

Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Cegah Stunting (LAJANG GENTING)

Tina Mawardika¹, Umi Aniroh², Fiktina Vifri Ismiriyam³, Khilvy Salsabila Az-Zahra⁴,

Alivia Desi Rahmawati⁵, Dinda Hapsari⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: tinamawardika@gmail.com

ABSTRAK

SMP An Nur merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berlokasi di Desa Gogik, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Berdasarkan survei yang telah kami lakukan terhadap mitra sasaran, yaitu remaja putri, diketahui bahwa mereka belum pernah memperoleh informasi mengenai kesadaran diri (self-efficacy) dalam mencegah stunting serta pemanfaatan pil tambah darah (dikenal juga sebagai pil cantik) sebagai salah satu langkah pencegahan stunting. Hingga saat ini, edukasi mengenai penggunaan pil cantik sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting belum pernah diberikan kepada mereka. Remaja putri menjadi kelompok sasaran utama karena di masa depan mereka akan berperan sebagai ibu yang melahirkan generasi penerus, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai mengenai penyebab serta langkah-langkah pencegahan stunting. Untuk mewujudkan hal tersebut, diperlukan dukungan dari masyarakat dalam mengimplementasikan penggunaan pil cantik secara efektif di kalangan remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode edukasi yang menyasar remaja putri di SMP An Nur Ungaran, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Hasil evaluasi sebelum dilakukan edukasi menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih rendah, dengan rincian: 35,47% tergolong kurang paham, 28,54% cukup paham, 30,12% memahami dengan baik, dan hanya 5,87% yang sangat paham. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 40,14% peserta masuk dalam kategori sangat baik, 52,01% baik, 5,33% cukup, dan hanya 2,62% yang masih kurang. Berdasarkan kuesioner evaluasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap materi edukasi sebesar 97,48%.

Kata Kunci: Edukasi, Stunting, Remaja Putri, Gogik

ABSTRACT

An Nur Junior High School is located in Gogik Village, East Ungaran District, Semarang Regency. According to a survey we conducted, adolescent girls—our primary focus group—have not previously received information regarding self-awareness (self-efficacy) in stunting prevention, nor have they been educated on the use of iron supplements, commonly referred to as “beautiful pills,” as a preventive measure. These young women have yet to be exposed to educational efforts aimed at utilizing beautiful pills to reduce the risk of stunting. Adolescent girls were chosen as the main target group because they represent future mothers who will bear the next generation, making it crucial that they are equipped with the knowledge and understanding necessary to prevent stunting. Community involvement is essential to effectively implement and promote the use of beautiful pills among this demographic. This initiative was carried out through an educational approach involving 35 female students from An Nur Junior High School. Prior to the educational session, an assessment of participants' understanding showed that 35.47% had low awareness, 28.54% had a moderate level of understanding, 30.12% demonstrated good understanding, and only 5.87% fell into the very good category. After the educational intervention, there was a marked improvement: 40.14% of participants reached the excellent category, 52.01% showed good understanding, 5.33% were categorized as sufficient, and only 2.62% remained with low understanding. Based on the post-education questionnaire, overall comprehension of the material increased by 97.48%.

Keywords: Education, Stunting, Adolescent Girls, Gogik

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan aspek krusial dalam menunjang kesejahteraan remaja masa kini, khususnya bagi remaja putri. Kondisi reproduksi yang optimal pada remaja putri berperan

signifikan dalam upaya pencegahan stunting (Aryanto et al., 2020). Langkah pencegahan ini perlu dimulai sejak dini dengan mempersiapkan calon ibu yang sehat secara fisik dan bebas dari anemia, mengingat remaja putri kelak akan menjalani proses kehamilan dan persalinan (Pujiastuti et al., 2024). Selama masa suburnya, perempuan mengalami siklus menstruasi secara rutin—yakni keluarnya darah dari vagina—yang menandakan bahwa mereka berada dalam fase produktif (Mawardika et al., 2022). Hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja putri mengalami anemia (Astriana, 2017).

Anemia sendiri merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari batas normal, yaitu kurang dari 12 gr/dl, dan umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin (Muchtar et al., 2023). Di Indonesia, angka kejadian anemia pada remaja putri usia 14–18 tahun mencapai 22,7% (Pamangin, 2023). Bahkan, data Save The Children pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 32% remaja Indonesia berusia 5–14 tahun dan 15–24 tahun mengalami anemia. Kondisi ini semakin memprihatinkan ketika dikaitkan dengan tingginya angka pernikahan dini, di mana dua dari tiga perempuan berusia 20–24 tahun menikah sebelum usia 18 tahun, dan 68% dari mereka telah mengalami kehamilan pada usia tersebut. Fakta ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan reproduksi dan anemia saling berkaitan dan perlu mendapat perhatian serius sejak remaja. (Meitra Syahadatina, 2022).

Remaja putri yang mengalami anemia memiliki jumlah sel darah merah yang tidak mampu mendistribusikan oksigen secara maksimal ke seluruh tubuh. Akibatnya, penderita cenderung mudah merasa lelah, mengalami kesulitan dalam melakukan kontraksi otot, merasakan sesak napas, serta mengalami penurunan fungsi kognitif. Jika kondisi ini terus berlanjut hingga masa pernikahan dan kehamilan, maka risiko bayi yang dilahirkan mengalami stunting pun meningkat (Ningtyias et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi pada ibu hamil, yang dapat memicu anemia selama kehamilan. Selain masalah kekurangan gizi, stunting juga memiliki keterkaitan erat dengan kekurangan zat besi—komponen penting dalam sel darah merah—yang jumlahnya menurun saat seseorang mengalami anemia, sehingga kekurangan zat besi ini turut menjadi salah satu penyebab terjadinya stunting (Maulidia et al., 2022). Di samping itu, remaja putri yang menderita anemia cenderung mengalami volume darah menstruasi yang lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang memiliki siklus menstruasi normal (Meilyasari & Isnawati, 2014).

Fakta-fakta tersebut menegaskan pentingnya upaya intervensi kesehatan reproduksi pada remaja guna menekan angka kejadian stunting (Muchtar et al., 2023). Salah satu peran strategis yang dapat dilakukan remaja dalam mencegah stunting adalah dengan meningkatkan kesadaran diri (self-efficacy) terhadap pencegahan stunting, serta mengikuti program konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang dikenal pula dengan sebutan “Pil Cantik”, yang direkomendasikan untuk dikonsumsi satu tablet setiap minggu oleh remaja putri (Ningtyias et al., 2020). Selain itu, penerapan pola makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang serta melakukan aktivitas fisik secara teratur juga merupakan langkah penting. Penanganan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi makanan kaya zat besi serta suplemen tablet Fe. Pemberian tablet Fe terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga mampu mencegah terjadinya anemia dan pada akhirnya menurunkan risiko munculnya generasi yang mengalami stunting (Pamangin, 2023).

Menjaga kesehatan reproduksi sejak remaja, khususnya dengan mencegah dan menangani anemia, adalah investasi penting dalam mencegah stunting di masa depan. Remaja putri memiliki peran strategis dalam memutus mata rantai stunting, bukan hanya melalui perilaku sehat, tetapi juga melalui keterlibatan aktif dalam program kesehatan. Oleh karena itu, kolaborasi antara remaja, keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk membentuk generasi yang sehat dan bebas stunting.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 kalangan remaja putri di lingkungan SMP An Nur Ungara, para remaja belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai intervensi yang harus dilakukan untuk pencegahan anemia sebagai upaya promotif dan preventif pencegahan stunting, sedangkan ketika melakukan wawancara kepada bagian kemahasiswaan sekolah tersebut terdapat dua anak dengan ukuran tubuh yang pendek dibandingkan dengan seusianya. Remaja putri dipilih sebagai kelompok sasaran utama karena merekalah yang kelak akan melahirkan generasi sehat dan bebas dari stunting. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memiliki wawasan serta pemahaman yang memadai mengenai faktor penyebab dan cara pencegahan stunting. Upaya tersebut memerlukan keterlibatan aktif dari masyarakat dalam mengoptimalkan intervensi pencegahan

stunting yang dilakukan sedini mungkin. Menanggapi hal ini, tim pengabdian masyarakat dari Universitas Ngudi Waluyo merancang dan mengimplementasikan sebuah program intervensi bertajuk “Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING)”.

4. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara luring dengan kelompok sasaran yaitu remaja putri di SMP An Nur Ungaran. Tahapan awal kegiatan dimulai dengan pengajuan izin resmi kepada Kepala Sekolah serta pihak Kemahasiswaan di sekolah tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui survei dan wawancara terhadap remaja putri sebagai mitra sasaran, dengan teknik pengambilan sampel secara acak (random sampling). Berdasarkan hasil survei, ditemukan bahwa tingkat edukasi dan pemahaman remaja putri masih tergolong rendah, khususnya mengenai kesadaran diri (*self efficacy*) dalam upaya pencegahan stunting, dampak jangka panjang stunting terhadap berbagai aspek kehidupan, serta penggunaan tablet tambah darah atau “Pil Cantik” sebagai langkah preventif. Selain itu, hasil wawancara juga mengungkap bahwa remaja putri belum memahami bahwa pencegahan stunting sebenarnya bisa dimulai sejak masa remaja seperti yang mereka alami saat ini. Berdasarkan temuan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi dari tim Pengabdian kepada Masyarakat melalui pemberian edukasi dan penyuluhan yang relevan dengan tema Optimalisasi *Self Efficacy* dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING). Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa tahapan berikut ini.

Tahap pertama dimulai dengan sesi pengenalan dan distribusi soal pretest sebelum sosialisasi dilakukan, bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang akan disampaikan, dengan waktu pelaksanaan selama 15 menit.



Gambar 1. Perkenalan, Pretest dan Sosialisasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMP An Nur

Tahap kedua adalah pemberian materi mengenai kesadaran diri (*self-efficacy*) dalam pencegahan stunting pada remaja putri, yang disampaikan oleh Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi., M.Si.Psi.

Tahap ketiga meliputi penyampaian materi edukasi mengenai dampak stunting pada berbagai aspek kehidupan. Pembagian materi dilakukan sesuai dengan keahlian masing-masing anggota tim Pengabdian kepada Masyarakat. Materi ini disampaikan oleh Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Tahap keempat adalah pemaparan materi ketiga mengenai pencegahan stunting, yang disampaikan oleh Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. Materi ini berfokus pada optimalisasi edukasi tentang pemanfaatan Pil Cantik sebagai langkah preventif remaja dalam mencegah stunting, yang dikenal dengan istilah LAJANG GENTING.

Tahap kelima adalah sesi tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum tercakup selama sesi ceramah. Pada tahap ini, para peserta dapat mengajukan pertanyaan kepada tim pelaksana terkait materi yang belum sepenuhnya dipahami.

Tahap keenam adalah tahap penutupan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, yang melibatkan pembagian soal post-test sebagai alat untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, serta diakhiri dengan penyerahan kenang-kenangan kepada pihak sekolah.



Gambar 2. Posttest dan Penyerahan kenang-kenangan
Pengabdian kepada Masyarakat di SMP An Nur

Evaluasi akhir pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menganalisis data hasil pretest dan post-test para peserta. Indikator keberhasilan program ini ditentukan oleh pemahaman peserta terhadap materi “Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING)”, yang tercermin dalam tingkat pemahaman peserta sebesar 97,48%. Persentase keberhasilan ini dihitung berdasarkan rasio jumlah peserta yang memperoleh nilai lebih dari 85 dibandingkan dengan total peserta, kemudian dikalikan dengan 100%. Pedoman penilaian untuk evaluasi pretest dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pedoman Penilaian Hasil Evaluasi

No	Rentang nilai	Nilai	Kategori
1	85-100	4	Sangat baik
2	70-84	3	Baik
3	55-69	2	Cukup
4	< 54	1	Kurang

5. PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING)" dilaksanakan di SMP An Nur Ungaran, yang terletak di Gogik, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, dengan peserta yang terdiri dari seluruh remaja putri di sekolah tersebut. Kegiatan ini dilakukan setelah tim melakukan survei ke SMP An Nur Ungaran dan bertemu dengan Kepala Sekolah serta pihak yang bertanggung jawab terhadap siswa, yang menginformasikan bahwa remaja putri di sekolah tersebut belum pernah menerima informasi mengenai kesadaran diri (self-efficacy) dalam pencegahan stunting dan cara optimalisasi pemanfaatan pil cantik sebagai upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hasil survei dan wawancara, diketahui bahwa remaja putri di SMP An Nur Ungaran belum mendapatkan edukasi mengenai kesadaran diri (self-efficacy) terkait pencegahan stunting, dampak stunting pada berbagai aspek kehidupan, serta cara pemanfaatan pil cantik sebagai langkah preventif untuk mencegah stunting (LAJANG GENTING).

Proses edukasi dilaksanakan secara luring dengan menggunakan metode penyuluhan, yang diikuti oleh 35 responden, yaitu remaja putri yang berada di SMP An Nur Ungaran. Program ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin Jum'at Sehat, yang memang menyediakan waktu khusus pada jam tersebut untuk memberikan informasi dari luar sekolah, sehingga para siswi dapat memperluas wawasan mereka tentang kesehatan sebagai persiapan untuk masa depan. Hal ini membuat sebagian besar siswi di SMP An Nur Ungaran hadir dan mengikuti kegiatan tersebut, sesuai dengan dokumentasi yang tertera pada Gambar 3.



Gambar 3. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada remaja putri di SMP An Nur Ungaran

Pada pelaksanaan kegiatan, edukasi pertama mengenai self-efficacy dalam pencegahan stunting pada remaja putri disampaikan secara umum oleh Ibu Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi., M.Si.Psi. Dalam materi tersebut, dijelaskan tentang pentingnya self efficacy Remaja Putri dalam Pencegahan Stunting, Definisi Self Efficacy dan Kaitannya dengan Pencegahan Stunting, Faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy Remaja Putri, Peran Self Efficacy dalam Perilaku Pencegahan Stunting, Pentingnya edukasi self efficacy bagi Remaja Putri, Strategi untuk Meningkatkan Self Efficacy remaja Putri, Perubahan Perilaku sebagai hasil dari self Efficacy yang Tinggi, Tantangan dalam meningkatkan Self Efficacy, Kolaborasi Lintas Sektor untuk Mendukung Self Efficacy, Kolaborasi Lintas Sektor untuk mendukung Self Efficacy Remaja Putri . Foto pelaksanaan edukasi dapat dilihat pada Gambar 4.

Kegiatan kedua berfokus pada pemahaman tentang stunting yang sangat relevan bagi remaja, yang disampaikan oleh Ibu Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat, mengenai dampak stunting pada berbagai aspek kehidupan, termasuk insiden stunting, faktor-faktor yang mempengaruhi stunting, dampak serta pencegahannya, serta percepatan penurunan stunting pada remaja putri. Dalam sesi ini, para siswa diberikan pemahaman tentang apa itu stunting, yang merupakan kondisi anak dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan usia mereka. Stunting adalah hasil dari kekurangan gizi kronis yang berdampak jangka pendek berupa kegagalan tumbuh dan jangka panjang yang meliputi rendahnya produktivitas di usia dewasa muda, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif. Menurut WHO, nilai Z Score untuk tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2SD dan -3SD menunjukkan kondisi stunting. Faktor risiko terjadinya stunting meliputi kekurangan energi kronis dalam waktu lama, gangguan pertumbuhan intrauterin, kekurangan protein dalam asupan gizi, perubahan hormon akibat stres, serta sering menderita infeksi pada masa awal kehidupan. Dampak yang ditimbulkan antara lain mudah sakit, postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa, penurunan kemampuan kognitif, serta risiko penyakit terkait pola makan di usia tua, yang akhirnya menyebabkan kerugian ekonomi. Foto-foto pelaksanaan edukasi dapat dilihat pada Gambar 4.

Kegiatan ketiga berfokus pada pemberian pendidikan kesehatan mengenai pencegahan stunting melalui Gerakan Tanggap Sehat Reproduksi (RATASEKSI), yang disampaikan oleh Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. Salah satu materi yang dibahas adalah pemanfaatan pil tambah darah, yang dikenal dengan istilah "pil cantik". Remaja putri yang mengalami anemia mengalami kesulitan dalam mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh secara optimal, yang dapat menyebabkan gejala seperti mudah lelah, kesulitan kontraksi, sesak napas, dan penurunan kinerja kognitif. Jika kondisi ini berlangsung lama, terutama saat remaja putri memasuki fase pernikahan dan kehamilan, hal ini dapat berdampak pada bayi yang dilahirkan, dengan risiko terjadinya stunting. Kekurangan gizi pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko anemia. Selain malnutrisi, stunting terkait erat dengan defisiensi zat besi dalam tubuh, yang hilang selama anemia, padahal zat besi merupakan salah satu

faktor penyebab stunting. Selain itu, jumlah darah yang dikeluarkan oleh penderita anemia juga lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang mengalami menstruasi normal.

Fakta tersebut menegaskan pentingnya intervensi terkait kesehatan reproduksi bagi remaja untuk mengurangi angka stunting. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mencegah stunting adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) atau yang lebih dikenal dengan "Pil Cantik", yang dapat diminum satu tablet per minggu. Selain itu, penerapan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi serta rutin melakukan olahraga atau aktivitas fisik juga penting (Rahmanindar, 2022). Penanganan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi serta tablet Fe (Norfai, 2017). Pemberian tablet Fe terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb, sehingga dapat mencegah anemia yang dapat menyebabkan terjadinya stunting pada generasi mendatang. Program pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 35 peserta yang merupakan siswi dari kelas VII hingga IX. Informasi ini didapatkan dari hasil pengisian daftar hadir peserta yang telah terlampir. Pada daftar hadir tersebut, selain mengisi data diri, peserta juga diminta untuk menjawab soal pretest dan post-test yang bersumber dari materi yang telah disampaikan oleh para pemateri. Selama pelaksanaan kegiatan, mahasiswa aktif berperan serta, yang terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa terkait dengan Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING). Hal ini menunjukkan adanya minat yang tinggi terhadap materi yang diberikan.



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan oleh 3 Dosen

Hasil evaluasi kegiatan ini menunjukkan data nilai dari pretest dan post-test yang diisi oleh para responden. Terdapat 35 peserta yang mengisi pretest dan post-test. Data hasil pretest dan post-test dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Persentase Hasil Evaluasi Pemahaman Gerakan Tanggap Sehat Reproduksi (RATASEKSI) pada Masa Remaja sebagai Upaya Pencehagan STUNTING

Kategori	Rentang nilai	Jumlah Siswa	% Nilai Pretest	Jumlah Siswa	% Nilai Post Test
Sangat baik	85-100	2	5,87	14	40,14
Baik	70-84	11	30,12	18	52,01
Cukup	55-69	10	28,54	2	5,33
Kurang	< 54	13	35,47	1	2,62

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa persentase hasil evaluasi sebelum diberikan

edukasi mengenai Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING) menunjukkan bahwa 35,47% responden kurang paham, 28,54% cukup paham, 30,12% memiliki pemahaman yang baik, dan 5,87% memiliki pemahaman yang sangat baik. Hasil pretest menunjukkan bahwa 92,15% siswa SMP An Nur Ungaran sudah memiliki pemahaman yang baik hingga sangat baik tentang Gerakan Tanggap Sehat Reproduksi (RATASEKSI), hal ini kemungkinan besar karena mereka sudah mendapatkan informasi melalui keluarga atau media sosial yang banyak menyebarkan informasi kesehatan. Namun, berdasarkan hasil pretest juga ditemukan bahwa 64,01% siswi masih memiliki pemahaman yang cukup hingga kurang. Setelah diberikan edukasi, pemahaman siswa perempuan mengalami peningkatan, dengan 40,14% masuk dalam kategori sangat baik, 52,01% dalam kategori baik, 5,33% dalam kategori cukup, dan 2,62% dalam kategori kurang. Pemahaman yang termasuk dalam kategori baik hingga sangat baik meningkat menjadi 92,15%, sementara yang termasuk dalam kategori kurang hingga cukup menurun menjadi 7,95%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah edukasi, pemahaman siswa perempuan tentang Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING) mengalami peningkatan. Rata-rata peserta mengungkapkan bahwa materi yang disampaikan menarik dan cukup jelas. Hasil *pretest* dan *posttest* serta data peserta dapat dilihat pada lampiran. Hasil uji normalitas sebelum dan setelah edukasi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Kategori	Nilai Sig
Pengetahuan sebelum edukasi (n=35)	0,072
Pengetahuan setelah edukasi (n=35)	0,064

Berdasarkan uji normalitas (Shapiro-Wilk), diperoleh nilai signifikansi untuk pengetahuan sebelum dan setelah edukasi masing-masing sebesar 0,072 dan 0,064. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan secara statistik bahwa variabel tersebut berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis yang digunakan adalah uji t-test. Hasil uji t-test untuk pengetahuan sebelum dan setelah edukasi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

Kategori	Rerata $\pm$ SD	Nilai Sig
Pengetahuan sebelum edukasi (n=35)	48,16 $\pm$ 12,31	0,002
Pengetahuan setelah edukasi (n=35)	85,22 $\pm$ 19,16	

Berdasarkan analisis statistik (uji T-test), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan secara statistik bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah edukasi. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai pretest sebelum siswa menerima materi, yaitu 48,16 $\pm$ 12,31, dan rata-rata nilai posttest setelah diberikan materi, yang mencapai 85,22 $\pm$ 19,16.

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah perbaikan dalam nilai-nilai kesehatan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi perempuan. Luaran lainnya adalah artikel yang telah dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi SINTA.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa perempuan di SMP An Nur Ungaran mengenai Optimalisasi Self Efficacy dan Edukasi Pemanfaatan Pil Cantik sebagai Langkah Remaja Cegah Stunting (LAJANG GENTING). Pemberian edukasi kesehatan mengenai topik ini terbukti memberikan pengaruh yang signifikan, dengan nilai p (p value) $< \alpha$, yaitu $0,02 < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan fasilitas dan dana pendamping yang telah diberikan, sehingga seluruh kegiatan dapat terlaksana dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, M. A. W., Argadiredja, D. S., & Sakinah, R. K. (2020). Hubungan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Satu dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang Tahun 2018. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(1), 43–46. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i1.5635>
- Astiana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Hamzah, F., Farida, F., Olii, R. K., Daud, N. F. R., & Teha, E. P. (2022). Penerapan Aplikasi Yoga Serta Pemberian Pil Cantik Dan Susu Kedelai Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 3219. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9525>
- Maulidia, H. R., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara pada Santriwati Pondok Pesantren di Kecamatan Mijen Kota Semarang Tahun 2021. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(3), 162–168. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.162-168>
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Ismiriyam, F. V. (2022). Tapping Touch (Tato) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4(2), 120.
- Meilyasari, F., & Isnawati, M. (2014). Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12 Bulan Di Desa Purwokerto Kecamatan Patebon, Kabupaten Kendal. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 303–309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i2.5437>
- Meitra Syahadatina, D. (2022). *Buku Panduan Kesehatan Reproduksi pada Remaja*.
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v2i2.21400>
- Muflih. (2015). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Berhubungan Dengan Kepercayaan Diri Remaja Untuk Menghindari Seks Bebas. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 23–30. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1857>
- Mulyati, T., Ginting, F. R., Bahagiawati, H., & Aizahroni, A. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Asupan Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Resiko Terjadinya Anemia Dalam Kehamilan Di Puskesmas Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat Periode 10-18 Desember 2007. *Ebers Papyrus*, 13(4), 169-176
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Norfai, N. (2017). Hubungan Konsumsi Tablet Besi (Fe) Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Tengah Kota Banjarmasin. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 16-20.
- Oktarina, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ma, A., Baturaja, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ma, A., Baturaja, A., Jl, A., Hatta, M., & Timur, B. (2024). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi Remaja di Posyandu Remaja Desa Sumber Sari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Toto Rejo Kabupaten Oku Timur Tahun 2023 Yudi Budianto usia 10-19 tahun , menurut Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nom. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 25–36.
- Pamangin, L. O. M. (2023). Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 311–317. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.746>
- Parulian, I. (2018). Strategi Dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia Pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 4(3).
- Pawestri. (2021). *Persepsi Guru SMA Kota Semarang Tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Pujiastuti, A., Rissa Laila Vifta, & Tina Mawardika. (2024). Edukasi tentang Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Kehidupan Balita melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal di Desa Kemetul. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(1), 35–40. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3143>

- Rahmanindar, N., Maulida, I., Qudriani, M., & Arti, T. D. (2022). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Pemberian Pil Cantik Merah Untuk Mencegah Stunting. *Journal Of Community Health Development*, 3(2), 41–49
- Supriati, E., & Fikawati, S. (2019). Effect of Pornography Exposure on Junior High School Teenagers of Pontianak in 2008. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 13(1), 48. <https://doi.org/10.7454/mssh.v13i1.210>