
PEMANFAATAN UNIT KESEHATAN SEKOLAH (UKS) DENGAN PENURUNAN ANGKA *STUNTING* DALAM BENTUK EDUKASI SERTA MEMBERIKAN BUKU SAKUDI SEKOLAH SMK NEGERI 1 SORKAM KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2025

Herlina^{1*}, Meiyati Simatupang²

^{1,2} STIKes Nauli Husada Sibolga, Indonesia

*Corresponding author email: herlinatarigan2018@gmail.com

Article Info

Article history:

Received: September 24, 2025

Approved: October 24, 2025

Keywords:

Education, UKS, Pocket Books, Stunting

ABSTRACT

Stunting is a short or very short body condition that is not appropriate for age. Stunting occurs due to malnutrition and recurrent diseases for a long time in the fetus until the first 2 years of life. Stunting can be known if a toddler has been measured in length or height, then compared to the standard and the results are below normal (Flora, 2021). The educational method used is lectures and discussions, as well as conducting questions and answers with students and the media used is in the form of pocket books. Research conducted by Swatiawan (2020) shows that with a spearman rank correlation statistical test, it was found that breakfast is beneficial for school children to meet body resistance, so that they can learn well, make it easier to absorb lessons and help meet nutritional requirements. Through this activity, young women are expected to be able to implement a healthy lifestyle and balanced nutrition as an effort to prevent stunting from an early age, especially as future mothers. Thus, education programs through UKS have the potential to support efforts to reduce stunting rates in the community in a sustainable manner.

ABSTRAK

*Stunting merupakan suatu keadaan tubuh pendek atau sangat pendek yang tidak sesuai dengan usianya. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi dan penyakit berulang dalam waktu yang lama pada masa janin hingga berusia 2 tahun pertama kehidupan. Stunting dapat diketahui apabila seorang balita sudah diukur panjang atau tinggi badannya, kemudian dibandingkan dengan standar dan hasilnya berada dibawah normal (Flora, 2021). Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah dan diskusi,serta melakukan tanya jawab dengan siswa dan media yang digunakan adalah berupa buku saku. Penelitian yang dilakukan oleh Swatiawan (2020) menunjukkan dengan uji statistik *spearman rank correlation* ditemukan bahwa sarapan sangan bermanfaat bagi anak sekolah untuk memenuhi ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, memudahkan dalam menyerap pelajaran serta membantu mencukupi zat gizi. Melalui kegiatan ini, remaja putri diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak dini, khususnya sebagai calon ibu di masa depan. Dengan demikian, program edukasi melalui UKS berpotensi mendukung upaya penurunan angka stunting secara berkelanjutan di masyarakat.*

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Example: Herlina H & Simatupang, M. (2025). PEMANFAATAN UNIT KESEHATAN SEKOLAH (UKS) DENGAN PENURUNAN ANGKA *STUNTING* DALAM BENTUK EDUKASI SERTA MEMBERIKAN BUKU SAKUDI SEKOLAH SMK NEGERI 1 SORKAM KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2025. *Jurnal Nusantara Sosial Sains*, 1(3), 117–122. <https://doi.org/10.64020/jnss.v1i3.30>

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2020), *stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai tinggi badan di bawah standar usianya (Z-score < -2 SD), yang terjadi terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan berdampak serius pada perkembangan otak serta kesehatan jangka panjang, menjadikannya masalah kesehatan masyarakat global. WHO memandang *stunting* sebagai masalah multidimensi yang merusak potensi anak secara permanen dan memerlukan intervensi komprehensif, bukan sekadar masalah tinggi badan.

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia karena berdampak langsung terhadap kualitas sumber daya manusia. *Stunting* tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan kognitif, produktivitas, serta risiko penyakit degeneratif di masa dewasa. Upaya penurunan angka *stunting* memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan (Prokes RI, 2022).

Upaya pencegahan *stunting* tidak dapat dilakukan secara instan dan hanya berfokus pada ibu hamil dan balita, tetapi harus dimulai sejak usia remaja. Remaja merupakan kelompok usia strategis karena mereka adalah calon orang tua yang akan menentukan kualitas kesehatan generasi berikutnya. Kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang, anemia, kesehatan reproduksi, sanitasi lingkungan, dan pola hidup bersih dan sehat berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *stunting* di masa depan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan sejak usia sekolah menengah menjadi langkah preventif yang sangat penting (UNICEF, Jakarta, 2021).

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran strategis dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat peserta didik, khususnya anak remaja putri. Remaja merupakan calon orang tua di masa depan sehingga peningkatan pengetahuan dan sikap terkait gizi seimbang, kesehatan reproduksi, sanitasi, dan pola hidup bersih dan sehat menjadi sangat penting. Salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung upaya tersebut adalah Unit Kesehatan Sekolah (UKS). UKS merupakan program terpadu yang bertujuan meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik melalui kegiatan pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Namun, dalam praktiknya, pemanfaatan UKS di sekolah sering kali masih terbatas pada pelayanan kesehatan sederhana dan belum dioptimalkan sebagai pusat edukasi kesehatan yang berkelanjutan, khususnya terkait pencegahan *stunting* (susanto, 2019).

SMK Negeri 1 Sorkam sebagai salah satu institusi pendidikan menengah memiliki potensi besar dalam mendukung program percepatan penurunan *stunting* melalui kegiatan UKS. Namun, pemanfaatan UKS sebagai pusat edukasi kesehatan masih belum maksimal, khususnya dalam penyampaian informasi tentang pencegahan *stunting* yang terstruktur dan berkelanjutan. Kurangnya media edukasi yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami menjadi salah satu kendala dalam

meningkatkan pemahaman peserta didik. Adapun jumlah angka *stunting* pada remaja mencapai sekitar 10% (mansur,2025)

Pemanfaatan UKS melalui kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan didukung dengan media edukasi yang tepat menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan. Pemberian buku saku kesehatan merupakan media edukasi yang efektif karena bersifat ringkas, mudah dibawa, dan dapat digunakan sebagai bahan bacaan mandiri oleh peserta didik. Buku saku kesehatan yang memuat informasi tentang pengertian *stunting*, faktor risiko, dampak jangka panjang, pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia pada remaja, kesehatan reproduksi, serta perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa secara berkelanjutan (susanto,2019).

Buku saku memiliki keunggulan sebagai media edukasi yang praktis, ringkas, dan mudah dipahami oleh masyarakat. Ukurannya yang kecil membuat buku ini mudah dibawa dan dibaca kapan saja, sehingga informasi tentang *stunting* dapat diakses secara cepat. Bahasa yang sederhana dan penyajian materi yang singkat membantu meningkatkan pemahaman, terutama bagi ibu hamil, orang tua, dan kader kesehatan. Selain itu, buku saku menyajikan informasi penting tentang pengertian *stunting*, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya secara sistematis, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Dengan desain menarik dan isi yang relevan, buku saku *stunting* menjadi sarana efektif untuk mendukung program pencegahan *stunting* di masyarakat (hamdin et al,2025).

Menurut penelitian Yuli Rahayu et al (2022) menyatakan bahwa *Stunting* adalah kondisi ketika anak lebih pendek dibandingkan anak-anak lain seusianya, atau dengan kata lain, tinggi badan anak berada di bawah standar. Standar yang dipakai sebagai acuan adalah kurva pertumbuhan yang dibuat oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO). *Stunting* tidak hanya disebabkan oleh salah satu faktor tetapi disebabkan oleh banyak faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Faktor yang mempengaruhi kejadian *stunting* diantaranya adalah pola asuh memegang peran penting terhadap terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak.

Pola asuh yang buruk dapat menyebabkan masalah gizi di masyarakat. Peranan orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak karena anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizi anaknya dan sukar untuk memilih makanan yang bergizi untuk anak dan keluarganya(Rahayu, 2022)

Stunting memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan anak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pada jangka pendek, *stunting* dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik, kemampuan kognitif yang terhambat, dan fungsi imun yang lemah, sehingga meningkatkan risiko infeksi dan penyakit. Dalam jangka panjang, anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, prestasi akademik yang lebih rendah, serta produktivitas yang berkurang saat dewasa. Selain itu, mereka juga berisiko lebih tinggi untuk menderita penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari (sunarto,2025).

Kejadian *stunting* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor utama yang mempengaruhi terjadinya *stunting* adalah asupan makanan yang tidak memadai, termasuk

kekurangan energi, protein, serta beberapa zat gizi mikro lainnya dan juga penyakit infeksi. Faktor risiko lain yang berperan dalam terjadinya *stunting* meliputi tinggi badan orang tua, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), tingkat pendidikan, sanitasi yang kurang baik, dan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang tidak cukup (Helmyati et al., 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada balita adalah pengetahuan ibu. Kurangnya pemahaman ibu tentang variasi bahan makanan dan jenis makanan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama perkembangan otak (Sunarto 2025).

1000 hari pertama kehidupan menjadi kunci dalam memecahkan siklus malnutrisi, kelaparan dan *stunting*. Gangguan dalam memperoleh nutrisi selama periode ini menyebabkan keterlambatan kemampuan belajar dan perkembangan fisik sehingga menimbulkan penurunan produktivitas ekonomi di masa dewasa. Gangguan yang terjadi bersifat *irreversible* atau tidak dapat diperbaiki lagi, meskipun usaha perbaikan dilakukan. Nutrisi merupakan faktor kunci dan bertanggung jawab terhadap kesehatan ibu dan anak. Di Indonesia, prevalensi *stunting* pada bayi usia 18-23 bulan mencapai 42.3% karena kurangnya asupan nutrisi dan kualitas nutrisi yang rendah. (Eva , 2023)

Kualitas nutrisi selama masa anak-anak mempengaruhi perkembangan kognitif seperti belajar, pemecahan masalah dan mengingat. *Stunting* karena asupan nutrisi kurang yang disebabkan oleh berbagai hal, misal nutrisi ibu selama kehamilan, pemberian ASI/PASI yang tidak adekuat, pemberian MPASI yang tidak berkualitas, infeksi dan penyakit, dan sebagainya sehingga menurunkan daya lihat, kemampuan motorik halus, bahasa dan sosial. Dan sangat disayangkan kerusakan yang telah terjadi bersifat *irreversible* atau tidak dapat dikembalikan ke kondisi optimalnya walaupun telah diberikan perbaikan kualitas dan kuantitas nutrisi yang adekuat sesuai usianya.(Eva , 2023)

Kejadian *stunting* masih sering diabaikan dan sering tidak disadari, karena penderita tidak menjalani rawat inap. Bahkan orang tua sering abai dengan beranggapan bahwa pendek adalah hal yang biasa, selama anak sehat dan menjadikan faktor genetik sebagai penyebab pendek anak. Dampak *stunting* tidak hanya pada manifestasi tinggi badan saja, otak menjadi “korban pertama” kondisi malnutrisi yang terjadi secara kronis ini, sehingga sangat mempengaruhi kognitif anak (Eva , 2023)

Menurut ikatan dokter anak indonesia 2022 bahwa Indonesia menempati posisi yang mengkhawatirkan dalam isu *stunting*, masih termasuk dalam kelompok lima besar kasus *stunting* tertinggi di dunia dan peringkat ketiga tertinggi di Asia Tenggara menurut data terbaru tahun 2023-2025, meskipun terjadi penurunan dari tahun-tahun sebelumnya menjadi 19,8% di 2024. Angka ini menunjukkan tantangan signifikan dalam gizi anak, meski ada upaya pemerintah seperti Gerakan Aksi Bergizi untuk remaja.

Angka *stunting* di Sumatra Utara terus menurun, dari 21,1% (2022) menjadi 18,9% (2023) secara provinsi, dengan Tapanuli Tengah (TAPTENG) termasuk daerah yang tinggi di tahun 2022 (30,5%), namun Pemkab Tapteng berupaya keras menargetkan penurunan drastis di 2025 masih dalam data terbaru 2024/2025 masih dalam proses untuk melihat dampak intervensi di kabupaten/kota termasuk Tapteng (Mansur et al,2025).

Melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan oleh UKS dan didukung dengan pemberian buku saku kesehatan, peserta didik di SMK Negeri 1 Sorkam diharapkan tidak hanya memahami konsep pencegahan *stunting* secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa diharapkan dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of*

change) dengan menyebarkan informasi kesehatan kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, pemanfaatan UKS dalam upaya penurunan angka stunting melalui kegiatan edukasi dan pemberian buku saku kesehatan pada tahun 2026 menjadi langkah strategis dan berkelanjutan dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat serta peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Berdasarkan hasil observasi selama satu bulan masa Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tarutung Bolak Kecamatan Sortam dengan sasaran utama siswa putri SMK Negeri 1 Sorkam, mereka memiliki pengetahuan yang rendah tentang pemanfaatan Unit Kesehatan Sekolah sebagai sarana tempat memperoleh pengetahuan mengenai *stunting*.

METODE

Jenis Dan Desain Penelitian

Proyek “Pemanfaatan UKS dengan Penurunan Angka *Stunting* dalam Bentuk Edukasi serta Pemberian Buku Saku di SMK N 1 Sorkam Tahun 2026” merupakan kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan oleh tim mahasiswa sebagai bentuk implementasi promosi kesehatan sekolah.

Waktu dan Tempat Penelitian

- 1) Waktu; Proyek ini dilakukan pada tanggal 10 November 2025 - 03 Desember 2025
- 2) Tempat penelitian; SMK N 1 Sorkam

Populasi dan Sample

- 1) Populasi utama proyek ini adalah siswa putri SMK Negeri 1 Sorkam, dengan
- 2) sampel yaitu utama dan sasaran pendukung dengan siswa putri 30 orang.

Metode Pengumpulan Data

Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah dan diskusi, serta melakukan tanya jawab dengan siswa dan media yang digunakan adalah berupa buku saku.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisa data dengan ceramah, diskusi dan T-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan anak remaja tentang *stunting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia

No	Nama Sekolah	Berdasarkan Usia			
		Usia Siswa 14 Tahun		Usia Siswa 15 Tahun	
		N	%	N	%
1	SMKN 1	13	43	17	57
2	SMAN 1	8	27	22	73

Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan pada waktu pagi hari. Kegiatan ini perlu dilakukan oleh setiap manusia karena dengan melakukan ini manusia akan memiliki energi untuk melakukan aktivitas hidup (Ningrum, 2021). Anak sekolah termasuk kategori dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, maka sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, akibatnya anak

tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (R.E.Kleinman, 2023). Kenyataannya dilapangan, penerapan sarapan tidak semudah yang diharapkan. Masih ada orang tidak menyempatkan membuat sarapan disebabkan orang tua yang bekerja. Hal tersebut dikemukakan oleh Devi (2022) bahwa saat ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan, akhirnya banyak anak yang tidak sarapan.

KESIMPULAN

Pemanfaatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai sarana edukasi pencegahan *stunting* pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi menggunakan media buku saku memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai *stunting*. Remaja putri menjadi lebih memahami pengertian *stunting*, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta pentingnya pemenuhan gizi sejak usia remaja.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test diperoleh Sebelum edukasi, 30 siswa (60 %) memiliki pengetahuan rendah mengenai *stunting*. Setelah edukasi, jumlah yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 30 siswa (90%). Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran serta perubahan sikap yang lebih positif terhadap penerapan gizi seimbang dan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari pencegahan *stunting*.

Melalui kegiatan ini, remaja putri diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak dini, khususnya sebagai calon ibu di masa depan. Dengan demikian, program edukasi melalui UKS berpotensi mendukung upaya penurunan angka *stunting* secara berkelanjutan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2020). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kemenkes RI. Dasar kebijakan nasional dan peran remaja dalam pencegahan *stunting*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2022). *Buku Saku Pencegahan Stunting untuk Remaja*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. Referensi langsung terkait buku saku dan edukasi remaja.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.(2018). *Pedoman Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Jakarta: Kemendikbud. Peran UKS dan media edukasi (termasuk buku saku).
- Rakatju et al (2022), edukasi masyarakat dalam meningkatkan Pengetahuan tentang Stunting di desa lembang marson, window Of Community dedication Jumal, V01.03 no.02. (Desember, 2022): 48- 52
- eva et al (2023), 1000 hari mencegah *stunting*
- Sunarto et al (2025), Pengetahuan dan kejadian *stunting* Pada balita usia 6-59 bln didesa baju bodoa kabupaten Manus, Balita, pengetahuan Ibu, *Stunting*, media gizi pangan,.Vol-32 juli
- Susanti, D., & Sari, E.(2021). Edukasi gizi remaja sebagai upaya pencegahan *stunting*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 85–92.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2019). *The state of the world’s children: Children, food and nutrition*. New York: UNICEF.Hubungan gizi, remaja, dan pencegahan *stunting*.
- World Health Organization (WHO).(2018). *Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the global nutrition targets 2025*. Geneva: WHO. Rujukan utama pengertian, penyebab, dan dampak *stunting*.