Indonesian Journal of Health Science
Volume 6 No. 5, 2026

AN OVERVIEW OF ADOLESCENT GIRLS' KNOWLEDGE REGARDING NUTRITIONAL INTAKE FOR STUNTING PREVENTION

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PEMENUHAN GIZI SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING

Farra Nazlia [1]; Dewi Hermawati [2]*; Aida Fitri [3]

[1] *farranazlia0@gmail.com, Universitas Syiah Kuala*
[2] *dewihermawati@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala*
[3] *aidafitri@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala*
*Penulis korespondensi

Abstract
Background: *The prevalence of stunting in Aceh is 29.4% and is ranked 7th nationally for the province with the highest prevalence of stunting. Adolescent girls have an important role in preventing stunting because they are prospective mothers who will influence the nutritional status of children in the future. This research aims to determine the knowledge of young women regarding fulfilling nutrition as a prevention of stunting.* ***Methods:****The type of research used is descriptive quantitative with a cross-sectional study design. The population in this study was 274 respondents using the total sampling method. For the questionnaire, a questionnaire was used that was developed by the researcher himself based on the theory and sources used.* ***Results****: The results of the research show that the description of young women's knowledge about fulfilling nutrition is in the good category with a score of (85.4%).* ***Recommendation:*** *It is recommended for schools to carry out integrated collaboration with community health centers in an effort to increase knowledge of young women in improving nutrition.*
Keywords: *Knowledge; Nutrition; Young Women; Stunting*

Abstrak
Latar Belakang: Prevalensi stunting di Aceh berada pada angka 29,4 % dan menduduki peringkat ke-7 secara nasional untuk provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi. Remaja putri memiliki peran penting dalam pencegahan stunting karena merupakan calon ibu yang akan mempengaruhi status gizi anak dimasa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi sebagai pencegahan stunting. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan dengan desain cross-sectional study. Populasi pada penelitian ini berjumlah 274 responden dengan metode total sampling dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan dengan teori dan sumber yang digunakan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi berada pada kategori baik dengan nilai (85,4%). **Rekomendasi:** Direkomendasikan kepada pihak sekolah untuk melakukan kerjasama yang terintegrasi dengan puskesmas dalam upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam meningkatkan gizi.
Kata kunci: Pengetahuan; Remaja Putri; Pemenuhan Gizi; *Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar yang ditetapkan oleh WHO (World Health Organization, 2015). Idealnya, prevalensi stunting suatu negara harus di bawah 20%, namun data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional masih berada di angka 21,5%. Di Aceh, prevalensinya bahkan mencapai 29,4%, menjadikannya sebagai provinsi dengan angka stunting tertinggi ketujuh di Indonesia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa stunting masih menjadi masalah kesehatan yang belum teratasi secara optimal dan memerlukan strategi pencegahan yang lebih efektif.

Dampak stunting sangat merugikan bagi anak hingga dewasa, termasuk gangguan kognitif dan motorik, hilangnya produktivitas, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa depan (World Health Organization, 2015). Selain itu, individu yang mengalami

stunting cenderung memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah dan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang layak. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara berkelanjutan sejak remaja, terutama pada remaja putri sebagai calon ibu. Strategi pemerintah telah mencakup intervensi gizi pada remaja putri, seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), namun cakupannya masih rendah, hanya mencapai 22,9% secara nasional menurut Riskesdas 2018. Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya peningkatan dalam implementasi program pencegahan stunting bagi remaja.

Remaja Indonesia cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat dengan konsumsi makanan cepat saji tinggi karbohidrat dan lemak tetapi rendah zat gizi penting seperti vitamin, kalsium, dan zat besi. Hal ini dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan gizi, yang berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan (Nuriannisa, Putri, Yuliani, & Andini, 2023). Selain itu, lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, dan kurangnya edukasi di sekolah juga turut berkontribusi terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja dalam menerapkan pola makan sehat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan stunting sejak dini (Pamilasari, Desi & Purba, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi pada remaja putri dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang stunting. Studi oleh Renyoet, Dary, & Nugroho (2023) menemukan bahwa intervensi berupa pendidikan gizi, stunting, pernikahan dini, serta higiene dan sanitasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan stunting. Selain itu, penelitian Heryani, Lestari & Suhanda (2023) mengenai pemahaman konsep 'Isi Piringku' menunjukkan bahwa 91,1% remaja dengan pengetahuan baik lebih mampu menerapkan pola makan sehat. Hal ini menegaskan bahwa edukasi yang tepat dapat memberikan dampak positif dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih baik dan mendukung pencegahan stunting.

Berdasarkan data awal yang dikumpulkan di SMA 5 Kota Banda Aceh pada Agustus 2024, ditemukan bahwa sebagian besar siswi hanya mengetahui definisi umum stunting tanpa memahami dampak, penyebab, dan pencegahannya. Selain itu, mereka juga kurang memahami pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswi tidak mengetahui pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah anemia, yang merupakan salah satu faktor risiko utama stunting. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi mengenai pemenuhan gizi pada remaja putri sebagai langkah preventif dalam menurunkan angka stunting.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penyusunan program intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi yang sehat di kalangan remaja putri sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan angka *stunting*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dengan pendekatan yang diterapkan yaitu cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 13 Banda Aceh. Teknik sampling yang digunakan merupakan teknik berupa total sampling. Populasi penelitian yaitu siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh dengan jumlah sample 274 siswa yang menggunakan teknik total sampling.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan pemenuhan gizi yang dikembangkan dari tinjauan kepustakaanyang terdiri dari 18 item pertanyaan menggunakan skala guttman dan telah teruji validitas konstruk yang baik dan diuji pada 20 responden dengan nilai r hitung > 0,444 nilai Cronbach’s Alpha yaitu 0,933.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengumpulan data terkait karakteristik remaja putri pada penelitian ini meliputi usia responden, anak ke, tinggal bersama siapa, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, penghasilan orang tua.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja Putri

No.	Karakteristik	f	%
1.	**Usia**		
	15-17 Tahun	271	98,9
	18-21 Tahun	3	1,1
2.	**Anak Ke**		
	1	83	30,3
	≥2	191	69,7
3.	**Tinggal Bersama**		
	Orang Tua	237	86,5
	Saudara	37	23,5
4.	**Jumlah Saudara**		
	≤ 2 bersaudara	155	56,6
	> 2 bersaudara	119	43,4
5.	**Pendidikan Ayah**		
	Pendidikan Dasar	48	17,5
	Pendidikan menengah	107	39,1
	Pendidikan tinggi	119	43,4
6.	**Pendidikan Ibu**		
	Pendidikan Dasar	46	16,8
	Pendidikan menengah	107	39,1
	Pendidikan tinggi	121	44,2
7.	**Pekerjaan Ayah**		
	PNS	168	61,3
	Non-PNS	106	38,7
8.	**Pekerjaan Ibu**		
	PNS	133	48,5
	Non-PNS	141	51,5
9.	**Penghasilan Orang Tua**		
	< Rp. 3.100.000	119	43,4
	≥ Rp. 3.100.000	155	56,6

Sumber: data diolah

Distribusi karakteristik remaja putri pada tabel 1 menunjukkan mayoritas usia responden adalah 15-17 tahun yaitu sebanyak 271 orang (98,9%), rata rata anak ke- ≥2 sebanyak 191 orang (69,7%), tinggal bersama orang tua sebanyak 237 orang (86,5%), Pendidikan ayah mayoritas adalah pendidikan tinggi sebanyak 119 orang (43,4%), Pendidikan ibu mayoritas juga Pendidikan tinggi sebanyak 121 orang (44,2%). Pekerjaan ayah mayoritas adalah PNS sebanyak 168 orang (61,3%), sedangkan Pendidikan ibu mayoritas adalah Non PNS sebanyak 141 orang (51,5%). Untuk penghasilan orang tua mayoritas memiliki pendapatan >Rp. 3.100,0000 (56,6%).

Hasil pengumpulan data terkait pengetahuan tentang pemenuhan gizi sebagai pencegahan stunting pada remaja putri yang dilakukan pada 274 responden dapat di lihat pada table 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Sebagai Pencegahan Stunting

Kategori	F	%
Baik	234	85,4
Cukup	36	13,1
Kurang	4	1,5

Sumber: data diolah

Berdasarkan hasil pengumpulan data terkait tingkat pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi seimbang sebagai pencegahan stunting yang dilakukan pada siswi SMAN 5 Kota Banda aceh berjumlah 274 responden diperoleh hasil tertinggi 234 orang (85,4%) berada pada kategori pengetahuan baik.

Pembahasan

Hasil penelitian pada siswi SMAN 5 Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa 85,4% responden memiliki pengetahuan baik mengenai pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Temuan ini sejalan dengan penelitian Veronika, Puspitawati, dan Fitriani (2021), yang menyebutkan bahwa 81% remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, dipengaruhi oleh faktor pendidikan, usia, dan daya beli.

Distribusi karakteristik remaja putri pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15-17 tahun, yaitu sebanyak 271 orang (98,9%). Usia ini termasuk dalam fase remaja pertengahan, di mana menurut Hurlock (2011), rasa ingin tahu yang tinggi mendorong mereka untuk mencari informasi tentang gizi. Sebagian besar responden merupakan anak ke-≥2 dalam keluarga (69,7%), yang dapat memengaruhi pola asuh dan perhatian terhadap pemenuhan gizi. Selain itu, mayoritas responden tinggal bersama orang tua (86,5%), yang memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat (Putra et al., 2018; Nikmah, Pusari, & Kusumaningtyas, 2021).

Faktor pendidikan orang tua juga berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan gizi remaja. Mayoritas ayah responden memiliki pendidikan tinggi (43,4%), begitu pula ibu responden (44,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Wijayanti dan Nurjanah (2020), yang menyebutkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin baik pemahaman mereka tentang gizi, yang kemudian diterapkan dalam pola makan keluarga. Selain itu, pekerjaan ayah mayoritas adalah PNS (61,3%) dan pekerjaan ibu mayoritas adalah Non-PNS (51,5%). Penghasilan orang tua mayoritas di atas Rp. 3.100.000 (56,6%), yang menurut Sulistyoningsih (2012) dapat meningkatkan daya beli dan pemenuhan gizi anak.

Namun, masih terdapat 13,1% responden yang memiliki pengetahuan cukup, dan 1,5% yang memiliki pengetahuan kurang. Kurangnya informasi dan literasi gizi di sekolah menjadi salah satu penyebabnya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fitria, Musniati, dan Mulyawati (2022), yang menyatakan bahwa 53,5% siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta memiliki pengetahuan gizi rendah. Selain itu, penelitian Mayang Sari dan Rafiony (2020) juga menunjukkan bahwa 78,2% siswa SMAN 1 Pontianak memiliki pengetahuan kurang baik tentang gizi seimbang akibat tren konsumsi makanan instan dan pola makan yang tidak teratur.

Kurangnya kesadaran gizi pada remaja perempuan berisiko menyebabkan kekurangan gizi sebelum kehamilan, yang dapat berdampak pada kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), faktor risiko utama stunting (Basitha, 2020). Hal ini didukung oleh teori Barker (1997) tentang "*Fetal Origins of Adult Disease*," yang menyatakan bahwa kondisi gizi ibu sebelum dan selama kehamilan memengaruhi pertumbuhan janin dan risiko penyakit di masa depan. Selain itu, penelitian oleh Black et al. (2013) juga menekankan bahwa gizi yang tidak terpenuhi sejak remaja berkontribusi terhadap gangguan pertumbuhan janin dan meningkatnya risiko penyakit kronis di masa dewasa.

Lebih lanjut, penelitian oleh Ruel et al. (2018) menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran gizi dan pola makan sehat pada remaja perempuan. Selain itu, teori *Social Cognitive Theory* dari Bandura (1986) menyebutkan bahwa lingkungan sosial, termasuk keluarga dan sekolah, memiliki pengaruh besar terhadap perilaku gizi remaja. Oleh karena itu, program edukasi yang berbasis komunitas dan melibatkan orang tua serta tenaga kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi remaja.

Peneliti berpendapat bahwa peningkatan akses informasi, baik melalui sekolah, media sosial, maupun tenaga kesehatan, dapat meningkatkan kesadaran gizi remaja. Meskipun remaja telah memahami pentingnya konsumsi makanan sehat, penerapannya masih kurang, sehingga diperlukan strategi edukasi yang lebih efektif untuk mendorong perubahan perilaku dalam jangka panjang. Pendekatan yang lebih inovatif dan terbaharu, seperti kampanye digital dan keterlibatan influencer kesehatan, dapat membantu memperkuat pesan edukasi gizi pada kelompok remaja.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi sebagai pencegahan stunting berada pada kategori baik (85,4%). Tingginya tingkat pengetahuan ini dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan orang tua, serta kondisi ekonomi keluarga yang mendukung pemenuhan gizi. Selain itu, peran keluarga dan lingkungan sosial, termasuk sekolah, berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. F., Putubasai, E., & Asmaria, A. (2019). Peran komunikasi dalam pembangunan masyarakat. Komunikasi, 2(2), 111–127. https://doi.org/10.24042/komunika.v2i2.6027

Awaliyah et.al. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Pilihan Makanan Sehat Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), Vol 10, No 2, Tahun 2024.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan: BKPK. (2023). Survei Kesehatan Indonesia: Stunting di Indonesia dan Determinannya. Jakarta: Kemetrian Kesehatan.

Basitha, I. (2020). Program Advocacy and Communications Manager Tanoto Foundation, pada seri webinar yang bertema 'Saatnya Remaja Cegah Stunting'. https://mediaindonesia.com/humaniora/339662/saatnya-remaja-turut-dilibatkan-untuk-cegah-stunting

Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa. Gorontalo Journal Health and Science Community, 4(1), 29-38

Hadi, S. D. P et al. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja di Kabupaten Kediri. Jurnal Tata Boga. Vol. 13 No. 1 (2024) 001-008 ISSN: 2301-5012. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/

Heryani, H., Lestari, L., & Suhanda. (2023). Knowledge of Young Women Regarding the Components of 'My Plate' as a Strategy for Stunting Prevention. General Nursing Science Journal. 4(2), 340 -345). https://genius.inspira.or.id/index.php/gj/article/view/309

Jihad, F. F. et. al. 2023. Efektivitas Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja: Studi Kuantitatif tentang Perubahan Perilaku dan Pengetahuan. Journal of Healtcare Technology and Medicine Vol. 9 No. 2 Oktober 2023. https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/3399/1682

Khomsan, A. (2010). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Raja Grafindo Persada

Maslikhah. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Remaja Dengan Perilaku Pencegahan Stunting. Jurnal ilmu kebidanan dan kesehatan. 15(1), 42- 46. https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/222

Mayang Sari, E., & Rafiony, A. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak. Pontianak Nutrition Journal (PNJ), 3(1), 1. https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.623

Nikmah, A., Pusari, RW., & Kusumaningtyas, N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Makanan Gizi Seimbang Terhadap Pertumbuhan Anak Usia 1-2 Tahun. Wawasan Pendidikan, 1(2), 264-271.

Putra A, Syafira DN, Maulyda S, Cahyati WH. (2018). Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. Vol.2, HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development). Universitas Ngudi Waluyo;577-586

Pamilasari, T., Desi., & Purba, R. S. J. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Media Tik- Tok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri. Pontianak Nutrion Jurnal, 5(1), 141-145. http://ejournal.poltekkes- pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index

Rahmat, D. Y., Ridhwan, H., Dolifah, D., & Puspaditaning, A. (2020). Efektivitas pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat. Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, 20–25

Renyoet, B. S., Dary, D., & Nugroho, C. V. R. Literature Review: Intervention on Adolescent Girls in 8000 First Days of Life (HPK) as Stunting Prevention in Future Generations: Literatur Review: Intervensi pada Remaja Perempuan 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Generasi di Masa Depan. (2023). Amerta Nutrition, 7(2), 295–306. https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/download/38709/24998/218759

Sulistyoningsih, Haryani. 2012. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu

Veronika, A. P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. Journal of Public Health Research, 10(2).

WHO. (2018). Word Health Statistics: Word Health Organization.