

## Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Upaya Mencegah Stunting

Citra Elly Agustina<sup>1</sup>, Diah Winatasari<sup>2</sup>, Atik Maria<sup>3</sup>

Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum

e-mail: [citraelly577@gmail.com](mailto:citraelly577@gmail.com)

### Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi utama pada balita di Indonesia yang belum teratasi. Menurut Survei Status Gizi Indonesia tahun 2024, terdapat 16,8 % balita berat badan kurang, 19,8% balita pendek (*stunted*) dan 6,2% balita gizi kurang. Interaksi berbagai faktor penyebab stunting menurut WHO terdiri dari empat factor yaitu factor keluarga dan rumah tangga, ASI, MPASI dan Infeksi. Salah satu faktor keluarga dan rumah tangga dapat disebabkan karena kehamilan remaja maupun kehamilan yang tidak diinginkan. Permasalahan tersebut diawali dengan perilaku seksual pranikah hingga terjadi kehamilan dan aborsi. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja adalah dengan mengadakan pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual beresiko yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Metode yang dilakukan yaitu edukasi, diskusi dan konseling terkait kesehatan reproduksi remaja dan pencegahan stunting. Hasil dari edukasi kesehatan reproduksi yaitu terdapat kenaikan nilai sebanyak 29 point.

**Kata Kunci:** *Edukasi, Kesehatan Reproduksi remaja, Stunting.*

### Abstract

Stunting is a major nutritional problem among toddlers in Indonesia that remains unresolved. According to the 2024 Indonesian Nutritional Status Survey, 16.8% of toddlers are underweight, 19.8% are stunted, and 6.2% are malnourished. According to the WHO, the interaction of various factors causing stunting consists of four factors: family and household factors, breastfeeding, complementary feeding, and infection. One family and household factor can be caused by teenage pregnancy or unwanted pregnancies. These problems begin with premarital sexual behavior, which leads to pregnancy and abortion. One effort to address adolescent reproductive health issues is through the provision of adolescent reproductive health services. Adolescent reproductive health services aim to prevent and protect adolescents from risky sexual behavior that can impact reproductive health. The methods used include education, discussion, and counseling related to adolescent reproductive health and stunting prevention. The results of reproductive health education resulted in a 29-point increase in scores.

**Kata Kunci:** *Education, Adolescent Reproductive Health, Stunting.*

### PENDAHULUAN

Status gizi pada anak merupakan salah satu indikator penting pembangunan suatu bangsa. Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi utama pada balita di Indonesia yang belum teratasi. Menurut Survei Status Gizi

Indonesia tahun 2024, terdapat 16,8 % balita berat badan kurang, 19,8 % balita pendek (*stunted*) dan 6,2% balita gizi kurang (Kementerian Kesehatan, 2025). Menurut data dinas kesehatan kota Salatiga tahun 2024 terdapat 7,07% balita dengan berat badan kurang (*Underweight*), 5,32% balita stunting dan 3,55% balita gizi kurang. Masalah gizi ini membutuhkan perhatian khusus untuk mencapai target SDGs tahun 2030 yaitu mengakhiri semua bentuk masalah gizi balita. Stunting menyebabkan hambatan dalam mencapai potensi fisik dan kognitif anak (Dinas Kesehatan Salatiga, 2025).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 22,2% atau 149,2 juta anak di bawah 5 tahun menderita stunting pada tahun 2020. Wilayah Asia memiliki angka stunting tertinggi yaitu sebanyak 79 juta anak (52,9%), terutama di Asia Tenggara (54,3 juta anak), diikuti oleh Afrika 61,4 juta anak (41,1%) dan Amerika Latin 5,8 juta anak (3,8%). Malnutrisi masih menjadi permasalahan utama pada bayi dan anak di bawah lima tahun (balita) secara global. Prevalensi stunting secara global tersebut tergolong kategori tinggi karena berada antara 20%-<30%. Stunting selalu diawali oleh perlambatan pertumbuhan berat badan (*weight faltering*) yang dapat terjadi sejak in utero dan berlanjut setelah lahir. Penelitian di Malawi menunjukkan bahwa bayi-bayi yang dilahirkan lebih pendek akan terus mengalami *length faltering* selama masa bayi (*infancy*) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Interaksi berbagai factor penyebab stunting menurut WHO terdiri dari empat faktor yaitu factor keluarga dan rumah tangga, ASI, MPASI dan Infeksi. Salah satu factor keluarga dan rumah tangga dapat disebabkan karena kehamilan remaja maupun kehamilan yang tidak diinginkan. Permasalahan tersebut biasanya diawali dengan perilaku seksual pranikah hingga terjadi kehamilan dan aborsi. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman yang lebih dalam melihat permasalahan-permasalahan remaja yang ada. Beberapa permasalahan remaja yang perlu diperhatikan tersebut, diantaranya: seks pranikah, pernikahan dini, kehamilan yang tidak diinginkan dan aborsi remaja (Hapsari, 2019).

Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru. Kehamilan pada usia muda atau remaja antara lain berisiko kelahiran prematur, berat badan bayi lahir rendah (BBLR), perdarahan persalinan, yang dapat meningkatkan kematian ibu dan bayi. Kehamilan pada remaja juga terkait dengan kehamilan tidak dikehendaki dan aborsi tidak aman. Angka kematian neonatal, post neonatal, dan angka kematian bayi dan balita dari ibu yang berusia kurang dari 20 tahun lebih tinggi dibandingkan pada ibu usia 20-39 Tahun. (Hapsari, 2019)

Salah faktor yang berhubungan dengan terjadinya kehamilan pranikah dikalangan remaja adalah tingkat pengetahuan yang rendah tentang kesehatan reproduksi. Berdasarkan survei yang dilakukan Kusmiran (dalam Ismawarti dan Istri, 2017) terhadap remaja laki-laki dan remaja putri usia 15-24 tahun diempat

provinsi (Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Lampung) memperoleh data 46,24% remaja masih menganggap bahwa perempuan tidak akan hamil dengan melakukan hubungan seksual satu kali (Hapsari, 2019).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja adalah dengan mengadakan pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual beresiko yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Persiapan reproduksi remaja penting untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggungjawab yang meliputi persiapan fisik, psikis, dan sosial untuk menikah dan menjadi orang tua pada usia yang matang.

Menurut SDKI KRR (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Kesehatan Reproduksi Remaja) menunjukkan tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi tergolong masih rendah dengan hasil 73,46% remaja laki-laki dan 75,6% remaja perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun di Indonesia belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan sistem reproduksi (Aditya et al., 2025).

Upaya pencegahan hubungan seks pranikah dilakukan dengan Promosi tentang kesehatan seksual bagi remaja yang melibatkan peran sekolah, pemerintah dan lembaga non pemerintah. Pemanfaatan layanan bimbingan konseling yang ada dalam memberikan pendidikan seks untuk siswa. Lembaga pemerintah ataupun lembaga non pemerintah perlu mengadakan seminar maupun penyuluhan mengenai kesehatan seksual remaja dan pendidikan seksual secara keseluruhan. Penyampaiannya perlu dibuat secara menarik agar siswa secara sadar diri dapat mengambil sikap terhadap hubungan seks pranikah secara bijaksana (Zurrahmi, 2021).

## **METODE**

Metode yang dilakukan yaitu edukasi, diskusi dan konseling terkait kesehatan reproduksi remaja dan pencegahan stunting. Tahap yang dilakukan yaitu persiapan, pelaksanaan dan penutup. Kegiatan dilaksanakan pada Tanggal 17 Oktober 2025 di Aula SMA N I Tenganan jam 09.00 sampai 14.00, dengan sasaran siswa-siswi SMA.

Persiapan kegiatan dimulai dari pengajuan Proposal pengabdian kepada masyarakat, pengurusan perijinan, koordinasi dengan lahan (waktu, tempat dan sasaran), serta persiapan alat dan bahan. Persiapan dilaksanakan selama satu minggu, selanjutnya pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja dilakukan di Aula SMA N I Tenganan. Sebelum memberikan edukasi tentang bahaya sek bebas dan pernikahan dini serta pencegahan stunting, dilakukan pre test untuk mengevaluasi pengetahuan yang dimiliki oleh siswa-siswi mengenai pengertian, penyebab, dampak dan penanganan pada remaja. Edukasi dilakukan selama 2 jam dengan ceramah, diskusi dan konseling. Diakhir acara diberikan post

test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa bertambah setelah diberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi khususnya bahaya seks bebas dan pernikahan dini remaja. Acara Pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan pembagian doorprize, foto bersama dan kesepakatan untuk hindari seks bebas dan cegah stunting.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	15 tahun	5	16,7%
2	16 tahun	17	56,6%
3	17 tahun	8	26,7%
	Jumlah	30	100%

Dari table 1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar 17 orang (56,6%) peserta siswa berusia 16 tahun.

Tabel 2. Karakteristik peserta berdasar jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	10	33,3%
2	Perempuan	20	66,7%
	Jumlah	30	100%

Dari tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa 20 orang (66,7%) dengan jenis kelamin perempuan

Tabel 3. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Variabel	Nilai rata-rata	Nilai Min-Max	Peningkatan
Pre Test	52	40-80	
Post Test	91	80-100	29

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa rata-rata nilai sebelum dilakukan edukasi kesehatan reproduksi yaitu 52, sedangkan rata-rata nilai setelah edukasi yaitu 91. Terdapat kenaikan nilai sebanyak 29 point.

Edukasi kesehatan reproduksi remaja tentang bahaya seks bebas dan pernikahan dini sebagai salah satu faktor pencegahan stunting. Materi yang diberikan yaitu pengertian stunting, penyebab dan dampak stunting, pengertian kesehatan reproduksi remaja, faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja, bahaya seks bebas pada remaja, dampak pernikahan dini pada remaja, permasalahan kesehatan remaja yang dapat menyebabkan stunting.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tersebut tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial. (Hapsari, 2019)

Masa remaja seringkali menjadi masa dimana remaja melakukan perilaku-perilaku seksual. Perilaku seksual dapat didefinisikan sebagai bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sejenis. Beberapa perilaku seksual remaja menyebabkan banyak timbulnya permasalahan.

Seks aktif pra nikah pada remaja berisiko terhadap kehamilan remaja dan penularan penyakit menular seksual. Kehamilan yang tidak direncanakan pada remaja perempuan dapat berlanjut pada aborsi dan pernikahan remaja. Keduanya akan berdampak pada masa depan remaja tersebut, janin yang dikandung dan keluarganya (Eka Rudi, 2023).

Kehamilan pada usia muda atau remaja antara lain berisiko kelahiran prematur, berat badan bayi lahir rendah (BBLR), perdarahan persalinan, yang dapat meningkatkan kematian ibu dan bayi. Kehamilan pada remaja juga terkait dengan kehamilan tidak dikehendaki dan aborsi tidak aman. Angka kematian neonatal, postneonatal, dan angka kematian bayi dan balita dari ibu yang berusia kurang dari 20 tahun lebih tinggi dibandingkan pada ibu usia 20-39 Tahun.

Pernikahan usia muda berisiko karena belum cukupnya kesiapan dari aspek kesehatan, mental emosial, Pendidikan sosial ekonomi dan reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian fiolentina dan Ernawati, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kehamilan remaja dengan kejadian stunting di Puskesmas Harapan Baru Samarinda Seberang, dari 70 orang responden, yang memiliki riwayat kehamilan remaja atau < 20 tahun sebanyak 43 orang (63,4%) memiliki anak stunting sebanyak 22,2% dan tidak stunting sebanyak 77,8% (Cindy & Rini, 2021).

Kehamilan yang tidak diinginkan didefinisikan sebagai kehamilan yang terjadi pada saat tidak menginginkan anak pada saat itu (*mistimed pregnancy*) dan kehamilan yang tidak diharapkan sama sekali (*unwasted pregnancy*). Kehamilan tidak diinginkan berhubungan dengan meningkatnya resiko morbiditas wanita dan dengan perilaku kesehatan selama kehamilan yang berhubungan dengan efek yang buruk. Sebagai contoh, wanita yang mengalami kehamilan tidak diinginkan cenderung menunda ke pelayanan prenatal untuk memeriksakan bayinya sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan bayinya (Musta'in et al., 2022).

Dengan adanya masalah terkait masih banyaknya remaja yang melakukan seks pranikah yang dapat berdampak pada kehamilan yang tidak diinginkan sehingga dapat melahirkan anak stunting maka diperlukan edukasi pendidikan seksual bagi remaja dan juga masyarakat. Berdasarkan masalah di atas maka solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi melalui penyuluhan kesehatan reproduksi kepada masyarakat dalam rangka pencegahan stunting. Pencegahan stunting dapat dilakukan pada tahap remaja dengan cara mempersiapkan calon ibu sejak dini. Ketika remaja memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi diharapkan kita telah mempersiapkan ibu yang memiliki pengetahuan cukup dalam memenuhi gizinya (Yulianto, 2021).

Ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja agar dapat berperan dalam upaya pencegahan stunting, dan menurunkan kasus stunting di masa yang akan datang, antara lain remaja diharapkan paham akan pentingnya perencanaan keluarga. Hal-hal yang perlu direncanakan sebelum masuk jenjang pernikahan, antara lain, ideal usia, matang secara mental, kesiapan secara ekonomi serta sehat secara fisik. Dengan perencanaan keluarga, akan dapat menghindari pernikahan dini/ pernikahan usia anak, yang dapat menghasilkan keturunan bayi stunting.

Dengan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya penerapan pola gizi seimbang, pada saat remaja menjadi orang tua maka akan paham apa yang harus dilakukan. Pemenuhan gizi seimbang pada saat kehamilannya juga penting, karena menjamin kesehatan janin yang ada di dalam rahim. Pemberian ASI eksklusif 6 bulan penuh yang dapat meningkatkan imunitas bayi, dan pemberian MPASI yang tepat yang dapat memacu perkembangan otak secara optimal. Guna menghasilkan keturunan yang sehat dan mempunyai kecerdasan yang baik, remaja perlu paham akan usia yang tepat untuk bereproduksi yang sehat, yaitu antara usia 21 tahun sampai 35 tahun seorang perempuan. Pemahaman akan pengasuhan 1000 HPK perlu diketahui oleh remaja, agar remaja pada saat sudah menjadi orang tua sudah siap untuk melakukan pengasuhan 1000 HPK. Karena, dengan penerapan pengasuhan 1000 HPK, maka stunting akan dapat dicegah.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian Renny, 2025 menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada rerata skor pengetahuan remaja, yang meningkat setelah penyuluhan ( $p=0,000$ ). Rerata sikap juga meningkat setelah penyuluhan ( $p=0,000$ ). Pengabdian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi remaja berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan tahun 2024 ( $p<0,05$ ) (Aditya et al., 2025).

Berdasarkan pengamatan tentang jalannya kegiatan, secara kualitatif kegiatan ini dapat dikatakan berhasil sesuai dengan target yang telah ditentukan. Antusiasme peserta penyuluhan dapat terlihat melalui partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Peserta secara aktif bertanya tentang materi yang telah diberikan dan pihak sekolah menganggap bahwa materi ini sangat penting mengingat salah satu program nasional di Indonesia adalah percepatan penurunan stunting sehingga dengan adanya materi ini diharapkan menambah wawasan masyarakat terkait bagaimana pencegahan stunting yang salah satunya adalah menjaga dan memelihara kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan ini berjalan lancar dan memberikan dampak peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya kesehatan reproduksi dalam pencegahan stunting.

## **SIMPULAN**

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi ini diikuti oleh 30 siswa di SMA N I Tenganan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini memberikan dampak peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya kesehatan reproduksi dalam pencegahan kejadian stunting. Diharapkan orang tua, pihak sekolah dan

pemerintah dapat mendampingi remaja dengan memberikan informasi yang sesuai tentang kesehatan reproduksi remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Harira, A., & Rosida, L. (2025). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Stunting Di Puskesmas Alalak Selatan. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 4(3), 167. <https://doi.org/10.20527/ilung.v4i3.14745>
- Cindy, E. F., & Rini, E. (2021). Hubungan Kehamilan Remaja dengan Kejadian Stunting di Puskesmas Harapan Baru Samarinda Seberang. *Borneo Student Research*, 3(1), 1-8.
- Dinas Kesehatan Salatiga. (2025). *Profil Kesehatan Kota Salatiga*.
- Eka Rudi, R. S. (2023). *Remaja dan Pernikahan Dini*. CV Bintang Semesta Media.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kemenkes RI no HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1-52.
- Kementrian Kesehatan. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024*. Kementerian kesehatan. <https://drive.google.com/file/d/1FmhMtFsElv0I95YNGqsoKy5xJh-m-gLM/view>
- Musta'in, M., Sandhi, R. A., & Arini, L. D. D. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kehamilan Tidak Diinginkan (Unwanted Pregnancy) Pada Siswa Madrasah Aliyah Muhamadiyah 1 Boyolali. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 42-52. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1961>
- Yuliarto, S. (2021). *Mengajak Remaja berperan dalam pencegahan stunting*. DP3KB Kab Gunungkidul.pemberdayaan.gunungkidulkab.go.id/2021/02/13/mengajak-remaja-berperan-dalam-pencegahan-stunting/
- Zurrahmi. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa baru Prodi S1 Kesehatan Masyarakat terhadap Pencegahan Seks Pranikah di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/upload/riset/231-lampiran.pdf>