

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU DAN KADER DALAM RANGKA PENURUNAN ANGKA STUNTING MEWUJUDKAN INDONESIA SEHAT DI PADUKUHAN PONGGOK

Moh Makfi Mustofa¹, Aizan Syalim¹, Evan Ardiansyah², Niswaton Khoiriyah³, Nayla Rahma Salsabila¹,
Nanda Annisa¹, Febriyani⁴, Fatimatur Rohmah⁴, Sepfitri Eka Susilawati⁴, Sindy Saputri⁴, Eva Nurinda⁴

¹ Fakultas Komputer dan Teknik, Universitas Alma Ata, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

² Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Alma Ata, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

³ Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

⁴ Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

email: evanurinda@almaata.ac.id

ABSTRAK

Era modern saat ini, stunting masih menjadi salah satu isu yang perlu diperhatikan dalam bidang kesehatan di Indonesia. Angka stunting di Indonesia dari tahun 2022 ke tahun 2023 masih pada angka yang sama yaitu sekitar 21%. Dari data SKI pula diketahui bahwa prevalensi stunting di wilayah DIY meningkat dari tahun 2022 yaitu 16,4% menjadi 18% di tahun 2023. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, ibu memiliki peran yang cukup penting. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama ibu hamil dan ibu balita, tentang pentingnya mencegah stunting untuk meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang. Melalui penyuluhan dan demonstrasi, masyarakat dipahamkan mengenai makanan lokal yang murah, bergizi, dan mudah didapat, dan beberapa suplemen yang baik untuk pemenuhan micronutrisi ibu hamil. Evaluasi melalui kuesioner menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, dimana skor pemahaman meningkat dari 82,36 menjadi 90,28. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat serta kader kesehatan di Dukuh Ponggok, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan angka stunting melalui peningkatan kesadaran dan penerapan pola makan sehat dalam keluarga.

Kata Kunci: *Stunting, Penyuluhan, Gizi Seimbang, Kesehatan Ibu dan Anak*

ABSTRACT

In the modern era, stunting is still one of the issues that need attention in the health sector in Indonesia. The stunting rate in Indonesia from 2022 to 2023 is still at the same figure, which is around 21%. From SKI data, it is also known that the prevalence of stunting in the DIY region increased from 2022, namely 16.4% to 18% in 2023. In the process of child growth and development, mothers have a fairly important role. This activity aims to increase public knowledge and awareness, especially pregnant women and mothers with toddlers, regarding the importance of preventing stunting as part of efforts to improve the quality of health of future generations. Through counseling and demonstrations, the public is given an understanding of cheap, nutritious, and easily available local foods, and several supplements that are good for fulfilling the micronutrients of pregnant women. Evaluation through questionnaires showed an increase in participant understanding, where the understanding score increased from 82.36 to 90.28. This shows that this activity is effective in increasing public knowledge and health cadres in Dukuh Ponggok, Sidomulyo Village, Bambanglipuro District. This counseling is expected to have a positive impact in reducing stunting rates through increasing awareness and implementing healthy eating patterns in families.

Keywords: *Stunting, Counseling, Balanced Nutrition, Maternal and Child Health*

PENDAHULUAN

Era modern saat ini, stunting masih menjadi salah satu isu yang perlu diperhatikan dalam bidang kesehatan di Indonesia. Berbagai inisiatif telah dikembangkan untuk menurunkan angka stunting, namun laju penurunannya melambat, terutama dalam periode pandemi Covid-19. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi stunting global mencapai 21,9%, dengan sebagian besar kasus terjadi di Asia. Pada tahun 2017, Indonesia menduduki peringkat keempat tertinggi dalam angka kejadian stunting, yaitu sebesar 36% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Menurut data SKI Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, angka stunting di Indonesia dari tahun 2022 ke tahun 2023 masih pada angka yang sama yaitu sekitar 21%. Dari data SKI pula diketahui bahwa prevalensi stunting di wilayah DIY meningkat dari tahun 2022 yaitu 16,4% menjadi 18% di tahun 2023. Di Padukuhan Ponggok, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro, Bantul, terdapat 86 balita yang mengikuti Posyandu, terdiri dari 49 balita perempuan dan 37 balita laki-laki. Dari jumlah tersebut, enam anak teridentifikasi mengalami stunting.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, seorang ibu memiliki peran yang cukup penting. Stunting memang dipengaruhi oleh genetik, dimana tinggi ayah dan ibu menentukan seberapa besar pertumbuhan longitudinal anak (Candra, 2020; Subramanian et al., 2009). Meskipun demikian, genetic tidak hanya satu-satunya faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak. Banyak hal, seperti lingkungan dan pola asuh yang dapat mempengaruhi kejadian stunting pada anak terutama untuk anak di bawah dua tahun (Heny Puspasari, 2021). Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, contohnya kurangnya asupan gizi, pola asuh yang tidak optimal, serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung, termasuk sanitasi yang buruk.

Balita yang kurang asupan gizi mempunyai ciri-ciri tinggi badan kurang dibanding anak seusianya (Heriawita & Sulastri, 2023; Irzan, 2024). Status gizi perempuan, baik sebelum maupun selama kehamilan, berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika seorang ibu mengalami kekurangan gizi pada saat hamil, maka akan bisa beresiko melahirkan bayi dengan *Intrauterine Growth Retardation* (IUGR), yang dapat berdampak pada kurangnya asupan gizi sejak dalam kandungan dan berpengaruh terhadap pertumbuhan anak di kemudian hari (Candra et al., 2011; Soliman et al., 2021).

Pencegahan stunting dapat melalui berbagai cara dan aspek, salah satunya adalah pencegahan stunting sejak masa kehamilan (Nuradhiani, 2022; Eva et al., 2023). Seperti yang telah dilakukan oleh Kusumadewi et al., (2025), edukasi pada ibu hamil yang dilakukan di Klinik Pratama Hidayah, dimana sebelum dan setelah edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang stunting. Sebelum dilakukan edukasi, 86% ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang stunting. Ini menunjukkan bahwa banyak ibu hamil yang masih belum memahami stunting, yang mana hal tersebut menjadi permasalahan krusial karena ibu yang akan memiliki anak harus memahami stunting untuk dapat mencegah hal tersebut terjadi pada anak yang dikandungnya. Hasil analisis ini memberikan peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap stunting, yang menunjukkan bahwa hal ini perlu dilakukan kepada ibu hamil di berbagai wilayah (Kusumadewi et al., 2025). Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para ibu dan calon ibu agar terjadi penurunan angka stunting. Melalui penyuluhan ini, diharapkan peserta dapat memahami langkah-langkah pencegahan stunting secara efektif serta mengetahui jenis suplemen dan makanan bergizi yang direkomendasikan bagi ibu hamil guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

METODE

Program penyuluhan pencegahan stunting dalam rangka mewujudkan Indonesia sehat dilaksanakan di PAUD Canna, yang bertempat di halaman rumah Bapak Dukuh Ponggok, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro. Diadakannya kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil dan ibu yang memiliki balita, tentang pentingnya kita mencegah terjadinya stunting pada anak sebagai salah satu usaha meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang. Kegiatan ini diikuti oleh 28 partisipan, yang terdiri dari 7 kader kesehatan dan 21 ibu hamil dan juga ibu yang memiliki balita. Penyuluhan ini menghadirkan pemateri dari Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata yang ahli dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini mencakup beberapa pendekatan, yaitu: (1) Penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi secara langsung oleh pemateri menggunakan media presentasi yang interaktif, seperti slide dan video edukatif. Materi yang disampaikan mencakup definisi stunting, penyebab dan faktor risikonya, dampak jangka panjang bagi anak, serta strategi pencegahan stunting dengan pola makan sehat, pemenuhan gizi seimbang, serta pencegahan stunting sejak masa kehamilan dengan pemenuhan micronutrisi dan macronutrisi bagi ibu hamil. (2) Diskusi interaktif dan tanya jawab dilakukan setelah pemaparan materi. Pada sesi ini, partisipan diberikan kesempatan untuk bertanya seputar permasalahan yang mereka hadapi dalam upaya pencegahan stunting, baik dari aspek pola asuh, pemberian makanan bergizi, maupun faktor sosial dan ekonomi yang memengaruhi kesehatan anak. (3) Pelaksanaan dalam kegiatan sosialisasi ini, diberikan contoh makanan bergizi dan tinggi protein yang mudah diolah oleh masyarakat. Contoh makanan yang diberikan adalah nugget lele, sebagai salah satu alternatif makanan kaya protein yang baik untuk pertumbuhan anak. Selain itu, diberikan pula minuman jahe latte untuk ibu hamil, yang kaya akan manfaat dalam menjaga daya tahan tubuh serta meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan ini, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan partisipan dengan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi oleh ahli. Pengukuran dilakukan dalam dua tahap, yaitu:

- a) Pre-test: Dilaksanakan sebelum penyuluhan untuk menilai tingkat pengetahuan awal partisipan mengenai stunting.
- b) Post-test: Dilakukan setelah penyuluhan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah menerima materi.

Metode pre test dan post test melalui edukasi gizi yang diberikan dalam bentuk penyuluhan, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stunting, gizi seimbang, serta pengasuhan yang tepat dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (Nurinasari & Widya, Anisya Nur, Soetrisno, 2025). Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan *microsoft excel* untuk menghitung rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, analisis statistik dilakukan menggunakan SPSS dengan metode *paired t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Uji *paired t-test* dipilih karena dapat membandingkan dua kelompok data yang saling berkaitan, yaitu hasil *pre-test* dan *post-test* dari partisipan yang sama. Hasil analisis ini akan menjadi dasar dalam menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting. Melalui metode pelaksanaan yang sistematis ini, diharapkan partisipan tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai stunting, tetapi juga mampu mengimplementasikan pengetahuan guna mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak yang optimal melalui kehidupan sehari-hari.

HASIL PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, dilakukan penyuluhan yang mencakup pemanfaatan definisi, penyebab dan faktor risikonya, dampak jangka panjang bagi anak, serta strategi pencegahan stunting dengan makanan lokal yang bergizi, murah, dan mudah diperoleh sebagai langkah strategis dalam pencegahan stunting. Selain penyuluhan makanan lokal yang bergizi, diberikan juga materi tentang suplemen-suplemen yang baik untuk ibu hamil dalam salah satu usaha pencegahan stunting dari masa kandungan.

Untuk menguji efektivitas penyuluhan pencegahan stunting kuesioner yang sudah diisi oleh partisipan kemudian diolah menggunakan uji t berpasangan untuk menilai perbedaan hasil pre-test dan post-test.

Tabel 1. Rata-Rata Skor Pengetahuan Responden

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	25	82,36	7,999
Post-Test	25	90,28	7,760

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata nilai pre-test 82,36 dan rata-rata nilai post-test 90,28 dari 25 responden yang diperoleh. Didapatkan nilai post-test lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pre-test, maka dapat diartikan bahwa secara deskriptif ada terdapat perbedaan rata-rata hasil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Selanjutnya, uji paired sample t-test dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan.

Tabel 2. Uji Paired t-test

Variabel	t-hitung	Df	Sig (2-tailed)
Pre-Test – Post-Test	-3,561	24	0,002

Sumber: Data Primer, 2025

Dari hasil Tabel 2, sudah didapatkan hasil sig (2-tailed) adalah 0,002 ($<0,05$), maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, artinya secara statistik penyuluhan pencegahan stunting dalam rangka mewujudkan Indonesia sehat yang dilaksanakan di PAUD Canna efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat serta kader kesehatan di Dukuh Ponggok, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro.

Dari semua data yang diperoleh diatas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting melalui penyuluhan yang dilakukan oleh Dosen Universitas Alma atau yaitu Lisana Shidiq Aliya S.Gz, M.Sc dengan materi makanan lokal yang murah, bergizi, dan mudah didapat, dan penyampaian beberapa suplemen yang baik untuk pemenuhan micronutrisi ibu hamil yang disampaikan oleh Apt. Eva Nurinda, M.Sc. Dengan adanya penyuluhan ini diharap para ibu-ibu lebih memperhatikan pola makan anak, dan menjaga kesehatan agar nantinya terhindar dari stunting. Edukasi dan penyuluhan masih menjadi pilihan metode utama untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Sejalan dengan penelitian Lestari & Hanif, (2021) hasilnya menunjukkan penyuluhan makanan sehat untuk pencegahan stunting balita menyatakan bahwa untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan sehat, seimbang, bergizi, dan beragam sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang, penyuluhan tentang makanan sehat sangat penting.

Kegiatan yang dilakukan di Paud Canna, lebih tepatnya di halaman rumah bapak dukuh Ponggok Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro pada hari Sabtu 28 Februari 2025 dilakukan dengan penilaian pengetahuan awal dengan cara memberikan kuesioner pre test kepada para partisipan. Penyuluhan stunting yang dilakukan oleh dosen Universitas Alma ata dan dilanjutkan berdiskusi oleh partisipan dan pemateri dengan dibebaskan untuk tanya jawab. Kegiatan penilaian pengetahuan stunting kepada para partisipan setelah dilakukan penyuluhan dengan memberikan kuesioner post-test untuk seluruh peserta yang hadir.



Gambar 1. Sosialisasi dan Edukasi Kepada Masyarakat



Gambar 2. Foto Produk dalam Sosialisasi Pemanfaatan Makanan Lokal Mencegah Stunting

Penyuluhan dan demonstrasi pengolahan MP-ASI secara langsung dan simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menyiapkan MP-ASI. (Rusmini, 2021). Karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu balita tentang cara membuat dan menyajikan MPASI yang padat gizi, praktik pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) pada balita seringkali tidak diperhatikan, terutama dalam hal kepadatan zat gizinya. (Putri *et al.*, 2021). Dalam kegiatan ini juga dilakukan peluncuran salah satu contoh produk makanan bergizi, yaitu nugget lele. Ibu-ibu dan juga kader kesehatan diberikan contoh produk inovasi dan juga leaflet tentang cara membuatnya serta

informasi tentang nilai gizi dari bahan pangan local tersebut. Nugget lele memiliki banyak manfaat bagi pertumbuhan anak. Ikan lele mengandung kadar protein yang cukup tinggi yang baik dikonsumsi untuk ibu hamil dan anak-anak. Selain mengandung protein yang tinggi, ikan lele juga kaya akan lemak Omega-3 dan Omega-6 yang sangat berguna untuk menjaga kesehatan jantung serta perkembangan otak. Selain itu, ikan lele juga memiliki kandungan berbagai vitamin dan mineral esensial yang mendukung pertumbuhan anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil program ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan yaitu rata-rata nilai *pre-test* sebesar 82,36 dan rata-rata nilai *post-test* 90,28. Melalui analisis menggunakan uji t berpasangan diketahui bahwa secara statistik penyuluhan pencegahan stunting dalam rangka mewujudkan Indonesia sehat yang dilaksanakan di Paud Canna efektif meningkatkan pemahaman masyarakat serta kader kesehatan di Dukuh Ponggok, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro dengan nilai *p-value* = 0,002 (<0,05). Berdasarkan hasil tersebut, penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting, khususnya melalui pemanfaatan makanan lokal yang bergizi dan suplemen yang tepat bagi ibu hamil yang dapat berkontribusi dalam upaya penurunan angka stunting di masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk mengadakan penyuluhan pencegahan stunting dengan metode yang lebih interaktif sehingga memudahkan materi untuk dipahami. Dengan demikian, ibu dan calon ibu dapat lebih memahami serta menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam mengelola kebutuhan gizi seimbang bagi anak-anak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. (2020). Pathophysiology of Stunting. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 8(2), 2020.
- Candra, A., Puruhita, N., & Susanto, J. (2011). Risk Factors of Stunting among 1-2 Years Old Children in Semarang City. *Media Medika Indonesiana*, 45(36), 6–11.
- Eva Lestari, Zahroh Shaluhiah, & Mateus Sakundarno Adi. (2023). Intervensi Pencegahan Stunting pada Masa Prakonsepsi : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 214–221. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- Heny Puspasari, S. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Stunting Pada Anak Usia 1-24 Bulan. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 6.
- Heriawita, & Sulastri, D. (2023). Analisis Faktor Genetik Terhadap Stunting: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 44–52. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.101>
- Irzan, A. R. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita : Literature Review Factors Causing the Incidence of Stunting in Toddlers : Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–11.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Keluarga Bebas Stunting. In 165 (p. 1).
- Kusumadewi, R. R., Yuliaswati, E., Prabasari, S. N., Kustiyati, S., Kesehatan, F. I., Tengah, J., & Hamil, K. I. (2025). Upaya pencegahan stunting melalui kelas ibu hamil. *Empowerment Journal*, 5(1), 11–18.
- Lestari, N., & Hanif, A. (2021). Penyuluhan Makanan Sehat Untuk Pencegahan Stunting Balita.

- Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 1–7. <https://doi.org/10.23917/jpmmmedika.v1i1.264>
- Nuradhiani, A. (2022). Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini melalui Pemberian Edukasi pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v3i1.15452>
- Nurinasari, H., & Widya, Anisya Nur, Soetrisno, S. B. (2025). Edukasi gizi ibu: upaya preventif menekan angka stunting di kabupaten sukoharjo jawa tengah. *Empowerment Journal*, 5(1), 42–49.
- Putri, S., Indriyani, R., & Novika, Y. (2021). Pelatihan Pembuatan MPASI Lokal Dengan Bahan Dasar Singkong Untuk Batita Pada Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 2(2), 29–36. <https://doi.org/10.26630/jpk.v2i2.93>
- Rusmini, H. (2021). Penyuluhan ASI, MPASI, Stunting Di Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 548–554.
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1), 1–12. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Subramanian, S. V, Ackerson, L. K., Davey Smith, G., & John, N. A. (2009). Association of Maternal Height With Child Mortality, Anthropometric Failure, and Anemia in India. *JAMA*, 301(16), 1691–1701. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.548>