

PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG STUNTING, 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN, DAN GIZI SEIMBANG MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN PADA KELUARGA BALITA

Laily Widya Astuti^{*1}, Brilyan Anidnya Dayfi², Nurmansyah³, Nurul Sakinah Sidik⁴, Sylvana Yaka Saputra⁵

^{*1,2,3,4} Universitas Samawa

⁵ Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

^{*}Corresponding Author: lailywidya30@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: Februari 2026</i> <i>Revised: Februari 2026</i> <i>Published: Maret 2026</i>	Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama pada balita di Indonesia dan berkaitan erat dengan pemenuhan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode 1000 HPK merupakan masa kritis yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak, sehingga pengetahuan orang tua tentang stunting dan gizi seimbang menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua balita mengenai stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang melalui penyuluhan kesehatan di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kelompok, dengan tahapan pretest, pemberian materi, diskusi interaktif, dan posttest menggunakan kuesioner pengetahuan terstruktur. Sebanyak 38 orang tua balita berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang jelas, ditandai dengan kenaikan peserta pada kategori pengetahuan baik dari 26,3% menjadi 78,9% serta penurunan peserta pada kategori pengetahuan kurang dari 26,3% menjadi 2,6% setelah mengikuti penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang, sehingga perlu dilaksanakan secara berkala sebagai bagian dari program promotif dan preventif di tingkat puskesmas.
Keywords Stunting; 1000 Hari Pertama Kehidupan; gizi seimbang; penyuluhan kesehatan; orang tua balita.	

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama pada balita di Indonesia. Prevalensi nasional balita stunting pada tahun 2024 tercatat sebesar 19,8 persen, yang menunjukkan bahwa masalah pertumbuhan kronis pada anak masih memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, dan menurunkan produktivitas pada masa dewasa. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu terus diperkuat melalui intervensi yang menasar keluarga dan lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang (Kemenkes RI, 2025; Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2025; Hadi, 2019).

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan masa yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak, dimulai sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi harus dipenuhi secara optimal karena terjadi pertumbuhan pesat pada organ tubuh, termasuk otak. Ketidackukupan asupan gizi dan kurangnya stimulasi kesehatan pada periode ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang sulit diperbaiki. Oleh sebab itu, pemahaman orang tua mengenai 1000 HPK

dan gizi seimbang menjadi landasan penting dalam pencegahan stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2024; Nursifa, 2025; Zakiya, 2022).

Pengetahuan orang tua, khususnya ibu, memiliki peran besar dalam menentukan praktik pengasuhan, pola makan, dan pemanfaatan layanan kesehatan bagi balita. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan dapat mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih mendukung pencegahan stunting. Mulyani dkk. menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang stunting, sedangkan Agustin dkk. melaporkan bahwa pendidikan kesehatan pada periode 1000 HPK berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Temuan tersebut memperkuat bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif pada masyarakat (Mulyani dkk., 2022; Agustin dkk., 2025; Anjani dkk., 2024).

UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1 merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di Kecamatan Labuhan Badas, Kabupaten Sumbawa, yang menjalankan fungsi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif bagi masyarakat di wilayah kerjanya. Karakteristik wilayah kerja yang beragam, baik dari aspek sosial maupun ekonomi, memengaruhi pola pengasuhan dan pemenuhan gizi anak dalam keluarga. Selain itu, laporan tentang kasus stunting di wilayah Labuhan Sumbawa menunjukkan bahwa masalah gangguan pertumbuhan balita masih ditemukan sehingga diperlukan intervensi edukatif yang berkelanjutan dan tepat sasaran (Puskesmas Labuhan Badas Unit 1, 2025; Badan Pusat Statistik, 2021; Desa Labuhan Sumbawa & UPT Puskesmas Labuhan Badas, 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2026 di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1 sebagai bentuk upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan orang tua balita tentang stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang. Kegiatan ini juga sejalan dengan pendekatan pemberdayaan keluarga melalui edukasi kesehatan yang telah banyak ditekankan dalam publikasi Laily Widya Astuti pada bidang kesehatan komunitas, pendidikan kesehatan, dan pemberdayaan keluarga. Beberapa publikasi tersebut antara lain membahas panduan ASI eksklusif untuk ayah dan ibu, gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu, serta keterlibatan pada kajian kesehatan masyarakat berbasis wilayah kerja puskesmas, yang menunjukkan konsistensi perhatian penulis pada isu promosi kesehatan keluarga (Satryawan & Astuti, 2023; Yuliana, Rosanty, Astuti, dkk., 2022; Alfian, Astuti, & Febriyenni, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, masalah utama dalam kegiatan ini adalah masih perlunya peningkatan pengetahuan orang tua tentang stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang sebagai dasar pencegahan stunting pada balita. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan orang tua melalui penyuluhan kesehatan sehingga mereka mampu memahami pentingnya pencegahan stunting sejak dini dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kelompok kepada orang tua balita di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2026 dengan fokus peningkatan pengetahuan mengenai stunting, 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dan gizi seimbang pada keluarga balita. Pendekatan ini dipilih

karena sesuai dengan tujuan pengabdian untuk memperkuat kapasitas keluarga dalam pencegahan stunting melalui edukasi kesehatan yang terstruktur.

Subjek kegiatan pengabdian adalah orang tua yang memiliki balita dan berdomisili di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 38 orang. Peserta direkrut melalui koordinasi dengan petugas puskesmas dan kader posyandu, dengan kriteria bersedia mengikuti kegiatan dan dapat berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Kegiatan dilaksanakan di ruang pertemuan puskesmas dengan fasilitas yang mendukung proses penyuluhan kelompok.

Tahapan kegiatan pengabdian meliputi: (1) tahap persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak puskesmas, penentuan jadwal, penyusunan materi penyuluhan, serta penyusunan dan penggandaan kuesioner pengetahuan; (2) tahap pelaksanaan pretest, yaitu pengukuran awal pengetahuan peserta tentang stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang menggunakan kuesioner terstruktur; (3) tahap penyuluhan kesehatan, berupa ceramah interaktif yang dilengkapi media presentasi dan leaflet, disertai diskusi dan sesi tanya jawab; (4) tahap pelaksanaan posttest, yaitu pengukuran ulang pengetahuan peserta dengan kuesioner yang sama; dan (5) tahap evaluasi, yaitu penjabaran hasil pretest dan posttest serta umpan balik singkat kepada peserta.

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan materi penyuluhan dan pedoman terkait stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang. Kuesioner berisi beberapa pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pengetahuan dasar peserta mengenai pengertian stunting, faktor risiko, periode 1000 HPK, serta prinsip gizi seimbang bagi ibu dan balita. Data yang diperoleh berupa skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Skor kemudian dikonversi ke dalam kategori pengetahuan baik, cukup, dan kurang sesuai batas yang ditetapkan. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan serta menyajikannya dalam bentuk tabel, sehingga dapat terlihat perubahan pengetahuan sebagai indikator keberhasilan program pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Sebelum penyuluhan (pretest)	Sesudah penyuluhan (posttest)
Baik	10 orang (26,3%)	30 orang (78,9%)
Cukup	18 orang (47,4%)	7 orang (18,4%)
Kurang	10 orang (26,3%)	1 orang (2,6%)
Total	38 orang (100%)	38 orang (100%)

Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang jelas, ditandai dengan bertambahnya peserta pada kategori pengetahuan baik dari 26,3% menjadi 78,9% dan menurunnya peserta pada kategori pengetahuan kurang dari 26,3% menjadi 2,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Peningkatan jumlah peserta pada kategori pengetahuan baik dari 10 orang (26,3 persen) menjadi 30 orang (78,9 persen) serta penurunan kategori pengetahuan kurang dari 10 orang (26,3 persen) menjadi 1 orang (2,6 persen) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua balita tentang stunting, 1000 HPK, dan gizi seimbang. Pola perubahan ini serupa dengan hasil berbagai kegiatan penyuluhan yang melaporkan peningkatan proporsi responden dengan pengetahuan baik setelah diberikan edukasi gizi dan stunting (Safitri, 2024; Maidelwita, 2023; Tadale dkk., 2021).

Efektivitas penyuluhan dalam kegiatan ini dapat dijelaskan oleh cara penyampaian materi yang terstruktur, relevan dengan kebutuhan peserta, dan disertai media edukasi yang mudah dipahami. Materi penyuluhan tidak hanya menjelaskan definisi stunting, tetapi juga mengulas faktor risiko, dampak jangka panjang, pentingnya periode 1000 HPK, serta prinsip gizi seimbang yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari keluarga balita. Pendekatan ceramah interaktif dan diskusi mendorong peserta untuk bertanya dan mengaitkan materi dengan pengalaman nyata, sehingga informasi lebih mudah diingat dan dipahami. Temuan ini sejalan dengan laporan Handayani (2022) dan Ardiani (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi tentang 1000 HPK dan pendidikan kesehatan dengan desain pre-post test mampu menaikkan skor pengetahuan ibu secara signifikan.

Berbagai studi pengabdian dan penelitian juga menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait stunting dan gizi seimbang. Agustin (2025) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting pada 1000 HPK dapat meningkatkan pengetahuan responden dari kategori kurang dan sedang menjadi baik, sedangkan Nursabilla (2025) dan Fajarnita & Herlitawati (2023) menemukan bahwa penyuluhan kesehatan, baik tatap muka maupun berbasis media digital, berpengaruh positif terhadap pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting. Hasil kegiatan pengabdian ini konsisten dengan temuan tersebut, sehingga menguatkan bahwa penyuluhan di tingkat puskesmas merupakan salah satu intervensi promotif yang relevan dalam upaya menurunkan risiko stunting (Agustin, 2025; Nursabilla, 2025; Fajarnita & Herlitawati, 2023).

Penurunan jumlah peserta pada kategori pengetahuan cukup dan kurang setelah penyuluhan penting untuk diperhatikan karena pengetahuan orang tua merupakan dasar terbentuknya perilaku kesehatan dalam keluarga. Orang tua dengan pengetahuan yang lebih baik diharapkan lebih mampu memilih makanan bergizi, memberikan ASI dan MP-ASI dengan benar, memantau tumbuh kembang anak, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia. Beujroh (2024) dan Mufidah dkk. (2025) menekankan bahwa edukasi gizi dan program penyuluhan yang dilakukan secara teratur di komunitas dapat memperkuat praktik gizi seimbang dan mendukung pencapaian target penurunan stunting nasional. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang tercermin pada hasil pretest–posttest dalam kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal menuju perubahan perilaku yang berkelanjutan di tingkat keluarga (Putri, 2024; Mufidah dkk., 2025).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang stunting, 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dan gizi seimbang yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026 di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1 berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua balita. Hal ini terlihat dari bertambahnya peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 26,3 persen menjadi 78,9 persen dan menurunnya peserta dengan kategori pengetahuan kurang dari 26,3 persen menjadi 2,6 persen setelah mengikuti penyuluhan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kelompok merupakan strategi promotif yang efektif untuk memperkuat pemahaman keluarga mengenai pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala dan diperluas cakupannya agar peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi perubahan sikap dan perilaku dalam pemenuhan gizi seimbang dan pemantauan tumbuh kembang balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1 beserta seluruh jajaran tenaga kesehatan dan kader yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas sehingga kegiatan pengabdian dan penyuluhan kesehatan dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang tinggi juga disampaikan kepada para orang tua balita yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pengisian kuesioner hingga sesi diskusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. (2025). Implementasi pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting pada 1000 HPK. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Alfian, A., Astuti, L. W., & Febriyenni, H. (2022). Hubungan persepsi pasien tentang pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus di wilayah kerja UPT Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 7(2), 7–14.
- Ardiani, L. N. (2023). Pengaruh edukasi gizi 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 23–30.
- Beujroh, E. R. (2024). Efektivitas penyuluhan sebagai strategi penurunan stunting di Indonesia. *Jurnal Edukasi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 11–19.
- Desa Labuhan Sumbawa & UPT Puskesmas Labuhan Badas. (2024). *Profil kesehatan dan kasus stunting di Desa Labuhan Sumbawa*. Sumbawa: Pemerintah Desa Labuhan Sumbawa.
- Fajarnita, N., & Herlitawati, H. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan melalui media digital terhadap pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(2), 89–97.
- Hadi, M. I. (2019). Faktor risiko stunting pada anak usia 2–5 tahun di Indonesia. *Jurnal Health Science and Prevention*, 3(2), 105–112.
- Handayani, S. (2022). Pengaruh edukasi gizi tentang 1000 HPK terhadap pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 31–38.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *1000 HPK kunci cegah stunting*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Potret stunting di Indonesia*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Maidelwita, Y. (2023). Edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(1), 15–22.
- Mufidah, I., dkk. (2025). Kegiatan edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting di komunitas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Islam*, 4(2), 60–68.
- Mulyani, N. S., dkk. (2022). Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu untuk pencegahan stunting melalui edukasi gizi. *PADE: Jurnal Pengabdian dan Edukasi*, 4(1), 25–32.
- Nursabilla, A. S. (2025). Efektivitas penyuluhan kesehatan melalui teknologi digital terhadap pengetahuan ibu tentang stunting. *JASIRA: Jurnal Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40–47.
- Nursifa, A. F. (2025). Pemenuhan gizi pada seribu hari pertama kehidupan sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 12–20.
- Puskesmas Labuhan Badas Unit 1. (2025). *Profil UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1 dan laporan kegiatan promotif–preventif*. Sumbawa: UPT Puskesmas Labuhan Badas Unit 1.
- Putri, E. R. (2024). Efektivitas penyuluhan kesehatan sebagai strategi penurunan stunting di wilayah kerja puskesmas. *Beujroh: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 27–35.
- Safitri, P. F. A. (2024). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting. *Sentri: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 50–58.
- Satryawan, H., & Astuti, L. W. (2023). *Panduan ASI eksklusif untuk ayah dan ibu*. Jakarta: Guepedia.
- Tadale, D. L., dkk. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang pada balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 70–77.
- TP2S (Tim Percepatan Penurunan Stunting). (2025). *Strategi nasional percepatan penurunan stunting 2025–2029*. Jakarta: Sekretariat TP2S.
- Yuliana, N., Rosanty, D., Astuti, L. W., dkk. (2022). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam pencegahan masalah kesehatan keluarga. *Jurnal Riset Kajian Teknologi dan Lingkungan*, 4(1), 33–40.



Zakiya, B. S. (2022). Peran orang tua dalam 1000 hari pertama kehidupan sebagai upaya pencegahan stunting. *Healthy Tadulako Journal*, 4(1), 55–62.