

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BALITA MENGENAI PERBAIKAN POLA MAKAN, POLA ASUH DAN SANITASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Erwina Sumartini¹, Rifki Wiratama², Meilani Utami Putri Lase³

^{1,3}) Program Studi D-III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Respati

²) Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Respati

email: erwinasumartini5@gmail.com

Abstrak

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2019 angka *stunting* di Indonesia yaitu 27,7% dan mengalami penurunan pada tahun 2021 menjadi 24,4% dan tahun 2022 menjadi 21,6%. Topik ini dipilih karena *stunting* pada balita merupakan masalah kesehatan yang serius dan memiliki dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan yang kurang dan praktik yang tidak tepat mengenai pola makan, pola asuh, dan sanitasi dapat menjadi faktor risiko *stunting*. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai perbaikan pola makan, pola asuh, dan sanitasi sebagai upaya pencegahan *stunting*. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah pendekatan pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita melalui ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi praktik, dan pemberian materi tertulis. Penyuluhan ini dilakukan RT 01 RW 05 Singaparna, Jawa Barat. Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu balita mengenai perbaikan pola makan, pola asuh, dan sanitasi. Ibu balita memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya nutrisi yang seimbang, praktik pemberian makan yang benar, serta praktik sanitasi yang tepat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan ini, ibu balita mampu mengadopsi praktik-praktik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada balita, serta mencegah terjadinya *stunting*. Kesimpulannya, peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai perbaikan pola makan, pola asuh, dan sanitasi sebagai upaya pencegahan *stunting* melalui kegiatan penyuluhan memiliki dampak yang positif. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan dapat mengurangi angka *stunting* pada balita dan meningkatkan kualitas hidup mereka

Kata kunci: Peningkatan, Pengetahuan, Ibu, Makan, Asuh, Sanitasi, Stunting

Abstract

Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) the 2019 *stunting* rate in Indonesia is 27.7% and will decrease in 2021 to 24.4% and in 2022 to 21.6%. This topic was chosen because *stunting* in toddlers is a serious health problem and has a long-term impact on children's growth and development. Lack of knowledge and inappropriate practices regarding diet, parenting, and sanitation can be risk factors for *stunting*. This community service aims to increase the knowledge of mothers with toddlers regarding improving diet, parenting, and sanitation as an effort to prevent *stunting*. The community service method used is a community education approach through extension activities. Extension activities aim to increase the knowledge and awareness of mothers under five through lectures, group discussions, practical demonstrations, and provision of written materials. This counseling was carried out by RT 01 RW 05 Singaparna, West Java. The results of this dedication show a significant increase in the knowledge of toddler mothers regarding improving diet, parenting, and sanitation. Mothers of toddlers gain a better understanding of the importance of balanced nutrition, proper feeding practices and proper sanitation practices. It is hoped that with this increased knowledge, mothers of toddlers will be able to adopt practices that support optimal growth and development in toddlers, and prevent *stunting*. In conclusion, increasing the knowledge of mothers with toddlers regarding improving diet, parenting, and sanitation as an effort to prevent *stunting* through counseling activities has a positive impact. With this increase in knowledge, it is hoped that it can reduce *stunting* rates in toddlers and improve their quality of life

Keywords: Improvement, Knowledge, Motherhood, Eating, Parenting, Sanitation, Stuntin

PENDAHULUAN

Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2019 angka *stunting* di Indonesia yaitu 27,7% dan mengalami penurunan pada tahun 2021 menjadi 24,4% dan tahun 2022 menjadi 21,6%. Jika dilihat dari penurunan angka *stunting* dari tahun 2019 sampai tahun 2022 terlihat penurunan bermakna, namun angka tersebut masih harus terus diturunkan mengingat target WHO menetapkan *stunting* maksimal 20% dan Presiden RI memberikan target pada tahun 2024 *stunting* turun menjadi 14%. Tren data SSGI 2019-2021 menunjukkan *stunting* terjadi sejak sebelum lahir dan meningkat paling banyak pada rentang usia 6 bulan 13,8% ke 12 bulan 27,2% (SSGI 2019). Dari data tersebut kita dapat melihat pentingnya pemenuhan gizi ibu sejak hamil, menyusui dan gizi pada periode MP-ASI balita (Rokom, 2023). Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu dari 12 Provinsi prioritas yang memiliki angka prevalensi *stunting* tinggi di Indonesia. Berdasarkan data SSGI tahun 2021 prevalensi *stunting* di Jawa Barat sebesar 24,5%, angka tersebut masih diatas target nasional tahun.

MP-ASI yang kuat penting untuk menurunkan *stunting* baru pada usia 6-23 bulan. Pada periode usia 12-23 bulan terjadi peningkatan *stunting* 1,8 kali lipat, yang diakibatkan oleh rendahnya asupan makanan sumber protein hewani dalam makanan pendamping ASI (MP-ASI). Hal ini selaras dengan data studi Diet total/SDT 2014 pada tahap Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) didapatkan hasil terdapat 23,6% balita 0-59 bulan dengan asupan protein <80% angka kecukupan protein (AKP). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Headey et al (2018) menyatakan bahwa ada bukti kuat hubungan antara *stunting* dan indikator konsumsi pangan berasal dari hewan, seperti telur, daging/ikan dan susu atau produk olahannya (keju, yogurt, dll). Penelitian tersebut juga menunjukkan konsumsi pangan berasal dari protein hewani lebih dari satu jenis lebih menguntungkan daripada konsumsi pangan berasal dari hewan tunggal. Berdasarkan data Food and Agriculture Organization (FAO) tahun 2019 menunjukkan konsumsi telur, daging, susu dan produk turunannya di Indonesia termasuk yang terendah di dunia (Rokom, 2023).

Angka *stunting* di Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2022 yaitu 24,4 % angka tersebut masih cukup tinggi sehingga masih diperlukan upaya yang besar untuk mencapai target dari Presiden RI yaitu *stunting* menjadi 14% pada tahun 2024. Menurut Wakil Bupati Tasikmalaya upaya yang dilakukan bersifat preventif sehingga penanganan dilakukan pada faktor penyebab *stunting* (Finaldi, 2022). Berdasarkan Keputusan Bupati Tasikmalaya Nomor: 460/Kep.257.DinsosPPBP3A/2022 terdapat 67 Desa yang ditetapkan sebagai lokasi khusus konvergensi intervensi *stunting* kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. Salah satunya Desa Sukamulya Kecamatan Singaparna yang memiliki prevalensi *stunting* 22,77%.

Berdasarkan hasil kegiatan Survey Mawas Diri (SMD) yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan STIKes Respati pada bulan Januari tahun 2023 didapatkan hasil bahwa terdapat 28,6% balita *stunting*, 3,6% balita gemuk dan 3,6 % balita sangat gemuk di RT 01 RW 05 Desa Sukamulya Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. Selain itu didapatkan data hanya 62,3% warga yang menggunakan septictank dan 83% menggunakan selokan dan irigasi sebagai pembuangan limbah rumah tangga.

Masalah tersebut telah menjadi kesepakatan prioritas masalah pada kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa pada tanggal 25 Januari 2023. Data tersebut sejalan dengan apa yang telah diutarakan oleh Wakil Bupati Tasikmalaya bahwa upaya penurunan dilakukan pada faktor penyebabnya. Selain intervensi pada faktor penyebab langsung yaitu asupan nutrisi dan penyakit infeksi, maka intervensi pada faktor penyebab tidak langsung yaitu kondisi kesehatan lingkungan salah satunya penggunaan saluran pembuangan air limbah (SPAL) yang tepat juga bisa berkontribusi terhadap penurunan *stunting* pada balita karena kondisi kesehatan lingkungan dapat mendukung kesehatan balita sehingga balita tidak mudah mengalami penyakit infeksi (Data SMD, 2023).

Stunting merupakan masalah kesehatan balita yang bersifat multicausal sehingga upaya penurunan *stunting* harus dilakukan pada berbagai penyebab mulai level penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung *stunting* adalah asupan nutrisi tidak adekuat dan penyakit infeksi pada balita, sedangkan penyebab tidak langsung diantaranya faktor kesehatan lingkungan, pola asuh, pelayanan kesehatan dll. Untuk dapat menggiring masyarakat khususnya orang tua balita dalam menyediakan asupan nutrisi yang tepat dan mencegah anak mengalami penyakit infeksi, maka perlu adanya peningkatan pengetahuan sehingga setelah mengetahui apa yang harus dilakukan mengenai penyediaan nutrisi tepat dan pola asuhan balita termasuk kesehatan lingkungan tempat tinggal balita,

maka perlu adanya kegiatan peningkatan pengetahuan sebagai langkah awal dalam merubah perilaku masyarakat khususnya orang tua balita. Berdasarkan kondisi tersebut upaya pencegahan stunting di RT 01 RW 05 Desa Sukamulya Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya harus dilakukan melalui upaya peningkatan pengetahuan orang tua/ibu balita mengenai asupan nutrisi yang tepat sesuai umur dan kesehatan lingkungan tempat tinggal melalui kegiatan penyuluhan. Sebagai implementasi kegiatan Tridharma PT Dosen dan mahasiswa, maka penyuluhan mengenai “Peningkatan Pengetahuan ibu Balita Mengenai Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi Lingkungan Sebagai Upaya Mencegah Stunting Pada Balita”, dapat memberikan kontribusi terhadap penanganan stunting di Kabupaten Tasikmalaya khususnya di RT 01 RW 05 Desa Sukamulya Kecamatan Singaparna. Tujuan dilaksanakan kegiatan ini diantaranya untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pola makan, pola asuh dan sanitasi yang tepat untuk pencegahan stunting pada balita di Desa yang termasuk lokus stunting.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu balita akan pentingnya menerapkan pola makan, pola asuh dan sanitasi yang tepat untuk memfasilitasi proses tumbuh kembang balita yang optimal sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada balita. Metode ini melibatkan interaksi antara ibu balita dalam kelompok kecil. Peserta dapat berbagi pengalaman, pendapat, dan ide-ide mereka terkait perbaikan pola makan, pola asuh, dan sanitasi. Diskusi kelompok ini memungkinkan adanya pertukaran informasi yang lebih luas, memperkaya pemahaman, dan memotivasi partisipan untuk mengadopsi perubahan yang diusulkan dan melakukan demonstrasi praktik mengenai perbaikan pola makan, pola asuh, dan sanitasi. Serta metode ini membantu ibu balita untuk memahami dan mengamati secara langsung langkah-langkah yang diperlukan dalam praktik sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui beberapa tahapan mulai dari tahap persiapan sampai tahap evaluasi. Berikut dijelaskan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan penyusunan satuan acara penyuluhan (SAP) sebagai acuan dalam melaksanakan penyuluhan kepada ibu balita. Kegiatan penyuluhan dibatasi menjadi tiga topik diantaranya; pola makan yang tepat bagi balita, pola asuh yang tepat bagi balita serta sanitasi lingkungan yang baik untuk mendukung kesehatan balita. Selanjutnya tim melakukan penyusunan materi penyuluhan berdasarkan topik yang telah ditentukan. Berdasarkan materi yang telah disusun, tim membuat instrumen pre test dan post tes yang digunakan untuk mengukur sejauhmana peningkatan pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan penyuluhan berdasarkan hasil skor nilai. Soal pre test dan post test terdiri dari 15 pertanyaan yang mengacu pada ketiga materi yang telah ditetapkan. Sehingga perolehan skor maksimal adalah 15 dan terendah adalah 0.

Tahap Pelaksanaan diawali dengan kegiatan pembukaan yang dilaksanakan oleh MC yaitu mahasiswa kebidanan. Selain membuka acara, MC menginformasikan mengenai rundown kegiatan yang akan dilaksanakan pada kegiatan penyuluhan tersebut.



Gambar 1. Kegiatan Pembukaan

Selanjutnya pihak puskesmas yang diwakili oleh bidan desa memberikan sambutan pada kegiatan tersebut. Sambutan yang disampaikan oleh bidan desa memberikan penekanan bahwa balita stunting merupakan salah satu masalah kesehatan di Desa Sukamulya salah satunya di RT 01 RW 05. Dimana stunting memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang yang merugikan, sehingga orang tua perlu terus melakukan upaya untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita diantaranya dengan meningkatkan pengetahuan mengenai cara merawat balita demi mencetak generasi yang handal di masa depan.



Gambar 2. Sambutan Pihak Puskesmas

Kegiatan pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan ibu mengenai materi yang akan disampaikan sebelum kegiatan penyuluhan disampaikan. Kegiatan ini dilaksanakan setelah kegiatan pembukaan dengan memberikan instrumen soal pre test kepada peserta penyuluhan untuk diisi. Panitia kegiatan memberikan arahan kepada peserta penyuluhan mengenai cara pengisian soal pre test sehingga tidak ada kesalahan dalam pengisian. Pengisian soal diberikan waktu selama 10 menit, selanjutnya panitia mengumpulkan kembali jawaban peserta untuk selanjutnya dihitung jawaban benar dari peserta sebagai gambaran awal pengetahuan peserta. Tidak ditemukan kendala selama kegiatan pre test dilaksanakan.



Gambar 3. Kegiatan *Pretest*

Berdasarkan kuesioner yang telah diisi pada saat pre test didapatkan beberapa data karakteristik peserta penyuluhan diantaranya;

1. Data Umur Peserta Penyuluhan

Tabel 1. Data Umur Peserta Penyuluhan

Jumlah data	Umur Minimal	Umur Maksimal	Rata-rata umur
17	25	40	31.17

Berdasarkan data pada table diatas diketahui bahwa peserta penyuluhan rata-rata memiliki usia 31,17 tahun dengan umur terendah 25 tahun dan umur tertinggi 40 tahun.

2. Data Pendidikan Peserta Penyuluhan

Tabel 2. Data Pendidikan Terakhir Peserta Penyuluhan

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	3	17,65
SMP	4	23,53
SMA	9	52,94
S1	1	5,88
Total	17	100

Berdasarkan data pada table diatas diketahui bahwa peserta penyuluhan persentase pendidikan tertinggi pada SMA yaitu sebesar 52,94% dan yang berpendidikan perguruan tinggi S1 yaitu 5,88%.

3. Rata-Rata Skor Nilai Pre Test Peserta Penyuluhan

Berdasarkan hasil pengolahan data skor nilai pengetahuan awal peserta penyuluhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Rata-Rata Skor Nilai Pre Test Peserta Penyuluhan

Jumlah data	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Rata-rata
17	9	13	11,24

Berdasarkan table diatas nilai rata-rata skor hasil pre test yaitu 11,24 dengan nilai terendah 9 dan nilai tertinggi 13.

Tahap Penyampaian Materi Penyuluhan

Materi pertama disampaikan oleh mahasiswa kebidanan dengan topik pola makan yang tepat bagi balita. Materi ini penting disampaikan karena akan menjadi dasar bagi tindakan mempraktikan pemberian makan yang tepat bagi balita. Maka, orang tua terutama ibu perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi yang diperlukan oleh balita.



Gambar 4. Penyampaian Materi Pertama

Materi kedua disampaikan oleh dosen Prodi D-III Kebidanan yaitu Erwina Sumartini, S. ST., M.Keb dengan topik pola asuh yang tepat bagi balita. Selain pola makan pola pengasuhan merupakan

hal penting yang harus dikuasai oleh orang tua sehingga dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan optimal balita.



Gambar 5. Penyampaian Materi Kedua

Materi ketiga disampaikan oleh dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat yaitu Rifki Wiratama, S.Tr.KL., M.Kes dengan materi sanitasi lingkungan untuk mendukung kesehatan balita, mencakup berbagai aspek penting sebagai berikut: 1) Definisi dan Pentingnya Sanitasi Lingkungan: Materi ini dimulai dengan memberikan definisi sanitasi lingkungan dan menjelaskan mengapa sanitasi yang baik sangat penting dalam mendukung kesehatan balita. Penjelasan ini mencakup dampak buruk dari sanitasi yang buruk terhadap kesehatan, termasuk penyebaran penyakit dan risiko stunting pada balita, 2) Sumber Penyakit dan Penularan: Penyampaian informasi tentang berbagai sumber penyakit yang dapat ditemukan di lingkungan sekitar balita. Hal ini meliputi air yang terkontaminasi, makanan yang tidak higienis, limbah, keberadaan hewan ternak, dan vektor penyakit seperti nyamuk. Penjelasan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai risiko yang terkait dengan sanitasi yang buruk, 3) Prinsip dasar sanitasi lingkungan: Pada tahap ini, peserta penyuluhan diberikan pemahaman tentang prinsip dasar sanitasi lingkungan yang baik. Ini mencakup pengelolaan air bersih, sanitasi sanitasi dasar (seperti penggunaan toilet yang baik dan pembuangan limbah yang benar), serta kebersihan personal (seperti mencuci tangan yang benar dan perawatan kebersihan lingkungan sekitar rumah), 4) Praktek Sanitasi yang Tepat: Materi ini mencakup penjelasan dan demonstrasi praktik sanitasi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, menjelaskan cara memasak dan menyimpan makanan dengan aman, penggunaan toilet yang benar, pengelolaan sampah yang baik, menjaga kebersihan air minum, dan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar rumah, 5) Peran Keluarga dalam Sanitasi Lingkungan: Pada bagian ini, ditekankan pentingnya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat bagi balita. Peserta penyuluhan diberikan pemahaman tentang bagaimana setiap anggota keluarga dapat berkontribusi dalam menjaga sanitasi yang baik di rumah, termasuk praktek-praktek sanitasi sehari-hari dan perencanaan sanitasi lingkungan yang lebih baik, 6) Dampak Sanitasi Lingkungan yang Baik pada Kesehatan Balita: Materi ini menjelaskan dampak positif dari sanitasi lingkungan yang baik pada kesehatan balita. Penekanan diberikan pada penurunan risiko penyakit infeksi, peningkatan pertumbuhan dan perkembangan balita, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Materi ini akan memberikan pengetahuan praktis kepada peserta tentang pentingnya sanitasi lingkungan yang baik untuk mendukung kesehatan balita dan mencegah terjadinya masalah pertumbuhan dan perkembangan pada balita. Setelah menyampaikan materi, sesi tanya jawab dan diskusi dapat dilakukan. Peserta penyuluhan dapat mengajukan pertanyaan atau berbagi pengalaman terkait sanitasi lingkungan. Diskusi ini bertujuan untuk memperjelas pemahaman peserta serta membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya sanitasi lingkungan.



Gambar 6. Penyampaian Materi Ketiga

Tahap Diskusi

Setelah semua materi selesai dipaparkan, selanjutnya panitia membuka sesi diskusi dan mempersilahkan peserta mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan. Terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan oleh balita mengenai frekuensi makan dan cara mengelola sampah bekas diapers balita agar tidak mencemari lingkungan. Pemateri telah memberikan penjelasan terhadap seluruh pertanyaan yang diajukan. Panitia dalam hal ini pemateri dapat mengajukan pertanyaan tambahan untuk menggali lebih dalam pemikiran peserta, menyambut opini yang berbeda, dan mengaitkan kontribusi peserta dengan materi yang telah disampaikan sebelumnya. Dalam diskusi, mungkin muncul perbedaan pendapat di antara peserta. Fasilitator harus memastikan bahwa diskusi tetap santai dan terbuka, sambil menghargai pendapat setiap peserta. Jika terjadi konflik, pemateri perlu mengelola dengan bijak dan mengedepankan dialog yang konstruktif. Setelah diskusi mencapai titik yang memadai, panitia dapat merangkum poin-poin penting yang telah dibahas. Kemudian, hubungkan diskusi dengan materi penyuluhan yang telah disampaikan sebelumnya, menyoroti keterkaitan antara pandangan peserta dengan informasi yang telah dipresentasikan. Akhiri tahap diskusi dengan menyimpulkan poin-poin utama yang telah dibahas dan mencatat temuan atau kesimpulan yang relevan. menerangkan bagaimana diskusi tersebut dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang topik dan bagaimana hal itu dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari agar pengetahuan dapat meningkat.



Gambar 7. Proses Diskusi

Tahap Evaluasi

Kegiatan post test dilakukan setelah kegiatan diskusi selesai, panitia memberikan instrumen soal kepada peserta penyuluhan untuk diisi. Panitia kegiatan memberikan arahan kepada peserta penyuluhan mengenai cara pengisian soal post test sehingga tidak ada kesalahan dalam pengisian. Peserta diberikan waktu selama 10 menit untuk mengisi soal post test, selanjutnya panitia

mengumpulkan kembali jawaban peserta untuk selanjutnya dihitung jawaban benar dari peserta sebagai gambaran peningkatan pengetahuan peserta setelah dilaksanakan penyuluhan.



Gambar 8. kegiatan Post Test

Berdasarkan hasil pengolahan data tingkat pengetahuan akhir berdasarkan hasil post test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Tingkat Pemngetahuan ibu Berdasarkan Hasil *Post test*

Jumlah data	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Rata-rata
17	12	15	13,35

Evaluasi kegiatan dilaksanakan oleh seluruh panitia, adapun hal-hal yang akan dibahas pada kegiatan evaluasi adalah kendala-kendala yang dihadapi panitia selama persiapan dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan sebagai dasar untuk memperbaiki penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya. Hasil evaluasi tidak didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan target sasaran dari perencanaan sebanyak 25 orang menjadi 17 orang saja yang hadir, informasi dari kader didapatkan bahwa ibu balita yang tidak hadir dikarenakan ada kegiatan lain yang bersamaan dengan kegiatan penyuluhan sehingga tidak dapat hadir.

Kondisi kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan terus menerus akan mengakibatkan stunting pada balita (Afrida. B R dan Aryani. N P, 2022). Stunting merupakan kondisi kegagalan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun (Djauhari T, 2017).

The First thousand days merupakan suatu periode didalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Asupan makanan selamam 1000 HPK memberi konsekuensi kesehatan untuk masa depan agar anak tumbuh sehat dan cerdas maka gizi sejak anak dini harus terpenuhi dengan tepat dan optimal. Adapun efek defisiensi gizi pada 1000 HPK diantaranya; bayi lahir dengan berat badan rendah, kurus, kecil, imunitas kurang, maslaah programing organ sehingga terjadi penyakit kronis seperti sakit ginjal, jantung, diabetes type 2, stroke, hipertensi dan kanker, hambatan pertumbuhan kognitif dan IQ yang rendah yang menurunkan produktifitas waktu dewasa dan maslaah gizi khususnya stunting (Husnah, 2017).

Peranan seorang ibu sangatlah penting dalam pemenuhan gizi seorang balita. Karena ibu merupakan sosok yang paling dekat dengan anak, orang pertama yang berhubungan dengan anak dan yang memberikan alokasi waktu lebih banyak dalam pengasuhan anak. Sikap merupakan factor yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Perubahan sikap secara berkelanjutan dapat memengaruhi perilaku seseorang, dimana perilaku pemenuhan gizi yang baik dapat meningkatkan status gizi anak (Mubasyiroh, L dan Aya Z C, 2018). Pemberian informasi melalui proses penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek terhadap pengetahuan responden mengenai gizi seimbang balita (Utamingtyas. F, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2007) yang dikutip oleh Fitria dan T Sudiarti (2021) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Penangkapan pengetahuan yang diberikan melalui indera penglihatan adalah 75%-87%, melalui indera pendengaran adalah 13% dan 12% dari indera lainnya. Semakin banyak indera yang dilibatkan dalam penangkapan pesan maka semakin mudah pesan dapat diterima oleh sasaran pendidikan. Perilaku merupakan hasil pengalaman dan proses interaksi dengan lingkungannya yang berwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan sehingga diperoleh keadaan seimbang antara kekuatan pendorong dan penahan (Mubasyiroh, L dan Aya Z C, 2018).

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa factor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, sedangkan factor eksternal yaitu lingkungan dan social budaya (Rahmadiani, R Dwi, Astuti A, dan Susanti A I, 2019).

Sanitasi merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan balita. Sanitasi yang baik melibatkan praktik-praktik untuk mencegah penyebaran penyakit melalui lingkungan fisik. Sanitasi yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti infeksi saluran pencernaan, penyakit diare, dan parasit usus yang dapat menghambat pertumbuhan balita (ALIEF, 2020). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang baik mengenai prinsip-prinsip sanitasi yang meliputi mencuci tangan dengan sabun, menyediakan akses ke air bersih yang aman, dan mengelola limbah dengan baik. Penerapan praktik sanitasi yang baik di rumah tangga sangat penting. Ibu balita dapat mengambil langkah-langkah praktis seperti menjaga kebersihan tempat cuci tangan, membersihkan toilet secara teratur, serta memastikan makanan dan air bersih terhindar dari kontaminasi (Nugrohowati & Koesoemo, 2020). Peran ibu balita dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat bagi anak-anak sangat penting. Ibu balita juga dapat menjadi contoh yang baik dengan menerapkan praktik sanitasi yang baik dan melibatkan anak-anak dalam kegiatan sanitasi sehari-hari (Unicef, 2020).

Ada berbagai sumber daya dan informasi tambahan yang dapat membantu ibu balita dalam menerapkan sanitasi yang baik. Buku panduan, brosur, atau aplikasi ponsel dapat memberikan panduan praktis tentang sanitasi. Selain itu, ibu balita juga dapat mengikuti seminar, lokakarya, atau program pencegahan stunting untuk mendapatkan pengetahuan tambahan mengenai sanitasi (Unicef, 2020). Dengan meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai sanitasi dan menerapkan praktik sanitasi yang baik, diharapkan dapat mencegah terjadinya stunting pada balita. Sanitasi yang baik adalah investasi dalam kesehatan masa depan anak-anak, karena lingkungan yang bersih dan sehat merupakan fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Ahsan, A., & Amalia, 2018).

Sanitasi yang baik juga berdampak positif pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat mengurangi angka kesakitan, mengurangi biaya perawatan medis, dan meningkatkan produktivitas anggota keluarga. Selain itu, dengan menerapkan sanitasi yang baik, ibu balita juga memberikan contoh yang baik kepada anak-anaknya tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan.

Upaya peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai sanitasi sebagai upaya pencegahan stunting juga harus didukung oleh peran serta berbagai pihak. Institusi pendidikan, kesehatan masyarakat, dan pemerintah dapat berperan dalam menyediakan informasi, pelatihan, dan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai sanitasi (Inayati & Nuraini, 2021). Selain itu, melalui kerja sama antara keluarga, komunitas, dan lembaga terkait, upaya pencegahan stunting melalui perbaikan sanitasi dapat dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu balita mengenai sanitasi (Kusroh, 2023), diharapkan akan terjadi perubahan positif dalam perilaku sanitasi di lingkungan rumah tangga. Hal ini dapat mengurangi risiko penyakit, mempromosikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada balita, serta memberikan fondasi yang kuat bagi kesehatan dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita yang mengikuti kegiatan penyuluhan dilihat dari perbandingan skor nilai pretest dan posttest dimana rata-rata skor nilai pretest sebesar 11,24 menjadi 13,35, artinya kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Sanitasi yang baik melibatkan praktik-praktik untuk mencegah

penyebaran penyakit melalui lingkungan fisik, seperti mencuci tangan dengan sabun, menyediakan akses ke air bersih, dan mengelola limbah dengan baik. Melalui peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai sanitasi, diharapkan dapat mencegah terjadinya stunting pada balita dan meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Implementasi praktik sanitasi yang baik di lingkungan rumah tangga akan membawa manfaat jangka panjang dalam mengurangi risiko penyakit, mengurangi biaya perawatan medis, dan meningkatkan produktivitas keluarga.

SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan balita perlu diselenggarakan secara berkala untuk dapat meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai kebutuhan balita sehingga ibu balita dapat secara mandiri menentukan dan memenuhi kebutuhan anaknya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal. Evaluasi penyuluhan sebaiknya tidak hanya dilakukan sekali, tetapi secara berkelanjutan. Setelah mengimplementasikan perbaikan dan peningkatan, penting untuk terus memantau dan mengevaluasi efektivitas penyuluhan dalam jangka waktu yang lebih lama. Evaluasi berkelanjutan akan membantu mengidentifikasi perubahan jangka panjang dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta serta menilai dampak penyuluhan terhadap kesehatan balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada STIKes Respati yang telah memberikan dukungan dana dan memfasilitasi semua kebutuhan penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Serta masyarakat terkhusus untuk responden di RT 01 RW 05 Desa Sukamulya, Singaparna, Jawa Barat yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti penyuluhan ini sebagai upaya pencegahan stunting pada anak balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, B. R., & Aryani, N. P. (2022). Hubungan Stunting terhadap Perkembangan Motorik Balita. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 459-463.
- Ahsan, A., & Amalia, N. (2018). Kualitas Gizi dan Sumber Daya Manusia: Studi Kasus Stunting di Indonesia. *Jurnal Majelis: Media Aspirasi Konstitusi*, 6, 57-76.
- ALIEF, L. L. (2020). Hubungan Sumber Air Bersih dan Jamban Sehat dengan Kejadian Diare Pada Balita : Systematic Review (Vol. 21). Universitas Bhakti Kencana.
- Djauhari, T. (2017). Gizi dan 1000 HPK. *Saintika medika*, 13(2), 125-133.
- Finaldi, Z (2022) Angka Stunting di Kab. Tasikmalaya Masih Tinggi. Wabup Cecep: Kami Targetkan Turun Hingga di Bawah 14 persen. Diunduh dari laman <https://kabarpriangan.pikiran-rakyat.com/kabar-priangan/pr-1485162543/angka-stunting-di-kab-tasikmalaya-masih-tinggi-wabup-cecep-kami-targetkan-turun-hingga-di-bawah-14-persen?page=3>
- Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 9-14.
- Husnah, H. (2017). Nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 179-183.
- Inayati, I., & Nuraini, S. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat Di Desa Sukajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. *Governance*, 9(2), 44-73. <https://doi.org/10.33558/governance.v9i2.3164>
- Kusroh, L. (2023). Peran Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Dalam Percepatan Penurunan Stunting. *Mendapo: Journal Of Administrative Law*, 4(1), 88-100.
- Kementerian Kesehatan. 2014. Sanitasi Total Berbasis Masyarakat. Jakarta diunduh pada Januari 2023
- Mayo Clinic: Diakses pada 2022. Parenting tips: How to improve toddler behaviour
- Mubasyiroh, L., & Aya, Z. C. (2018). Hubungan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi pada anak 1000 hari pertama kehidupan/golden period dengan status gizi balita di desa sitanggal kecamatan larangan kabupaten brebes tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 18-27.
- Nugrohowati, N., & Koesoemo, G. S. (2020). Pelatihan Cuci Tangan untuk Menegakkan Pilar Sanitasi Total Berbasis Lingkungan dalam usaha Mencegah Generasi Stunting. *Ikra-Ith Abdimas*, 4(2), 50-

59. Retrieved from https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/Ikraith_Abdimas/article/download/980/770
- Rahmandiani, R. D., Astuti, S., Susanti, A. I., Handayani, D. S., & Didah, D. (2019). Hubungan pengetahuan ibu balita tentang stunting dengan karakteristik ibu dan sumber informasi di Desa Hegarmanah Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(2).
- Rokom. (2023) Prevalensi Stunting di Indonesia Turun Ke 21,6% dari 24,4%. Diunduh dari laman <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- Rokom. (2023) HGN 63 : Protein Hewani Cegah Stunting diunduh melalui laman <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20230121/2842259/hgn-63-protein-hewani-cegah-stunting/>
- Sulaiman, E. S. (2021). *Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan: Teori dan Implementasi*. UGM PRESS.
- Utamingtyas, F. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171-184
- Unicef. (2020). *Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak*. Unicef Indonesia, 8–38.
- Very Well Health. Diakses pada 2022. *Toddler parenting tips for 1 and 2 years olds*.
- Wijaya A Muliadi. 2011. *Kebutuhan Dasar Anak untuk Tumbuh Kembang yang Optimal*. Diunduh pada Januari 2023 dari laman <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/021113-kebutuhan-dasar-anak-untuk-tumbuh-kembang-yang-optimal>