

KONSELING PENCEGAHAN RISIKO STUNTING PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN BAGI REMAJA

COUNSELING ON PREVENTING THE RISK OF STUNTING IN THE FIRST 1000 DAYS OF LIFE FOR YOUNG PEOPLE

Siti Naili Ilmiyani¹, Prana Sari², Youri Gagarin³, Riza Novatul⁴
^{1,2,3,4}Program Studi S1 Pendidikan Bidan, STIKesHamzar Lombok Timur

Email: nailiilmiyani@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat dari kekurangan gizi kronis atau berkepanjangan. Di masyarakat penyuluhan mengenai stunting merupakan upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan. Namun, masih rendahnya pengetahuan masyarakat menjadi masalah dalam pengurangan angka stunting yang ada. Diman kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Stunting melalui penyuluhan interaktif. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dari 23.07 % menjadi 76.92 % peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Kesimpulannya, penyuluhan Stunting terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dan mendorong perubahan kearah yang lebih sehat danangka stunting menurun.

Kata Kunci: Stunting, Penyuluhan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Stunting is a condition of stunting failure in children resulting from chronic or prolonged malnutrition. Community education about stunting is an important effort to improve health. However, the low level of public knowledge remains a challenge in reducing stunting rates. This activity aims to increase public knowledge about stunting through interactive education. The methods used were lectures, discussions, and evaluation through pre- and post-tests. The evaluation results showed a significant increase in participants with good knowledge, from 23.07 to 76.92. In conclusion, stunting education has proven effective in increasing public understanding and encouraging changes towards healthier lifestyles, reducing stunting rates.

Keywords: Stunting, Health Education, Community Service

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan Indonesia saat ini masih menghadapi berbagai tantangan. Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang dapat berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) seperti Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), anak balita pendek (stunting), kurus (wasting), gizi kurang (underweight), dan gizi lebih (overweight) (Kemenkes RI, 2013). Selain itu, kekurangan gizi pada ibu hamil juga merupakan masalah yang

masih sering terjadi dan sering kali menjadi pemicu terjadinya masalah gizi pada bayi dan Balita seperti BBLR dan stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat dari kekurangan gizi kronis atau berkepanjangan (Sudargo, Aristasari, & Afifah, 2018).

Kejadian stunting di dunia tahun 2017 mencapai angka 22% atau sekitar 150,8 juta Balita yang mengalami stunting. Dari total Balita stunting di dunia, sebanyak 55% dari Asia dan lebih dari sepertiganya

(39%) dari Afrika. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), Indonesia merupakan negara ketiga dengan prevalensi stunting tertinggi di Asia Tenggara. Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4% (World Health Organization, 2019).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting turun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8%. Namun, angka ini masih jauh dari target WHO yakni 20% (Kemenkes RI, 2019). Menurut hasil SSGI (Studi Status Gizi Indonesia) 2021, prevalensi stunting juga menurun dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4%. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) merupakan salah satu dari 12 provinsi prioritas yang memiliki prevalensi stunting tertinggi secara nasional dengan nilai rata-rata 31,4%. Sebagian dari wilayah NTB memiliki prevalensi stunting di atas 30 persen, (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kondisi kekurangan gizi ini bisa terjadi sejak dalam kandungan dan pada masa awal setelah lahir sebagai akibat dari kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Sudargo, et al. 2018). Periode 1000 HPK merupakan periode 270 hari (sembilan bulan) di dalam rahim ditambah 730 hari (dua tahun) kehidupan pertama setelah bayi lahir (Rahayu, 2020). Periode 1000 HPK sering disebut Window of Opportunities atau periode emas

(golden period) yang didasarkan pada fakta bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting. Jika pada usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status gizi anak bisa dicegah sejak awal (Rahayu, et al., 2018).

Stunting juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor determinan. Beberapa determinan utama terjadinya stunting pada anak di Indonesia adalah: 1) ASI tidak eksklusif pada 6 bulan pertama; 2) Status ekonomi yang rendah; 3) Kelahiran premature; 4) Panjang bayi baru lahir yang pendek; 5) Ibu yang pendek; 6) Tingkat pendidikan orangtua yang rendah dan 7) Anak yang tinggal di daerah miskin perkotaan dan di daerah pedesaan (Beal et al., 2018). Salah satu faktor yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap kejadian stunting pada Balita adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sehingga ibu tidak dapat mengambil sikap untuk mencegah terjadinya stunting (Kusumawati, et al., 2017). Kurangnya informasi tentang kesehatan pada masa kehamilan dan setelah melahirkan secara langsung mempengaruhi pengetahuan ibu tentang gizi dan secara tidak langsung mempengaruhi status gizi balita (Dewi, et al., 2020). Peningkatan pengetahuan dan sikap

ibu terhadap penanganan dan pencegahan stunting melalui edukasi gizi untuk memperbaiki asupan pada 1000 HPK yaitu asupan gizi pada masa prenatal, postnatal hingga bayi berumur 2 tahun menghasilkan dampak positif pada pertumbuhan bayi (Hanindita, 2018). Pemerintah sedari awal telah berupaya menggalakkan Gerakan 1000 HPK yang merupakan gerakan percepatan perbaikan gizi yang diadopsi dari gerakan Scaling Up-Nutrition (SUN) Movement. SUN Movement merupakan suatu gerakan global yang berkoordinasi dengan

Sekretaris Jenderal PBB yang merupakan hasil respons dari negara-negara di dunia terhadap kondisi status pangan dan gizi di negara berkembang. Meskipun percepatan penurunan masalah gizi belum dapat teratasi secara maksimal di berbagai daerah, diharapkan dengan berjalannya gerakan ini masalah gizi dapat terus menurun dan nantinya dapat mencetak generasi yang sehat dan cerdas (Beal et al., 2018).

Dari pendataan yang telah kami laksanakan di Dusun Teluk Nare, bahwa terdapat 8 balita stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, di mana masyarakat menjadi subjek sekaligus mitra dalam kegiatan penyuluhan. Strategi ini dipilih agar penyampaian materi dapat diterima dengan baik dan mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan. Desain kegiatan ini bersifat kuantitatif deskriptif melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi (pre-test dan post-test).

Kegiatan dilaksanakan di Dusun Teluk Nara, Desa Malaka, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Penyuluhan dilaksanakan pada Selasa, 13 Mei 2025, dan dipusatkan di Rumah Ketua RT 02 Dusun Teluk Nara sebagai lokasi strategis yang mudah dijangkau oleh masyarakat sasaran.

Peserta kegiatan adalah masyarakat RT 02 Dusun Teluk Nara, dengan jumlah total partisipan sebanyak 13 orang yang terdiri dari orang tua dari anak stunting dan masyarakat sekitar. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan ketersediaan, domisili, dan peran mereka dalam mendukung praktik pencegahan stunting di rumah.

Data *pre test* dan *post test* diperoleh dari kuesioner tentang stunting. Kuesioner pilihan dalam bentuk pernyataan sebanyak 13 soal terkait pengetahuan mengenai stunting. Soal telah divalidasi oleh dosen pembimbing dan digunakan dalam dua waktu pengukuran (*pre* dan *post*).

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif, dengan menyajikan frekuensi dan persentase

skor pre-test dan post-test. Hasil kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas kegiatan

Hasil Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah melaksanakan kegiatan. Tolok ukur dalam menentukan keberhasilan kegiatan penyuluhan yaitu dengan melihat tingkat pemahaman peserta tentang Stunting. Dengan adanya penyuluhan Stunting ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengetahuan mengenai Stunting.

A. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyuluhan stunting

Pre-Test

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
	Kurang	4	30.76 %
	Cukup	6	46.15 %
	Baik	3	23.07 %
	Total	13	100 %

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Dari 13 peserta yang mengikuti kegiatan, hasil pre-test menunjukkan distribusi tingkat pengetahuan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Kurang (nilai < 60): 5 orang (30.76%)
2. Pengetahuan Cukup (nilai 60–79): 6 orang (46.15%)
3. Pengetahuan Baik (nilai $\geq$ 80): 3 orang (23.07%)

penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Post-Test

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
	Kurang	1	7.69 %
	Cukup	2	15.38 %
	Baik	10	76.92 %
	Total	13	100 %

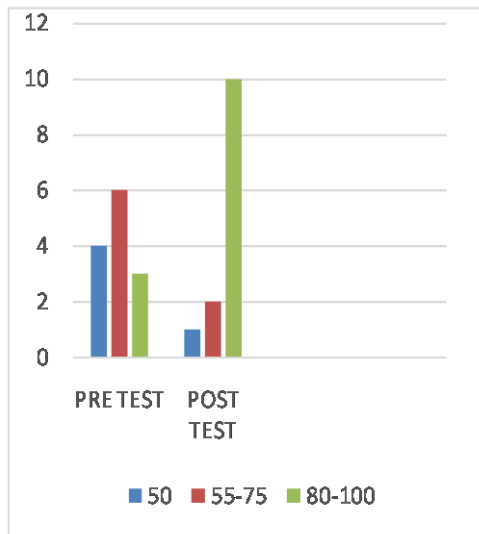
Sumber : Data Primer Tahun 2025

Setelah diberikan materi penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan:

1. Pengetahuan Kurang: 1 orang (7.69%)
2. Pengetahuan Cukup: 2 orang (15.38%)
3. Pengetahuan Baik: 10 orang (76.92%)

Peningkatan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti penyuluhan. Rata-rata skor peserta meningkat, dan jumlah individu dengan pemahaman kategori “baik” meningkat hampir 7 kali lipat disbanding sebelum penyuluhan.

B. Grafik Nilai Pre Test Dan Post Test Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang stunting



Pembahasan

1. Pre-Test

Berdasarkan tabel 4.1 dan 4.2 di atas, menunjukkan bahwa jawaban masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan (*pre-test*) sebagian besar mendapatkan nilai 55-75 sebanyak 6 orang (46.15%) dan sebagian kecil mendapatkan nilai 80-100 sebanyak 3 orang (23.07%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura (2019) yang mengatakan bahwa perilaku dibentuk oleh interaksi antara individu (pengetahuan, sikap), lingkungan sosial, dan tindakan nyata.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, dapat diasumsikan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang Pencegahan Resiko Stunting 1000 HPK masih tergolong cukup. Hal ini didasarkan pada pengamatan awal dan nilai *pre test* yang menunjukkan bahwa

sebagian besar masyarakat belum memahami mengenai 1000 HPK, stunting, cara mencegah stunting dan dampak dari stunting. Kurangnya akses informasi dan minimnya kegiatan edukatif dari tenaga kesehatan diduga menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan tersebut.

2. Post-Test

Berdasarkan tabel 4.1 dan 4.2 di atas, menunjukkan bahwa jawaban masyarakat setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*) sebagian besar mendapatkan nilai 80-100 sebanyak 10 orang (76.92%) dan sebagian kecil mendapatkan nilai 50 sebanyak 1 orang (7.69%).

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, dapat diasumsikan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan yang signifikan. Asumsi ini muncul berdasarkan adanya perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai stunting.

Penyampaian materi yang interaktif dan disertai dengan media visual (banner) turut berkontribusi dalam memperkuat pemahaman masyarakat. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat dalam kegiatan penyuluhan diduga memberikan pengaruh positif dalam membangun kesadaran kolektif akan pentingnya pengetahuan mengenai stunting. Penyuluhan

tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendorong perubahan pola pikir dan sikap masyarakat dalam menjaga

kesehatan diri dan anak-anaknya.

SIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan mengenai stunting yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 13 Mei 2025 di rumah ketua RT 02 Dusun Teluk Nara - Desa Malaka, Kabupaten Lombok Utara berjalan dengan lancar. Meskipun ada beberapa kendala yaitu sasaran tidak datang tepat waktu dan target sasaran dari 20 orang yang datang hanya 13 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cipriano (2025) *Upaca Pencegahan Stunting*. Bali :intelektual manifest media
- Kementerian Kesehatan RI. (2019)
- Sondang, Ridwan (2021) BKKBN Peandampngan Keluarga dalam percepatan penurunan stunting. Jakarta
- Sri Sumardilah, Dewi. (2018). PELATIHAN PEMBUATAN MP-ASI WHO BERBASIS PANGAN LOKAL BAGI KADER POSYANDU DAN IBU BADUTADI DESA SIDOSARI. *Jurnal Pengabdi*

an kepada Masyarakat Vol 2
No 1 Maret 2018 Hal. 36-40

World Health Organization (WHO). (2019). WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations. Geneva: WHO