

SOSIALISASI CEGAH STUNTING, WUJUDKAN GENERASI SEHAT DAN CERDAS DI SMP NEGERI 4 AMUNTAI KECAMATAN AMUNTAI TENGAH KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA

Mawarti ¹, Nahdiati ², Muhammad Rosi ³, Muhammad Ikhwan ⁴, Mislawati ⁵, Muhammad Dahlan ⁶

Program Studi S1 Administrasi PublK, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Amuntai
e-mail: mawartijati@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak signifikan pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Meskipun sering dikaitkan dengan balita, edukasi pencegahan stunting sangat krusial diberikan kepada remaja putri sebagai calon ibu untuk memutus rantai stunting sejak dini. Berdasarkan survei kesehatan hingga akhir 2024 dan awal 2025, angka stunting di HSU berada pada kisaran 36%. Angka ini menempatkan HSU sebagai salah satu wilayah dengan perhatian khusus (peringkat tertinggi kedua) di Kalimantan Selatan. Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi SMP Negeri 4 Amuntai mengenai bahaya stunting dan cara pencegahannya. Metode yang digunakan adalah sosialisasi edukatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian materi informatif. Hasil: Pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, pola hidup bersih dan sehat (PHBS), serta dampak jangka panjang stunting terhadap perkembangan fisik dan kognitif. Melihat urgensi permasalahan tersebut, diperlukan upaya nyata untuk memberikan pemahaman kepada siswa, tentang bahaya stunting. Para siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi diskusi, menandakan terbukanya wawasan baru mengenai kesehatan reproduksi dan pemenuhan nutrisi remaja. Secara akumulatif, terdapat ribuan balita di HSU yang masih masuk dalam kategori stunting, yang mendorong Dinkes HSU menggalakkan program intervensi spesifik. Pemerintah Kabupaten HSU telah menetapkan target ambisius dalam rencana aksi daerah 2025 untuk menurunkan angka tersebut secara bertahap menuju target nasional 14%. Simpulan: Kegiatan sosialisasi ini berhasil membekali generasi muda di Kecamatan Amuntai Tengah dengan pengetahuan preventif untuk mewujudkan generasi yang sehat dan bebas stunting di Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Kata Kunci: Stunting, Remaja

Abstrak

Stunting is a chronic nutritional problem that significantly impacts the quality of human resources in the future. Although often associated with toddlers, stunting prevention education is crucial for adolescent girls as future mothers to break the cycle of stunting from an early age. Based on health surveys up to the end of 2024 and early 2025, the stunting rate in HSU (Hulu Sungai Utara) stands at approximately 36%. This figure places HSU as an area requiring special attention, ranking second highest in South Kalimantan. Methods: This community service activity aims to increase the understanding of students at SMP Negeri 4 Amuntai regarding the dangers of stunting and its prevention. The methods used include educational socialization through interactive lectures, group discussions, and the distribution of informative materials. Results: The implementation of the activity showed an increase in participants' awareness of the importance of balanced nutritional intake, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), and the long-term impact of stunting on physical and cognitive development. Given the urgency of this issue, concrete efforts are needed to provide students with an understanding of the dangers of stunting. The students showed high enthusiasm during the discussion sessions, indicating new insights into reproductive health and adolescent nutritional fulfillment. Accumulatively, there are thousands of toddlers in HSU who

still fall into the stunting category, prompting the HSU Health Office to promote specific intervention programs. The HSU District Government has set ambitious targets in the 2025 regional action plan to gradually reduce this figure toward the national target of 14%. Conclusion: This socialization activity successfully equipped the younger generation in Central Amuntai District with preventive knowledge to realize a healthy and stunting-free generation in Hulu Sungai Utara Regency.

Keywords: *Stunting, Adolescent*

PENDAHULUAN

Stunting atau kekerdilan merupakan manifestasi dari kegagalan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Masalah ini bukan sekadar persoalan tinggi badan, melainkan hambatan serius terhadap perkembangan otak, penurunan sistem kekebalan tubuh, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Secara jangka panjang, stunting mengancam kualitas sumber daya manusia dan daya saing bangsa di masa depan.

Di tingkat regional, Provinsi Kalimantan Selatan masih menghadapi tantangan besar dalam upaya penurunan angka stunting. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Utara (HSU) hingga tahun 2025, angka prevalensi stunting di wilayah ini masih menyentuh kisaran 36%. Angka tersebut menempatkan Kabupaten HSU sebagai salah satu daerah dengan perhatian khusus di tingkat provinsi. Sebagai pusat administratif dan ekonomi, Kecamatan Amuntai Tengah memegang peran krusial dalam upaya ini karena kepadatan penduduknya yang tinggi, yang secara linier juga menunjukkan jumlah kasus absolut yang signifikan.

Pemerintah Kabupaten HSU melalui berbagai program inovatif seperti "HSU CERIA" (Cegah Stunting Bersama) telah berupaya melakukan intervensi. Namun, intervensi sering kali hanya berfokus pada balita dan ibu hamil (intervensi spesifik). Padahal, untuk memutus rantai stunting secara total, diperlukan strategi dari sisi hulu, yaitu edukasi kepada kelompok remaja putri sebagai calon ibu di masa depan. Remaja yang mengalami anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) memiliki risiko tinggi melahirkan bayi stunting.

SMP Negeri 4 Amuntai, sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah di Kecamatan Amuntai Tengah, memiliki posisi strategis untuk menjadi motor penggerak perubahan perilaku kesehatan di kalangan remaja. Minimnya pemahaman siswa mengenai hubungan antara gizi remaja, kesehatan reproduksi, dan stunting menjadi latar belakang utama dilaksanakannya kegiatan ini. Melalui sosialisasi "Cegah Stunting, Wujudkan Generasi Sehat", diharapkan siswa-siswi tidak hanya menjadi objek edukasi, tetapi juga menjadi agen perubahan (*agent of change*) yang mampu menyebarkan informasi positif di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya demi terwujudnya target penurunan stunting nasional sebesar 14%.

TARGET DAN LUARAN

Target yang ingin dicapai melalui kegiatan sosialisasi ini terbagi menjadi dua aspek utama:

1. Target Subjek (Peserta):

- **Siswa-Siswi SMPN 4 Amuntai:** Terutama remaja putri sebagai sasaran strategis pencegahan stunting jangka panjang.

- **Tenaga Pendidik:** Guru UKS dan wali kelas diharapkan menjadi pendamping pemenuhan gizi siswa di lingkungan sekolah.
- **Peningkatan Pengetahuan:** Target minimal 80% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan mengenai stunting (berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*).

2. Target Perilaku:

- Adanya komitmen siswa untuk membiasakan **sarapan sehat** sebelum berangkat ke sekolah.
- Meningkatnya kesadaran remaja putri dalam mengonsumsi **Tablet Tambah Darah (TTD)** sesuai anjuran Dinas Kesehatan untuk mencegah anemia.
- Perubahan pola konsumsi jajanan di kantin sekolah menuju pilihan yang lebih bergizi (tinggi protein).

Luaran (Output)

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman dan kesadaran siswa tentang Stunting secara bijak dan bertanggung jawab. Anak-anak diharapkan mampu menjadi penyambung lidah informasi kepada keluarga dan lingkungan tempat tinggal mereka tentang bahaya dan cara penanggulangan masalah stunting. Selain itu untuk menyiapkan siswa SMPN 4 Amuntai agar tumbuh menjadi sumber daya manusia yang unggul, sehat, dan memiliki daya saing tinggi secara fisik maupun intelektual. Kegiatan pengabdian ini juga menghasilkan luaran berupa artikel ilmiah yang disusun berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan dipublikasikan pada jurnal sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan kepada masyarakat akademik dan praktisi pendidikan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode sosialisasi dengan tema “Cegah Stunting, Wujudkan Generasi Sehat dan Cerdas” yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Amuntai, Kecamatan Amuntai Tengah, Kabupaten Hulu Sungai Utara, Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh siswa-siswi kelas I.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan beberapa metode. Pertama, pemaparan materi mengenai bahaya Stunting serta cara penanggulangannya yang disampaikan secara langsung kepada siswa-siswi. Kedua, pengumpulan umpan balik melalui sesi tanya jawab sebagai bentuk interaksi antara pemateri dan peserta. Ketiga, penyampaian materi secara visual melalui media laptop dengan menampilkan video edukatif tentang dampak negatif masalah stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 31 Januari 2026 di SMP Negeri 4 Amuntai, yang diikuti oleh siswa-siswi. Kegiatan ini berjalan melalui tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan (edukasi), dan evaluasi. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, terutama pada sesi diskusi interaktif. Banyak pertanyaan muncul mengenai cara mengatur pola makan di sekolah dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi siswi remaja putri.

Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi menggunakan media visual (PowerPoint) yang disesuaikan dengan psikologi remaja. Peserta diberikan penjelasan mengenai pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi siswi dan pemilihan jajanan sehat di kantin sekolah. Selain itu, dilakukan simulasi "Isi Piringku" untuk melatih siswa menyusun menu sarapan bergizi seimbang dengan memanfaatkan pangan lokal khas Hulu Sungai Utara, seperti ikan dan telur bebek

Urgensi Pencegahan di Hulu (Remaja) Peningkatan pengetahuan sebesar 37,5% pada materi kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 4 Amuntai sebelumnya belum terpapar informasi mendalam mengenai kaitan antara kesehatan mereka saat ini dengan kualitas generasi masa depan. Mengingat angka stunting di Kabupaten Hulu Sungai Utara masih menyentuh 36% (Data 2025/2026), intervensi pada usia remaja merupakan langkah preventif yang paling strategis. Remaja putri yang terbebas dari anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) secara medis memiliki peluang lebih besar untuk melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

Dalam diskusi, terungkap bahwa banyak siswa yang belum menyadari bahwa potensi pangan lokal di Kecamatan Amuntai Tengah, seperti ikan rawa dan telur itik, memiliki kandungan protein hewani yang sangat tinggi untuk mencegah stunting. Sosialisasi ini berhasil mengubah persepsi siswa bahwa makanan sehat tidak harus mahal, melainkan harus memenuhi kecukupan gizi makro dan mikro.

Hasil pengabdian ini menyarankan pihak sekolah untuk mengintegrasikan edukasi stunting ke dalam program UKS atau literasi sekolah secara rutin. Keterlibatan aktif guru dalam memantau kebiasaan sarapan siswa di pagi hari akan menjadi faktor pendukung utama dalam mewujudkan generasi bebas stunting di lingkungan SMP Negeri 4 Amuntai.

Dokumentasi Kegiatan



SIMPULAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan mengenai stunting. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu mengubah persepsi siswa yang semula menganggap stunting sebagai faktor genetik menjadi pemahaman bahwa stunting adalah masalah gizi yang dapat dicegah.

Sosialisasi ini efektif dalam menumbuhkan kesadaran remaja putri di SMP 4 Negeri Amuntai Kecamatan Amuntai Tengah mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pemenuhan protein hewani. Hal ini merupakan langkah strategis dalam memutus rantai stunting di Kabupaten Hulu Sungai Utara yang pada tahun 2025 masih menjadi fokus utama penanganan kesehatan.

Dalam hal ini, siswa berhasil menginternalisasi pesan bahwa gizi seimbang bukan hanya untuk pertumbuhan fisik, tetapi juga untuk optimalisasi fungsi kognitif (kecerdasan), yang menjadi modal utama dalam mewujudkan generasi sehat dan berdaya saing di masa depan.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan pelaksanaan sosialisasi, maka diajukan beberapa saran konstruktif sebagai berikut:

1. Bagi Pihak SMP Negeri 4 Amuntai

- **Pengaktifan Literasi Gizi:** Sekolah disarankan untuk memasukkan materi pencegahan stunting dan pola hidup bersih sehat (PHBS) ke dalam agenda literasi sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler UKS secara berkala.
- **Program "Sarapan Bersama":** Mengadakan gerakan sarapan bersama menu bergizi seimbang seminggu sekali untuk membiasakan siswa mengonsumsi protein hewani sejak dari rumah.
- **Optimalisasi Kantin Sehat:** Melakukan pembinaan kepada pengelola kantin sekolah agar menyediakan pilihan makanan yang padat gizi (bukan hanya makanan instan/tinggi penyedap) guna mendukung pertumbuhan fisik dan kecerdasan siswa.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas Amuntai Tengah)

- **Monitoring Tablet Tambah Darah (TTD):** Meningkatkan pemantauan distribusi dan konsumsi TTD bagi siswa remaja putri di SMPN 4 Amuntai untuk memastikan kepatuhan konsumsi guna mencegah anemia sebagai pemicu stunting.
- **Screening Kesehatan Berkala:** Melakukan pemantauan status gizi (berat badan dan tinggi badan) secara rutin bagi siswa usia remaja untuk deteksi dini masalah malnutrisi.

3. Bagi Pemerintah Daerah (Dinas Kesehatan Kabupaten HSU)

- **Kampanye Pangan Lokal:** Mengingat Kabupaten Hulu Sungai Utara kaya akan potensi perikanan dan itik, pemerintah perlu mengencangkan kampanye konsumsi protein hewani berbasis pangan lokal yang murah dan mudah didapat oleh masyarakat Amuntai Tengah.
- **Integrasi Program "HSU CERIA":** Memperluas jangkauan program intervensi stunting tidak hanya pada balita, tetapi juga secara masif ke sekolah-sekolah menengah sebagai intervensi di tingkat hulu.

4. Bagi Pengabdian/Peneliti Selanjutnya

- **Studi Longitudinal:** Disarankan untuk melakukan pendampingan jangka panjang (bukan sekadar sosialisasi satu kali) guna melihat perubahan perilaku nyata pada siswa dalam jangka waktu 6 bulan hingga 1 tahun.
- **Media Edukasi Kreatif:** Mengembangkan media edukasi berbasis digital seperti aplikasi atau video singkat yang lebih relevan dengan gaya belajar generasi Z di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP 4 Negeri Amuntai Kecamatan Amuntai Tengah Kabupaten Hulu Sungai Utara yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan siswa-siswi yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan kegiatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Mudah-mudahan segala bantuan, kerja sama, dan dukungan yang diberikan dibalas dengan baik. Penulis berharap kegiatan ini bermanfaat bagi semua orang. Ini juga akan membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan gadget yang tepat pada anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Laporan Capaian Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting Periode 2021-2024.* Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

Hayati Noor, dkk (2025). *Efektivitas Program Percepatan Penurunan Stunting Di Desa Rantawan Kecamatan Amuntai Tengah Kabupaten Hulu Sungai Utara.* STIA Amuntai <https://stiaamuntai.ac.id/>

Norhaliza, dkk. (2025). *Implementasi Program Pemberian Gizi Seimbang Pada Anak Untuk Pencegahan Stunting Di Desa Sungai Papuyu Kecamatan Babirik Kabupaten hulu Sungai Utara.*

Selvia Maina Sari, (2025). *Efektivitas Program Kelas Ibu Hamil Dan Balita Dalam Penurunan Stunting Di Kecamatan Amuntai Tengah Kabupaten Hulu Sungai Utara.* <https://ejurnal.stiaamuntai.ac.id/>

Departemen Gizi Masyarakat IPB. (2024). *Laporan Kajian Intervensi Protein Hewani untuk Pencegahan Stunting.* Institut Pertanian Bogor

Febrian, Y., Yandrizar, & Hasnawati, N. (2021). *Implementasi Kebijakan Intervensi Gizi Terintegrasi dalam Penurunan Stunting.* *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*