

Edukasi Interaktif pada Ibu Hamil dan Menyusui dalam Pencegahan Stunting Sejak Periode 1000 HPK di Desa Moyo Kabupaten Sumbawa

Hamdin¹, Nur Arifatus Sholihah², Abdul Hamid³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

¹hamdinskm@gmail.com

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a major challenge to health development in Indonesia. Efforts to prevent stunting need to be implemented starting in the First 1,000 Days of Life (HPK) by improving nutritional knowledge and practices among pregnant and breastfeeding mothers. This community service activity aims to increase the understanding of pregnant and breastfeeding mothers regarding stunting prevention through interactive, participatory education. The activity was conducted in Moyo Village, Sumbawa Regency, in December 2025, using interactive counseling methods, group discussions, healthy menu simulations, and educational media screenings. The results showed a significant increase in knowledge. Before the education, 80% of participants had low knowledge regarding balanced nutrition, exclusive breastfeeding, and the concept of 1000 HPK. After the education, knowledge increased to 90% in the high category. In addition to increasing knowledge, the activity also encouraged changes in mothers' attitudes and commitment to adopting a nutritious diet, providing exclusive breastfeeding, and maintaining a clean and healthy environment. This activity concluded that interactive education with a participatory approach is effective in increasing the knowledge and awareness of pregnant and breastfeeding mothers regarding stunting prevention.

Keywords: stunting, interactive education, pregnant women, breastfeeding mothers.

Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui peningkatan pengetahuan dan praktik gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dan ibu menyusui mengenai pencegahan stunting melalui edukasi interaktif berbasis partisipatif. Kegiatan dilaksanakan di Desa Moyo, Kabupaten Sumbawa pada bulan Desember 2025 dengan metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, simulasi menu sehat, dan pemutaran media edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 80% peserta memiliki pengetahuan yang rendah terkait gizi seimbang, ASI eksklusif, dan konsep 1000 HPK. Setelah pelaksanaan edukasi, pengetahuan peserta meningkat menjadi 90% kategori tinggi. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan juga mendorong perubahan sikap dan komitmen ibu untuk menerapkan pola makan bergizi, memberikan ASI eksklusif, serta menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Disimpulkan bahwa edukasi interaktif dengan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dan menyusui mengenai pencegahan stunting.

Kata kunci: stunting, edukasi interaktif, ibu hamil, ibu menyusui.

1. Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan standar usianya akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, infeksi berulang, serta pola asuh yang kurang optimal (Kementerian Kesehatan RI 2018). Berdasarkan hasil *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*, prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 19,8%, mengalami penurunan dari 21,5% pada tahun 2023. Meskipun demikian, angka ini masih berada di atas standar WHO yang menetapkan batas maksimal prevalensi stunting sebesar 20%. Jumlah balita yang mengalami stunting di Indonesia pada tahun 2024 diperkirakan mencapai 4,48 juta anak, dengan sekitar 377 ribu kasus baru berhasil dicegah dibandingkan tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI 2024). Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama di Indonesia [1].

Stunting lebih banyak terjadi pada kelompok masyarakat dengan status sosial ekonomi rendah. Data SSGI 2024 menunjukkan bahwa pada kelompok kuintil 1 (ekonomi terbawah), prevalensi stunting masih sangat tinggi, yaitu mencapai 29,8%. Selain itu, distribusi kasus stunting juga bervariasi antar provinsi. Beberapa provinsi dengan jumlah balita stunting terbesar antara lain Jawa Barat 638 ribu, Jawa Tengah 485 ribu, Jawa Timur 430 ribu, Sumatera Utara 316 ribu, Nusa Tenggara Timur 214 ribu, dan Banten 209 ribu. Data ini memperlihatkan bahwa upaya pencegahan dan penanggulangan stunting masih harus terus diperkuat secara komprehensif dan berkelanjutan (Kemenko PMK 2024, Kementerian Kesehatan RI 2025).

Pemerintah Indonesia menargetkan prevalensi stunting dapat ditekan hingga 14,2% pada tahun 2029, dengan target antara (interim target) sebesar 18,8% pada tahun 2025. Untuk mencapai target tersebut, intervensi tidak hanya difokuskan pada balita, tetapi juga menasar ibu hamil, ibu menyusui, dan remaja putri. Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi fokus utama karena merupakan fase emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan gizi pada periode ini akan berdampak permanen terhadap perkembangan otak, fisik, dan produktivitas di masa depan [2].

Kebaruan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak pada pendekatan edukasi interaktif yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dan menyusui tentang pentingnya pencegahan stunting sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Selama ini, sebagian besar kegiatan edukasi kesehatan masih bersifat satu arah, di mana ibu hanya menjadi pendengar tanpa keterlibatan aktif. Dalam kegiatan ini, digunakan metode interaktif seperti permainan edukatif, simulasi gizi seimbang, dan diskusi kelompok kecil, yang memungkinkan ibu hamil dan menyusui

untuk berpartisipasi secara aktif, bertanya, serta berbagi pengalaman [3].

Pendekatan ini diharapkan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu. Selain itu, pengabdian ini juga mengintegrasikan penggunaan media digital sederhana (seperti video pendek dan leaflet digital) yang dapat diakses kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, edukasi tidak berhenti hanya pada kegiatan tatap muka, tetapi berlanjut melalui pembelajaran mandiri. Kebaruan lainnya adalah penguatan pesan tentang pencegahan stunting dimulai sejak masa kehamilan hingga menyusui, dengan menekankan peran ibu dalam menjaga kualitas gizi dan stimulasi tumbuh kembang anak [4].

Oleh karena itu, edukasi interaktif kepada ibu hamil dan menyusui menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan stunting. Melalui penyuluhan berbasis partisipatif, ibu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang, praktik pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan keluarga, diharapkan upaya pencegahan stunting dapat lebih efektif, berkontribusi terhadap penurunan prevalensi, serta mendukung pencapaian target pembangunan kesehatan nasional [5].

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Moyo Kabupaten Sumbawa pada bulan Desember 2025. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan dirancang agar ibu hamil, menyusui, serta keluarga tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, simulasi, dan praktik. Materi disampaikan oleh tim pengabdian menggunakan media power point, booklet, poster, dan video singkat. Materi utama meliputi: Gizi seimbang pada masa hamil dan menyusui, Konsep 1000 HPK dan kaitannya dengan pencegahan stunting, Praktik pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI bergizi, Perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah infeksi.

- Tahap Persiapan. Koordinasi dengan perangkat desa, puskesmas, dan kader posyandu terkait jadwal dan lokasi kegiatan. Menyusun materi edukasi yang sesuai dengan tingkat pemahaman masyarakat. Mempersiapkan media edukasi (power point, leaflet, booklet, video edukasi, dan boneka untuk simulasi menyusui).
- Tahap Pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan penjelasan tujuan kegiatan oleh tim pengabdian. Selanjutnya, dilakukan pre-test kepada peserta sebelum penyuluhan interaktif. Tim kemudian memaparkan materi mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, dilanjutkan dengan

penjelasan tentang konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) serta kaitannya dengan upaya pencegahan stunting. Kegiatan diakhiri dengan diskusi kelompok, di mana peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk berbagi pengalaman dan berdiskusi secara aktif.

- c. Tahap Evaluasi. Melakukan evaluasi berupa post test untuk mengukur pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang masalah stunting.

Kegiatan ini dirancang agar ibu hamil dan ibu menyusui dapat memahami materi mengenai stunting secara lebih mendalam. Melalui penjelasan yang sistematis, contoh kasus, serta diskusi interaktif, peserta diharapkan mampu mengenali faktor-faktor penyebab stunting dan langkah pencegahannya sejak masa kehamilan hingga masa menyusui. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pola hidup bersih dan sehat, serta praktik pemberian ASI dan MP-ASI yang tepat. Dengan demikian, para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dapat menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari demi mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Moyo Kabupaten Sumbawa pada bulan Desember 2025, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang sangat positif dari para peserta. Adapun dokumentasi kegiatan seperti tampak pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1. Pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah edukasi

Pengetahuan Orang Tua	Sebelum (Pre-Test)		Sesudah (Post-Test)	
	n	%	n	%
Tinggi	4	20,0	18	90,0
Rendah	16	80,0	2	10,0
Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil dan menyusui sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah, yaitu sebesar 80% berada pada kategori kurang memahami materi terkait stunting, gizi seimbang, dan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi pada periode kehamilan serta masa menyusui. Setelah kegiatan edukasi dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya persentase pengetahuan menjadi 90%, yang berarti sebagian besar ibu hamil dan menyusui telah mampu memahami materi yang diberikan dengan baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan efektif dalam membantu peserta memperoleh pengetahuan baru dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pencegahan stunting sejak masa kehamilan. [6]

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi, kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Sebelum edukasi dimulai, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka terkait gizi ibu hamil dan menyusui, ASI eksklusif, pentingnya pemeriksaan ANC secara rutin, serta pengenalan konsep 1000 HPK. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang rendah, terutama mengenai kebutuhan gizi mikro seperti zat besi, asam folat, dan kalsium yang sangat dibutuhkan

untuk mendukung perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu. Selain itu, ditemukan bahwa beberapa peserta masih terpengaruh oleh mitos seputar makanan “pantangan” selama kehamilan dan menyusui.[7]

Setelah diberikan materi melalui ceramah interaktif, dan diskusi terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Hal ini terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan peningkatan rata-rata nilai peserta dari 80% menjadi 90%. Para peserta mulai memahami bahwa pencegahan stunting harus dilakukan sejak masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan anak melalui pemenuhan gizi, menjaga pola makan seimbang, dan melakukan pemeriksaan kesehatan ibu-bayi secara teratur. Para ibu juga menunjukkan antusiasme yang tinggi saat sesi tanya jawab, terutama mengenai cara meningkatkan kualitas ASI, pola makan bergizi namun tetap terjangkau, serta praktik yang benar dalam pemberian MP-ASI ketika bayi memasuki usia enam bulan.[8], [9]

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan sikap pada peserta. Sebagian besar ibu hamil menyatakan komitmennya untuk lebih memperhatikan konsumsi makanan bergizi setiap hari, mengurangi makanan rendah nutrisi, serta mengikuti anjuran suplementasi zat besi dan vitamin sesuai rekomendasi tenaga kesehatan. Ibu menyusui pun menyampaikan bahwa mereka akan berusaha memberikan ASI eksklusif selama enam bulan dan melanjutkan pemberian ASI hingga dua tahun, disertai pemberian MP-ASI bergizi seimbang. Lebih jauh, peserta juga mulai memahami pentingnya memantau tumbuh kembang anak di posyandu untuk mencegah terjadinya keterlambatan pertumbuhan sejak dini.

Kegiatan simulasi menu sehat berbasis bahan pangan lokal merupakan bagian yang paling menarik bagi peserta. Dalam sesi ini, ibu hamil dan menyusui belajar menyusun menu harian yang memenuhi kebutuhan gizi tetapi tetap sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga. Peserta diberikan contoh penggunaan bahan makanan lokal seperti ikan, telur, bayam, kangkung, dan kacang-kacangan sebagai sumber protein dan mikronutrien yang penting. Banyak peserta yang mengungkapkan bahwa mereka baru mengetahui cara mengombinasikan makanan sederhana menjadi menu bergizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak nyata tidak hanya dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga dalam perubahan

perilaku dan pola pikir peserta terkait pencegahan stunting. Peserta memperoleh wawasan baru tentang pentingnya peran ibu selama 1000 HPK, serta memahami bahwa stunting dapat dicegah melalui langkah-langkah sederhana seperti mengatur pola makan sehat, memeriksakan kehamilan secara rutin, memberikan ASI eksklusif, serta menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan.

Diharapkan hasil positif ini dapat berkelanjutan melalui dukungan kader posyandu dan tenaga kesehatan setempat untuk memantau dan membimbing peserta setelah kegiatan selesai. Dengan adanya peningkatan kesadaran dan keterampilan ibu hamil dan menyusui, maka peluang untuk mencegah stunting di wilayah tersebut menjadi semakin besar.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Moyo Kabupaten Sumbawa pada bulan Desember 2025 terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil serta ibu menyusui mengenai pencegahan stunting sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Melalui pendekatan edukasi interaktif berbasis partisipatif, peserta tidak hanya menerima penjelasan secara teoritis, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, simulasi, dan praktik penyusunan menu bergizi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebelum edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah (80%), namun setelah edukasi persentase pengetahuan meningkat menjadi 90%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan mampu membantu peserta memahami konsep gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif, praktik pemberian MP-ASI yang benar, serta peran ibu dalam menjaga kesehatan dan tumbuh kembang anak.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Pemerintah Desa Moyo, serta kader posyandu yang telah membantu dalam proses koordinasi, persiapan, dan pelaksanaan kegiatan di lapangan. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada para ibu hamil dan ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi.

Daftar Pustaka

- [1] M. R. Mantovani, F. Ningsih, and L. N. Tambunan, "Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Tuberkulosis," *Jurnal Surya Medika*, vol. 7, no. 2, pp. 72–76, 2022, doi: 10.33084/jsm.v7i2.3207.
- [2] A. Pudjirahaju, D. Soelistyorini, A. Mustafa, and Y. Kristianto, "Transforming Childhood: Nutrition Interventions in the First 1000 Days of Life to Prevent Stunting and Enhance IQ Children in Trenggalek," *Amerta Nutrition*, vol. 9, no. 1, pp. 101–108, 2025, doi: 10.20473/amnt.v9i1.2025.101-108.
- [3] Y. Astuti and T. Anggarawati, "PEMBERDAYAAN KELUARGA DENGAN IBU HAMIL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PAKET ESiD (EDUKASI, SIMULASI, DISKUSI)," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthiana*, vol. 5, no. 1, pp. 30–34, 2023, doi: 10.55606/pkmsisthiana.v5i1.388.
- [4] R. Syahirah *et al.*, "Optimalisasi Edukasi Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Mencegah Stunting di Desa Arjasa Kecamatan Arjasa," *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, vol. 7, no. 4, pp. 1578–87, 2024.
- [5] D. Maaysari Fatwa, "Efektivitas Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Manajemen Laktasi dan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Puskesmas Tarumajaya," *Jurnal Antara Kebidanan*, vol. 3, no. 3, pp. 956–966, 2020, doi: 10.37063/jurnalantarakebidanan.v3i3.260.
- [6] F. Anggraini, N. Tandirogang, Yadi, R. Bakhtiar, and R. C. Pramulia Yudia, "Program Intervensi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Desa Senoni, Kecamatan Sebulu, Kabupaten Kutai Kartanegara," *Jurnal Abdimas Mandiri*, vol. 9, no. 2, pp. 260–267, 2025, doi: 10.36982/jam.v9i2.5749.
- [7] Fitria and N. H. Astuti, "Cegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Menyusui," *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 83–88, 2023, doi: 10.24853/jaras.1.2.83-88.
- [8] F. Yulastini, N. Aini, and L. Lestari, "Edukasi Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan Asi Eksklusif Bagi Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini," vol. 4, no. 4, pp. 140–145, 2025.
- [9] S. Meri Agritubella and W. Delvira, "Efektifitas Poster Pola Diit 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi dalam Pencegahan Stunting di Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu," *Jurnal Endurance*, vol. 5, no. 1, p. 168, 2020, doi: 10.22216/jen.v5i1.5027.