



## PEMBERDAYAAN KOMUNITAS IBU BALITA DENGAN EDUKASI CARA PENCEGAHAN DAN MENGATASI STUNTING DENGAN MATERI KONSUMSI PROTEIN HEWANI TINGGI GEMAR MAKAN LAUK IKAN DAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

Erina Eka Hatini\*

Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

### Article Info

#### Article History:

Received : February 04, 2025

Revised : February 18, 2025

Accepted : February 18, 2025

#### Keywords:

Stunting

Community Empowerment

Education

Nutrition

Prevention

Exclusive Breastfeeding

### ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Stunting merupakan masalah kesehatan di Indonesia akibat kekurangan gizi kronis, pola asuh tidak optimal, keterbatasan layanan kesehatan, dan faktor sosial ekonomi. Kondisi ini berdampak pada perkembangan kognitif, produktivitas anak, serta meningkatkan risiko penyakit di usia dewasa. Menurut (1) prevalensi stunting global pada 2020 mencapai 22% atau 149,2 juta anak. Di Indonesia, angka stunting menurun dari 24,4% pada 2021 menjadi 21,5% pada 2023, namun masih jauh dari target nasional 14% pada 2024 (2). Di Desa Bukit Liti, Kecamatan Kahayan Tengah, terdapat enam kasus stunting yang tercatat di Puskesmas Bukit Rawi pada 2024. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan pemberdayaan Komunitas Lewu Barigas (Desa sehat) dengan materi Edukasi, Lauk, dan ASI Eksklusif yang disingkat menjadi “Ela Stunting”, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai pencegahan stunting melalui video dan presentasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 27 April 2024 di Poskesdes Desa Bukit Liti dengan 7 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor *pre-test* 72,85% dan *post-test* 87,85%. Pemberdayaan komunitas ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stunting, yang diharapkan dapat mendukung perubahan positif dalam pengasuhan dan pola makan anak untuk menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

### ABSTRACT

Stunting is one of the major health problems in Indonesia due to chronic malnutrition, suboptimal parenting, limited health services, and socioeconomic factors. This condition affects cognitive development, child productivity, and increases the risk of disease in adulthood. According to (1) the global prevalence of stunting in 2020 reached 22% or 149.2 million children. In Indonesia, the stunting rate decreased from 24.4% in 2021 to 21.5% in 2023, but is still far from the national target of 14% by 2024 (2). In Bukit Liti Village, Kahayan Tengah Sub-district, there were six cases of stunting recorded at the Bukit Rawi Health Center in 2024. To overcome this, the Lewu Barigas Community (Healthy Village) was empowered with Education, Side Dishes, and Exclusive Breastfeeding material abbreviated as “Ela Stunting”, which aims to increase mothers' understanding of stunting prevention through videos and presentations. This activity was carried out on April 27, 2024 at the

---

*Poskesdes of Bukit Liti Village with 7 participants The results showed a significant increase in participants' knowledge, with an average pre-test score of 72.85% and post-test score of 87.85%. This community empowerment proved effective in increasing participants' understanding of stunting, which is expected to support positive changes in childcare and diet to reduce the prevalence of stunting in Indonesia.*

---

*\*Corresponding Author: herinaeka@yahoo.com*

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi yang melibatkan aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (3). Kesehatan adalah hak dasar setiap manusia dan berperan penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM). Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan serta melindunginya dari berbagai ancaman yang merugikan. Untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia, pemerintah mencanangkan Program Indonesia Sehat, yang merupakan bagian dari agenda ke-5 Nawacita. Program ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui tiga pilar utama, yaitu penerapan paradigma sehat, penguatan pelayanan kesehatan, dan pelaksanaan jaminan kesehatan nasional (JKN), yang diatur dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019 (4).

Program ini menjadi bagian penting dalam mewujudkan Visi Indonesia 2045, yang menginginkan masyarakat Indonesia yang cerdas, pluralis, berbudaya, religius, dan beretika. Salah satu permasalahan kesehatan yang menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kualitas SDM adalah stunting, yang merupakan bagian dari masalah gizi ganda (Double Burden Malnutrition) (5). Stunting memberi dampak serius tidak hanya terhadap kesehatan, tetapi juga pada produktivitas ekonomi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, stunting dapat mempengaruhi perkembangan otak anak, sehingga mengurangi kemampuan kognitifnya yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan menghambat pertumbuhan ekonomi.

Stunting adalah kondisi tubuh yang sangat pendek, dilihat berdasarkan standar baku WHO-MGRS (Multicentre Growth Reference Study). Anak di bawah usia lima tahun dikategorikan stunting jika tinggi badan atau panjang badan menurut usia (PB/U atau TB/U) berada di bawah -2 standar deviasi (SD) dibandingkan dengan standar WHO-MGRS (6). Penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi kronis yang dimulai sejak bayi dalam kandungan hingga masa awal kehidupan setelah lahir. Faktor penyebab stunting sangat kompleks, mencakup faktor gizi, praktik pengasuhan, akses layanan kesehatan, sanitasi, serta faktor sosial ekonomi keluarga (7). Pada tahun 2020, secara global, sekitar 22% atau sebanyak 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting (1). Hasil survey (8) angka prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 24,4%. Berdasarkan data Survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022, angka ini mengalami penurunan menjadi 21,6% (9), dan pada tahun 2023 sedikit menurun lagi menjadi 21,5% (2). Penurunan ini menunjukkan adanya progres dalam upaya pencegahan stunting, namun angka tersebut masih belum mencapai target nasional pada tahun 2024, yaitu prevalensi stunting turun hingga 14% (10). Selain itu, berdasarkan data dari Puskesmas Bukit Rawi tahun 2024, terdapat enam kasus stunting yang tercatat di Desa Bukit Liti, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau, yang berada dalam wilayah pelayanan Puskesmas Bukit. Data dari lokasi pengabdian masyarakat juga menunjukkan adanya kasus tambahan stunting, menandakan bahwa permasalahan gizi di wilayah ini masih memerlukan perhatian serius (11). Dampak stunting meliputi mudah terserang penyakit, penurunan kecerdasan, gangguan perkembangan otak, dan peningkatan risiko penyakit terkait pola makan di usia dewasa, seperti jantung, diabetes, dan obesitas (12). Stunting juga berkontribusi pada tingginya angka kematian anak, yang mencapai 15-18% dari total kematian anak (7).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting meliputi rendahnya asupan gizi, buruknya akses terhadap pelayanan kesehatan, serta kondisi sosial ekonomi yang tidak mendukung. Selain itu, faktor-faktor seperti jarak kehamilan yang terlalu dekat, usia ibu yang terlalu muda atau terlalu tua, serta pola pengasuhan yang tidak tepat juga meningkatkan risiko terjadinya stunting (13). Untuk itu, diperlukan upaya intervensi yang komprehensif, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah terjadinya stunting. Melalui kegiatan Pemberdayaan kepada masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsep stunting dan cara-cara untuk mencegahnya.

Program ini bertujuan untuk memberikan informasi yang dapat memperbaiki praktik pengasuhan dan memperbaiki kualitas gizi pada ibu hamil dan anak-anak di Desa Bukit Liti, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau. Pemberdayaan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting secara mandiri.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pemberdayaan Komunitas Lewu Barigas (Desa sehat) dengan materi Edukasi, Lauk, dan ASI Eksklusif yang disingkat menjadi “Ela Stunting”, di laksanakan di Desa Bukit Liti pada tanggal 27 April 2024, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak stunting mengenai pentingnya pencegahan stunting. Sasaran peserta dipilih berdasarkan data keluarga yang teridentifikasi memiliki balita, dengan total 7 peserta yang hadir saat kegiatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan yang dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

### 1. Tahap Persiapan

Tahap ini mencakup pemilihan peserta berdasarkan data keluarga yang memiliki balita dengan risiko stunting, penyusunan materi edukasi tentang pengertian, ciri-ciri, dampak, faktor penyebab stunting, serta pentingnya konsumsi lauk dan protein hewani. Selain itu, dilakukan persiapan media edukasi seperti video, PowerPoint, dan leaflet yang dibagikan untuk membantu peserta mengingat dan mempelajari kembali materi yang telah disampaikan, serta alat pendukung seperti proyektor, laptop, dan alat tulis.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan dengan metode interaktif menggunakan presentasi video edukasi, PowerPoint, dan pembagian leaflet sebagai media tambahan yang dapat dipelajari di rumah. Peserta diberikan pengetahuan mengenai pencegahan stunting melalui diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan keterlibatan serta pengetahuan mereka. Materi yang disampaikan mencakup pengertian stunting, ciri-ciri anak stunting, dampak jangka pendek dan jangka panjang stunting terhadap tumbuh kembang anak, faktor penyebab stunting seperti kekurangan gizi kronis, pola asuh yang tidak optimal, serta keterbatasan akses layanan kesehatan. Selain itu, penyuluhan menekankan pentingnya konsumsi protein hewani dari lauk pauk seperti ikan, telur, dan daging untuk mendukung pertumbuhan anak, serta manfaat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama sebagai langkah awal pencegahan stunting. Peserta juga diberikan informasi mengenai praktik pengasuhan yang baik, pentingnya kebersihan lingkungan, serta peran keluarga dalam memastikan anak mendapatkan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan optimal.



**Gambar 1.** Kegiatan Pelaksanaan Pemberdayaan di Desa Bukit Liti

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pengumpulan data melalui kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Kuesioner yang digunakan berbentuk pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak", di mana peserta hanya perlu memilih salah satu jawaban sesuai dengan pengetahuan mereka. Untuk mengevaluasi pengetahuan peserta, kuesioner dibagikan sebelum dan sesudah penyuluhan guna mengukur peningkatan pengetahuan mereka tentang konsep

dasar stunting, faktor penyebab, dampak, serta cara pencegahan melalui konsumsi lauk berprotein hewani dan pemberian ASI eksklusif. Indikator yang digunakan dalam pengukuran pengetahuan meliputi jumlah jawaban benar dari serangkaian pertanyaan yang diberikan, dengan skor dinyatakan dalam bentuk persentase. Penilaian dilakukan tanpa menggunakan uji analisis statistik, melainkan dengan menghitung skor pengetahuan secara sederhana, yaitu:

$$\text{Skor pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan ini digunakan untuk membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga dapat diketahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan.



**Gambar 2.** Penutupan dan Foto Bersama Kegiatan Pemberdayaan Komunitas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pemberdayaan Komunitas Lewu Barigas (Desa sehat) dengan materi Edukasi, Lauk, dan ASI Eksklusif yang disingkat menjadi “Ela Stunting”, di laksanakan di Desa Bukit Liti pada tanggal 27 April 2024 dengan total 7 peserta yang hadir saat kegiatan berjalan dengan lancar dan menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan para ibu mengenai pentingnya pencegahan stunting. Program ini tidak hanya memberikan informasi teoritis, tetapi juga membangun kesadaran praktis tentang pentingnya gizi yang baik dan pola pengasuhan yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang anak dengan hasil sebagai berikut.

### 1. Pengetahuan Ibu sebelum dilakukan Edukasi

**Tabel 1.** Pengetahuan Ibu sebelum dilakukan Edukasi

No	Nama	Benar	Salah	Persentase
1	P1	18	2	90%
2	P2	12	8	60 %
3	P3	17	3	85 %
4	P4	16	4	80 %
5	P5	10	10	50 %
6	P6	19	1	95 %
7	P7	10	10	50 %
Rata-Rata				72,85%

Berdasarkan hasil *pre-test* dari pengisian kuesioner didapatkan hasil yang disajikan dalam Tabel 1, tingkat pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting sebelum tingkat pengetahuan peserta terhadap materi pencegahan stunting masih tergolong bervariasi, dengan nilai rata-rata jawaban benar sebesar

72,85%. Peserta dengan nilai tertinggi adalah P6 dengan persentase 95%, sedangkan peserta dengan nilai terendah adalah P5 dan P7 yang masing-masing memiliki persentase 50%. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi, terdapat kesenjangan pengetahuan di antara peserta, sehingga penting dilakukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan mereka.

## 2. Pengetahuan Ibu setelah dilakukan Edukasi

**Tabel 2.** Pengetahuan Ibu setelah dilakukan Edukasi

No	Nama	Benar	Salah	Persentase
1	P1	20	0	100%
2	P2	14	6	70 %
3	P3	20	0	100 %
4	P4	14	6	70 %
5	P5	18	2	90 %
6	P6	19	1	95 %
7	P7	18	2	90 %
<b>Rata-Rata</b>				<b>87,85%</b>

Tabel 2 di atas hasil *post-test*, dari 7 peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting dengan rata-rata nilai benar sebesar 87,85 %. Setelah dilakukan edukasi, hasil *post-test* dari pengisian kuesioner yang disajikan dalam Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Rata-rata persentase jawaban benar meningkat menjadi 87,85%, dengan dua peserta (P1 dan P3) mencapai nilai sempurna 100%. Peserta lainnya juga menunjukkan peningkatan, meskipun beberapa peserta (P2 dan P4) masih berada pada tingkat pengetahuan 70%. Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan keberhasilan program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting. Kegiatan ini terbukti efektif untuk memperbaiki pengetahuan peserta, terutama dalam mengidentifikasi penyebab, dampak, dan cara pencegahan stunting.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (14) mengungkapkan bahwa faktor utama penyebab stunting meliputi rendahnya akses terhadap makanan bergizi akibat kondisi ekonomi serta kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi dan kesehatan anak. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua terhadap pencegahan stunting. Selain itu, penelitian dari (14) menemukan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan video dan ceramah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai praktik gizi seimbang pada balita stunting. Penelitian oleh (14) ini mencatat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan setelah intervensi edukasi, dengan nilai  $p < 0,001$ , yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif mampu mengubah pola pikir dan perilaku orang tua dalam memberikan nutrisi yang tepat bagi anak.

Korelasi antara edukasi dan peningkatan kesadaran gizi juga didukung oleh studi yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berperan besar dalam keputusan pemberian makanan pada anak. Orang tua dengan pengetahuan yang lebih baik tentang kebutuhan nutrisi cenderung lebih mampu menyediakan makanan bergizi, yang pada akhirnya dapat mencegah kejadian stunting. Dengan demikian, hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dalam penelitian ini menguatkan bukti bahwa edukasi merupakan strategi yang efektif dalam mengurangi kesenjangan pengetahuan dan meningkatkan upaya pencegahan stunting.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan stunting pada ibu setelah dilakukan edukasi. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, terutama dalam hal pentingnya konsumsi protein hewani, pemberian ASI Eksklusif dan faktor penyebab stunting. Oleh karena itu, edukasi tentang pencegahan stunting perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui berbagai media seperti media cetak seperti brosur, leaflet, dan poster yang dapat ditempel di posyandu, puskesmas, dan tempat umum lainnya agar mudah dibaca. Media elektronik seperti radio dan televisi lokal juga efektif karena dapat menjangkau masyarakat luas, termasuk mereka yang tinggal di daerah terpencil. Media digital seperti

WhatsApp, Facebook, Instagram, dan YouTube sangat bermanfaat karena kebanyakan ibu dan masyarakat sudah terbiasa mengakses informasi melalui ponsel. Video pendek, infografis, dan webinar dapat menjadi cara menarik untuk menyampaikan edukasi tentang gizi, ASI eksklusif, dan pola asuh anak. Penting untuk melibatkan berbagai pihak seperti kader kesehatan dan tenaga pendidikan untuk menjaga keberlanjutan dan penyebaran informasi ini.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dalam mendukung terlaksananya kegiatan ini, termasuk para peserta yang telah aktif berpartisipasi dalam penyuluhan mengenai pencegahan stunting. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan semua pihak yang terlibat dalam pengumpulan data dan evaluasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan stunting. Selain itu, kegiatan ini didanai dan diselenggarakan oleh Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, dengan sarana dan prasarana yang disediakan oleh Poskesdes Desa Bukit Liti.

### DAFTAR PUSTAKA

- UNICEF. Nutrition [Internet]. UNICEF. 2022. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Hasil Utama SKI 2023 [Internet]. Kemenkes Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2024. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. 36 2009.
- Kementerian Kesehatan RI. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Available from: [https://bblabkesling.go.id/asset/file/renstra\\_rev\\_1\\_april\\_2017\\_\(2015-2019\).pdf](https://bblabkesling.go.id/asset/file/renstra_rev_1_april_2017_(2015-2019).pdf)
- Dermawan A, Mahanim M, Siregar N. Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Kabupaten Asahan. *J Bangun Abdimas*. 2022;1(2):98–104.
- WHO. Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (model-based estimates) [Internet]. World Health Organization. 2025. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence>
- Saadah N. Modul Deteksi Dini Pencegahan Dan Penanganan Stunting. Scopindo Media Pustaka; 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. Penurunan Prevalensi Stunting tahun 2021 sebagai Modal Menuju Generasi Emas Indonesia 2045 [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211227/4339063/penurunan-prevalensi-stunting-tahun-2021-sebagai-modal-menuju-generasi-emas-indonesia-2045/>
- Kemenkes RI. Status Gizi SSGI 2022. BKPK Kemenkes RI [Internet]. 2022;1–156. Available from: [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=Awr1TXopzHJm13UHIgDLQwx.;\\_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzQEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1718828202/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fpromkes.kemkes.go.id%2Fpub%2Ffiles%2Ffiles52434Buku%2520Saku%2520SSGI%25202022%2520rev%2520210123.pdf/RK=2/RS=ua\\_K](https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1TXopzHJm13UHIgDLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzQEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1718828202/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fpromkes.kemkes.go.id%2Fpub%2Ffiles%2Ffiles52434Buku%2520Saku%2520SSGI%25202022%2520rev%2520210123.pdf/RK=2/RS=ua_K)
- Tim Percepatan Penurunan Stunting. Percepatan Penurunan Stunting [Internet]. Kementerian Sekretariat Negara RI Sekretariat Wakil Presiden. 2023. Available from: <https://stunting.go.id/>
- Puskesmas Bukit Rawi. Lokus Stunting Per Januari 2024 Kabupaten Pulang Pisau. Puskesmas Bukit Rawi. 2024;
- Nurhanifah D, Bianka A, Syahril M. Education and Implementation in Handling and Preventing Stunting. 2024;4(1):25–30.
- Nisa SK, Lustiyati ED, Fitriani A. Sanitasi Penyediaan Air Bersih dengan Kejadian Stunting pada Balita. *J Penelit dan Pengemb Kesehat Masy Indones*. 2021;2(1):17–25.
- Sairah, Nurcahyani M, Chandra A. Analisis Penyebab Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2023;7(3):3840–9.