

UPAYA CEGAH STUNTING SEDARI DINI MENGGUNAKAN E-BOOK “DIETARY PATTERNS: PREVENT STUNTING” PADA SANTRIWATI REMAJA DI SURABAYA

Zumroh Hasanah^{1*}, Dessy Amelia², Alifia Candra Puriastuti³, Desiana Merawati⁴, Aisya Nur Fadilah⁵

¹⁻³Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

⁴⁻⁵Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang

Email Korespondensi: zumroh.hasanah.fik@um.ac.id

Disubmit: 16 Oktober 2024

Diterima: 24 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.17993>

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi masalah besar global dan Indonesia adalah stunting. Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024 menyebutkan, salah satu kelompok prioritas penanganan stunting adalah kelompok remaja. Remaja putri memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas generasi berikutnya. Intervensi yang lebih efektif diperlukan untuk mencegah dan menangani stunting, termasuk remaja santriwati yang tinggal di pesantren. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati akan pencegahan stunting sejak remaja melalui pendidikan kesehatan menggunakan *e-book* “*Dietary Patterns: Prevent Stunting*” pada 105 santriwati berusia 10-18 tahun di Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kategori tingkat pengetahuan baik semula 8,6% menjadi 78%, pada kategori tingkat pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 84,7% menjadi 20% dan pada kategori tingkat pengetahuan kurang juga turut mengalami penurunan dari 6,7% menjadi 2% berdasarkan hasil *pre-posttest sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan pengabdian*. Pendidikan kesehatan menggunakan *e-book* “*Dietary Patterns: Prevent Stunting*” dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan pengetahuan santriwati terkait pencegahan stunting sejak remaja. Kedepannya diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk menekan angka stunting dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dimulai sejak dini.

Kata Kunci: *E-book*, Remaja, Santriwati, Stunting

ABSTRACT

One of the chronic nutritional problems that remains a major problem globally and in Indonesia is stunting. The National Action Plan for Accelerating the Reduction of Stunting Rates in Indonesia for 2021-2024 states that the adolescent group is one of the priority groups for handling stunting. Adolescent girls have a crucial role in determining the quality of the next generation. More effective interventions are needed to prevent and treat stunting, including adolescent santri who live in pesantren. This community service aims to increase santriwati's knowledge of early stunting prevention through health education using the e-book “Dietary Patterns: Prevent Stunting” to 105 female students

aged 10-18 years at the Assalafi Al Fitrah Islamic Boarding School. The results of the service showed that there was an increase in the category of good knowledge from 8.6% to 78%, in the category of sufficient knowledge decreased from 84.7% to 20%, and in the category of poor knowledge reduced from 6.7% to 2% based on the results of the pre-posttest before and after the community service activities were carried out. Health education using the e-book "Dietary Patterns: Prevent Stunting" can be one of the strategies in increasing santriwati's knowledge of preventing stunting since adolescence. In the future, it is hoped that similar activities can continue to be carried out to reduce stunting rates and improve public health status starting early.

Keywords: Adolescent, E-book, Santriwati, Stunting

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi masalah besar global dan Indonesia adalah stunting. Ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya, itu disebut stunting (Arifuddin et al., 2023; Fitriani et al., 2022; Kadinkes Provinsi Jatim, 2023). Hal ini terutama disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang terus menerus, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan, atau dari saat bayi lahir hingga usia dua tahun. Stunting memiliki efek yang tidak hanya terlihat pada tubuh anak, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan otak dan kognitif mereka (Hanindita, 2019). Pada akhirnya, hal ini akan berdampak pada kemampuan belajar anak, produktivitas kerja, dan kemungkinan munculnya penyakit degeneratif ketika mereka dewasa (Arifuddin et al., 2023). WHO pada tahun 2022 mencatat 22,3 % anak dibawah 5 tahun di dunia terindikasi stunting atau sama dengan sebesar 148,1 juta anak di seluruh dunia (WHO, 2015, 2023). Hasil Riskesdas Indonesia tahun 2018 menunjukkan kejadian stunting berada pada nilai 30,85% (Kemenkes RI, 2018) yang mencerminkan tantangan kesehatan masyarakat yang serius. Di wilayah Jawa Timur, prevalensi stunting mencapai 19,2% pada tahun 2022, angka ini melebihi target prevalensi stunting Provinsi Jawa Timur yang ditetapkan sebesar 18,4% (Kadinkes Provinsi Jatim, 2023; Kemenko PMK, 2023).

Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024 oleh BKKBN menyebutkan, salah satu kelompok prioritas penanganan stunting adalah kelompok remaja (RAN Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024, 2021). Masa remaja merupakan masa kritis yang menentukan kesehatan reproduksi dan kualitas generasi selanjutnya. Remaja putri memerlukan penerapan asupan gizi seimbang dengan porsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang memadai (Kemenkes RI, 2023). Konsumsi protein hewani, serta konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) satu tablet per minggu untuk mencegah kejadian stunting pada anak yang dilahirkan kelak (Kemenkes RI, 2023).

Intervensi yang lebih efektif diperlukan untuk mencegah dan menangani stunting, termasuk remaja santriwati yang tinggal di pesantren. Remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun (UU No 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak, 2002). Pesantren merupakan komunitas yang potensial menjadi sasaran intervensi dalam konteks stunting karena banyak santriwati remaja yang tinggal di pesantren dalam jangka waktu yang lama, dan lingkungan pesantren sangat memengaruhi gaya hidup dan pola makan

mereka. Selain itu, alumni pondok pesantren biasanya menjadi pendakwah di masyarakat di mana mereka tinggal, dan peran mereka dalam menyebarkan informasi akan sangat berdampak, termasuk terkait dengan stunting. Untuk mencegah masalah gizi pada santri remaja, pendidikan mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam mencegah kejadian stunting. Pencegahan stunting secara signifikan berhubungan dengan tingkat pengetahuan remaja (Tinggi et al., 2024).

Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah termasuk dalam salah satu pesantren yang berkomitmen untuk meningkatkan kualitas kesehatan para santrinya. Sebagai pesantren yang peduli terhadap kesehatan santri, Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah melihat pentingnya pencegahan stunting sejak dini melalui edukasi gizi yang tepat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengmas dengan kami dengan Pengurus Pondok Pesantren, terdapat beberapa permasalahan disepakati yakni kurangnya pengetahuan santriwati tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR) dan kurangnya pengetahuan santriwati tentang stunting dan pencegahan stunting sejak remaja.

Berdasarkan masalah diatas, penting untuk dilakukan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai pencegahan stunting sejak remaja, dengan pendekatan yang lebih visual dan interaktif sehingga santriwati lebih antusias dalam mengikuti sesi edukasi. Maka dilaksanakan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan menggunakan *e-book "Dietary Patterns: Prevent Stunting"*. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati akan pencegahan stunting sejak remaja melalui pendidikan kesehatan menggunakan *e-book "Dietary Patterns: Prevent Stunting"* di Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah. Pada akhirnya, diharapkan program ini dapat membantu menurunkan prevalensi stunting dan mendukung upaya pemerintah untuk mencapai target penurunan angka stunting di Indonesia.

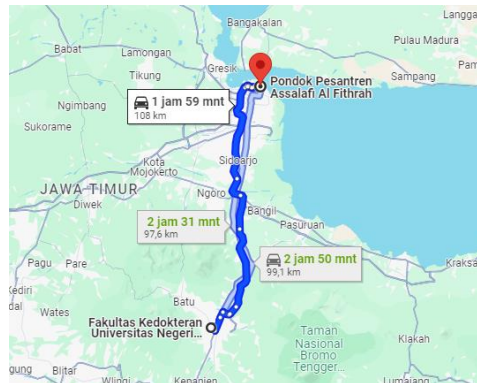
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah termasuk dalam salah satu pesantren yang berkomitmen untuk meningkatkan kualitas kesehatan para santrinya. Sebagai pesantren yang peduli terhadap kesehatan santri, Assalafi Al Fitrah melihat pentingnya pencegahan stunting sejak dini melalui edukasi gizi yang tepat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengmas dengan kami dengan Pengurus Pondok Pesantren, terdapat beberapa permasalahan disepakati yakni kurangnya pengetahuan santriwati tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR) dan kurangnya pengetahuan santriwati tentang stunting dan pencegahan stunting sejak remaja.

Berdasarkan masalah di atas, rumusan pertanyaan yang harus dijawab "Bagaimana gambaran pengetahuan santriwati remaja tentang pencegahan stunting sejak remaja sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan *E-book "Dietary Patterns: Prevent Stunting"* Pada Santriwati Remaja Pondok Pesanten Assalafi Al Fithrah?. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati akan pencegahan stunting sejak remaja melalui pendidikan kesehatan menggunakan *e-book "Dietary Patterns: Prevent Stunting"* di Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Pondok Pesanten Assalafi Al Fithrah. Pondok Pesantren ini berada di Jalan Kedinding Lor No. 99, Tanah

Kali Kedinding, Kec. Kenjeran, Surabaya, Jawa Timur. Jarak dari Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang ke lokasi pondok pesantren kurang lebih 108 km (Gambar 1).



Gambar 1. Peta wilayah Mitra PKM dengan jarak 108 km dari Universitas Negeri Malang menuju Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya
Sumber: Google Maps

3. KAJIAN PUSTAKA

Stunting adalah gangguan pertumbuhan yang dialami anak yang memiliki tinggi badan yang lebih rendah daripada anak seusianya. Ini adalah salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi masalah besar di Indonesia maupun dunia (Fitriani et al., 2022). Hal ini terutama disebabkan oleh asupan gizi yang buruk selama 1.000 hari pertama kehidupan, atau sejak bayi dalam kandungan hingga usia dua tahun (Hanindita, 2019). Stunting memiliki efek yang tidak hanya terlihat pada tubuh anak, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan otak dan kognitif mereka. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak pada kemampuan belajar anak, produktivitas kerja, dan kemungkinan munculnya penyakit degeneratif saat mereka dewasa (Arifuddin et al., 2023). Penanganan segera diperlukan untuk masalah stunting.

Tahun 2018 menunjukkan stunting masih mencapai nilai 30,85% (Kemenkes RI, 2018). Menurut data SSGI Jawa Timur pada tahun 2022, prevalensi stunting adalah 19,2%, dengan target 18,4% (Kadinkes Provinsi Jatim, 2023; Kemenko PMK, 2023). Terlepas dari berbagai upaya yang telah dilakukan, pemerintah Indonesia masih jauh dari targetnya untuk menurunkan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2023). Untuk menekan angka stunting di Indonesia, diperlukan keterlibatan komitmen bersama dan peran lintas sektor antara pemerintah, lembaga sosial, akademisi, dan media massa (Imron et al., 2022).

Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024 oleh BKKBN menyebutkan, salah satu kelompok prioritas penanganan stunting adalah kelompok remaja (RAN Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024, 2021). Remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun (UU No 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak, 2002). Masa remaja merupakan masa kritis yang menentukan kesehatan reproduksi dan kualitas generasi selanjutnya. Remaja putri memerlukan penerapan asupan gizi seimbang dengan porsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang memadai (Kemenkes RI, 2023). Remaja kerap

mengalami masalah gizi karena memiliki perilaku gizi yang salah dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Emylisa, 2023).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok sasaran pencegahan stunting karena remaja putri memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas generasi berikutnya. Pengetahuan yang rendah tentang faktor resiko stunting seperti gizi seimbang dan kesehatan reproduksi berkontribusi pada masalah stunting pada generasi berikutnya (Femyliati & Kurniasari, 2022; Fitriani et al., 2022; Nurlian Ramadhanty et al., 2024a).

Pesantren merupakan komunitas yang potensial menjadi sasaran intervensi dalam konteks stunting karena banyak santriwati remaja yang tinggal di pesantren dalam jangka waktu yang lama, dan lingkungan pesantren sangat memengaruhi gaya hidup dan pola makan mereka. Pada umumnya, santri menghabiskan waktu mereka di pesantren tanpa pengawasan langsung dari orang tua mereka, sehingga pengetahuan mereka tentang gizi dan kesehatan sangat bergantung pada informasi yang diberikan oleh pengasuh atau guru mereka (Mursyidul Ibad et al., 2023). Namun, masalah besar bagi pesantren adalah kurangnya akses terhadap informasi dan edukasi terkait kesehatan, termasuk edukasi tentang cara mencegah stunting (Mulyani & Sutrio, 2022).

Untuk mencegah masalah gizi pada santri remaja, pendidikan mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam mencegah kejadian stunting. Pencegahan stunting secara signifikan berhubungan dengan tingkat pengetahuan remaja (Tinggi et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi pada remaja secara informatif dan tepat sasaran.

Media cetak, elektronik, dan papan adalah beberapa jenis media yang dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan *e-modul* di era digital lebih mudah dan dapat digunakan sebagai contoh (Anggraeni et al., 2022; F. Imelda and N. A. Darti, 2019; Utami et al., 2019). *E-book* adalah buku digital yang menyajikan informasi secara komprehensif dan dapat diakses kapan saja, sehingga menjadi sumber belajar yang efektif dan efisien (Prabowo, 2013; Utari, 2014). Selain itu penggunaan *e-book* membantu meningkatkan keterampilan berpikir kritis (Hidayah & Norazizah, 2019).

Pengaplikasian teknologi digital berupa *e-book* dinilai sebagai solusi strategis sebagai media edukasi pada remaja putri. Penggunaan *e-book* pada era digital dapat digunakan sebagai media referensi bagi remaja yang mudah diterima dan dapat dibaca dimanapun dan kapanpun (Sukardi, 2021). Pengembangan media edukasi berupa *e-book* didukung oleh prinsip komunikasi visual yang efektif termasuk penggunaan gambar yang sederhana tetapi informatif, penggunaan warna yang menarik, dan ilustrasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari santri (Nurlian Ramadhanty et al., 2024b).

4. METODE

Program Pendidikan kesehatan di Ponpes Assalafi Al-Fitrah dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas peserta dalam edukasi pencegahan stunting sejak remaja. Tahap pertama adalah koordinasi dengan mitra dan pihak terkait. Koordinasi dilakukan bersama kepala Ponpes, puskesmas setempat, dan tim pelaksana untuk menyusun rencana kegiatan secara komprehensif.

Selanjutnya, dilakukan persiapan tempat dan fasilitas kegiatan melalui survei langsung ke lokasi. Tujuan survei adalah untuk memetakan kebutuhan fasilitas pendukung dan memastikan kesiapan sarana di pesantren. Persiapan ini mencakup ruang pelatihan, alat peraga, dan media edukatif yang akan digunakan selama program.

Tahap inti program yakni santriwati mendapatkan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi dengan alat peraga isi piringku serta menggunakan *e-book "Dietary Patterns: Prevent Stunting"* dengan pendekatan interaktif. Materi yang disampaikan meliputi lima pokok utama, yaitu 1) Perubahan Masa Remaja dan Pubertas; 2) Kesehatan Reproduksi Remaja; 3) Kesehatan Remaja; 4) Gizi Remaja; 5) Masalah Gizi Remaja; 6) Stunting dan Gizi Pada Remaja; 7) Pencegahan Stunting pada Remaja; Dan 8) Pola Hidup Bersih dan Sehat. Pendidikan kesehatan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan setiap sesi berdurasi 60 menit sebagaimana dijabarkan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan	Pertemuan Ke-	Sub materi	Sasaran Peserta	Waktu pelaksanaan
Pendidikan Kesehatan (penyuluhan dan demonstrasi)	1	1) Perubahan Masa Remaja dan Pubertas; 2) Kesehatan Reproduksi Remaja; dan 3) Kesehatan Remaja.	150 santriwati yang berusia 10-18 tahun.	13 Juli 2024
Pendidikan Kesehatan (penyuluhan dan demonstrasi)	2	1) Gizi Remaja; 2) Masalah Gizi Remaja; 3) Stunting dan Gizi Pada Remaja; dan 4) Pencegahan Stunting pada Remaja; Dan	150 santriwati yang berusia 10-18 tahun.	20 Juli 2024
Pendidikan Kesehatan (penyuluhan dan demonstrasi)	3	Pola Hidup Bersih dan Sehat	150 santriwati yang berusia 10-18 tahun.	27 Juli 2024

Untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran pengabdian masyarakat, monitoring kegiatan dilakukan dua kali pada setiap pertemuan. Pengumpulan data pre-test terjadi sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dan post-test terjadi setelah kegiatan pendidikan kesehatan. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan skala kualitatif, persentase pengetahuan seseorang dapat diidentifikasi dan ditafsirkan, yaitu baik (76%-100%), cukup (56%-75%), dan kurang (<56%) (Arikunto, 2010). Setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai, evaluasi dilakukan melalui forum

diskusi yang melibatkan pondok pesantren sebagai mitra pengabdian dan tim pengabdian.

Dengan metode yang terstruktur dan partisipatif, program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan stunting sejak remaja serta mendorong mereka untuk berperan aktif dalam pencegahan stunting di lingkungan sekitar.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelaksanaan kegiatan masyarakat didapatkan bahwa santriwati yang hadir dalam rangkaian kegiatan sejumlah 120 santriwati. Namun hanya 105 santriwati yang berhasil mengikuti secara penuh rangkaian dan mengisi *pre-posttest* sehingga yang dianalisis adalah sejumlah 105 data. Rangkaian kegiatan Pendidikan kesehatan dilaksanakan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan setiap sesi berdurasi 60 menit.



Gambar 2. *Opening ceremony*: Pembacaan istighosah dan tawassul
Sumber: Dokumentasi Tim Pengmas



Gambar 3. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan
Sumber: Dokumentasi Tim Pengmas



Gambar 4. Pelaksanaan sesi Diskusi dan Tanya Jawab
Sumber: Dokumentasi Tim Pengmas

Hasil pengkajian menggunakan kuesioner tentang karakteristik santriwati sebagaimana pada tabel 2 didapatkan bahwa Hampir setengah responden berusia 18 tahun yakni sejumlah 29 (27,7%) dan Setengah dari responden memiliki Tingkat Pendidikan MA yakni sejumlah 67 (63,8%).

Tabel 2. Karakteristik Santriwati

Karakteristik	f	%
Tingkat Pendidikan		
MI	4	3.8
MTs	34	32.4
MA	67	63.8
Usia (tahun)		
12	4	3.8
13	5	4.8
14	17	16.1
15	12	11.4
16	20	19.1
17	18	17.1
18	29	27.7
Total	105	100

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan analisis deskriptif pada Tabel 3 tentang tingkat pengetahuan santriwati menunjukkan data bahwa terdapat peningkatan pada kategori tingkat pengetahuan baik semula 8,6% menjadi 78%, pada kategori tingkat pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 84,7% menjadi 20% dan pada kategori tingkat pengetahuan kurang juga turut mengalami penurunan dari 6,7% menjadi 2%.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Santriwati

Tingkat Pengetahuan	Kuesioner			
	Pre		Post	
	n	%	n	%
Baik (76%-100%)	9	8.6	8	7
Cukup (56%-75%)	89	84.7	2	2
Kurang (<56%)	7	6.7	1	0

Sumber: Data Primer 2023

Pendidikan kesehatan adalah investasi jangka panjang dalam perilaku melalui perubahan perilaku individu. Pendidikan kesehatan mengubah atau meningkatkan pengetahuan dalam waktu singkat (Notoatmojo, 2012). Peningkatan pengetahuan ini berkenaan pada pendidikan kesehatan disajikan informasi yang disusun dan disampaikan secara terstruktur oleh para ahli (Albaar et al., 2024). Pengetahuan adalah kekuatan yang memungkinkan perubahan sikap. Pengetahuan dan sikap akan berfungsi sebagai landasan untuk perilaku remaja, sehingga seseorang idealnya memiliki keselarasan antara pengetahuan dan sikap, dengan sikap yang muncul setelah proses tahu terlebih dahulu (Notoatmojo, 2012). Penyampaian materi yang secara komunikatif oleh tim dosen memungkinkan partisipan dapat dengan mudah memahami cegah stunting sedari dini. Dalam sesi penyuluhan, partisipan diberi kesempatan untuk berdiskusi dengan pemateri untuk menyampaikan pertanyaan terkait materi yang dibawakan. Pada akhir sesi, tim dosen selaku pemateri memberikan penyampaian kesimpulan atau pesan penting untuk diingat oleh partisipan, hal ini dapat membantu untuk menjaga pengetahuan partisipan.

Peningkatan pengetahuan tentang stunting pada remaja dapat meningkatkan terjadinya kelahiran generasi yang lebih baik dan dapat mengantisipasi terjadinya stunting. Pengetahuan yang rendah tentang faktor resiko stunting seperti gizi seimbang dan kesehatan reproduksi berkontribusi pada masalah stunting pada generasi berikutnya (Femyliati & Kurniasari, 2022; Fitriani et al., 2022; Nurlian Ramadhanty et al., 2024a).

Pada pengabdian masyarakat ini didapatkan perbaikan kategori Tingkat pengetahuan sebagaimana pada Tabel 3. Meningkatnya pengetahuan santri putri diukur berdasarkan hasil jawaban kuesioner pre-test dan post-test. Sejalan dengan Atasasih (2022) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan santri putri tentang pencegahan stunting sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi dari nilai rata-rata 40,5 menjadi 78,5 (Atasasih, 2022). Notoatmojo (2012) menyebutkan bahwa stimulus yang diberikan dalam penyuluhan dapat mempengaruhi seseorang (Notoatmojo, 2012).

Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media *e-book* “*Dietary Patterns: Prevent Stunting*” melalui Pendidikan kesehatan oleh Tim pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Malang terbukti efektif digunakan pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan e-modul di era digital lebih mudah dan dapat digunakan sebagai contoh (Anggraeni et al., 2022; F. Imelda and N. A. Darti, 2019; Utami et al., 2019). Hal ini dikarenakan e-book menyajikan informasi secara komprehensif dan dapat diakses kapan saja,

sehingga menjadi sumber belajar yang efektif dan efisien (Prabowo, 2013; Utari, 2014). Selain itu penggunaan e-book membantu meningkatkan keterampilan berpikir kritis (Hidayah & Norazizah, 2019). Hal ini didukung dengan saat pelaksanaan sesi diskusi terdapat rata-rata 8-10 pertanyaan yang dilontarkan oleh santriwati pada setiap sesi pendidikan kesehatan. Selain itu, hal ini juga dikarenakan e-book didukung oleh prinsip komunikasi visual yang efektif termasuk penggunaan gambar yang sederhana tetapi informatif, penggunaan warna yang menarik, dan ilustrasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari santri (Nurlian Ramadhanty et al., 2024b).

Pada pengabdian masyarakat ini juga didapatkan data bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan hasil *pre-post test* berdasarkan usia (Tabel 1 dan 2). Usia merupakan rentang kehidupan yang diukur menggunakan tahun dan usia merupakan lama hidup dalam tahun yang dihitung sejak seseorang lahir (Santika, 2015). Dengan bertambahnya usia seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis yang mengubah taraf berpikir seseorang (Nisa et al., 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik tak lepas dari adanya dukungan dari kepala pondok pesantren, ustadz, dan ustadzah yang turut berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga santriwati dapat berpartisipasi dengan optimal.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan santri putri terkait gizi seimbang dan kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan pencegahan stunting sedari dini. Kedepannya diharapkan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tujuan pencegahan stunting sejak dini/remaja dapat terus dilakukan untuk menekan angka stunting dengan metode pengabdian Masyarakat yang lebih beragam dan pada *setting* cakupan peserta yang lebih luas dan lebih banyak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Albaar, M. T., Masrika, N. U. E., & Wahyudi, R. B. (2024). Penyuluhan Kesehatan: Upaya Pencegahan Dampak Jangka Panjang Infeksi Saluran Kemih Di Sma Negeri 8 Ternate. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(1), 178-189. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V7i1.12553>
- Anggraeni, S., . I., & Widayati, W. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Keteraturan Kunjungan Antenatal Care. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 11, Issue 2, Pp. 107-111). Universitas Muhammadiyah Pringsewu. <https://doi.org/10.52657/Jik.V11i2.1761>
- Arifuddin, A., Yuli, P., Rosa, A. S., Fahira Nur, D. W., Eka, N., & Hidayanti, D. (2023). Epidemiological Model Of Stunting Determinants In Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 9(2), 224-234.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Rineka Cipta.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat, 6(1), 116-121.
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Emylisa, D. A. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Whatsapp Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Upaya Pencegahan Stunting*. Stikes Husada Borneo Banjarbaru.
- F. Imelda And N. A. Darti. (2019). Pemberdayaan Wanita: Pelatihan Dan Manajemen Laktasi Pada Ibu Bekerja Di Institusi Pendidikan Di Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 4(1), 8-12.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literatur Review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16-22. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/hearty/issue/archive>
- Fitriani, Barangkau, Hasan, M., Ruslang, Hardianti, E., Khaeria, Oktavia, R., & Selpiana. (2022). Cegah Stunting Itu Penting! *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Jurdikmas) Sosiosaintifik*, 4, 63-67. <https://doi.org/10.54339/jurdikmas.v4i2.417>
- Hanindita, M. (2019). *Mommyclopedia: Tanya-Jawab Tentang Nutrisi Di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, L., & Norazizah, Y. (2019). Pelaksanaan Kelas Pasutri Berbasis E-Book Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pasutri Berkaitan Perawatan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Imron, A., Yanuar Dini, C., Arya Pratama, S., Kurniawan Aziz, U., Mudiya, S., Herowati, D., & Indri Hartanti, F. (2022). Sinergi Lintas Sektor Dalam Percepatan Penurunan Stunting Di Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. *Media Gizi Indonesia*, 17(1sp), 239-243. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1sp.239-243>
- Kadinkes Provinsi Jatim. (2023). *Intervensi Spesifik Dan Sensitif Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Provinsi Jawa Timur Tahun 2023* 15.
- Kemenkes Ri. (2018). *Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Kemenkes Ri. (2023). *Masalah Gizi Pada Remaja*. Ditjen Yankes Kemenkes.
- Kemenko Pmk. (2023). *Kemenko Pmk Evaluasi Percepatan Penurunan Stunting Di Provinsi Jawa Timur*. Kemenko Pmk.
- Nisa, R., Nugraheni, W., & Triana, W. T. (2023). Tingkat Pendidikan, Usia, Pekerjaan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3).
- Notoatmojo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurlian Ramadhanty, Syamsulhuda Budi Mustofa, & Ani Margawati. (2024a). Analisis Penggunaan Media Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(3), 596-604. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4781>
- Nurlian Ramadhanty, Syamsulhuda Budi Mustofa, & Ani Margawati. (2024b). Analisis Penggunaan Media Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(3). <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4781>
- Prabowo, A. (2013). Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik (E-Book) Oleh Pemustaka Di Perpustakaan Sma Negeri 1 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 2(2). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jip>

- Ran Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024, Pub. L. No. 12 (2021). [Www.Peraturan.Go.Id](http://www.Peraturan.Go.Id)
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1.
- Sukardi. (2021). Analisa Minat Membaca Antara E-Book Dengan Buku Cetak Menggunakan Metode Observasi Pada Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *Jurnal Ikra-Ith Ekonomika*, 4(2).
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Pati, B. U., Akademi, M., Harapan, K., & Pekalongan, I. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Remaja Dengan Perilaku Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 15(1), 42-46.
- Utami, R., Sari, U., Yulianti, E., & Wardoyo, S. (2019). Education For Working Mothers Uses Leaflet And Electronic Media To Increase Exclusive Breastfeeding. *Journal Of Education And Health Promotion*, 8(1). https://doi.org/10.4103/Jehp.Jehp_187_19
- Utari, S. Y. (2014). *Pengembangan Media E-Book Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas X Di Sma Negeri 2 Padang Panjang*. Uns.
- Uu No 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak, Pub. L. No. 23 Tahun 2002 (2002).
- Who. (2015). *Stunting In A Nutshell*. World Health Organization.
- Who. (2023). *Joint Child Malnutrition Estimates*. World Health Organization.