pemberian tablet Fe, pelatihan edukatif mengenai pencegahan anemia dan stunting, serta program tutor sebaya. Diharapkan remaja putri tidak hanya mengalami peningkatan status gizi dan kadar Hb, tetapi juga mampu menjadi agen perubahan di lingkungannya melalui peran sebagai kader remaja dalam pencegahan stunting.

Hasil akhir penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pemerintah daerah dan institusi Pendidikan Kesehatan dalam mendukung program nasional percepatan penurunan stunting. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan produk berupa modul edukasi bagi remaja putri dan model pemberdayaan kader remaja yang dapat diadopsi oleh wilayah lain sebagai praktik baik dalam upaya menurunkan stunting di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-implimentatif, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program pencegahan stunting melalui peningkatan status gizi remaja putri di wilayah Kelurahan Banta-Bantaeng, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Pendekatan implimentatif dipilih karena penelitian ini tidak hanya melakukan observasi dan pengukuran, tetapi juga mengaplikasikan intervensi langsung berupa pemberian tablet tambah darah (Fe), edukasi kesehatan, serta pemberian tambahan protein hewani dari telur kepada responden.

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Banta-Bantaeng, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, yang dipilih berdasarkan pertimbangan tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dan dukungan pemerintah kelurahan terhadap program pencegahan stunting.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama bulan Agustus hingga Oktober, meliputi tahap persiapan, implementasi intervensi, pemantauan, dan evaluasi hasil.

Jumlah dan cara pengambilan subjek (untuk penelitian survei) atau bahan dan alat (untuk penelitian laboratorium)

Sampel penelitian terdiri atas 30 orang remaja putri berusia 15 - 21 tahun yang

tinggal di wilayah Kelurahan Banta-Bantaeng. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik purposive non-probability sampling, berdasarkan kriteria inklusi:

1. Remaja putri berusia 15 – 21 tahun, belum menikah
2. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian selama periode intervensi.
3. Tidak sedang mengkonsumsi suplemen zat besi lain di luar program penelitian.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa cara, yaitu :

1. Pemeriksaan laboratorium sederhana untuk pengukuran kadar Hb (dalam gr/dl)
2. Kuesioner pre dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan stunting.
3. Observasi dan catatan lapangan terkait kepatuhan intervensi dan partisipasi kegiatan.
4. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata- rata kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi serta peningkatan skor pengetahuan peserta. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi deskriptif untuk menggambarkan perubahan yang terjadi setelah implementasi program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan total 30 responden remaja putri berusia antara 18 – 21 tahun, belum menikah, dan memenuhi semua kriteria inklusi.

Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi pemberian tablet Fe dan konsumsi 2 butir telur setiap hari selama 1 bulan.

Tabel 1. Distribusi Kadar Hemoglobin (Hb)

No	Usia (Tahun)	Hb Sebelum (gr/dL)	Hb Sesudah (gr/dL)	Perubahan
1	20	11.5	11	-0.5
2	20	11.5	11	-0.5
3	20	11.1	14.2	3.1
4	20	14	13.1	-0.9
5	20	10.2	11.3	1.1
6	20	10.4	13.5	3.1
7	20	10.2	12.2	2
8	20	14.5	14	-0.5
9	21	15.3	15	-0.3
10	20	14.4	14.1	-0.3
11	19	11.2	11.7	0.5

12	19	13.1	11.6	-1.5
13	20	13.7	13	-0.7
14	20	11.4	11	-0.4
15	20	10.7	9.5	-1.2
16	20	12.7	10.2	-2.5
17	19	13.2	13	-0.2
18	20	9.7	9.7	0
19	20	12.9	11.1	-1.8
20	20	14	14	0
21	20	8.9	8.7	-0.2
22	19	10.9	7.2	-3.7
23	20	13.4	12.7	-0.7
24	18	12.2	10.3	-1.9
25	19	13.7	13	-0.7
26	20	9.9	10.8	0.9
27	20	11.7	12.5	0.8
28	18	10.5	11.1	0.6
29	20	7.4	5.4	-2
30	20	12.4	12	-0.4

Dari hasil tersebut, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kenaikan kadar Hb setelah intervensi, meskipun terdapat beberapa responden yang mengalami penurunan, kemungkinan disebabkan oleh faktor stress atau kondisi kesehatan keluarga (terdapat satu kasus dengan riwayat kelainan darah pada keluarga).

Rata-rata kadar Hb sebelum intervensi adalah 11,9 gr/dL, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 12,1 gr/dL. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 0,2 gr/dL setelah dilakukan pemberian tablet Fe dan konsumsi telur secara rutin.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Pre-Test dan Post Test

Kategori	Pre-test (f)	Pre-test (%)	Post-test (f)	Post-test (%)
Baik	18	60%	23	77%
Kurang	12	40%	7	23%
Jumlah	30	100%	30	100%

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 60% menjadi 77% setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan. Hal ini menandakan bahwa kegiatan edukasi kesehatan efektif meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia dan kaitannya dengan stunting.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb pada Sebagian remaja putri setelah dilakukan intervensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kombinasi pemberian tablet Fe dan protein telur mampu memperbaiki status zat besi dalam tubuh.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), pemberian tablet tambah darah (TTD) satu tablet per minggu dapat meningkatkan kadar Hb dan menurunkan prevalensi anemia bila disertai dengan konsumsi makanan kaya protein dan zat besi heme seperti telur, daging, dan ikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tonasih et al. (2019) yang menunjukkan bahwa

pemberian TTD selama tiga bulan dapat meningkatkan kadar Hb secara signifikan pada remaja putri.

Namun, terdapat beberapa responden yang mengalami penurunan kadar Hb. Hal ini dapat disebabkan oleh stres, infeksi ringan, gangguan menstruasi, atau asupan gizi yang tidak konsisten selama periode intervensi. Menurut Rahmanindar et al. (2022), kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kebiasaan makan yang tidak teratur sangat berpengaruh terhadap efektivitas program suplementasi.

Edukasi kesehatan yang diberikan melalui metode kelompok klasikal dan diskusi aktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahan stunting. Setelah intervensi, persentase remaja dengan pengetahuan baik meningkat sebesar 17%.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Baroroh (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dan pencegahan stunting dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat remaja putri. Selain itu, Mamuya dan BIM (2023) juga menemukan bahwa penggunaan media booklet dalam edukasi gizi terbukti meningkatkan motivasi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe.

Pendekatan tutor sebaya yang mulai diterapkan pada tahap akhir penelitian juga memberikan dampak positif terhadap keberlanjutan program edukasi. Dengan melibatkan remaja sebagai pendidik bagi rekan sebaya, proses pembelajaran menjadi lebih komunikatif dan sesuai dengan konteks sosial peserta.

Anemia pada remaja putri berkontribusi besar terhadap risiko stunting pada generasi berikutnya. Remaja yang mengalami anemia berpotensi menjadi ibu hamil dengan kondisi kekurangan zat besi, yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin. Menurut Adila et al. (2023), ibu hamil anemia memiliki risiko 4,31 kali lebih tinggi melahirkan bayi stunting dibandingkan ibu dengan kadar Hb normal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi program gizi spesifik dan sensitif pada remaja putri merupakan langkah strategis dalam pencegahan stunting jangka panjang. Program ini dapat diadaptasi oleh pemerintah kelurahan dan puskesmas setempat sebagai model intervensi berbasis masyarakat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program intervensi yang dilaksanakan secara komprehensif berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan status kesehatan remaja putri sebagai langkah awal pencegahan stunting.

Program yang menggabungkan suplementasi tablet besi (Fe) dan peningkatan asupan protein dari telur terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin rata-rata remaja putri dari 11,9 gr/dL menjadi 12,1 gr/dL dalam waktu satu bulan, menunjukkan perbaikan awal terhadap kondisi anemia.

Di sisi lain, edukasi kesehatan mengenai anemia dan pencegahan stunting yang diberikan secara klasikal dan diskusi kelompok berhasil meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan, dari 60% menjadi 77% pada kategori baik. Hal ini berperan penting dalam membangun kesadaran untuk menjaga kesehatan sejak dini.

Pendekatan multidimensi ini tidak hanya efektif memperbaiki indikator kesehatan, tetapi juga berhasil ****memberdayakan komunitas**** melalui pembentukan tutor sebaya.

Remaja yang telah mendapat pelatihan diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan informasi dan mendampingi teman sebayanya, menciptakan model intervensi yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program ini memiliki dampak jangka panjang yang strategis. Dengan meningkatnya kadar hemoglobin dan tingkat pengetahuan remaja putri sejak masa prakonsepsi, risiko untuk melahirkan anak dengan stunting di masa mendatang dapat dikurangi secara signifikan. Dengan demikian, upaya peningkatan kesehatan remaja terbukti merupakan investasi penting dan fondasi yang efektif dalam rangkaian program pencegahan stunting.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, berikut adalah sejumlah rekomendasi atau saran yang ditujukan kepada berbagai pemangku kepentingan untuk mendukung keberlanjutan dan pengembangan program pencegahan stunting melalui kesehatan remaja :

Bagi Pemerintah Kelurahan dan Puskesmas, disarankan untuk mengadopsi dan mengintegrasikan model intervensi ini ke dalam program kesehatan remaja yang berkelanjutan. Hal ini dapat diwujudkan dengan melibatkan kader kesehatan, guru, serta keluarga secara aktif. Selain itu, pembentukan kader remaja atau tutor sebaya secara formal di setiap tingkat RW/RT juga diperlukan untuk memperkuat pendekatan pencegahan stunting berbasis masyarakat.

Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan, penting untuk mengembangkan modul edukasi dan pelatihan praktis tentang pencegahan anemia dan stunting yang dapat diimplementasikan bagi mahasiswa dan remaja sekolah. Institusi juga didorong untuk melakukan atau mendukung penelitian lanjutan dengan periode intervensi yang lebih panjang guna mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari suplementasi zat besi dan asupan protein hewani.

Bagi Remaja Putri, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, disiplin dalam mengonsumsi tablet Fe, menjaga pola makan bergizi seimbang, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan. Remaja yang telah dilatih sebagai *tutor sebaya* diharapkan mampu menjadi agen perubahan yang membagikan pengetahuan dan memotivasi teman sebaya untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah stunting sejak dini.

Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, serta mempertimbangkan variabel lain seperti asupan zat gizi mikro, tingkat aktivitas fisik, dan status menstruasi. Penelitian di masa depan juga dapat dikembangkan menjadi model intervensi multi-sektor yang melibatkan sekolah, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal untuk menciptakan strategi pencegahan stunting yang lebih terpadu dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adila, N., Thei, R. S. P., Wafiyah, A., Asmara, R., Wahyudin, W., Suryaini, I., & lainnya. (2023). Menekan angka stunting dengan pencegahan anemia pada remaja di Kelurahan Tanjung, Kee. Labuhan Haji, Lombok Timur. Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara, 1(April), 378-385. <https://proceeding.unram.ac.id/index.php/wicara>
- [2] Baroroh, I. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi remaja dan

- edukasi pencegahan stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60-64.
- [3] Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2023). Anemia dan stunting: Tantangan ganda dalam pertumbuhan dan kesehatan. <https://dinkes.bandung.go.id/anemia-dan-stunting-tantangan-ganda-dalam-pertumbuhan-dan-kesehatan/>
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- [5] Mamuaya, N. Ch., & Bim. (2023). Pengaruh edukasi media booklet tablet Fe pada remaja putri sebagai upaya mencegah stunting. *Jurnal Peran Kepuasan Nasabah*, 2(3), 310-324.
- [6] Nisa, L. S. (2019). Kebijakan penanggulangan stunting di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13(2), 173-179. <http://jkpjournal.com/index.php/menu/article/view/78>
- [7] Putri, I. M., & Rosida, L. (2023). Upaya pencegahan stunting melalui sosialisasi program pendewasaan usia perkawinan dan anemia remaja. 4, 80-87.
- [8] Rahmanindar, N., Maulida, I., Qudriani, M., & Arti, T. D. (2022). Pencegahan anemia pada remaja putri dengan pemberian pil cantik merah untuk mencegah stunting. *Jurnal Community Health Development*, 3(2), 41-49.
- [9] Rizkiana, E. (2022). Pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai pencegahan stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 24-29.
- [10] Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektivitas pemberian tablet tambah darah pada remaja terhadap peningkatan hemoglobin (Hb) di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 106.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN