

SOSIALISASI PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA MENUJU TERCIPTANYA GEBERASI EMAS TAHUN 2045

Bambang Gulyanto¹, Dini Ihsani², Bima Aslam Anugerah³

^{1,2,3}ilmu Hukum, Universitas Asahan

Email: ¹bambanggulyanto@gmail.com, ²diniihansi8@gmail.com, ³bimaaslamanugerah@gmail.com

ABSTRACT

The socialization program on stunting prevention for teenagers at SMAN 3 Kisaran aims to equip young people with knowledge about balanced nutrition, reproductive health, and healthy lifestyles. Stunting affects not only height but also brain development, productivity, and overall human resource quality. As future parents, teenagers must understand the importance of maintaining their health, delaying early marriage, and avoiding risky behaviors. The program highlights the role of youth as agents of change who can spread accurate information and serve as role models in their communities. With support from families, schools, society, and the government, stunting prevention becomes a major investment in realizing Indonesia's Golden Generation 2045—healthy, intelligent, and globally competitive.

Keyword: Legal Counseling, Criminal Law, Inmates.

ABSTRAK

Sosialisasi pencegahan stunting pada remaja di SMAN 3 Kisaran bertujuan membekali generasi muda dengan pengetahuan tentang gizi seimbang, kesehatan reproduksi, serta pola hidup sehat. Stunting bukan hanya berdampak pada tinggi badan, tetapi juga perkembangan otak, produktivitas, dan kualitas sumber daya manusia. Remaja sebagai calon orang tua perlu memahami pentingnya menjaga kesehatan diri, menunda pernikahan dini, serta menghindari perilaku berisiko. Sosialisasi ini menekankan peran remaja sebagai agen perubahan yang mampu menyebarkan informasi dan menjadi teladan di lingkungannya. Dengan dukungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah, pencegahan stunting dapat menjadi investasi besar menuju terciptanya generasi emas Indonesia 2045 yang sehat, cerdas, dan berdaya saing global.

Kata Kunci : Pencegahan, Stunting, Remaja

PENDAHULUAN

Media sosial kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z, termasuk para siswa di SMAN 3 Kisaran. Hampir setiap hari mereka berinteraksi dengan platform digital seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, maupun YouTube, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun pembelajaran. Namun, penggunaan media sosial yang masif ini seringkali tidak diimbangi dengan pemahaman hukum dan etika digital yang baik, sehingga berpotensi menimbulkan masalah seperti penyebaran hoaks, cyberbullying, pelanggaran privasi, hingga tindak pidana berdasarkan

Undang-Undang ITE. Situasi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang menggunakan media sosial sebatas untuk hiburan atau pergaulan tanpa memanfaatkan potensi positifnya. Padahal, media sosial dapat menjadi sarana pemberdayaan, misalnya untuk mengembangkan kreativitas, menyalurkan bakat, mempromosikan karya, bahkan mendukung kegiatan wirausaha di kalangan pelajar. Kurangnya literasi hukum dan digital membuat para siswa rawan menjadi korban maupun pelaku pelanggaran hukum di dunia maya. Selain itu, terdapat tantangan dari lingkungan sekitar.

Tidak semua guru maupun orang tua memiliki pemahaman yang memadai tentang perkembangan media sosial dan dampaknya terhadap perilaku siswa. Hal ini membuat pengawasan menjadi terbatas, sehingga penyalahgunaan media sosial sulit terkontrol. Kondisi ini menguatkan pentingnya penyuluhan hukum sebagai sarana edukasi formal yang dapat membuka wawasan generasi muda tentang hak, kewajiban, serta tanggung jawab mereka di dunia digital. Dari sisi potensi, generasi Z di SMAN 3 Kisaran memiliki energi, kreativitas, dan keterampilan teknologi yang tinggi. Mereka sangat adaptif terhadap perkembangan aplikasi digital. Jika diarahkan dengan benar melalui penyuluhan hukum, mereka bisa menjadi agen perubahan yang menggunakan media sosial untuk tujuan produktif dan bermanfaat, misalnya sebagai media edukasi, kampanye sosial, maupun pemberdayaan ekonomi kreatif. Dengan demikian, analisis situasi menunjukkan bahwa penyuluhan hukum tentang pemanfaatan media sosial sangat relevan dan dibutuhkan. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan mencegah penyalahgunaan media sosial, tetapi juga mengarahkan siswa agar dapat mengoptimalkan teknologi digital untuk pemberdayaan diri dan lingkungan sekitar. Perpaduan antara literasi hukum, etika digital, dan semangat generasi muda diharapkan mampu mencetak pelajar yang cerdas, kritis, beretika, serta siap menjadi bagian dari generasi emas Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Data dari berbagai lembaga kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi dibandingkan dengan standar global. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam mewujudkan generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing. Apabila tidak segera ditangani, stunting dapat menjadi hambatan besar dalam mencapai visi Indonesia Emas 2045. Situasi ini menuntut adanya langkah pencegahan yang menyasar kelompok remaja, karena mereka merupakan calon orang tua yang akan melahirkan dan membesarkan generasi berikutnya. Remaja berada pada fase penting menuju kedewasaan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Namun, banyak remaja yang masih memiliki kebiasaan makan

yang kurang baik, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, atau makanan dengan kandungan gizi rendah. Selain itu, banyak remaja yang kurang memperhatikan pola hidup sehat, misalnya jarang berolahraga, kurang tidur, atau bahkan memiliki kebiasaan merokok. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas kesehatan remaja itu sendiri dan berimplikasi pada risiko lahirnya generasi stunting di masa depan.

Faktor lain yang memperburuk situasi adalah masih maraknya pernikahan dini di berbagai daerah. Banyak remaja perempuan yang menikah pada usia muda dan hamil ketika tubuhnya belum sepenuhnya siap secara fisik maupun mental. Hal ini sangat berisiko menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, kekurangan gizi, hingga berujung pada stunting. Situasi ini semakin diperburuk dengan masih terbatasnya pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya perencanaan keluarga. Dari sisi sosial ekonomi, sebagian besar keluarga di Indonesia, khususnya di pedesaan, masih menghadapi keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan gizi. Rendahnya tingkat ekonomi keluarga membuat konsumsi makanan bergizi seimbang belum menjadi prioritas. Padahal, asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting bagi remaja, terutama perempuan, sebagai bekal saat mereka menjadi calon ibu. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang menyeluruh, tidak hanya dari sisi kesehatan, tetapi juga dari sisi sosial dan ekonomi. Kondisi pendidikan remaja juga berperan besar dalam situasi ini. Tidak semua remaja memiliki akses terhadap informasi yang benar mengenai stunting.

Pengetahuan tentang gizi, pola makan sehat, serta kesehatan reproduksi sering kali masih terbatas, bahkan dianggap tabu untuk dibicarakan. Akibatnya, banyak remaja yang tidak menyadari pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Sosialisasi pencegahan stunting menjadi sangat relevan untuk menjawab permasalahan ini, dengan memberikan informasi yang mudah dipahami dan bisa diterapkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Selain faktor internal, lingkungan sekitar juga memiliki peran besar. Remaja sering kali terpengaruh oleh lingkungan pertemuan, media sosial, dan gaya hidup modern. Tren konsumsi makanan instan, minuman manis, hingga kebiasaan begadang karena gawai menjadi hal yang lumrah di

kalangan remaja. Pola ini berdampak langsung terhadap kesehatan tubuh dan dapat menghambat pertumbuhan optimal. Oleh karena itu, sosialisasi perlu menggunakan pendekatan yang sesuai dengan gaya hidup remaja, misalnya dengan memanfaatkan media sosial atau kegiatan interaktif yang melibatkan mereka secara aktif.

Situasi lain yang juga perlu diperhatikan adalah tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah terhadap bahaya stunting. Banyak orang tua maupun remaja yang menganggap stunting hanya persoalan tinggi badan, padahal dampaknya lebih luas, mencakup perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas di masa depan. Rendahnya pemahaman ini membuat program pencegahan sering kali tidak mendapat perhatian serius. Maka dari itu, sosialisasi kepada remaja sangat penting agar mereka dapat menjadi agen perubahan yang menyampaikan informasi benar kepada lingkungan sekitarnya. Kondisi kesehatan masyarakat yang belum merata juga menjadi tantangan dalam pencegahan stunting. Di daerah terpencil, akses terhadap fasilitas kesehatan dan makanan bergizi masih terbatas. Remaja di daerah seperti ini memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kekurangan gizi, anemia, atau penyakit lain yang berhubungan dengan pola makan tidak seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya cukup dilakukan di perkotaan, tetapi juga harus menjangkau remaja di daerah pedesaan dan pelosok dengan strategi yang tepat.

Dalam konteks pembangunan nasional, pencegahan stunting pada remaja sangat erat kaitannya dengan pencapaian Generasi Emas 2045. Apabila masalah stunting dapat ditekan secara signifikan, maka Indonesia akan memiliki generasi yang sehat, cerdas, kreatif, dan mampu bersaing di tingkat global. Namun sebaliknya, jika stunting masih tinggi, maka Indonesia akan menghadapi tantangan besar berupa rendahnya kualitas sumber daya manusia, meningkatnya beban kesehatan, dan lambatnya pertumbuhan ekonomi. Oleh karena itu, analisis situasi menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting pada remaja melalui kegiatan sosialisasi adalah langkah yang sangat strategis. Remaja perlu

dibekali dengan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi untuk menjaga kesehatan dirinya dan mempersiapkan generasi berikutnya. Dengan dukungan semua pihak pemerintah, sekolah, keluarga, dan masyarakat—diharapkan sosialisasi ini mampu menciptakan perubahan nyata dalam pola pikir dan pola hidup remaja, sehingga visi Generasi Emas 2045 dapat tercapai.



Gambar 1. Pemaparan Materi

KESIMPULAN

Sosialisasi pencegahan stunting pada remaja merupakan langkah penting dan strategis dalam mewujudkan Generasi Emas Indonesia 2045. Stunting bukan hanya persoalan gizi semata, melainkan juga menyangkut kualitas sumber daya manusia secara menyeluruh, mulai dari kesehatan fisik, kecerdasan, hingga produktivitas di masa depan. Dengan memberikan pemahaman yang benar kepada remaja tentang pola makan sehat, pentingnya gizi seimbang, bahaya pernikahan dini, serta penerapan gaya hidup sehat, maka mereka akan lebih siap menjadi generasi yang sadar kesehatan sekaligus calon orang tua yang mampu melahirkan keturunan sehat dan bebas stunting. Kesimpulan lainnya adalah bahwa keberhasilan pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada remaja, tetapi juga pada sinergi berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat. Remaja sebagai agen perubahan memiliki peran vital dalam menyebarkan pengetahuan kepada lingkungannya, sehingga sosialisasi ini menjadi gerakan bersama yang berkesinambungan. Dengan demikian,

upaya pencegahan stunting sejak usia remaja merupakan investasi jangka panjang yang akan menentukan kualitas generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). **Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018–2024**. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2019). **Visi Indonesia 2045: Pembangunan Sumber Daya Manusia dan Perekonomian**. Jakarta: Bappenas.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Stop Stunting: Strategi Pencegahan Stunting di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- World Health Organization. (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. Geneva: WHO.
- Pratiwi, R. D., & Sari, N. M. (2021). *Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting Menuju Generasi Emas Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K). (2017). **100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting)**. Jakarta: Sekretariat Wakil Presiden RI.