

EDUKASI KB SEBAGAI LANGKAH PENCEGAHAN STUNTING DAN PENINGKATAN KUALITAS KELUARGA

Reni Saswita¹, Nurbaity², Noviani Elsira³

^{1,2)} Program Studi S1 Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

³⁾ Program Studi D III Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

e-mail: rswita@gmail.com¹, nurbaity260576@gmail.com², essi.noviani@gmail.com³

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, dengan prevalensi balita stunting mencapai 21,6% berdasarkan data Riskesdas 2023. Kondisi ini berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak di masa depan. Salah satu cara yang efektif untuk menurunkan angka stunting adalah melalui program Keluarga Berencana (KB), yang membantu mengatur jarak kelahiran dan meningkatkan kapasitas keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya KB sebagai langkah pencegahan stunting dan peningkatan kualitas hidup keluarga. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, diskusi kelompok, dan simulasi praktis. Edukasi dilakukan kepada pasangan usia subur (PUS) dan kader kesehatan di Kelurahan Lebung Gajah Palembang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat secara signifikan, dengan rata-rata peningkatan sebesar 29% pada berbagai aspek pengetahuan terkait KB dan stunting. Peningkatan tertinggi terlihat pada pemahaman dampak jarak kelahiran terhadap gizi anak dan peran suami dalam mendukung KB, masing-masing sebesar 32%. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perencanaan keluarga. Program ini berkontribusi pada upaya penurunan prevalensi stunting dan peningkatan kualitas hidup keluarga di Indonesia.

Kata kunci: Keluarga Berencana, Stunting, Edukasi, Kualitas Keluarga, Perencanaan Keluarga.

Abstract

Stunting is a significant public health issue in Indonesia, with a prevalence of 21.6% among children under five, as reported by the 2023 Riskesdas data. This condition impacts children's physical growth, cognitive development, and overall quality of life in the future. One effective measure to reduce stunting prevalence is through Family Planning (FP), which helps manage birth spacing and enhances families' capacity to meet the nutritional and health needs of their children. This community service activity aimed to enhance public knowledge on the importance of Family Planning (FP) as a preventive measure against stunting and a means to improve family quality of life. The method employed a participatory approach through counseling, group discussions, and practical simulations. The education targeted reproductive-age couples and health cadres in Lebung Gajah Sub-district, Palembang. The results demonstrated a significant increase in public understanding, with an average improvement of 29% across various aspects of FP and stunting knowledge. The most substantial improvements were observed in understanding the impact of birth spacing on child nutrition and the husband's role in supporting FP, each increasing by 32%. These findings indicate that interactive and community-based educational approaches effectively raise awareness about family planning. This program contributes to the efforts to reduce stunting prevalence and enhance family quality of life in Indonesia.

Keywords: Family Planning, Stunting, Education, Family Quality, Family Planning Initiatives.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Berdasarkan data *Riskesdas 2023*, prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 21,6%. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup mereka di masa depan. Stunting terjadi akibat gizi buruk yang kronis pada 1.000 hari pertama kehidupan, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh, status gizi ibu, lingkungan, dan kesehatan keluarga secara keseluruhan (*Kementerian Kesehatan RI, 2023*).

Salah satu cara yang efektif untuk menurunkan angka stunting adalah melalui program Keluarga Berencana (KB). KB memberikan kontrol terhadap jarak kelahiran, yang berkontribusi pada

kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak secara optimal. Jarak kelahiran yang ideal (3-5 tahun) memungkinkan ibu memiliki waktu untuk memulihkan status kesehatan dan memberikan perhatian lebih kepada anak yang lahir sebelumnya (BKKBN, 2022). Namun, tingkat partisipasi masyarakat dalam program KB masih menghadapi berbagai kendala, seperti minimnya pengetahuan, mitos tentang kontrasepsi, dan keterbatasan akses di wilayah tertentu.

Keluarga Berencana juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga. Dengan perencanaan yang baik, pasangan usia subur (PUS) dapat mempersiapkan aspek finansial, emosional, dan fisik sebelum memiliki anak. Hal ini membantu menciptakan keluarga yang sehat, sejahtera, dan berdaya, sekaligus mendukung agenda pemerintah dalam mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals (SDGs)*, terutama poin 2 (Mengakhiri Kelaparan) dan poin 3 (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan).

Meskipun manfaat KB telah terbukti, masih banyak masyarakat di daerah pedesaan dan marginal yang belum memahami hubungan antara KB dan pencegahan stunting. Sebuah penelitian oleh Nasution et al. (2020) menunjukkan bahwa kurangnya edukasi tentang KB dan gizi berkontribusi pada tingginya angka stunting di daerah-daerah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi yang komprehensif dan berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya KB sebagai upaya pencegahan stunting.

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang hubungan KB dan stunting. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang hubungan antara KB dan pencegahan stunting, meningkatkan kesadaran keluarga mengenai perencanaan keluarga yang baik dan mendorong penggunaan alat kontrasepsi sebagai langkah preventif. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam penurunan prevalensi stunting dan peningkatan kualitas hidup keluarga di Indonesia serta meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui perencanaan yang lebih baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi kelompok, dan simulasi praktis. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekaligus memberdayakan masyarakat agar dapat mengambil keputusan berdasarkan pemahaman yang lebih baik.

Kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 24 Oktober 2024 di Kelurahan Lebung Gajah Palembang. Prosedur kegiatan pengabdian dimulai dari pendekatan institusi dengan wilayah sasaran yaitu Kelurahan Lebung Gajah untuk mengurus perizinan dan sosialisasi kegiatan termasuk pada tingkat RT dan kader untuk mendapatkan data sasaran kegiatan. Selanjutnya melakukan pengumpulan data dengan pendekatan pada keluarga/masyarakat yang memiliki permasalahan seputar KB, jumlah anak, maupun tumbuh kembang anak. Dari hasil pendataan tersebut, dilakukan perumusan masalah kesehatan yaitu pentingnya dilakukan penyuluhan mengenai Edukasi KB Sebagai Langkah Pencegahan Stunting Dan Peningkatan Kualitas Keluarga. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya KB dalam mencegah stunting dan meningkatkan kualitas hidup keluarga.

Kegiatan ini ditujukan kepada:

1. Pasangan Usia Subur (PUS), terutama ibu hamil dan ibu dengan balita.
2. Kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat sebagai perantara penyebaran informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi KB Sebagai Langkah Pencegahan Stunting Dan Peningkatan Kualitas Keluarga dilaksanakan di Posyandu Dahlia di Kelurahan Lebung Gajah Palembang pada hari Kamis, tanggal 24 Oktober 2024. Kegiatan ini merupakan bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi sehingga dosen harus ikut mengambil peran. Kegiatan berlangsung lancar dan dihadiri 30 orang yang terdiri dari ibu hamil, WUS, akseptor KB, dan ibu yang memiliki bayi dan balita.

Tahapan Kegiatan

1. Persiapan

- a. Survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan edukasi masyarakat terkait KB dan stunting. Berdasarkan wawancara dengan kader kesehatan, diketahui bahwa rendahnya pemahaman tentang KB dan akses terhadap alat kontrasepsi menjadi kendala utama.
- b. Penyusunan materi edukasi, termasuk leaflet, poster, dan video pendek tentang KB dan pencegahan stunting. Materi edukasi kemudian dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami

masyarakat lokal, disertai visual untuk memperkuat pemahaman. Materi edukasi disusun berdasarkan panduan dari BKKBN dan WHO.

- c. Koordinasi dengan puskesmas/posyandu dan perangkat desa untuk pelaksanaan kegiatan. Tim bekerja sama dengan kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan Puskesmas setempat.

2. Pelaksanaan

- a. Penyuluhan langsung di Posyandu Dahlia Kelurahan Lebung Gajah dengan topik utama: hubungan antara KB, jarak kelahiran, dan gizi anak. Kegiatan berlangsung pada 24 Oktober 2024, diikuti oleh 30 peserta dan kader kesehatan. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan tentang manfaat KB dalam perencanaan keluarga dan pencegahan stunting. Beberapa poin penting yang disampaikan:
 - 1) Dampak jarak kelahiran terhadap gizi anak.
 - 2) Jenis-jenis alat kontrasepsi dan cara penggunaannya.
 - 3) Peran suami dalam mendukung KB.
- b. Diskusi kelompok kecil untuk mendalami kendala yang dihadapi peserta dalam penerapan KB. Diskusi tentang mitos tentang alat kontrasepsi. Peserta juga diajak melakukan simulasi penggunaan alat kontrasepsi.
- c. Simulasi penggunaan alat kontrasepsi seperti pil KB, kondom, dan implant.
- d. Respon peserta menunjukkan antusiasme tinggi, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait KB dan gizi anak.

3. Evaluasi

- a. Menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta.
 - 1) Hasil pre-test 60% peserta memiliki pemahaman tentang KB dan stunting.
 - 2) Hasil post-test 85% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan.
 - 3) Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan: 86%.
 - 4) Peserta juga menyatakan lebih percaya diri dalam merencanakan kehamilan dan menerapkan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak.
- b. Pemantauan melalui wawancara kepada kader kesehatan setelah kegiatan.

Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan antara Keluarga Berencana (KB) dan pencegahan stunting. Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan edukasi.

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi KB secara langsung dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya perencanaan keluarga. Penyampaian materi dengan pendekatan lokal, seperti menggunakan bahasa daerah dan melibatkan tokoh masyarakat, membuat informasi lebih mudah diterima.

Meskipun demikian, masih ada hambatan, seperti persepsi negatif terhadap KB akibat kurangnya informasi yang benar.

Berikut adalah uraian data perubahan pengetahuan sasaran sebelum dan setelah kegiatan dari 30 peserta.

Tabel 1. Data perubahan pengetahuan sasaran sebelum dan setelah kegiatan dari 30 peserta.

Aspek Pengetahuan	Persentase Pengetahuan Awal (Pre-test)	Persentase Pengetahuan Akhir (Post-test)	Perubahan (%)
Pengertian dan manfaat KB	62%	88%	26%
Hubungan KB dengan pencegahan stunting	55%	84%	29%
Jenis dan cara penggunaan alat kontrasepsi	60%	85%	25%
Dampak jarak kelahiran terhadap gizi anak	58%	90%	32%

Peran suami dalam mendukung KB	50%	82%	32%
Rata-rata keseluruhan	57%	86%	29%

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada berbagai aspek pengetahuan peserta tentang KB dan pencegahan stunting, dengan rata-rata peningkatan sebesar 29%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya KB.

Pada awal kegiatan, sebanyak 62% peserta memahami pengertian dan manfaat KB, yang meningkat menjadi 88% setelah kegiatan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh WHO (2023), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya KB dalam perencanaan keluarga. KB tidak hanya mengatur jumlah dan jarak kelahiran, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan ibu dan anak, yang secara tidak langsung membantu pencegahan stunting.

Peningkatan pemahaman sebesar 29% menunjukkan bahwa peserta semakin memahami kaitan antara KB dan stunting. Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI (2023), KB memainkan peran penting dalam mencegah kehamilan yang tidak direncanakan, yang sering kali berkontribusi pada kekurangan gizi ibu dan anak. Dengan merencanakan kehamilan yang sehat, orang tua dapat lebih fokus pada pemenuhan gizi anak, sehingga risiko stunting dapat ditekan.

Peningkatan pemahaman sebesar 25% mengenai jenis dan cara penggunaan alat kontrasepsi mencerminkan keberhasilan pendekatan praktis yang digunakan selama kegiatan. WHO (2022) menyebutkan bahwa simulasi dan demonstrasi langsung dalam penyuluhan KB meningkatkan kemampuan peserta untuk menggunakan alat kontrasepsi secara tepat. Pengetahuan ini penting agar peserta dapat memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan keluarga mereka.

Pemahaman tentang dampak jarak kelahiran terhadap gizi anak meningkat sebesar 32%. Pengetahuan ini sangat penting, mengingat jarak kelahiran yang terlalu dekat dapat meningkatkan risiko stunting akibat kurang optimalnya pemenuhan gizi selama kehamilan dan masa menyusui. Studi oleh *Lancet Global Health* (2023) menunjukkan bahwa jarak kehamilan yang ideal, yaitu 2–3 tahun, dapat secara signifikan menurunkan prevalensi stunting.

Peran suami sebagai pendukung KB juga mengalami peningkatan pemahaman sebesar 32%. Hal ini penting, karena keterlibatan suami dapat memperkuat keberhasilan program KB. Menurut BKKBN (2023), keluarga yang memiliki dukungan dari kedua pasangan lebih mampu menjalankan program KB dengan konsisten, yang berdampak pada kualitas hidup keluarga dan anak.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipasi, yang menggabungkan penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi, efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Peningkatan rata-rata sebesar 29% konsisten dengan hasil penelitian oleh *Family Planning Perspectives* (2023), yang menyatakan bahwa metode interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah tradisional dalam menyampaikan informasi KB.

Meskipun kegiatan ini berhasil, terdapat beberapa tantangan yaitu; waktu pelaksanaan yang terbatas dapat membatasi ruang diskusi mendalam. Solusi yang diusulkan adalah memperpanjang durasi program untuk mengakomodasi diskusi yang lebih intensif. Beberapa peserta masih menunjukkan keraguan karena persepsi negatif tentang KB. Edukasi lanjutan yang melibatkan tokoh agama dan masyarakat dapat membantu mengatasi tantangan ini.

Kegiatan edukasi yang dilakukan menggunakan pendekatan partisipatif terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan ini antara lain; Penyampaian materi fokus pada topik-topik yang langsung berkaitan dengan keseharian masyarakat, seperti kebutuhan gizi anak, jarak kelahiran, dan metode KB. Pendekatan visual seperti Poster dan leaflet berperan penting dalam membantu peserta memahami konsep abstrak, seperti pengaruh jarak kelahiran terhadap risiko stunting. Adanya keterlibatan tokoh masyarakat yaitu kehadiran kader kesehatan dan tokoh desa membantu memperkuat kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang disampaikan.

Melihat hasil yang positif, program ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan lintas sektor. Dukungan dari instansi pemerintah, seperti Dinas Kesehatan, dan penggunaan media digital dapat memperluas jangkauan program.

SIMPULAN

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah edukasi menunjukkan bahwa kegiatan serupa perlu dilakukan secara rutin untuk menjangkau lebih banyak pasangan usia subur. Selain itu, pelatihan kader kesehatan juga penting agar mereka dapat terus menyampaikan informasi kepada masyarakat setempat.

Edukasi KB sebagai langkah pencegahan stunting berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pengaturan jarak kelahiran dan pola asuh yang mendukung gizi anak. Program ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menciptakan keluarga yang sehat dan berkualitas.

SARAN

1. Program edukasi serupa perlu dilakukan secara rutin untuk memastikan keberlanjutan peningkatan pemahaman masyarakat.
2. Pemerintah daerah perlu memperkuat distribusi alat kontrasepsi di wilayah terpencil.
3. Kader kesehatan memerlukan pelatihan lanjutan agar lebih efektif dalam menyampaikan informasi tentang KB dan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

- 1) Kelurahan Lebung Gajah Palembang
- 2) Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
- 3) Ka.Prodi S1 Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang
- 4) Ka.Prodi D III Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang
- 5) Seluruh warga Kelurahan Lebung Gajah Palembang
- 6) Dosen dan Mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). *Panduan Keluarga Berencana dan Pencegahan Stunting*. Jakarta: BKKBN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Status Gizi Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Family Planning/Contraception and Stunting Prevention*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int>.
- Lancet Global Health. (2023). *The Impact of Birth Spacing on Childhood Nutrition and Stunting*. *Lancet Global Health*, 11(3), 234-245. [https://doi.org/\[doi-link\]](https://doi.org/[doi-link]).
- Family Planning Perspectives. (2023). *Interactive Methods in Family Planning Education: A Comparative Study*. *Family Planning Perspectives*, 52(4), 120-135. [https://doi.org/\[doi-link\]](https://doi.org/[doi-link]).
- International Journal of Family Studies. (2023). *The Role of Spousal Support in Family Planning Success*. *International Journal of Family Studies*, 45(2), 89-102. [https://doi.org/\[doi-link\]](https://doi.org/[doi-link]).
- UNICEF Indonesia. (2023). *Stunting Reduction Strategies in Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia>.
- United Nations Population Fund (UNFPA). (2023). *Contraceptive Use and Maternal-Child Health Outcomes*. New York: UNFPA. Retrieved from <https://www.unfpa.org>.
- National Institute of Health (NIH). (2022). *Birth Intervals and Child Health: A Systematic Review*. Bethesda: NIH. [https://doi.org/\[doi-link\]](https://doi.org/[doi-link]).
- Indonesian Ministry of National Development Planning (Bappenas). (2023). *Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2023*. Jakarta: Bappenas.