

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Dalam Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Pada Remaja Putri Di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Maria Nova Ravita¹, Putria Carolina², Tomi Satarar³
^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: marianovaravita14@gmail.com

Article History:

Received Aug 13th, 2025

Accepted Nov 28th, 2025

Publish Dec 01st, 2025

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Remaja putri memiliki peran penting dalam pencegahan stunting karena status gizinya berpengaruh terhadap kehamilan dan keturunan. Kurangnya pemahaman mengenai gizi dan kesehatan reproduksi dapat memicu risiko stunting. Pendidikan kesehatan menjadi salah satu intervensi efektif dalam meningkatkan sikap positif remaja terhadap pencegahan stunting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri dalam upaya pencegahan stunting sejak dini di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen one group pre-test dan post-test. Sampel penelitian adalah remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya yang dipilih secara total sampling. Instrumen berupa kuesioner sikap yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, sebanyak 22 responden (73,3%) memiliki sikap positif, dan 8 responden (26,7%) menunjukkan sikap negatif. Setelah intervensi, seluruhnya mengalami peningkatan ke arah yang lebih positif, dengan peningkatan kategori sikap sebesar 26,7%. Rata-rata skor sikap meningkat dari 45,50 menjadi 63,90, dan standar deviasi menurun dari 11,773 menjadi 5,416, menunjukkan distribusi sikap yang lebih merata dan konsisten. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,020$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap sikap responden.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Sikap, Stunting, Remaja Putri.

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that has long-term impacts on a child's physical growth and cognitive development. Female adolescents play a strategic role in early stunting prevention as future mothers, through adequate knowledge and attitudes regarding nutrition and reproductive health. This study aims to examine the effect of health education on adolescent girls' attitudes toward early stunting prevention at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. The study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. A total of 30 respondents were selected using total sampling. Data were collected using an attitude questionnaire and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Before the intervention, 22 respondents (73.3%) showed positive attitudes, while 8 respondents (26.7%) had negative attitudes. After the intervention, there was a 26.7% increase in the category of positive attitudes. The mean attitude score increased from 45.50 to 63.90, and the standard deviation decreased from 11.773 to 5.416, indicating more uniform and consistent attitudes among respondents. The Wilcoxon test showed a significant result with $p = 0.020$ ($p < 0.05$), indicating that health education had a significant effect on respondents' attitudes.

Keywords: Health Education, Attitude, Stunting, Female Adolescents.

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang. Kondisi ini berdampak signifikan tidak hanya pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga pada perkembangan kognitif, kecerdasan, produktivitas di masa depan, dan risiko penyakit degeneratif di usia dewasa. Stunting umumnya terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu lama, yang ditandai dengan tinggi badan lebih rendah dari standar umur (Kemenkes RI, 2018; Anjani dkk., 2024).

Faktor penyebabnya bersifat multifaktorial, mulai dari asupan gizi yang tidak memadai, penyakit infeksi berulang, pola asuh yang kurang tepat, hingga faktor sosial-ekonomi. Remaja putri memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan stunting karena mereka merupakan calon ibu yang status gizi dan kesehatannya akan memengaruhi pertumbuhan janin serta kesehatan anak di masa depan. Namun, kenyataannya pengetahuan remaja putri terkait gizi seimbang dan kesehatan reproduksi masih terbatas (Wigatia & Nisak, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), stunting masih menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2023, prevalensi stunting di Indonesia tercatat sebesar 21,5%, sementara di Kalimantan Tengah angkanya bahkan lebih tinggi yaitu 23,5% (Kemendagri RI, 2024; Hidayat, 2024). Angka ini masih jauh dari target penurunan stunting yang ditetapkan pemerintah dan menunjukkan perlunya upaya pencegahan yang lebih intensif. Di tingkat lokal, Kota Palangka Raya menunjukkan indikator risiko yang mengkhawatirkan, salah satunya melalui peningkatan kasus bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dari 38 kasus pada tahun 2014 menjadi 53 kasus pada tahun 2023 (Dinkes Kota Palangka Raya, 2023). Data ini menggarisbawahi bahwa kelompok berisiko, khususnya remaja putri, memerlukan perhatian khusus melalui intervensi edukasi dan pencegahan sejak dini. Wawancara awal yang dilakukan di SMK Karsa Mulya Palangka Raya pada 13 Maret 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum memahami pentingnya zat gizi mikro seperti zat besi dan asam folat untuk mencegah anemia dan mendukung kesehatan reproduksi.

Kurangnya pemahaman gizi pada remaja putri dapat berdampak langsung pada pola makan yang tidak seimbang, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi mereka. Asupan gizi yang tidak adekuat berisiko menimbulkan masalah kesehatan seperti kurang energi kronis (KEK) dan anemia, yang keduanya berimplikasi pada penurunan kesehatan reproduksi (Mashudi, 2021; Baddulu, 2023). Kondisi KEK pada remaja putri sering kali disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan energi yang meningkat pada masa pertumbuhan dan asupan gizi yang diterima. Pola makan yang kurang tepat, seperti melewati sarapan, memilih makanan cepat saji dengan kandungan gizi rendah, atau membatasi jenis makanan karena alasan estetika tubuh, semakin memperburuk risiko kekurangan gizi. Kebiasaan tersebut kerap dipengaruhi oleh tren sosial, lingkungan pergaulan, serta kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi seimbang. Dampak jangka panjang dari KEK dan anemia tidak hanya berpengaruh pada kesehatan remaja, tetapi juga meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan anak stunting di masa depan (Natanael dkk., 2022). Kondisi ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan harus diimbangi dengan pembentukan sikap positif terhadap pola makan sehat. Keduanya menjadi kunci penting untuk memutus rantai risiko stunting yang bermula sejak masa remaja. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan menjadi langkah strategis yang perlu dilakukan secara terstruktur.

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan stunting. Melalui pendidikan ini, remaja dapat

memahami pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan kesehatan, termasuk jenis makanan yang tepat dan cara pengolahannya (Andromeda, 2023).

Intervensi ini diharapkan dapat mengubah pola pikir remaja putri menjadi lebih positif terhadap kesehatan diri mereka, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan calon anak di masa depan. Dengan edukasi yang terstruktur, berkelanjutan, dan relevan dengan kondisi remaja putri di sekolah, diharapkan terbentuk generasi muda yang memiliki kesadaran tinggi terhadap gizi dan kesehatan reproduksi, sehingga rantai stunting dapat diputus sejak dini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan PreExperimental tipe *One Group PretestPosttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X di SMK Karsa Mulya Palangka Raya yang berjumlah 30 orang, dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

No.	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	15 Tahun	18	60%
2.	16 Tahun	12	40%
Total		30	100%

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia dari total 30 responden (100%) menunjukkan bahwa usia yang paling banyak adalah usia 15 tahun sebanyak 18 responden (60%), sedangkan usia 16 tahun sebanyak 12 responden (40%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Gizi Di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

No.	Sumber Informasi Gizi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Media Sosial	13	43%
2.	Guru/Sekolah	9	30%
3.	Keluarga	5	17%
4.	Tidak Pernah Mendapat	3	13%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar remaja putri memperoleh informasi mengenai gizi dari media sosial sebanyak 13 responden (43%). Selanjutnya, 9 responden (30%) memperoleh informasi dari guru di sekolah, 5 responden (17%) mendapatkan informasi dari keluarga, dan sisanya 3 responden (10%) mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Remaja Putri Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Stunting

No.	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	Positif	22	73,3%

2. Negatif	8	26,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi responden berdasarkan sikap remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting. Dari total 30 responden (100%), diketahui bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif sebanyak 22 orang (73,3%). Sedangkan responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 8 orang (26,7%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Remaja Putri Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Stunting

No.	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1. Positif		30	100%
2. Negatif		0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan stunting setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja dengan sikap positif jika dibandingkan dengan hasil sebelum intervensi, yang hanya sebesar 73,3%.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>Pretest</i>	30	19	66	45.50	11.773
<i>Posttest</i>	30	52	71	63.90	5.416

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sikap remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah sebesar 45,50 dengan standar deviasi 11,773, nilai minimum sebesar 19, dan maksimum 66. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan rata-rata menjadi 63,90 dengan standar deviasi 5,416, nilai minimum 52, dan maksimum 71.

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting Sejak Dini Di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Kategori	Pre test		Post test		P val.
	f	%	f	%	
Positif	22	73,3%	30	100%	0,020
Negatif	8	26,7%	0	0	
Jumlah	30	100%	30	100%	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik Wilcoxon pada Tabel 4.8, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri dalam pencegahan stunting sejak dini. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,020$, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 ($p \leq 0,05$).

PEMBAHASAN

1) Identifikasi sikap remaja putri terhadap pencegahan stunting sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, 22 remaja putri (73,3%) memiliki sikap positif terhadap pencegahan stunting, sedangkan 8 responden (26,7%) bersikap negatif. Nilai rata-rata sikap sebelum intervensi adalah 45,50 dengan standar deviasi 11,773, yang menunjukkan adanya variasi sikap antarindividu. Mayoritas responden berusia 16 tahun (60%) dan sisanya 15 tahun (40%). Media sosial menjadi sumber informasi utama (43%), disusul guru/sekolah (30%), keluarga (17%), dan 10% tidak memiliki akses informasi. Dominasi media sosial menunjukkan ketergantungan remaja pada konten digital yang cepat dan mudah diakses, namun berpotensi menyampaikan informasi yang tidak akurat.

Sikap remaja putri terhadap pencegahan stunting dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu pengetahuan, sumber informasi, dan lingkungan sosial yang berinteraksi langsung dengan mereka (Wigatia & Nisak, 2022). Pengetahuan berperan penting sebagai fondasi, di mana semakin tinggi dan relevan pengetahuan yang dimiliki, semakin terbentuk pula sikap positif terhadap isu kesehatan. Selain itu, pengalaman pribadi, pengaruh orang-orang penting seperti guru dan keluarga, budaya, media massa, pendidikan, serta kondisi emosional juga menjadi faktor pembentuk sikap yang tidak dapat diabaikan (Azwar, 2015; Laoli dkk., 2022). Stunting sebagai salah satu isu kesehatan memiliki dampak jangka panjang yang signifikan, karena merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, penurunan produktivitas, hingga peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa (Kemenkes RI, 2022). Pemahaman yang benar tentang hal ini penting ditanamkan sejak masa remaja untuk membentuk kesadaran dan kesiapan mereka sebagai calon ibu di masa depan. Namun, mayoritas remaja putri lebih banyak memperoleh informasi dari media sosial (43%) yang bersifat cepat, ringkas, dan mudah diakses, tetapi sering kali tidak terverifikasi atau bahkan bias. Peran guru sebagai sumber informasi yang lebih sistematis dan terverifikasi baru mencapai 30%, sedangkan peran keluarga hanya 17%, menunjukkan bahwa transfer pengetahuan gizi dari rumah ke anak belum optimal. Rendahnya akses terhadap informasi yang akurat ini berpotensi membuat sikap remaja belum sepenuhnya terbentuk dengan baik (Ajzen, 2005; Purwanto dkk., 2022). Terlebih lagi, tren negatif di media sosial seperti diet ketat, body shaming, glorifikasi tubuh kurus, serta mitos seputar gizi semakin memperbesar risiko terbentuknya sikap yang keliru jika remaja tidak memiliki literasi digital yang memadai untuk menyaring informasi. Sikap sebagai respons suka atau tidak suka terhadap suatu objek dipengaruhi oleh faktor sosial dan pola pikir yang terbentuk dalam interaksi sehari-hari (Swarjana, 2022). Oleh karena itu, pendidikan formal dan peran keluarga memegang peranan penting dalam membentuk sikap positif terhadap gizi sejak remaja. Upaya ini akan menjadi langkah awal yang strategis untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi masa kehamilan dan melahirkan anak yang sehat, sekaligus mencegah stunting di masa mendatang (Megawati dkk., 2025).

Berdasarkan hasil analisis dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri telah menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan stunting, keberadaan kelompok dengan sikap negatif (26,7%) tetap memerlukan perhatian serius. Kelompok ini sangat mungkin memiliki keterbatasan pengetahuan, terpapar informasi yang keliru dari media sosial, atau berada dalam lingkungan sosial yang kurang mendukung terbentuknya sikap sehat. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan yang sistematis, menyeluruh, dan berkelanjutan untuk menjembatani kesenjangan ini. Intervensi sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik sasaran, misalnya melalui media digital yang menarik namun tetap berbasis data ilmiah, memanfaatkan guru sebagai fasilitator aktif dalam pembelajaran, serta mendorong keterlibatan keluarga agar pesan kesehatan tidak hanya diterima di sekolah tetapi juga diperkuat di rumah. Pendidikan kesehatan juga perlu menekankan keterkaitan erat antara gizi, kesehatan reproduksi, dan stunting, sehingga remaja putri menyadari bahwa pola makan dan kebiasaan hidup yang mereka terapkan saat ini memiliki dampak langsung terhadap kesehatan calon anak mereka di masa depan. Apabila intervensi dilakukan dengan strategi yang tepat, diharapkan tidak hanya terjadi peningkatan sikap positif, tetapi juga

perubahan perilaku yang berkelanjutan, sehingga pencegahan stunting benar-benar dapat dimulai dari akar terdekat, yaitu remaja itu sendiri sebagai calon generasi penerus bangsa.

2) Identifikasi sikap remaja putri terhadap pencegahan stunting setelah diberikan pendidikan kesehatan

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan stunting, meningkat dari 73,3% sebelum intervensi. Peningkatan kategori sikap sebesar 26,7% ini disertai kenaikan skor rata-rata dari 45,50 menjadi 63,90, serta penurunan standar deviasi dari 11,773 menjadi 5,416, yang menunjukkan sikap responden menjadi lebih merata.

Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran kolektif remaja putri mengenai pentingnya pencegahan stunting.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap pencegahan stunting. Intervensi ini berperan penting dalam menyampaikan pemahaman yang benar mengenai pentingnya gizi seimbang, jenis makanan yang dibutuhkan tubuh, serta cara penyajian yang tepat untuk mendukung pertumbuhan anak (Andromeda, 2023). Pemerintah Provinsi Kalimantan Tengah turut menegaskan pentingnya sosialisasi dan edukasi tentang stunting, khususnya dalam memahami 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai periode emas tumbuh kembang anak. Upaya ini dilakukan melalui berbagai strategi seperti penyuluhan langsung, pelatihan, dan kampanye lintas sektor agar pesan dapat diterima secara luas oleh masyarakat termasuk remaja (DP3APPKB Kalteng, 2023). Sebagai intervensi keperawatan, pendidikan kesehatan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku kesehatan melalui proses pembelajaran yang sistematis yang berorientasi pada perubahan sikap (Rakhmawati dkk., 2021). Edukasi gizi yang diberikan secara tepat mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang stunting serta berkontribusi terhadap pencegahan masalah gizi di masa depan (Saputri, 2025). Dalam konteks penelitian ini, hasil intervensi menunjukkan peningkatan yang jelas pada sikap positif remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan. Perubahan tersebut tercermin pada meningkatnya komponen kognitif berupa pengetahuan, komponen afektif berupa kepedulian terhadap pencegahan stunting, serta komponen konatif berupa keinginan untuk menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi dan tidak melewatkan sarapan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa proses belajarmengajar merupakan elemen terpenting dalam pendidikan kesehatan karena secara langsung memengaruhi perubahan sikap melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan (Widiyastuti dkk., 2022). Dengan demikian, pendidikan kesehatan terbukti efektif sebagai strategi intervensi untuk membentuk sikap remaja putri yang lebih positif terhadap pencegahan stunting sejak dini.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan, dapat disimpulkan bahwa antara fakta lapangan dan teori tidak terdapat kesenjangan, justru saling menguatkan. Pendidikan kesehatan yang diberikan terbukti efektif dalam memperkuat sikap remaja putri terhadap pencegahan stunting sejak dini.

Efektivitas ini terlihat dari peningkatan signifikan pada skor rata-rata sikap serta keseragaman respon positif setelah intervensi. Keberhasilan ini turut dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar memperoleh informasi dari media sosial dan guru, yang menunjukkan bahwa arus informasi yang cepat dan beragam di era digital memerlukan klarifikasi berbasis ilmu. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan berperan sebagai penguat sekaligus pelurus informasi yang sebelumnya kurang tepat atau keliru, dengan materi yang terstruktur dan bersumber dari referensi ilmiah kredibel. Pemahaman yang benar mengenai stunting yakni kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis pada 1.000 hari pertama kehidupan yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas hidup mendorong remaja putri untuk memiliki kesadaran lebih tinggi akan perannya

sebagai calon ibu di masa depan. Dengan metode penyuluhan yang sesuai karakteristik remaja, seperti bahasa komunikatif, media visual, dan pendekatan interaktif, pendidikan kesehatan menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan mendorong penerimaan pesan kesehatan secara positif. Temuan ini memperkuat kedudukan pendidikan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif yang berkontribusi signifikan terhadap penurunan angka stunting serta mendukung terwujudnya generasi yang sehat dan berkualitas.

3) Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap Remaja Putri dalam Pencegahan Stunting di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,020 ($< 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap perubahan sikap remaja putri dalam pencegahan stunting. Dari 30 responden, sebanyak 27 mengalami peningkatan sikap, 2 mengalami penurunan, dan 1 tidak mengalami perubahan. Rata-rata skor sikap meningkat dari 45,50 (pretest) menjadi 63,90 (posttest), disertai penurunan standar deviasi dari 11,773 menjadi 5,416, yang menandakan sikap responden lebih positif, merata, dan stabil. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dengan materi dan metode yang sesuai karakteristik remaja efektif meningkatkan kesadaran serta komitmen mereka terhadap pencegahan stunting.

Sikap merupakan bentuk evaluasi atau respon tertutup individu terhadap suatu objek yang terbentuk melalui proses pembelajaran. Sikap bersifat dinamis dan dapat berubah apabila seseorang memperoleh informasi baru yang bermakna, relevan, dan sesuai dengan kebutuhannya (Notoatmodjo, 2010; Zulmiyetri dkk., 2020). Dalam konteks pencegahan stunting, pendidikan kesehatan berperan penting sebagai media penyampaian informasi dan motivasi yang terstruktur untuk mendorong perubahan sikap melalui pemahaman yang lebih komprehensif. Sikap dibangun dari kecenderungan berperilaku yang dipengaruhi pengalaman sejak dini, dan dapat mengalami transformasi seiring proses berpikir serta interaksi individu dengan lingkungannya (Arifian dkk., 2022). Ketika remaja memahami bahwa pola hidup sehat dan perhatian terhadap gizi sejak usia muda memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas keturunan di masa depan, maka akan timbul kesadaran untuk bersikap lebih bertanggung jawab. Pengetahuan yang tepat dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan makan yang baik, yang pada gilirannya menjadi fondasi penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting (Kumala, 2024). Proses internalisasi informasi yang relevan dengan konteks kehidupan remaja merupakan kunci dalam membentuk sikap yang berkelanjutan. Pencegahan stunting tidak hanya memerlukan intervensi pada masa kehamilan, tetapi juga dimulai sejak sebelum kehamilan melalui perbaikan gizi, peningkatan pengetahuan, dan layanan kesehatan yang memadai bagi calon ibu di masa depan (Khotimah, 2022). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang tepat sasaran bagi remaja putri menjadi langkah strategis untuk membangun pola pikir dan perilaku yang selaras dengan upaya pencegahan stunting sedini mungkin. Perubahan sikap dapat terjadi secara optimal ketika ketiga komponen sikap kognitif, afektif, dan konatif terstimulasi secara bersamaan oleh program pendidikan kesehatan (Efriani dkk., 2024). Pendidikan yang dirancang sesuai dengan karakteristik remaja putri tidak hanya memengaruhi pengetahuan (komponen kognitif), tetapi juga mampu membangkitkan empati dan kesadaran (komponen afektif), serta mendorong tindakan nyata seperti memilih makanan bergizi, menjaga pola makan teratur, dan menerapkan gaya hidup sehat (komponen konatif). Keterpaduan antara penyampaian informasi yang berbasis bukti ilmiah dan pendekatan emosional yang sesuai karakter remaja menjadi penentu keberhasilan dalam membentuk sikap positif terhadap pencegahan stunting. Dengan pendekatan yang tepat, sikap remaja putri tidak hanya berubah sementara, tetapi dapat berkembang menjadi perilaku sehat yang konsisten dan berkelanjutan, sehingga mendukung upaya menciptakan generasi bebas stunting di masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan fakta, melainkan keduanya saling menguatkan bahwa pendidikan kesehatan efektif meningkatkan sikap remaja putri terhadap pencegahan stunting. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kategori sikap positif seluruh responden, yang terlihat dari kenaikan skor rata-rata sikap serta persepsi mereka mengenai pentingnya gizi seimbang, kesadaran risiko stunting, dan niat menerapkan gaya hidup sehat. Keberhasilan ini mencerminkan bahwa pendidikan kesehatan bukan sekadar transfer pengetahuan, tetapi juga proses internalisasi nilai-nilai kesehatan reproduksi dan gizi ke dalam pola pikir remaja. Stunting sendiri merupakan masalah serius dalam pembangunan sumber daya manusia, tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga pada perkembangan kognitif, prestasi akademik, dan kualitas hidup di masa depan. Pencegahannya harus dilakukan sejak remaja, khususnya pada remaja putri sebagai calon ibu. Penyuluhan dalam penelitian ini dirancang sesuai dengan karakteristik remaja usia 15–16 tahun yang cenderung terbuka pada informasi baru namun selektif terhadap pesan yang sesuai minat mereka. Pendekatan yang digunakan bersifat informatif, persuasif, dan partisipatif, dengan materi yang relevan seperti peran calon ibu, pentingnya gizi remaja, serta kaitannya dengan pencegahan stunting, disampaikan melalui media visual, simulasi, dan diskusi kelompok. Faktor eksternal seperti dukungan guru, informasi dari media sosial, serta lingkungan keluarga yang mendukung turut memperkuat penerimaan materi, sementara pendidikan kesehatan berperan sebagai penyeimbang informasi yang kurang tepat dari media sosial. Pendekatan personal yang menempatkan remaja sebagai subjek aktif menciptakan kedekatan emosional antara penyuluh dan peserta, sehingga pesan kesehatan lebih efektif, mendorong keterlibatan aktif, dan membentuk pola hidup sehat yang konsisten. Dengan demikian, pendidikan kesehatan terbukti berperan penting sebagai instrumen strategis dalam membangun sikap positif remaja putri terhadap pencegahan stunting yang berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri dalam pencegahan stunting di SMK Karsa Mulya Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden sudah memiliki sikap positif, yaitu 22 orang (73,3%), sementara 8 orang (26,7%) menunjukkan sikap negatif. Hal ini menandakan adanya kesadaran awal yang cukup baik, meskipun sebagian masih membutuhkan penguatan pemahaman. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif, yang mengindikasikan adanya peningkatan signifikan baik dari jumlah maupun kualitas sikap.

Peningkatan ini juga tercermin dari kenaikan nilai rata-rata sikap dan penurunan standar deviasi yang menandakan keseragaman persepsi responden. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan dengan perubahan sikap remaja putri dalam pencegahan stunting. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berperan efektif dalam meningkatkan pemahaman, membentuk kesadaran, dan memperkuat sikap positif remaja putri terhadap pencegahan stunting sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

Andromeda, D. (2023). Pentingnya Pendidikan Gizi Dalam Mencegah Stunting Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89–100

- Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita Di Wilayah Krja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62–69.
- Baddulu, N. A. (2023). *Gambaran Status Gizi Dan Gangguan Menstruasi Remaja Putri SMAN 9 Makassar* [Universitas Hasanuddin]. <https://Repository.Unhas.Ac.Id>
- Efriani, R., Sholihat, S., Eliana, & Mardianti, O. (2024). *Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI): Panduan Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara*. Penerbit NEM.
- Laoli, J., Lase, D., & Waruwu, S. (2022). Analisis Hubungan Sikap Pribadi Dan Harmonisasi Kerja Pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa Kota Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah SIMANTEK*, 6(4), 145–151.
- Megawati, M., Umar, F., Majid, M., & Haniarti, H. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku wanita usia subur prakonsepsi. *Jurnal Penelitian Pangan dan Gizi*, 1(1), 1–13.
- Natanael, S., Putri, N. K. A., & Adhi, K. T. (2022). Persepsi Tentang Stunting Pada Remaja Putri Di Kabupaten Gianyar Bali. *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan*, 45(1), 1–10.
- Purwanto, N., Budiyo, & Suhermin. (2022). *Theory Of Planned Behavior: Implementasi Perilaku Electronic Word Of Mouth Pada Konsumen Marketplace*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Rakhmawati, C., Susanti, E., Mubarak, F. W. Z., Krissanti, H., & Wulandari. (2021). Pendidikan Kesehatan Kebersihan Tangan Berbasis Audio Visual Di RSUD R. Syamsudin SH Kota Sukabumi. *KREANOVA: Jurnal Kreativitas Dan Inovasi*, 1(3), 129–133.
- Saputri, M. E., Handayani, L., & Trisnowati, H. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Stunting: Studi Di Desa Triharjo Sleman. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 10(1), 52– 62.
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. ANDI.
- Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., Hartati, D., Rofika, A., Deviani, D. A., Angraini, W., Yulifah, S., Salistia, B., Fadila, E., Irfana, T., Wijayanti, I., Lestari, F., Fadhila, F., Fildza, S. K. M., Nugraha, A., Yourintan, S. M., & Mutiara, S. G. (2022). *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan*. PT Sada Kurnia Pustaka.
- Wigatia, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90.
- Zulmiyetri, Z., Nurhastuti, N., & Safaruddin, S. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah* (Edisi Pertama, Cet. Ke-1). Jakarta: Kencana