



Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan

The Influence of PHBS Education on the Level of Knowledge of Adolescent Girls as an Effort to Prevent Stunting at ITech Pasim Ar-Rayyan Middle School

Filda Nurfadilah^{1*}, Dhinny Novryanthi², Asep Suryadin³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

fildanurfadilah11@gmail.com^{1*}, dhinny481@ummi.ac.id², asuryadin479@ummi.ac.id³

*Penulis Korespondensi: fildanurfadilah11@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 17 Desember 2025;

Revisi: 31 Desember 2025;

Diterima: 13 Januari 2026;

Tersedia: 15 Januari 2026.

Keywords: Adolescent girls; Clean and healthy living behavior; Health education; Knowledge level; Stunting prevention

Abstract. Stunting remains a major public health problem caused by chronic malnutrition and poor sanitation practices, particularly in developing countries. Adolescents, especially girls, play a crucial role in stunting prevention as future mothers, yet their knowledge related to clean and healthy living behaviors is often limited. This study aimed to analyze the effect of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) education on the knowledge level of adolescent girls as an effort to prevent stunting. A quantitative pre-experimental study with a one-group pretest–posttest design was conducted among 68 female students at SMP ITech Pasim Ar-Rayyan using total sampling. Data were collected through structured pretest and posttest questionnaires, followed by PHBS education delivered through lectures and discussions. Data analysis included univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results showed a substantial increase in the mean knowledge score from 65.22 before the intervention to 98.09 after the intervention, with a statistically significant difference ($p < 0.001$). These findings indicate that PHBS education significantly improves adolescents' knowledge regarding stunting prevention. This study implies that structured health education programs in junior high schools are effective strategies to strengthen early stunting prevention efforts and promote long-term healthy behaviors among adolescent girls.

Abstrak.

Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan praktik sanitasi yang buruk, serta berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Remaja putri memiliki peran strategis dalam pencegahan stunting sebagai calon ibu, namun tingkat pengetahuan mereka terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 68 siswi SMP ITech Pasim Ar-Rayyan yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pretest dan posttest, kemudian diberikan intervensi berupa edukasi PHBS dengan metode ceramah dan diskusi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan nilai rata-rata pengetahuan responden dari 65,22 sebelum intervensi menjadi 98,09 setelah intervensi, dengan nilai $p < 0,001$.

Temuan ini membuktikan bahwa edukasi PHBS berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi efektif dalam mendukung upaya pencegahan stunting sejak usia remaja.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; Pencegahan stunting; Pengetahuan; PHBS; Remaja putri

1. LATAR BELAKANG

Stunting adalah masalah gizi yang dapat membahayakan kualitas hidup generasi mendatang. Ini terjadi karena kekurangan gizi kronis, yang berdampak pada kondisi gagal tumbuh dalam jangka pendek maupun jangka panjang, serta dapat menyebabkan produktivitas yang rendah di usia dewasa awal dan meningkatkan risiko penyakit degenerative di kemudian hari (Sunarsieh et al., 2025).

Prevalensi stunting menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 yaitu 22,3% atau sekitar 148,1 juta balita di dunia mengalami stunting (World Health Organization, 2023). Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2024), prevalensi stunting di Indonesia tercatat sebesar 19,8%, menurun dari 21,5% pada tahun 2023. Meskipun demikian, progres ini belum berhasil memenuhi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 yang menargetkan prevalensi stunting sebesar 14%. Provinsi Jawa Barat mencatatkan angka stunting sebesar 15,9% pada tahun 2024. Sementara fokus area penelitian yaitu Kota Sukabumi menunjukkan prevalensi yang masih tinggi yaitu 19,7% (SSGI, 2024).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi stunting, tidak hanya bergantung pada nutrisi ibu dan balita (Huriah & Nurjannah, 2020). Faktor-faktor risiko lain meliputi kurangnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), menikah usia dini, ketidakpatuhan minum tablet tambah darah saat remaja, dan kurangnya pengetahuan tentang stunting (Noviasty et al., 2020). Remaja merupakan kelompok yang berpotensi untuk mengubah perilaku. Remaja yang bersemangat, idealis, dan kreatif memiliki banyak potensi dan inovasi untuk mengatasi stunting (Eriyani & Komariah, 2023).

Pentingnya pengetahuan sebagai faktor penentu perilaku sejalan dengan Teori Perilaku Kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan adalah hasil dari "tahu", yang terjadi setelah penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan ini sangat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Dengan demikian, Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) hanya dapat tercapai jika didasari oleh peningkatan pengetahuan yang memadai melalui proses pemberian informasi.

Upaya untuk mencegah stunting yaitu dengan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ini mencakup semua tindakan atau kebiasaan yang dilakukan secara sadar

dengan tujuan meningkatkan kesehatan seseorang dan berkontribusi aktif pada upaya kesehatan masyarakat (Sunarsieh et al., 2025). Persiapan sebagai calon orang tua khususnya calon ibu dalam upaya pencegahan stunting dapat dilakukan sejak dini dengan peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dan stunting di lingkungan pendidikan formal (Noviasty et al., 2020).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), proporsi perilaku benar dalam cara cuci tangan kelompok umur 10-14 tahun mencapai 46,0%, sekaligus menjadi yang paling rendah diantara semua kelompok umur. Adapun proporsi mereka dalam pengetahuan tentang pencegahan stunting mencapai 31,2%, juga menjadi kelompok memiliki tingkat pengetahuan yang paling rendah. Rendahnya angka tersebut menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang besar, mengingat pada usia 10-14 tahun remaja sangat rentan mengalami gangguan pertumbuhan akibat sanitasi yang buruk. Minimnya akses terhadap edukasi mengenai dampak sanitasi yang buruk terhadap penyerapan nutrisi menjadi faktor mengapa kelompok usia ini memiliki tingkat pengetahuan paling rendah dalam data survey (SKI, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi mengenai stunting dan PHBS perlu ditingkatkan di lingkungan sekolah menengah pertama, karena remaja awal cenderung memiliki pemahaman yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja akhir dan kelompok usia dewasa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Oktober 2025 ditiga sekolah di pusat Kota Sukabumi diantaranya SMPN 1 Kota Sukabumi, SMPN 2 Kota Sukabumi, dan SMP ITECH Pasim Ar-Rayyan, didapatkan bahwa SMP ITECH Pasim Ar-Rayyan belum pernah ada program edukasi kesehatan mengenai PHBS sebagai upaya pencegahan stunting. Dan diperoleh hasil wawancara dengan lima orang siswi perwakilan setiap kelas, bahwa mereka belum ada pemahaman mengenai PHBS sebagai upaya pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan pengetahuan pada kelompok remaja putri di lokasi penelitian ini menjadi kebutuhan yang perlu ditingkatkan.

Menurut hasil penelitian sebelumnya oleh Theresia Eriyani & Maria Komariah (2023) kegiatan edukasi kesehatan menunjukkan keberhasilan dengan adanya pengaruh dari edukasi yang disampaikan dengan hasil nilai pengetahuan baik yaitu diatas 75%. Penelitian serupa oleh Sunarsieh, dkk. (2025), menunjukkan adanya pengaruh edukasi dalam peningkatan pengetahuan siswa. Penelitian menunjukkan keberhasilan, sehingga perlu dibuktikan di Kota Sukabumi.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di SMP ITECH Pasim Ar-Rayyan. Secara umum penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja

Remaja adalah kelompok penduduk berusia 10-19 tahun. Pertumbuhan dan perkembangannya dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-20 tahun) (Dalimartha, 2021).

Karakteristik Remaja yaitu :

- 1) Selama masa peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Status remaja ini memberinya waktu untuk menentukan nilai, sifat, dan cara hidup yang paling sesuai baginya.
- 2) Terdapat perubahan fisik, minat, peran sikap dan perilaku. Bagi remaja masalah baru yang muncul tampak lebih sulit diselesaikan dibanding masalah sebelumnya. Sampai mereka dapat menyelesaikan dengan kepuasannya sendiri.
- 3) Masa Usia Bermasalah
Sebagian remaja tidak memiliki pengalaman menangani masalah sendiri. akibatnya, banyak dari mereka akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- 4) Masa Mencari Identitas
Masa ini remaja ingin menjadi berbeda dari yang lain, dengan menggunakan simbol status (pakaian atau barang). Dengan cara ini mereka menarik perhatian dan ingin diterima teman sebaya mereka.
- 5) Masa Usia Menimbulkan Ketakutan
Orang dewasa (pembimbing atau pengawas) takut memberikan tanggung jawab kepada remaja karena mereka memiliki pandangan buruk tentang mereka. akibatnya, orang dewasa tidak peduli dan tidak bersimpati dengan perilaku remaja yang sebenarnya normal, seperti mencari identitas atau emosi yang tidak stabil.
- 6) Masa Yang Tidak Realistis
Remaja terutama yang lebih mudah, cenderung memiliki harapan dan cita-cita yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Keadaan ini berdampak pada emosi mereka.

Stunting

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang menyebabkan anak balita terlalu pendek dan tidak sesuai dengan usianya karena kekurangan gizi kronis (Novryanthi et al., 2021).

Beberapa faktor kunci penyebab stunting sangat dipengaruhi oleh kualitas perilaku hidup bersih dan praktik sanitasi di lingkungan sekitar remaja sebagai calon ibu, anak dan ibu (Sri Hartati, 2024).

Bayi tidak mendapat ASI Eksklusif selama enam bulan pertama, atau MPASI yang diberikan setelah usia 6 bulan tidak memenuhi gizi seimbang (kekurangan protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral).

Kekurangan zat besi pada ibu hamil menghambat pasokan oksigen dan nutrisi ke janin, meningkatkan risiko kelahiran prematur atau bayi berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan faktor risiko utama stunting.

Kondisi sanitasi yang tidak memadai (seperti terbatasnya akses ke air bersih dan sistem pembuangan limbah yang buruk). Hal ini meningkatkan risiko infeksi dan paparan patogen, yang mengganggu penyerapan nutrisi baik pada anak maupun ibu hamil.

Infeksi diare yang sering terjadi atau berkepanjangan secara signifikan mengganggu kemampuan saluran pencernaan untuk menyerap kalori, vitamin, dan mineral. Diare menyebabkan kehilangan cairan, dehidrasi, dan melemahkan tubuh, sehingga menghambat pertumbuhan fisik dan kognitif. Kondisi ini sering dipicu oleh kebersihan dan sanitasi yang tidak memadai.

Beberapa dampak dari stunting, sebagai berikut (Danaei et al., 2016) dalam (Maryuni, 2024):

a. Dampak Kesehatan

1) Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan

Anak yang mengalami stunting biasanya memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari yang seharusnya, dan mengalami pertumbuhan fisik yang terhambat.

2) Gangguan Kognitif

Perkembangan kognitif anak-anak, termasuk kemampuan belajar, konsentrasi, dan kinerja kognitif secara umum dapat dipengaruhi oleh stunting.

3) Risiko Penyakit Kronis

Stunting dapat mempengaruhi perkembangan organ dan fungsi fisiologis penting tubuh anak-anak, yang meningkatkan risiko penyakit.

b. Dampak Ekonomi

Stunting berdampak membatasi akses anak ke pendidikan dan peluang ekonomi di masa depan, yang akhirnya mengurangi produktivitas ekonomi negara dan meningkatkan biaya kesehatan jangka panjang.

c. Pencegahan Stunting

Pencegahan stunting berkelanjutan diperlukan untuk mencegah stunting mulai dari remaja, calon orang tua, hingga anak mencapai usia 2 tahun (Sri Hartati, 2024), diantaranya:

1) Peran Remaja

- a) Pendidikan Keluarga dan Kesehatan Reproduksi: Sangat penting untuk memberikan edukasi maksimal kepada remaja mengenai konsep berkeluarga, cara pengasuhan anak yang benar, dan bahaya stunting.
- b) Risiko Pernikahan Usia Dini: Pernikahan sebelum usia 20 tahun membawa risiko kesehatan yang serius, termasuk peningkatan risiko kematian ibu dan bayi, komplikasi kehamilan.
- c) Membangun Pola Hidup Sehat: Calon orang tua harus membiasakan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, aktif bergerak dan berolahraga setidaknya 30 menit sehari, menghindari kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, menjaga sanitasi dan kebersihan lingkungan, termasuk menggunakan jamban yang bersih, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

2) Ibu Hamil dan Bersalin

- a) Gizi Seimbang Ibu Hamil: Ibu harus memastikan asupan nutrisi yang cukup, meliputi makronutrien (protein, lemak, karbohidrat) dan mikronutrien penting seperti zat besi, asam folat, zinc, dan berbagai vitamin (A, B, D).
- b) Pemantauan Kesehatan Janin: Pemeriksaan kehamilan harus dilakukan secara rutin untuk memantau perkembangan janin dan mendeteksi serta menangani masalah kesehatan pada ibu atau janin sedini mungkin.
- c) Menghindari Infeksi dan Toksin: Ibu hamil wajib menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk menghindari infeksi.

3) Anak

- a) Pemberian Makanan Terbaik: Berikan ASI Eksklusif selama 6 bulan penuh, dilanjutkan dengan MPASI yang padat gizi hingga usia 2 tahun ke atas.
- b) Deteksi Dini: Lakukan pemantauan pertumbuhan (tinggi dan berat badan) secara berkala.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah setiap tindakan kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat mampu menolong diri sendiri dalam hal kesehatan (Holdsworth & Schell, 2023).

Indikator PHBS :

- 1) Cuci Tangan dengan sabun dan air bersih.
- 2) Mengonsumsi jajanan sehat.
- 3) Penggunaan jamban bersih dan sehat.
- 4) Olahraga teratur dan terukur.
- 5) Memberantas jentik nyamuk.
- 6) Tidak merokok di sekolah.
- 7) Menimbang berat badan dan tinggi badan setiap 6 bulan.
- 8) Membuang sampah pada tempatnya.

Edukasi PHBS

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian upaya atau kegiatan penyampaian informasi dan pembinaan untuk mempromosikan dan menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Media edukasi menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan informasi kepada komunikator dan dapat mengubah perilaku sasaran kearah yang positif, media terbagi menjadi beberapa, diantaranya (Wibowo, T. S et al., 2024):

1) Media Cetak

Media ini berupa booklet, leaflet, flyer, lembar balik, poster, foto, dan cerita bergambar.

2) Media Elektronik

Media elektronik adalah media informasi yang terdiri dari kombinasi audio dan visual seperti video, televisi, dan radio.

3) Media Luar Ruang

Media luar ruang adalah media yang pesannya disampaikan di luar ruang, dapat melalui media cetak dan elektronik seperti reklame yang tersedia di tempat umum.

4) Media Sosial

Media sosial merupakan jenis aplikasi berbasis teknologi internet dan website, adanya konten yang dibuat oleh pengguna merupakan fitur penting yang membedakan media sosial dari media tradisional, seperti Instagram, tiktok, facebook.

Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” yang dihasilkan setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Pengukuran pengetahuan :

- 1) Pengetahuan baik, bila responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- 2) Pengetahuan cukup, bila responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- 3) Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <56% dari total jawaban pertanyaan.

Sesuai dengan ajaran Agama Islam telah mengajarkan kita semua untuk selalu hidup bersih dan sehat. Hidup sehat adalah salah satu cara untuk mencapai kehidupan yang bahagia, berkah, bermanfaat, dan tentram sejahtera. Rasulullah SAW berkata untuk membersihkan segala sesuatu karena Islam dibangun atas kebersihan,

فِي ظَنٍّ لِكُلِّ شَيْءٍ لَّا أُخَذِينَ لَ وَفَّاءَ ظَنَّا لِي لَ عَمَلًا سِلَاقِي لَا عَتَ هَلَا نَأْفَمُ تُعْطِ شَامَ لَكَ بِأَوْفَ ظَنَّتِ ِ

Artinya: "Bersihkanlah segala sesuatu semampu kamu. Sesungguhnya Allah ta'ala membangun Islam ini atas dasar kebersihan dan tidak akan masuk surga kecuali setiap yang bersih." (HR Ath-Thabrani).

Pada hakikatnya agama sangat menganjurkan pola hidup sehat karena semua kegiatan kegiatan untuk kelangsungan hidup seseorang akan lebih baik jika seseorang tersebut dalam keadaan sehat daripada apa yang dilakukan dan kerjakan dalam keadaan sakit (Ningsih et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One-Group Pretest–Posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. Penelitian dilakukan pada seluruh siswi SMP ITECH Pasim Ar-Rayyan sebanyak 68 orang dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data primer dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi PHBS melalui metode ceramah dan diskusi. Instrumen penelitian berupa kuesioner pilihan ganda telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil seluruh item valid dan reliabel (*Cronbach Alpha* = 0,983) (Ashimatul Wardah Al Mawaddah, 2021; Putu, 2024).

Penelitian dilaksanakan di SMP ITECH Pasim Ar-Rayyan pada periode Oktober 2025 hingga Januari 2026. Tahapan penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data, yang dianalisis menggunakan program *SPSS*. Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi tingkat pengetahuan, serta analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* atau uji *Wilcoxon* apabila data tidak berdistribusi normal. Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian, meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, dan *beneficence*, guna menjamin hak, kerahasiaan, serta keamanan responden selama proses penelitian (Khoirunnisa Salsa, 2022; Putra et al., 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah karakteristik responden yang mencakup usia, dan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada remaja putri di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan dapat dijelaskan pada tabel berikut ini:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Presentase
12	10	14.7%
13	29	42.6%
14	19	27.9%
15	10	14.7%
Jumlah	68	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sampel pada penelitian yang menjadi responden rata-rata berusia 13.45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja awal.

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi PHBS di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi PHBS di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan

Tingkat Pengetahuan	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Total Pretest	65.22	5.95	45.00	70.00
Total Posttest	98.09	3.35	85.00	100.00

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan rata-rata sebelum diberikan edukasi PHBS adalah 65.22 dengan standar deviasi 5.95, nilai minimum 45 dan maksimum 70. Sedangkan setelah diberi edukasi menunjukkan rata-rata 98.09 dengan standar deviasi 3.35, nilai minimum 85.00, dan maksimum 100.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Dengan Uji Kolmogorov-Smirnova Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi PHBS di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan

Tingkat Pengetahuan	Saphiro-Wilk P-value	Kesimpulan
Pretest	<,001	Tidak normal
Posttest	<,001	Tidak normal

Berdasarkan tabel 4 di atas nilai signifikan *uji Kolmogorov Smirnov dan Shapiro Wilk* untuk data pretest dan posttest lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Maka, akan menggunakan *uji wilcoxon*.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi PHBS di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan

	Pretest - Posttest
Z	-7.292
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

Uji Hipotesis

Uji *Paired Samples Test* dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata dua kelompok yang berpasangan yaitu mengetahui pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan.

Tabel 5. Analisis Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan.

Tingkat Pengetahuan	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Interval Difference	Confidence of the t	t	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation					
Total Pretest Total Posttest	-32.86765	4.83428	.58624	Lower -34.03779	Upper -31.69750	-56.065	<,001

Berdasarkan tabel 5 di atas walaupun uji utama yang digunakan adalah *Wilcoxon*, hasil *Paired Samples Test* dapat digunakan sebagai pendukung secara deskriptif. Nilai *mean* sebesar -32,87 menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Nilai signifikan dua arah kurang dari 0,001 mengindikasikan adanya peningkatan rerata skor yang besar dan signifikan setelah intervensi.

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Edukasi

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi PHBS dengan nilai rata rata 65,22. Nilai ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan umumnya kurang dan sebagian cukup sebelum intervensi diberikan.

Kurangnya pengetahuan awal ini disebabkan karena para siswi belum pernah terlibat dalam program edukasi kesehatan serupa di lingkungan sekolah mereka sebelumnya, sehingga mereka belum mendapatkan informasi terkait PHBS sebagai upaya pencegahan stunting. Sesuai dengan teori Notoatmodjo pengetahuan adalah hasil dari “tahu” yang dipengaruhi oleh informasi (edukasi), maka pengetahuan yang terbentuk tidak akan maksimal.

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Edukasi

Intervensi edukasi kesehatan mengenai PHBS melalui metode diskusi dan ceramah memberikan dampak positif terhadap pengetahuan responden, terlingan dari adanya peningkatan nilai rata-rata menjadi 98,09. Perubahan ini nampak drastis dari data nilai awal, di mana skor terendah yang semula 45 meningkat ke angka 85, sementara skor tertinggi berhasil menyentuh nilai sempurna 100.

Hasil ini membuktikan bahwa penyampaian materi yang terstruktur terkait Indikator PHBS termasuk praktik cuci tangan yang benar, pemilihan konsumsi makanan sehat, serta pembuangan sampah pada tempatnya efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi. Keberhasilan penerapan PHBS di sekolah sangat bergantung pada keterlibatan aktif siswa,

guru, dan seluruh staf sekolah serta kesadaran mereka tentang pentingnya PHBS (Sunarsieh et al., 2025). Respon positif ini menunjukkan bahwa kelompok remaja putri memiliki keterbukaan yang tinggi terhadap perubahan perilaku melalui edukasi.

Pengetahuan sangat penting untuk mendorong orang tua terutama ibu, untuk melakukan upaya pencegahan stunting (Siampa et al., 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan calon ibu sejak dini mencegah stunting di masa depan, karena pengetahuan ini membentuk sikap dan perilaku hidup sehat.

Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan

Berdasarkan hasil analisis bivariat data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan analisis menggunakan *Uji Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hipotesis alternatif (H_a) diterima karena nilai rata-rata meningkat dari 65,22 menjadi 98,09, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan.

Hasil ini mendukung penelitian terdahulu oleh Sunarsieh et al. (2025) yang mencatat peningkatan rata-rata nilai dari 43,55% menjadi 84,52% setelah pemberian edukasi serupa. Keberhasilan intervensi ini membuktikan bahwa metode edukasi yang diberikan mampu mengubah pengetahuan responden secara efektif.

Edukasi PHBS sangat penting diberikan kepada remaja putri di tingkat sekolah menengah pertama karena perilaku hidup dan bersih dan praktik sanitasi yang baik berdampak langsung pada penyerapan nutrisi tubuh. Tingkat pengetahuan seseorang sangat berkaitan dengan perilaku kesehatannya. Tingkat pengetahuan dapat membuat seseorang memiliki kesadaran sehingga mereka akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang mereka miliki (Cahya et al., 2025). Dengan meningkatnya pengetahuan mereka mengenai pencegahan infeksi seperti diare melalui cuci tangan yang benar, risiko gangguan pertumbuhan (stunting) dapat diminimalisir sejak dini sebelum mereka memasuki usia reproduksi. Selain itu, sesuai dengan ajaran Agama Islam yang menekankan kebersihan sebagai Sebagian dari iman, peningkatan pengetahuan ini juga selaras dengan upaya membangun generasi yang sehat lahir dan batin.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pemahaman responden mengenai PHBS sebagai Langkah pencegahan stunting sebelum diberikan intervensi dengan nilai rata-rata sebesar 65,22. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja putri di lokasi penelitian belum memiliki informasi yang menyeluruh mengenai kaitannya PHBS dengan risiko terjadinya stunting.
2. Terjadi peningkatan yang signifikan setelah responden memperoleh edukasi kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 98,09 dengan pencapaian nilai tertinggi menyentuh angka 100. Hasil ini menunjukkan bahwa materi edukasi dapat diterima dan diserap dengan sangat baik oleh para siswi.
3. Hasil pengujian statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting di SMP ITech Pasim Ar-Rayyan.

DAFTAR REFERENSI

- Ashimatul Wardah Al Mawaddah. (2021). Pengaruh penggunaan media pembelajaran Quizizz terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika melalui daring di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3109–3116. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1288>
- Cahya, R. N., Hersipa, L. L., & Prihastuti, M. (2025). Model KARUNI efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kehamilan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta gizi untuk pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Medika*, 16(1), 38–43.
- Dalimartha. (2021). Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja serta implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.
- Eriyani, T., & Komariah, M. (2023). Edukasi stunting dan PHBS dalam upaya pengenalan dan pencegahan dini stunting di SMP 1 Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 1106. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i2.8291>
- Hartati, S. (2024). *Konsep stunting*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15895950>
- Holdsworth, E. A., & Schell, L. M. (2023). Stunting. In *The International Encyclopedia of Biological Anthropology*. Wiley.

- Huriah, T., & Nurjannah, N. (2020). Risk factors of stunting in developing countries: A scoping review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(F), 155–160. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4466>
- Khoirunnisa, S. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan masa nifas terhadap pengetahuan ibu tentang kemampuan perawatan mandiri ibu nifas. *Pendidikan dan Konseling*, 105(2), 79.
- Maryuni. (2024). *BUTATING: Buku pintar cegah stunting*.
- Ningsih, A. A., Maulani, R., Nurfadillah, I., & Nur, T. R. (2023). Analisis pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam perspektif Islam di Desa Tegalweru Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *El-Syariah*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.18860/es.v1i2.23353>
- Noviasty, R., Indriani, M., & Rahayu, F. (2020). EDUWHAP: Remaja siap cegah stunting dalam wadah kumpul sharing. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Novryanthi, D., et al. (2021). Pengalaman ibu dalam upaya pengentasan stunting. *Jurnal Kesehatan*, 4, 167–186.
- Putra, S., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2021). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah daun kersen. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putu, S. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Siampa, I. T. A., Hasan, W., Aulia, F., Saputri, E. E., Rustam, S. N., & Fuad, M. (2022). Upaya pencegahan stunting melalui edukasi dan pemberian tablet tambah darah pada sasaran kunci di desa. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 174–183. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.914>
- Sunarsieh, S., Suharno, S., & Chitra, F. (2025). Upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat untuk pencegahan stunting pada siswa SMK Desa Sungai Ambawang Kuala. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 89–95. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i1.1936>
- Survey Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wibowo, T. S., Anwas, R., Aris, M., Wahyudi, D. T., Ifroh, R. H., Misaroh, S., & Anggraini, R. (2024). *Buku promosi kesehatan masyarakat*.