

# PENDIDIKAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN IBU TENTANG PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA DI KABUPATEN SIDRAP

Ariyana<sup>1</sup>

<sup>1\*</sup> Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap, Sidrap, Sulawesi Selatan, Indonesia, 91611

\*e-mail: [penulis-korespondensi: ariy5758@gmail.com](mailto:penulis-korespondensi:ariy5758@gmail.com)

## ABSTRACT

*Stunting remains a major public health issue in Indonesia, particularly in South Sulawesi. Low maternal knowledge regarding toddler nutrition contributes to the high prevalence of stunting. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge through health education using lectures, interactive discussions, and visual media. A total of 80 mothers of toddlers in Sidrap Regency participated. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires. Results showed a significant improvement in average maternal knowledge scores from 62.40 to 84.75 ( $p < 0.05$ ). The Cohen's  $d$  value of 3.05 indicated a very large effect. This activity demonstrates that health education is an effective strategy to improve maternal understanding of stunting prevention and is recommended to be integrated into community-based health programs such as posyandu and maternal classes.*

**Keyword:** Nutrition, Mothers Of Toddlers, Health Education, Community Service, Stunting

## ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya di Sulawesi Selatan. Rendahnya pemahaman ibu tentang gizi balita berkontribusi terhadap tingginya prevalensi stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita melalui pendidikan kesehatan berbasis ceramah, diskusi interaktif, dan media visual. Sebanyak 80 ibu balita di Kabupaten Sidrap dilibatkan dalam kegiatan ini. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan ibu dari 62,40 menjadi 84,75 ( $p < 0,05$ ). Nilai Cohen's  $d$  sebesar 3,05 menunjukkan efek sangat besar dari intervensi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pencegahan stunting dan direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program posyandu serta kelas ibu balita.

**Kata kunci:** Gizi, Ibu Balita, Pendidikan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat, Stunting

## Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis, penyakit berulang, dan praktik pengasuhan yang tidak tepat. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usianya, yang menunjukkan adanya gangguan pertumbuhan linear. Stunting umumnya terjadi pada periode 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun, yang dikenal sebagai periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan gizi dalam periode ini akan berdampak permanen terhadap tumbuh kembang anak dan sulit diperbaiki di masa mendatang (UNICEF, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 22% atau 149 juta balita di dunia mengalami stunting. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari lima anak di bawah usia lima tahun memiliki pertumbuhan terhambat. Stunting bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga merupakan masalah pembangunan karena berimplikasi pada kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko menghadapi keterlambatan perkembangan kognitif, rendahnya prestasi akademik, penurunan produktivitas kerja di usia dewasa, serta peningkatan kerentanan terhadap penyakit tidak menular.

Di Indonesia, stunting masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2023), prevalensi stunting mencapai 21,6%, meskipun mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021. Penurunan ini menunjukkan adanya kemajuan, namun angka tersebut masih lebih tinggi dari target WHO yaitu di bawah 20%. Lebih lanjut, Indonesia menempati peringkat keempat tertinggi di dunia terkait jumlah anak stunting (Riskesdas, 2021). Tingginya angka stunting ini berdampak langsung terhadap visi Indonesia untuk mencapai generasi emas 2045, karena kualitas sumber daya manusia sangat dipengaruhi oleh kesehatan dan status gizi anak sejak dini.

Berdasarkan data Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi stunting yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan (2023), prevalensi stunting di wilayah ini mencapai 26,5%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Kabupaten Sidrap bahkan menjadi salah satu daerah prioritas dengan prevalensi stunting mencapai 28,1% pada tahun 2023. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga balita di Sidrap mengalami gangguan pertumbuhan. Tingginya angka ini didorong oleh berbagai faktor, mulai dari rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, pola asuh yang kurang tepat, sanitasi yang buruk, hingga keterbatasan akses pelayanan kesehatan (Dinkes Sulsel, 2023).

Studi pendahuluan di Puskesmas Pangkajene, Sidrap, melaporkan bahwa sekitar 60% ibu balita memiliki pengetahuan yang rendah mengenai stunting (Laporan Bidanku, 2023). Kurangnya pengetahuan ini berimplikasi pada pola pemberian makan yang tidak sesuai kebutuhan gizi anak. Misalnya, banyak ibu yang memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) terlalu dini atau dengan komposisi yang tidak seimbang. Selain itu, minimnya pemahaman tentang pentingnya imunisasi, kebersihan lingkungan, dan perawatan kesehatan anak turut memperburuk risiko stunting.

Stunting tidak hanya menimbulkan dampak jangka pendek berupa peningkatan risiko kesakitan dan kematian, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki kemampuan belajar yang rendah, prestasi akademik yang buruk, serta keterbatasan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif. Dalam jangka panjang, mereka berpotensi mengalami gangguan metabolik, penurunan produktivitas kerja, serta peningkatan risiko kemiskinan antargenerasi. Dengan demikian, stunting dapat menghambat upaya pembangunan nasional, terutama dalam mencapai bonus demografi dan meningkatkan daya saing global.

Untuk mengatasi masalah stunting, pemerintah Indonesia telah meluncurkan berbagai program, termasuk *Stranas Stunting* (Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil) yang dikoordinasikan oleh Bappenas. Strategi ini menekankan intervensi gizi spesifik seperti pemberian makanan tambahan, suplementasi vitamin dan mineral, serta intervensi gizi sensitif seperti perbaikan sanitasi, penyediaan air bersih, dan pemberdayaan masyarakat. Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan, tingkat keberhasilan sangat bergantung pada peran aktif keluarga, khususnya ibu sebagai pengasuh utama anak (Kemenkes RI, 2021).

Ibu memiliki peran kunci dalam mencegah stunting melalui pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang sesuai, pemantauan pertumbuhan anak, serta menjaga kebersihan lingkungan. Namun, peran ini tidak dapat dijalankan secara optimal apabila ibu tidak memiliki pengetahuan yang memadai. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi dan pola asuh berhubungan erat dengan tingginya risiko stunting pada anak (Naulia et al., 2021; Suhariati, 2024). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu melalui pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang sangat penting.

Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang pencegahan stunting. Penelitian Afifah et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita secara signifikan. Demikian pula, penelitian oleh Carin et al. (2024) menemukan bahwa edukasi berbasis media digital seperti buku saku elektronik dan video animasi meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terhadap gizi balita. Penelitian lain oleh Yuliani et al. (2023) menegaskan bahwa edukasi gizi 1.000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman ibu mengenai pencegahan stunting

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu akar permasalahan stunting di Kabupaten Sidrap adalah kurangnya pemahaman ibu mengenai gizi balita. Pendidikan kesehatan dipilih sebagai strategi pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting. Melalui kegiatan edukasi yang interaktif, diharapkan ibu dapat memahami konsep stunting, mengetahui faktor penyebab dan dampaknya, serta mampu menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga mendukung upaya penurunan prevalensi stunting di tingkat komunitas.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan one group pre-test post-test design, yaitu desain di mana peserta diberikan tes awal sebelum intervensi edukasi (pre-test), kemudian diberikan tes akhir setelah intervensi (post-test). Desain ini dipilih untuk menilai efektivitas intervensi pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pemahaman ibu tentang stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai stunting. Instrumen utama yang digunakan dalam evaluasi adalah kuesioner pengetahuan tentang stunting yang berisi 20 pertanyaan pilihan ganda. Pertanyaan mencakup aspek pengertian, penyebab, faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan stunting. Bentuk kegiatan berupa ceramah, diskusi interaktif, dan pemutaran media visual yang diselenggarakan di beberapa posyandu wilayah Kabupaten Sidrap, Sulawesi Selatan. Pemilihan posyandu sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan bahwa posyandu merupakan salah satu layanan kesehatan terdekat dengan masyarakat, sehingga aksesnya lebih mudah dijangkau oleh ibu balita. Selain itu, posyandu juga memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pangkajene, Kabupaten Sidrap, yang merupakan salah satu daerah dengan prevalensi stunting tertinggi di Sulawesi Selatan. Lokasi dipilih berdasarkan koordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat serta kader posyandu. Tahapan pelaksanaan terbagi menjadi 3 bagian yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan terakhir tahap evaluasi. Peserta kegiatan adalah 80 orang ibu yang memiliki balita (usia 0–59 bulan). Pemilihan peserta menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu.

Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan Adalah:

1. Ibu yang memiliki anak balita dan terdaftar di posyandu setempat
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi
3. Dapat membaca dan menulis agar mampu mengisi kuesioner pre-test dan post-test

## Target

Respon peserta terhadap kegiatan menunjukkan antusiasme dan tanggapan yang baik, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan dan harapan dari pelaksanaan kegiatan ini. Ibu memahami tentang pentingnya pemahaman atau pengetahuan ibu sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting pada balita

## Luaran kegiatan

Berikut ini hasil pelaksanaan kegiatan tersebut.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

Statistik	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
Rata-rata (Mean)	62,40	84,75	+22,35
Median	63,00	85,00	+22,00
Modus	60,00	85,00	-
Standar Deviasi	8,12	6,45	-
Minimum	45,00	70,00	-
Maksimum	75,00	95,00	-
p-value	-	0,000	Signifikan
Cohen's d	-	3,05	Efek sangat besar

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini selain publikasi pada jurnla ilmiah di harapkan ibu dapat memahami tentang pentingnya upaya untuk mencegah terjadinya stunting pada balita. Secara keseluruhan, tabel di atas menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan media visual sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang stunting di Kabupaten Sidrap. Peningkatan rata-rata yang cukup besar, penurunan variasi skor, serta signifikansi statistik memperkuat kesimpulan bahwa metode ini berhasil mencapai tujuannya. Selain itu, tingginya nilai effect size menegaskan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan skor pengetahuan, tetapi juga memberikan perubahan yang bermakna dan konsisten bagi sebagian besar peserta. Hal ini penting karena peningkatan

pemahaman ibu diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pengasuhan anak, pemberian gizi, serta pencegahan stunting di tingkat keluarga maupun komunitas

### **Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema " Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Ibu Tentang Pencegahan Stunting Pada Balita " bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya pengetahuan atau pemahaman pada anak sebagai upaya untuk mencegah stunting. Pembahasan berikut :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai stunting. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test, di mana rata-rata pengetahuan ibu meningkat dari 62,40 menjadi 84,75. Nilai p-value (0,000) memperkuat temuan ini, yang berarti intervensi pendidikan kesehatan memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan pemahaman peserta. Besarnya nilai Cohen's d (3,05) menunjukkan bahwa efek intervensi termasuk kategori sangat besar, sehingga kegiatan ini dapat dikatakan berhasil memberikan dampak yang substansial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Afifah et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi gizi kepada ibu balita mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan dalam konteks pencegahan stunting. Penelitian Carin et al. (2024) juga menegaskan bahwa penggunaan media buku saku digital dan video animasi terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman ibu tentang gizi anak. Selain itu, Putri et al. (2025) menemukan bahwa pendidikan kesehatan yang dikemas secara interaktif dapat mengubah sikap dan meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya pemberian nutrisi seimbang pada balita.

Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu dapat mengaplikasikan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal pemberian ASI eksklusif, penyediaan makanan pendamping ASI yang bergizi seimbang, pemantauan pertumbuhan anak, serta menjaga kebersihan lingkungan. Perubahan perilaku ini penting karena stunting tidak hanya disebabkan oleh kurang gizi, tetapi juga oleh faktor infeksi berulang akibat sanitasi yang buruk dan praktik pengasuhan yang kurang tepat (WHO, 2023; Kemenkes RI, 2021).

Lebih jauh, peningkatan pemahaman ibu melalui pendidikan kesehatan juga dapat memperkuat peran posyandu sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Jika ibu memiliki pengetahuan yang baik, maka mereka akan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan posyandu, memanfaatkan layanan kesehatan, dan mendukung program pemerintah dalam percepatan penurunan stunting. Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ini berkontribusi pada pencapaian target penurunan prevalensi stunting di tingkat komunitas, khususnya di Kabupaten Sidrap yang masih termasuk daerah prioritas

### **Kesimpulan**

Pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan media visual terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu tentang stunting di Kabupaten Sidrap. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan ibu setelah intervensi. Disarankan agar program ini dilaksanakan secara berkelanjutan melalui posyandu dan kelas ibu balita untuk mendukung target penurunan stunting nasional.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada di wilayah kerja Puskesmas Pangkajene, Kabupaten Sidrap atas dukungannya dalam menjalankan kegiatan ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga tak lupa kami ucapkan kepada kader Kesehatan (posyandu) dan seluruh ibu ibu peserta yang telah berpartisipasi serta bersedia terlibat dalam kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

- Afifah, S., Budiastutik, I., Trisnawati, E., & Marlenywati. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu balita dalam penurunan stunting di Desa Mega Timur dan Sungai Malaya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.31850/makes.v8i1.3416>
- Carin, V., Juwandhi, A. R., Anwar, K., Setyowati, A., & Fitri, Y. P. (2024). Pengaruh edukasi pencegahan stunting dengan media buku saku digital dan video animasi terhadap pengetahuan ibu balita. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.54082/jamsi.1047>
- Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan. (2023). *Modul Edukasi Stunting untuk Bidan*. Makassar: Dinkes Sulsel.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Naulia, R. P., Hendrawati, & La Saudi. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2). <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i02.903>
- Putri, A., Rahman, N., & Sari, D. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan interaktif terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi balita. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(1), 45–53.
- Riskesdas. (2021). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Suhariati, H. I. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Insan Cendekia*, 11(2), 179–185.
- UNICEF. (2020). *Nutrition Strategy 2020–2030*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Global Nutrition Report 2023*. Geneva: WHO.
- Yuliani, E., Sastriani, S., Irfan, I., & Rahmatia, R. (2023). Pengaruh edukasi gizi 1000 HPK terhadap pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting di Kabupaten Majene. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 491–498. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.651>