



Program Penyuluhan Stunting dan Pemberian Tablet Penambah Darah untuk Meningkatkan Kesehatan Siswi SMP Negeri 8 Panajam Paser Utara

Andrian Khoirul Ummah¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

Email : drianhan02@gmail.com

Article Info

Article history:

Received August 20, 2025

Revised August 26, 2025

Accepted August 31, 2025

Keywords:

Counseling, Stunting, Blood-Boosting Tablets, Health

ABSTRACT

Stunting is a serious health problem that still haunts children throughout the world, including in Indonesia. At SMP N 8 Panajam, this issue is also a concern, with long-term impacts that may affect the younger generation. Based on this problem, counseling was held related to Stunting. The target of this outreach activity was all students of SMP N 8 and the blood-boosting tablets were aimed at female students. This counseling aims to provide insight to students about blood-boosting tablets in increasing awareness of female students at SMP N 8 Panajam and about stunting, its causes, prevention and impact on nutritional policy behavior in the community. This research method involves organizing an outreach program consisting of counseling sessions, group discussions, and distribution of blood-boosting tablets to female students. This research has important implications in efforts to overcome the problem of stunting at SMP N 8 Panajam. The results can be a basis for schools and authorities to design more effective outreach programs in increasing awareness and knowledge about stunting and encouraging positive nutritional behavior change. It is hoped that this activity will contribute to reducing the prevalence of stunting and improving the quality of life for children and adolescents in this region as well as providing guidance for the development of similar programs in other places.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received August 20, 2025

Revised August 26, 2025

Accepted August 31, 2025

Keywords:

Penyuluhan, Stunting, Tablet Penambah Darah, Kesehatan

ABSTRAK

Stunting adalah masalah kesehatan serius yang masih menghantui anak-anak di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di SMP N 8 Panajam, masalah ini juga menjadi perhatian, dengan dampak jangka panjang yang mungkin memengaruhi generasi muda. Berdasarkan masalah tersebut maka diadakannya penyuluhan terkait dengan Stunting, adapun sasaran pada kegiatan penyuluhan ini adalah seluruh siswa-siswi SMP N 8 dan untuk tablet penambah darah ditujukan kepada para siswi. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada siswa dan siswi tentang tablet penambah darah dalam meningkatkan kesadaran siswi SMP N 8 Panajam dan tentang stunting, penyebab, pencegah hingga dampaknya terhadap perilaku kebijakan gizi di masyarakat. Metode penelitian ini melibatkan penyelenggaraan program penyuluhan yang terdiri dari sesi penyuluhan, diskusi kelompok, dan distribusi tablet penambah darah kepada siswi. Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam upaya mengatasi masalah stunting di SMP N 8 Panajam. Hasilnya dapat menjadi dasar bagi sekolah dan pihak berwenang untuk merancang program penyuluhan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang stunting serta mendorong



perubahan perilaku gizi yang positif. Diharapkan kegiatan ini akan berkontribusi pada penurunan prevalensi stunting dan peningkatan kualitas hidup anak-anak dan remaja di wilayah ini serta memberikan panduan bagi pengembangan program serupa di tempat lain.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Andrian Khoirul Ummah

UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

E-mail: drianhan02@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah serius dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang mencukupi dalam periode kritis pertumbuhan, terutama pada usia dini. Di Indonesia, prevalensi stunting masih cukup tinggi, dengan dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kualitas hidup anak-anak (Vinci et al., 2022). Stunting tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas di usia dewasa, bahkan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari (Fentiana et al., 2022). Kondisi ini menjadikan stunting sebagai ancaman serius bagi pembangunan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Namun update terbaru dari laman web Kementerian Kesehatan bahwasannya Prevalensi Stunting turun dari 24,4 pada tahun 2021 menjadi 21,6 pada tahun 2022, suatu kebanggaan ketika ada angka penurunan tapi angka tersebut juga harus terus turun dan dituntaskan. SMP 8 PPU, yang terletak di daerah perdesaan, juga menghadapi masalah stunting yang memengaruhi siswinya. Oleh karena itu, perlu upaya khusus untuk meningkatkan kesadaran siswi tentang stunting dan memberikan solusi yang dapat membantu mengatasi masalah ini.

Kesadaran tentang stunting di kalangan siswi SMP 8 PPU mungkin masih rendah, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang mencukupi dapat menjadi faktor penyebabnya. Minum tablet penambah darah adalah salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi masalah stunting, terutama jika disertai dengan pemahaman yang baik tentang gizi dan pola makan seimbang. Oleh karena itu, program penyuluhan tentang tablet penambah darah di SMP 8 PPU dianggap sebagai langkah yang perlu untuk meningkatkan kesadaran siswi tentang stunting dan pentingnya gizi yang seimbang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis dengan pihak Puskesmas Desa Sebakung Jaya, Kec. Babulu. Angka stunting di Desa tersebut masih dianggap cukup tinggi namun sejak beberapa tahun belakangan ini angkanya turun. Namun dari hasil pengamatan kami, antara angka dan fakta di lapangan cukup berbeda. Maka dari itu penyuluhan



ini dilaksanakan dengan tujuan membantu langkah pemerintah dalam menangani permasalahan Gizi. Sasaran kami pada siswa-siswi SMP 8 di Desa Sebakung Jaya, Kec. Babulu, Kab. Panajam Paser Utara. Tempat tersebut menjadi tujuan pelaksanaan kami karena satu-satunya tingkat pendidikan yang paling tinggi, siswa-siswinya sudah puber dan secara pemikiran sudah bisa dalam menerima ilmu yang kami berikan.

Terpilihnya SMP Negeri 8 PPU sebagai tempat penyuluhan kegiatan adalah hasil diskusi dan rekomendasi dari pihak Puskesmas Desa Sebakung Jaya karena sekolah tersebut sudah beberapa kali dilakukan penyuluhan namun karena keterbatasan SDM maka pihaknya cukup kewalahan untuk menghadapi para siswa-siswi. Maka hadirnya kami Mahasiswa KKN UINSI turut membantu program-program yang dijalankan pihak Puskesmas. Dengan konteks ini, penyelenggaraan kegiatan ini diharapkan akan memberikan kontribusi penting dalam upaya mengatasi masalah stunting di SMP 8 PPU khususnya di Desa Sebakung Jaya dan mungkin juga di sekolah-sekolah lain di wilayah dengan masalah serupa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah, pemerintah daerah, dan berbagai pihak terkait untuk merancang dan mengimplementasikan program-program penyuluhan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang stunting serta mengurangi prevalensi stunting di kalangan anak-anak dan remaja agar menjadi penerus generasi yang ter edukasi dengan baik perihal kesehatan, karena mereka akan menjadi orang tua yang dimana sangat penting sekali apabila sejak dini dikenalkan pada pengetahuan tentang gizi (Ramdhani et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan sebelum mahasiswa KKN UINSI Samarinda Tahun 2023 melaksanakan acara sosialisasi adalah metode observasi, dimana kami mengamati lingkungan Desa Sebakung Jaya dan keadaan siswa disekolah. Penggunaan kuesioner merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap siswa terkait kesehatan, sebagaimana digunakan pada penelitian serupa (Arifin et al., 2025). Kemudian kami memutuskan untuk melaksanakan acara Penyuluhan stunting dan tablet penambah darah untuk mengedukasi para siswa-siswi untuk tidak memahami stunting dan peduli tentang gizi seimbang.

Metode ceramah dan diskusi kelompok sering digunakan dalam penyuluhan kesehatan karena mampu meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong partisipasi aktif peserta (Fentiana et al., 2022). Pemateri di akhir acara juga mengadakan sesi tanya jawab. Dimana siswa-siswi dirangsang stimulusnya untuk menjawab pertanyaan yang telah dibuat oleh

pemateri. Kemudian siswa-siswi yang telah maju didepan serta menjawab pertanyaan dengan benar diberi reward untuk menghargai antusias dari mereka. Di akhir acara siswa-siswi diajak untuk foto bersama dengan mahasiswa KKN UINSI Samarinda Tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum mengadakan kegiatan ini kami melalui beberapa tahapan yaitu perencanaan, implementasi dan evaluasi. Hal ini dilakukan untuk mengkondisikan kegiatan agar lebih teratur maka di atur pada tahap berikut :

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kami melakukan serangkaian rencana untuk memberikan gambaran serta rancangan agar dapat merealisasikan kegiatan ini. Diawali dari observasi ke sekolah SMP Negeri 8 PPU berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan dilanjutkan dengan menebar kuisioner mengenai Stunting, Gizi Seimbang dan Tablet Penambah darah untuk siswi. Namun, karena perihal Stunting dan tablet penambah darah cukup erat kaitannya dengan wanita, maka kuisioner tersebut di khususkan kepada para siswi dan untuk para siswa di juga akan tetap mengikuti kegiatan tersebut untuk menambah wawasannya dan juga ada materi umum terkait Gizi Seimbang.

Gambar 1. Pemberian Kuisioner





Tabel 1. Hasil Kuisioner

NO	PERTANYAAN	HASIL
1	Apakah Anda sudah mengalami haid?	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong
2	Apakah siklus haid Anda lancar?	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong
3	Apakah Anda pernah mendengar tentang tablet penambah darah?	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong
4	Apakah Anda pernah meminum tablet penambah darah?	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong



5	Apakah Anda rutin meminum tablet penambah darah?	■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ Jawaban Kosong
6	Apakah Anda sudah mengetahui apa itu Stunting ?	■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ Jawaban Kosong
7	Apakah Anda menerapkan pola hidup bersih dan sehat?	■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ Jawaban Kosong
8	Apakah pola tidur Anda teratur? (Di bawah pukul 22.00)	■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ Jawaban Kosong



9	Apakah Anda pernah mendengar tentang gizi seimbang? (Karbohidrat, lemak, protein hewani, protein nabati, mineral, dan vitamin)	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong
10	Apakah Anda mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam? (Karbohidrat, lemak, protein hewani, protein nabati, mineral, dan vitamin)	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong
11	Apakah anda menjaga pola makan anda sesuai dengan ketentuan gizi seimbang ?	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong
12	Apakah Anda sarapan sejak bangun pagi hingga pukul 09.00?	Legend: ■ ya pernah ■ jarang ■ tidak pernah ■ JawabanKosong



13	Apakah anda melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas fisik lainnya ?	<table><tr><td>■</td><td>ya pernah</td></tr><tr><td>■</td><td>jarang</td></tr><tr><td>■</td><td>tidak pernah</td></tr><tr><td>■</td><td>JawabanKosong</td></tr></table>	■	ya pernah	■	jarang	■	tidak pernah	■	JawabanKosong
■	ya pernah									
■	jarang									
■	tidak pernah									
■	JawabanKosong									
14	Apakah anda menjaga berat badan ideal ?	<table><tr><td>■</td><td>ya pernah</td></tr><tr><td>■</td><td>jarang</td></tr><tr><td>■</td><td>tidak pernah</td></tr><tr><td>■</td><td>JawabanKosong</td></tr></table>	■	ya pernah	■	jarang	■	tidak pernah	■	JawabanKosong
■	ya pernah									
■	jarang									
■	tidak pernah									
■	JawabanKosong									

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah kami lakukan, kami mendapati bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang baik tentang konsep gizi, stunting, penggunaan tablet penambah darah, dan topik-topik terkait lainnya. Namun, implementasi pemahaman ini dalam kehidupan sehari-hari masih terbilang rendah. Hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku siswa, dimana pemahaman gizi belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi serupa juga ditemukan oleh (Ramdhani et al., 2020) yang melaporkan bahwa remaja putri tahu manfaat tablet tambah darah, tetapi kepatuhan mengonsumsinya masih rendah. Temuan ini sejalan dengan studi di Jawa Barat yang menunjukkan bahwa rata-rata siswi hanya menerima 18 tablet per tahun dari program WIFA, padahal seharusnya 52 tablet (Khomsan et al., 2025). Oleh karena itu, kami merasa perlu untuk merancang kegiatan penyuluhan yang efektif dengan menerapkan beberapa strategi khusus, agar penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

1) Koordinasi dengan Kepala Sekolah

Kami akan berkoordinasi dengan Kepala Sekolah untuk memberikan informasi terkait acara penyuluhan kepada seluruh siswa dan guru. Poster-poster yang berisi informasi tentang menu makanan seimbang akan dipasang di kelas-kelas dan papan pengumuman sekolah untuk meningkatkan kesadaran seluruh komunitas sekolah.

2) Bekal Makanan Seimbang

Kami akan mendorong siswa dan siswi untuk membawa bekal makanan yang seimbang gizinya saat acara penyuluhan berlangsung. Hal ini akan membantu mereka merasakan dan mengaplikasikan konsep makanan seimbang secara langsung. Juga diharapkan agar para siswa dan siswi dapat menjelaskan kandungan gizi dari bekal yang mereka bawa.

3) Penjelasan Materi

Menetapkan materi-materi yang akan mahasiswa sampaikan dengan didampingi pihak puskesmas. Selain memberikan penjelasan mendalam tentang materi-materi yang telah kami pilih, kami akan memastikan peserta penyuluhan benar-benar memahami konsep-konsep tersebut dan mampu mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.

4) Waktu Pelaksanaan

Kami telah memilih waktu pelaksanaan yang tepat, yaitu pada hari Jum'at, 28 Juli 2023 pukul 08:00 WITA. Ini setelah siswa dan guru melakukan senam bersama, sehingga semangat dan antusiasme mereka dalam menerima materi penyuluhan lebih besar. Acara ini akan diadakan di Musholla SMP Negeri 8 PPU.

Dengan merancang penyuluhan dengan perhatian khusus pada implementasi dalam kehidupan sehari-hari, kami berharap bahwa peserta penyuluhan akan merasakan manfaat yang lebih besar dan dapat menerapkan pengetahuan yang telah mereka peroleh dalam upaya mencegah stunting dan meningkatkan gizi anak-anak di lingkungan sekolah kita. Terima kasih atas dukungan dan partisipasi Anda dalam menjalankan acara ini.

Gambar 2. Pemberian Infomasi dan Pemasangan Poster



Gambar 3. Poster Kegiatan



2. Tahap Implementasi

Seperti yang sudah di rencanakan sebelumnya, maka pelaksanaan penyuluhan ini jatuh pada hari Jum'at Pukul 08:00 berlokasi di Musholla SMP 8 PPU. Pada tahap ini ada beberapa bagian, bagian awal dimulai dengan pembukaan yang diisi dengan sambutan oleh ketua KKN UINSI dan dilanjut sambutan oleh Kepala Sekolah yang diwakili Waka kurikulum SMP Negeri 8 PPU. Bagian pemberian materi, dimulai dengan pengecekan makan-makan yang sudah di informasikan di hari sebelumnya yakni makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dilanjut ice breaking dan penyampaian materi-materi oleh mahasiswa sembari di ajukan pertanyaan-pertanyaan guna memancing pemahaman siswa. Bagian pembagian tablet penambah darah dan minum tablet bersama untuk para siswi. Bagian akhir yakni sedikit penyampaian dan penegasan kepada para siswa-siswi oleh Ibu Qomariah, A.md selaku Ahli Gizi Puskesmas Sebakung Jaya.

Gambar 4. Minum Tablet Penambah Darah



Gambar 5. Siswa Menjelaskan Kandungan Gizi Bekalnya



3. Tahap Evaluasi

Dalam rangka untuk memastikan pemahaman dan efektivitas penyuluhan mengenai stunting yang telah kami sampaikan, kami melakukan evaluasi melalui interaksi langsung dengan para siswa. Penilaian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana peserta penyuluhan telah menangkap dan memahami informasi yang disampaikan selama sesi penyuluhan. (Zamzania & Aristia, 2018)

Kami merasa penting untuk mencatat bahwa kami tidak menggunakan tes tertulis dalam evaluasi ini. Sebaliknya, kami berfokus pada dialog langsung dan pertanyaan yang kami ajukan

kepada para siswa. Kami ingin memastikan bahwa mereka tidak hanya mendengarkan informasi, tetapi juga memahaminya dengan baik dan mampu mengaitkannya dengan situasi sehari-hari.

Pertanyaan yang kami ajukan kepada para siswa berkisar pada hal-hal yang berkaitan dalam penyuluhan, termasuk penyebab stunting, tanda-tanda klinis, serta cara pencegahan, gizi seimbang, makanan dan kandungan gizinya dan perawatan yang tepat. Kami juga mendorong partisipasi aktif dan bertanya kepada para siswa, memberi mereka kesempatan untuk berbicara tentang pengalaman pribadi mereka atau menanyakan hal-hal yang belum jelas.

Gambar 6. Foto bersama siswa paling partisipatif



Hasil dari evaluasi ini akan sangat berharga bagi kami. Mereka akan membantu kami menilai sejauh mana penyuluhan ini efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kunci tentang stunting dan bagaimana kami dapat memperbaiki pendekatan kami untuk masa depan. Kami sangat mengapresiasi partisipasi aktif dari para siswa dalam evaluasi ini dan berterima kasih atas komitmen mereka untuk memahami dan menyebarkan informasi penting ini. Kami percaya bahwa melalui upaya bersama, kita dapat mengatasi masalah stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak di masyarakat kita.

KESIMPULAN

Penelitian dan program penyuluhan yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 8 Panajam Paser Utara memiliki tujuan utama untuk mengatasi masalah stunting yang masih menjadi perhatian serius di kalangan anak-anak di Indonesia. Hasil kuesioner awal menunjukkan bahwa



siswa memiliki pemahaman tentang gizi, stunting, dan tablet penambah darah, tetapi implementasi pemahaman ini dalam kehidupan sehari-hari masih rendah.

Dalam upaya untuk mengatasi masalah ini, program penyuluhan diadakan dengan melibatkan seluruh siswa-siswi SMP Negeri 8 dan difokuskan pada siswi. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang tablet penambah darah dan stunting, termasuk penyebab, ciri-ciri, cara pencegahan, dan dampaknya terhadap perilaku gizi dalam masyarakat.

Hasil program ini menunjukkan langkah-langkah konkret yang diambil untuk meningkatkan pemahaman siswa, termasuk pemasangan poster tentang gizi seimbang di sekolah, mendorong siswa membawa bekal makanan seimbang, dan pemahaman yang lebih baik tentang konsep-konsep tersebut melalui sesi penyuluhan dan tanya jawab. Evaluasi program dilakukan melalui interaksi langsung dengan siswa, untuk memastikan efektivitas dalam menyampaikan pesan-pesan kunci tentang stunting. Program ini memiliki dampak yang penting dalam upaya mengatasi masalah stunting di SMP Negeri 8 Panajam Paser Utara. Hasilnya dapat menjadi landasan bagi sekolah dan otoritas terkait untuk merancang program penyuluhan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang stunting serta mendorong perubahan perilaku gizi yang positif. Diharapkan bahwa program ini akan memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak dan remaja di wilayah tersebut, dan dapat menjadi pedoman bagi pengembangan program serupa di tempat lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. R., Tanziha, I., Zuhra, F., Hadi, N. N., & Ahmad, A. (2025). Association between nutrition intervention program indicators and stunting prevalence among toddlers in Indonesia. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 10(2), 227. <https://doi.org/10.30867/action.v10i2.1852>
- Fentiana, N., Achadi, E. L., Besral, Kamiza, A., & Sudiarti, T. (2022). A Stunting Prevention Risk Factors Pathway Model for Indonesian Districts/Cities with a Stunting Prevalence of $\geq 30\%$. *Kesmas*, 17(3), 175–183. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i3.5954>
- Khomsan, A., Riyadi, H., Ekawidyani, K. R., Dina, R. A., Nurhidayati, V. A., & Prasetya, G. (2025). A formative study of weekly iron-folic Acid (WIFA) supplementation for adolescent school girls in West Java Indonesia. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 45(1), 438–444. <https://doi.org/10.12873/451alikhomsan>
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Semnas Lppm*, ISBN: 978-, 28–35.



Vinci, A. S., Bachtiar, A., & Parahita, I. G. (2022). Efektivitas Edukasi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: Systematic Literature Review. *Jurnal Endurance*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.822>

Zamzania, A. W. H., & Aristia, R. (2018). Jurnal Wulan Adea. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 1–13. [http://eprints.umsida.ac.id/4050/1/Evaluasi pembelajaran Adea](http://eprints.umsida.ac.id/4050/1/Evaluasi%20pembelajaran%20Adea)