

Peer Education: Strategi Efektif Penguatan Manajemen Kesehatan Remaja Dalam Pencegahan Stunting di Politeknik Negeri Madura

Nadia Dian Rosanti¹⁾, Ach. Fahrizal Amien²⁾, Kristian Triatmaja Raharja³⁾, Zainab⁴⁾, Qurnia Andayani⁵⁾, Isnaini Novitasari⁶⁾, Renidya Asyura Muttabi' Deya Fa'ni⁷⁾, Nuraini Fauziah⁸⁾

^{1),2),3),4),5),6),7),8)}Program Studi D-IV Promosi Kesehatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Korespondensi: (e-mail) E-Mail : nadia.dian@poltera.ac.id

ABSTRACT

Stunting remains a major public health problem in Indonesia. Therefore, preventive efforts need to begin during adolescence, as adolescents are future parents who will play a crucial role in determining the quality of the next generation. Adolescent Health Posts (*Posyandu Remaja*) have strategic potential to enhance adolescents' awareness of nutrition and health through participatory approaches. One promising method is *peer education*, in which adolescents serve as facilitators and agents of change for their peers. This study aimed to examine the effectiveness of peer education in improving adolescents' knowledge toward early stunting prevention, as well as to assess its contribution to strengthening community health management through *Posyandu Remaja* activities. A quasi-experimental method with a pretest–posttest control group design was employed. The sample consisted of 100 students from Madura State Polytechnic in Sampang Regency, who were divided into intervention and control groups. Data were collected using knowledge questionnaires and analyzed using paired *t*-tests and independent *t*-tests. The results showed a significant increase in adolescents' knowledge scores following the peer education intervention ($p < 0.05$). In addition, *Posyandu Remaja* activities became more active and better organized, indicating strengthened community-based health management functions. In conclusion, peer education is effective in enhancing adolescents' knowledge toward stunting prevention and in reinforcing the role of *Posyandu Remaja* in community health management.

ABSTRAK

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dimulai sejak masa remaja, mengingat remaja merupakan calon orang tua yang berperan penting dalam menentukan kualitas generasi mendatang. Posyandu Remaja memiliki potensi strategis dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi dan kesehatan melalui pendekatan yang bersifat partisipatif. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah *peer education* atau pendidikan sebaya, yaitu metode yang melibatkan remaja sebagai fasilitator sekaligus agen perubahan bagi teman sebayanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *peer education* dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan stunting sejak dulu, serta menilai kontribusinya dalam memperkuat manajemen kesehatan masyarakat melalui kegiatan Posyandu Remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *pretest–posttest control group*. Sebanyak 100 mahasiswa Politeknik Negeri Madura di Kabupaten Sampang menjadi responden penelitian, yang dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan, kemudian dianalisis dengan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan intervensi *peer education* ($p < 0,05$). Selain itu, kegiatan Posyandu Remaja menjadi lebih aktif dan terstruktur, yang mencerminkan penguatan fungsi manajemen kesehatan masyarakat berbasis komunitas. Dengan demikian, *peer education* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan stunting, sekaligus memperkuat peran Posyandu Remaja dalam pengelolaan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci – peer education, Posyandu remaja, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang memberikan dampak signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia suatu negara. Kondisi ini ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, seringnya terjadi infeksi, serta kurangnya stimulasi psikososial yang memadai. Di Indonesia, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 mencatat prevalensi stunting sebesar 19,8%, menurun dibandingkan angka 21,5% pada tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Meskipun terjadi penurunan, capaian tersebut masih belum memenuhi target nasional penurunan stunting sebesar 14,2% pada tahun 2029 (Bappenas, 2023), sehingga diperlukan penguatan dan perluasan strategi pencegahan.

Selama ini, kebijakan dan program nasional pencegahan stunting lebih banyak menitikberatkan pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), ibu hamil, dan balita. Namun, upaya pencegahan seharusnya dimulai lebih awal, yaitu pada masa remaja, khususnya remaja putri yang kelak berperan sebagai calon ibu (Dewi & Kartikasari, 2022). Status gizi, kejadian anemia, serta perilaku kesehatan pada remaja merupakan faktor awal yang berkontribusi terhadap risiko kelahiran bayi stunting di kemudian hari. Pemberian edukasi mengenai gizi dan kesehatan reproduksi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja sekaligus mendorong terbentuknya perilaku pencegahan stunting yang didasarkan pada kesadaran diri (Setiani & Indriati, 2023).

Salah satu pendekatan edukatif yang efektif dalam meningkatkan kapasitas remaja adalah *peer education* atau pendidikan sebaya. Pendekatan ini memungkinkan terjadinya komunikasi yang setara serta penyampaian informasi dengan bahasa, pola pikir, dan konteks sosial yang lebih mudah dipahami oleh remaja (Nurlaela & Rasmaniar, 2023). Ketika diterapkan dalam kegiatan Posyandu Remaja, *peer education* tidak hanya berfungsi sebagai media penyuluhan, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan, diskusi, dan pembentukan perilaku hidup sehat secara partisipatif (Widodo & Pramono, 2022; Putri & Wahyuni, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *peer education* terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam penguatan manajemen kesehatan masyarakat berbasis komunitas melalui pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan.

2. METODE PENELITIAN

2.1 *Lokasi Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Politeknik Negeri Madura, Kabupaten Sampang, Jawa Timur

2.2 *Populasi dan Sampel*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Politeknik Negeri Madura. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai responden penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa, yang selanjutnya dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk pelaksanaan intervensi edukasi.

2.3 *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini melibatkan pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi. Tujuan penggunaan desain ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi *peer education* terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting dini melalui kegiatan Posyandu Remaja.

2.4 *Pengumpulan Data*

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan indikator pencegahan stunting dan kesehatan remaja. Sebelum intervensi, seluruh responden diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang stunting. Intervensi *peer education* dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan dalam lima kelompok kecil, dengan frekuensi 2–3 kali per minggu selama periode penelitian. Setelah seluruh sesi edukasi selesai, responden diberikan *posttest* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi.

2.5 *Analisis Data*

Data yang telah terkumpul dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat

signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 49 orang (49%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun berjumlah 33 orang (33%), sedangkan responden berusia 18 tahun dan 21 tahun masing-masing sebanyak 9 orang (9%). Ditinjau dari asal jurusan, sebagian besar responden berasal dari jurusan kesehatan, yaitu sebanyak 79 orang (79%), sementara responden dari jurusan non-kesehatan berjumlah 21 orang (21%). Berdasarkan keterpaparan informasi mengenai stunting, sebanyak 81 responden (81%) menyatakan telah mengetahui informasi terkait stunting, sedangkan 19 responden (19%) menyatakan belum pernah mendapatkan informasi tersebut. (Tabel 1).

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan usia, asal jurusan dan ketahuan informasi tentang stunting

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
18	9	9
19	49	49
20	33	33
21	9	9
Asal Jurusan		
Kesehatan	79	79
Non-Kesehatan	21	21
Ketahuan Informasi tentang Stunting		
Sudah	81	81
Belum	19	19

Sumber: Data Primer, 2025

3.2 Pengetahuan Stunting pada Remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan tabel karakteristik tingkat pengetahuan responden, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 65 orang (65%). Responden dengan pengetahuan baik berjumlah 28 orang (28%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (7%).

Setelah dilakukan intervensi *peer education*, hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan responden. Mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 73 orang (73%). Responden dengan pengetahuan cukup berjumlah 24 orang (24%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 3 orang (3%). (Tabel 2).

Tabel 2 Distribusi perubahan pengetahuan mahasiswa sebelum dan setelah intervensi *peer education*

Karakteristik Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Baik	28	28	73	73
Cukup	65	65	24	24
Kurang	7	7	3	3

Sumber: Data Primer, 2025

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *peer education* melalui kegiatan Posyandu Remaja memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting. Sebelum intervensi diberikan, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup (65%), sementara responden dengan pengetahuan baik hanya sebesar 28% dan kategori kurang sebesar 7%. Setelah pelaksanaan intervensi, terjadi peningkatan yang nyata pada kategori pengetahuan baik menjadi 73%, diikuti penurunan kategori cukup menjadi 24% dan kategori kurang menjadi 3%. Perubahan distribusi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang substansial, yang mengindikasikan bahwa metode *peer education* efektif sebagai strategi edukasi kesehatan pada remaja.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan sebaya merupakan pendekatan promosi kesehatan yang efektif pada kelompok remaja karena memungkinkan terjadinya proses belajar yang lebih kontekstual dan komunikatif (Nurlaela & Rasmaniar, 2023). Interaksi antar remaja menciptakan suasana komunikasi yang setara, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta sesuai dengan pola pikir dan pengalaman sosial mereka. Kondisi tersebut menjadikan pesan kesehatan lebih mudah diterima dan meningkatkan keterlibatan aktif peserta. Hal ini diperkuat oleh Kurniasih dan Suryadi (2023) yang menjelaskan bahwa *peer education* mendorong proses komunikasi dua arah yang partisipatif, sehingga remaja lebih terbuka dalam berdiskusi dan bertanya dibandingkan dengan metode edukasi konvensional yang bersifat satu arah.

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan remaja memiliki peran strategis dalam upaya memutus rantai stunting antar generasi. Remaja, khususnya remaja putri, berada pada fase transisi menuju dewasa awal yang akan berperan sebagai calon ibu di masa mendatang. Oleh karena itu, intervensi edukasi pada periode ini merupakan langkah preventif yang fundamental (Dewi & Kartikasari, 2022). Pengetahuan yang baik mengenai gizi, anemia, kebutuhan nutrisi pra-konsepsi, serta pola makan sehat akan membentuk kesiapan kesehatan remaja sebelum kehamilan, sehingga berpotensi menurunkan risiko melahirkan anak dengan kondisi stunting (Setiani & Indriati, 2023). Dengan demikian, edukasi kesehatan pada remaja tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga merupakan investasi jangka panjang dalam peningkatan kualitas generasi mendatang.

Ditinjau dari aspek manajemen kesehatan masyarakat, keberhasilan intervensi *peer education* juga menunjukkan penguatan peran Posyandu Remaja sebagai sarana edukasi dan pemberdayaan komunitas. Pelaksanaan intervensi yang terstruktur melalui tahapan pretest, pemberian edukasi, dan posttest menggambarkan bahwa Posyandu Remaja tidak hanya berfungsi sebagai layanan kesehatan dasar, tetapi juga sebagai wahana pembinaan, koordinasi, dan pengembangan kapasitas kader muda. Pendekatan ini mendukung konsep bahwa pemberdayaan remaja secara langsung berkontribusi terhadap penguatan manajemen kesehatan masyarakat berbasis komunitas (Mahmudah & Tahir, 2024). Keterlibatan aktif remaja sebagai edukator sebaya menciptakan model promosi kesehatan yang partisipatif, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan sosial remaja.

Pada tingkat yang lebih luas, pendekatan pemberdayaan komunitas melalui *peer education* sejalan dengan arah kebijakan nasional dalam percepatan penurunan stunting.

Bappenas (2023) menekankan bahwa penanganan stunting membutuhkan intervensi multisektor yang melibatkan sektor pendidikan, kesehatan, gizi, serta peran aktif masyarakat. Lembaga internasional seperti WHO (2023) dan UNICEF (2024) juga menegaskan bahwa edukasi berbasis komunitas dengan melibatkan remaja memiliki potensi besar dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan secara lebih cepat dan berkelanjutan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *peer education* melalui Posyandu Remaja tidak hanya meningkatkan aspek kognitif remaja, tetapi juga berperan sebagai strategi manajerial dalam penguatan promosi kesehatan di tingkat komunitas.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pencegahan stunting idealnya dimulai sebelum masa kehamilan, bukan hanya berfokus pada ibu hamil dan balita. Semakin dini edukasi kesehatan diberikan, semakin besar peluang terjadinya perubahan perilaku yang berkelanjutan (Widodo & Pramono, 2022). Strategi *peer education* dinilai sebagai pendekatan yang realistik karena berbasis sumber daya lokal, mudah diterapkan, relatif rendah biaya, serta dapat direplikasi di berbagai wilayah. Dengan peningkatan pengetahuan responden hingga 73% setelah intervensi, metode ini layak direkomendasikan sebagai bagian integral dari program rutin Posyandu Remaja dalam mendukung upaya nasional pencegahan stunting.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *peer education* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait upaya pencegahan stunting sejak dini, sekaligus memperkuat fungsi Posyandu Remaja sebagai wahana strategis dalam pengelolaan kesehatan masyarakat berbasis komunitas. Keterlibatan aktif remaja dalam berbagai kegiatan kesehatan menciptakan proses pemberdayaan yang tidak hanya mendorong peningkatan literasi dan perilaku hidup sehat, tetapi juga membangun landasan yang kuat bagi terbentuknya generasi bebas stunting, sehingga berkontribusi pada keberlanjutan pembangunan kesehatan masyarakat yang inklusif.

5.2 Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Institusi Kesehatan dan Posyandu Remaja

Disarankan agar metode *peer education* dijadikan sebagai salah satu strategi rutin dalam kegiatan Posyandu Remaja. Pelibatan remaja sebagai edukator sebaya perlu didukung melalui pelatihan berkelanjutan dan pendampingan dari tenaga kesehatan agar materi yang disampaikan tetap akurat dan berdampak optimal.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi pencegahan stunting dan kesehatan remaja ke dalam program kegiatan kemahasiswaan atau kurikulum berbasis pengabdian masyarakat. Pendekatan ini dapat memperluas jangkauan edukasi kesehatan serta memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan di lingkungan sekitarnya.

c. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kebijakan

Pemerintah daerah dan pemangku kebijakan disarankan untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung penguatan Posyandu Remaja melalui pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas. Dukungan berupa regulasi, pendanaan, dan kolaborasi lintas sektor diperlukan agar program *peer education* dapat diterapkan secara berkelanjutan dan merata di berbagai wilayah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas *peer education* dengan cakupan sampel yang lebih luas dan periode intervensi yang lebih panjang. Selain itu, variabel lain seperti perubahan perilaku kesehatan, status gizi, dan dampak jangka panjang terhadap pencegahan stunting juga perlu diteliti untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif dalam pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi, keterbukaan, serta kesediaan responden dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keberhasilan dan kelancaran penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim peneliti dari Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura atas kerja sama, dedikasi, dan komitmen yang tinggi selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan penelitian. Dukungan dan kontribusi dari seluruh pihak telah menjadi faktor penting dalam terselenggaranya penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2023). *Tantangan percepatan penurunan stunting di Indonesia*. Kementerian PPN/Bappenas.
- Dewi, F. R., & Kartikasari, N. (2022). *Hubungan status gizi remaja putri dengan risiko stunting pada keturunan mendatang*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 13(2), 102–110.
- Hidayah, N., & Rahayu, T. (2024). *Community-based health management through adolescent empowerment programs*. Journal of Community Health Development, 5(2), 72–83.
- Jaida, Y. Z., Sariaty, S., Hidayanti, D., & Sriwenda, D. (2025). *The effect of the peer education method on the knowledge of adolescent girls about stunting prevention in Cipacing Village, Jatinangor District*. International Journal of Social Health, 3(1), 55–64.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI 2024): Prevalensi stunting nasional 19,8%*. Kemenkes RI.
- Kurniasih, E., & Suryadi, I. (2023). *Peer education dalam promosi kesehatan reproduksi remaja*. Health Promotion Journal of Indonesia, 8(4), 299–307.
- Mahmudah, U., & Tahir, M. (2024). *Pemberdayaan kader remaja melalui edukasi gizi untuk mencegah stunting*. Journal of Health Empowerment, 7(3), 182–190.
- Nurlaela, E., & Rasmaniar, R. (2023). *Balanced nutrition training for adolescent girls as peer educators on improving behavior among senior high school students for stunting prevention*. Jurnal Kesehatan Manarang, 9(2), 120–128.
- Putri, M. N., & Wahyuni, D. (2024). *Posyandu remaja sebagai strategi pencegahan anemia dan stunting*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Komunitas, 6(1), 34–42.
- Rahmawati, S., & Apriliani, D. (2023). *Pengaruh pendidikan sebaya terhadap perilaku konsumsi tablet Fe pada remaja putri*. Media Kesehatan Reproduksi, 11(2), 87–95.
- Setiani, D. Y., & Indriati, R. (2023). *Edukasi gizi pada remaja untuk mencegah stunting*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 4(1), 45–53.
- Sulistyawati, S., & Pratiwi, A. (2023). *Analisis determinan pengetahuan remaja tentang stunting dan pencegahannya*. Jurnal Kesehatan Remaja, 9(1), 15–25.
- UNICEF. (2024). *Nutrition and adolescence: A pathway to prevent stunting*. United Nations Children's Fund.
- Widodo, A., & Pramono, A. (2022). *Peran posyandu remaja dalam peningkatan pengetahuan kesehatan gizi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 18(3), 210–218.
- World Health Organization. (2023). *Reducing stunting: Global evidence and action*