

**MENGUBAH MALU MENJADI PEDULI : EDUKASI POLA ASUH DAN NUTRISI  
DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KECAMATAN BALIGE,  
KABUPATEN TOBA**

**Ade Teo Wardana<sup>1\*</sup>, Rizky Febriansyah Sinaga<sup>2</sup>, Safinatunnaja<sup>3</sup>, Alya Sahbrina<sup>4</sup>,  
Zuhrinal M. Nawawi<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

E-mail: <sup>1)</sup>adeteo06@gmail.com, <sup>2)</sup>rizkyfebrian2004@gmail.com, <sup>3)</sup>safinatunnaja118@gmail.com,  
<sup>4)</sup>asahbrina202@gmail.com, <sup>5)</sup>zuhrinal.nawawi@uinsu.ac.id

**Abstrak**

*Penelitian ini mengkaji upaya edukasi pola asuh dan nutrisi sebagai strategi pencegahan stunting di Kecamatan Balige, Kabupaten Toba, melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR). Stunting masih menjadi tantangan kesehatan utama di wilayah tersebut, dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman masyarakat tentang pola asuh dan asupan gizi yang tepat pada masa emas pertumbuhan anak. Edukasi yang dilakukan melibatkan 17 ibu dengan balita berisiko stunting, didukung oleh tenaga kesehatan Puskesmas dan mahasiswa KKN UINSU. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap orang tua mengenai pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI yang bergizi, dan pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak. Program ini berhasil mengatasi hambatan budaya berupa rasa malu menjadi kepedulian aktif dalam pencegahan stunting, serta memperkuat kolaborasi antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan akademisi. Penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi berbasis partisipasi masyarakat sebagai kunci transformasi sosial dalam menurunkan angka stunting melalui perbaikan pola asuh, gizi, dan lingkungan yang mendukung kesehatan anak secara menyeluruh*

**Kata Kunci :** *Edukasi, Pencegahan stunting, Partisipasi masyarakat*

**Abstract**

*This study examines parenting and nutrition education efforts as a strategy for stunting prevention in Balige District, Toba Regency, using a Participatory Action Research (PAR) approach. Stunting remains a major health challenge in the region, influenced by a lack of public understanding of parenting and proper nutritional intake during the golden period of child development. The education program involved 17 mothers with toddlers at risk of stunting, supported by health workers from the Community Health Center (Puskesmas) and UINSU Community Service Program (KKN) students. The results showed a significant increase in parental knowledge and attitudes regarding exclusive breastfeeding, nutritious complementary foods, and parenting that supports child growth and development. This program successfully overcame cultural barriers such as shame to become active in stunting prevention, and strengthened collaboration between the community, health workers, and academics. This study emphasizes the importance of community-based education as a key to social transformation in reducing stunting rates through improving parenting, nutrition, and environments that support overall child health.*

**Keyword :** *Education, Stunting prevention, Community participation*

## 1. PENDAHULUAN

Mengatasi *stunting* merupakan tantangan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, khususnya di wilayah Kecamatan Balige, Kabupaten Toba. *Stunting* tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif dan potensi masa depannya.

Di Kecamatan Balige, Kabupaten Toba, angka *stunting* masih menjadi perhatian utama, terutama karena masih adanya keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola asuh yang benar dan asupan nutrisi yang memadai selama masa emas pertumbuhan anak.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kejadian *stunting* adalah pola asuh dan asupan nutrisi yang kurang memadai pada masa golden period anak, sering kali menjadi penghambat yang signifikan dalam upaya pencegahan *stunting*. Namun, kendala budaya, termasuk rasa malu atau enggan untuk berbicara tentang masalah kesehatan dan gizi keluarga atau enggan untuk berdiskusi menjadi penghambat utama dalam melakukan perubahan positif. Rasa malu ini bisa berasal dari ketidaktahuan, ketakutan akan stigma sosial, atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, program edukasi yang berfokus pada penguatan pola asuh dan pengetahuan nutrisi sangat diperlukan untuk mengubah sikap malu menjadi kepedulian aktif dalam mencegah *stunting* di Kecamatan Balige. Pendekatan ini diharapkan dapat memberdayakan keluarga dan masyarakat agar lebih peka dan responsif dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Melalui edukasi pola asuh dan nutrisi yang disesuaikan dengan kondisi sosial budaya di Kecamatan Balige, keluarga diharapkan dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk memberikan perawatan optimal bagi anak-anak mereka pada masa golden period, yaitu 1000 hari pertama kehidupan.

Upaya edukasi ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku dan penguatan kewaspadaan masyarakat terhadap risiko *stunting*. Faktor pola asuh yang melibatkan pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi, serta lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak menjadi komponen penting yang harus diprioritaskan. Melalui sinergi antara pemerintah, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan keluarga, diharapkan akan tercipta sebuah ekosistem yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan menekan angka *stunting* di Kecamatan Balige.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif Deskriptif dengan metode Participatory Action Research (PAR). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk memberikan edukasi pola asuh dan nutrisi melalui sosialisasi, sekaligus melihat dampak partisipasi masyarakat dalam memahami upaya pencegahan *stunting*. Penelitian ini melibatkan 17 ibu yang memiliki balita berisiko *stunting* di Kecamatan Balige.

Agar metode yang digunakan dalam Edukasi *Stunting* melalui Sosialisasi Pola Asuh dan Nutrisi dalam Upaya Pencegahan *Stunting* di Kecamatan Balige ini dapat berkurang sesuai harapan, maka strateginya yaitu melakukan Edukasi melalui Sosialisasi, memanfaatkan bahan-bahan yang ada di lingkungan sekitar untuk kebutuhan dalam kegiatan, melibatkan Kepala

Puskesmas dan Petugas Puskesmas Tandang Buhit yang berada di Kecamatan Balige dalam perizinan diadakannya Sosialisasi Pola Asuh dan Nutrisi dalam Upaya Pencegahan *Stunting* di Kecamatan Balige agar mengedukasi orang tua mengenai pola asuh yang benar dan pola asuh yang sebaiknya tidak dihindari.

### **2.1 Tahap Mengidentifikasi Masalah**

Melakukan observasi di lapangan untuk mengetahui kondisi nyata tentang *stunting* seperti pola asuh yang diterapkan orang tua, pengetahuan nutrisi, dan kendala yang dihadapi lalu melakukan wawancara dengan pihak-terkait yaitu Kepala Puskesmas dan Petugas Kesehatan untuk mendapatkan gambaran persepsi dan hambatan dan mendata sumber daya lokal seperti bahan makanan lokal bergizi yang dapat digunakan dalam sosialisasi.

### **2.2 Tahap Perencanaan dan Pelaksanaan**

Setelah tahap awal berhasil dilakukan, maka tahap selanjutnya adalah tahap perencanaan. Langkah dalam tahap ini adalah merencanakan program, salah satunya dengan menentukan tema, menyusun skema aksi yang berupa topik yang hendak digunakan dalam program edukasi, tujuan dan alasan memilih program, selanjutnya capaian apa saja yang akan didapat melalui program tersebut, siapa target atau sasaran program, apa pengaruhnya terhadap masyarakat, SDM yang dilibatkan untuk membantu menukseskan program, serta perencanaan anggaran dana dan kebutuhan yang diperlukan. Pada tahap ini, schedule/rencana juga disusun sebelum pelaksanaan dan ketika pelaksanaan program.

### **2.3 Tahap Evaluasi**

Setelah program selesai dilaksanakan, maka tahap selanjutnya adalah evaluasi terhadap program yang telah dijalankan. Evaluasi ini memuat capaian kegiatan hingga kendala yang terjadi pada tahap perencanaan. Tahap ini perlu dilakukan sebagai bahan perbaikan atas kekurangan atau kendala yang dihadapi agar kegiatan pemberdayaan masyarakat yang selanjutnya tidak mengalami hal yang sama.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 HASIL PENELITIAN**

Pelaksanaan sosialisasi pola asuh dan nutrisi di Kecamatan Balige memberikan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan *stunting*. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita yang beresiko terkena *Stunting*. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih menunjukkan keterbatasan pengetahuan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi, serta pola asuh yang mendukung tumbuh kembang anak. Namun, setelah melalui sesi pemaparan materi, diskusi interaktif peserta terlihat lebih aktif serta mulai memahami bahwa *stunting* dapat dicegah melalui kebiasaan sederhana dalam keluarga.

Hasil observasi juga memperlihatkan bahwa masyarakat yang sebelumnya cenderung enggan berbicara mengenai isu kesehatan dan gizi keluarga, mulai berani menyampaikan pengalaman dan kendala yang mereka hadapi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil mengubah sikap “malu” menjadi “peduli” sebagaimana tujuan utama dari program. Perubahan sikap ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menekankan pentingnya

peningkatan pengetahuan sebagai pintu masuk untuk mengubah sikap dan akhirnya melahirkan perilaku sehat yang berkelanjutan.

Selain itu, keterlibatan pihak Puskesmas Tandang Buhit dan mahasiswa KKN UINSU dalam kegiatan ini berperan penting dalam memperkuat efektivitas program. Kolaborasi tersebut tidak hanya memastikan materi yang disampaikan akurat secara medis, tetapi juga lebih mudah dipahami karena mahasiswa membantu mengemas informasi dengan bahasa yang sederhana dan dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Dukungan tenaga kesehatan juga memberikan legitimasi yang lebih kuat terhadap program ini, sehingga masyarakat merasa yakin untuk menerapkan pengetahuan yang mereka dapatkan.

Secara umum, hasil penelitian menegaskan bahwa edukasi pola asuh dan nutrisi berbasis partisipasi masyarakat mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua mengenai pencegahan *stunting*. Tidak hanya berhenti pada peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga mendorong munculnya komitmen dari peserta untuk mulai menerapkan pola asuh yang benar dalam menyediakan asupan gizi bagi anak.

### 3.2 PEMBAHASAN

#### a. Edukasi *Stunting*

Secara umum, arti edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia. Kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik (Zuhdi et al., 2021).

*Stunting* adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tidak hanya dari segi teori dan prosedur dari orang ke orang lain, melainkan juga perubahan terjadi karena menimbulkan kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri. *Stunting* merupakan suatu keadaan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. *Stunting* merupakan kondisi serius yang terjadi saat seseorang tidak mendapatkan asupan bergizi dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama (kronik). *Stunting* atau kerdil adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO (Idyawati et al., 2023).

Jadi Edukasi *Stunting* merupakan suatu pengetahuan atau pembelajaran pada seseorang agar memahami dan mengetahui seputar *stunting*. Edukasi atau pengetahuan yang diberikan kepada orang tua berkaitan tentang *stunting* yang berisi apa itu *stunting*, faktor risiko anak *stunting*, dampak *stunting*, ciri-ciri anak beresiko *stunting*, pencegahan *stunting* serta peran orang tua dan masyarakat.

#### b. Faktor Resiko Anak *Stunting*

*Stunting* merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih banyak terjadi pada anak-anak, terutama di negara berkembang. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, kesehatan jangka panjang, serta

kualitas hidup di masa depan. Terdapat beberapa faktor risiko utama yang menyebabkan terjadinya *stunting*.

Pertama, kesehatan ibu menjadi aspek penting yang sangat memengaruhi tumbuh kembang anak sejak masa kehamilan. Ibu hamil yang mengalami anemia maupun kekurangan gizi berisiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah dan pertumbuhan yang tidak optimal. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya suplai oksigen dan nutrisi yang masuk ke janin (Wahyuni & Zulaikha, 2024).

Kedua, asupan gizi yang tidak memadai pada bayi dan anak sangat erat kaitannya dengan *stunting*. Bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya lebih rentan mengalami kekurangan nutrisi serta infeksi. Selain itu, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak bergizi seimbang juga dapat menghambat pertumbuhan anak karena tubuh tidak mendapatkan kebutuhan zat gizi yang lengkap (Ningtyas et al., 2023).

Ketiga, faktor lingkungan juga turut berperan besar. Anak yang tinggal di wilayah dengan sanitasi buruk dan tidak memiliki akses air bersih berisiko tinggi mengalami penyakit menular, seperti diare dan infeksi berulang. Penyakit tersebut mengganggu penyerapan gizi dalam tubuh, sehingga berdampak langsung terhadap tumbuh kembang anak (Novianti & Nurjaman, 2022).

Keempat, kondisi sosial ekonomi keluarga menjadi faktor risiko yang tidak bisa diabaikan. Keluarga dengan keterbatasan ekonomi cenderung sulit menyediakan makanan bergizi seimbang dan akses pelayanan kesehatan yang memadai. Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan orang tua, khususnya ibu, berpengaruh terhadap kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi, pola asuh, serta kesehatan anak (Swarjana & Kartika, 2022).

Dengan demikian, faktor risiko *stunting* dapat dilihat dari aspek kesehatan ibu, pemenuhan gizi, lingkungan, dan kondisi sosial ekonomi. Semua faktor tersebut saling terkait dan berkontribusi terhadap tingginya angka *stunting*, sehingga upaya pencegahan harus dilakukan secara komprehensif melalui perbaikan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, penyediaan lingkungan yang sehat, serta peningkatan kesejahteraan dan pendidikan keluarga.

### c. Dampak *Stunting*

*Stunting* memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan anak, baik dari sisi fisik, kognitif, maupun sosial. Dari aspek pertumbuhan fisik, anak yang mengalami *stunting* umumnya menunjukkan keterlambatan dalam perkembangan otot dan tulang, sehingga tinggi badan dan kekuatan fisiknya lebih rendah dibandingkan anak seusianya.

Dari sisi perkembangan otak dan kemampuan kognitif, *stunting* dapat menyebabkan keterlambatan dalam fungsi otak, sehingga anak berisiko mengalami kesulitan dalam proses belajar, lemahnya daya ingat, serta kurang adaptif terhadap lingkungan sosial maupun pendidikan. Kondisi ini berpotensi menghambat prestasi akademik dan membatasi peluang anak untuk berkembang secara optimal di masa depan.

Selain itu, *stunting* juga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Anak dengan kondisi ini tidak hanya menghadapi masalah kesehatan jangka panjang dan hambatan akademik, tetapi juga keterbatasan sosial akibat pertumbuhan yang terhambat. Akumulasi

dari berbagai hambatan tersebut menjadikan *stunting* sebagai ancaman serius terhadap pencapaian potensi individu sekaligus pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas.

#### **d. Ciri-Ciri Anak Beresiko *Stunting***

Anak yang mengalami *stunting* umumnya memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Pertumbuhan linear yang terhambat ini merupakan akibat dari kekurangan gizi kronis dalam jangka panjang. Tidak hanya tinggi badan, berat badan anak *stunting* juga cenderung lebih rendah daripada standar normal, sehingga tubuh mereka tampak lebih kecil dan kurang berisi.

Selain memengaruhi pertumbuhan fisik, *stunting* juga berdampak pada keterlambatan perkembangan tubuh. Anak *stunting* sering mengalami hambatan dalam perkembangan otot maupun struktur tubuh lainnya, sehingga kemampuan motorik dan kekuatan fisik mereka tidak berkembang sebagaimana mestinya. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap kelelahan dan keterbatasan aktivitas fisik.

Dampak *stunting* juga terlihat pada aspek kognitif. Anak-anak yang mengalami *stunting* berisiko lebih tinggi mengalami gangguan dalam kemampuan berpikir, mengingat, belajar, berbahasa, dan berkomunikasi. Hal ini tentu akan memengaruhi prestasi akademik serta kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun pendidikan.

Ciri lain yang kerap muncul adalah rendahnya energi dan keterbatasan aktivitas fisik pada anak *stunting*. Mereka sering tampak lemah, kurang bertenaga, dan jarang terlibat dalam aktivitas fisik sebagaimana anak normal. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan produktivitas serta memengaruhi kualitas hidup mereka di masa dewasa.

Selain itu, *stunting* juga dapat menghambat proses pubertas. Anak yang mengalami *stunting* biasanya memasuki masa pubertas lebih lambat dibandingkan teman-teman sebayanya. Hambatan pertumbuhan fisik ini juga membuat mereka tampak lebih muda dari usia sebenarnya, sehingga perbedaan dengan anak-anak normal semakin terlihat jelas.

#### **e. Pencegahan *Stunting***

Pencegahan *stunting* memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi karena faktor penyebabnya bersifat multidimensional. Salah satu upaya utama adalah perbaikan gizi, yang menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, penyediaan makanan pendamping yang bergizi seimbang, serta dukungan nutrisi bagi ibu hamil dan menyusui. Edukasi kepada orang tua mengenai pola makan sehat dan praktik pengasuhan yang tepat juga menjadi bagian penting dalam mencegah terjadinya *stunting*.

Selain itu, perbaikan sanitasi dan penyediaan akses air bersih memiliki peran krusial untuk mencegah anak dari infeksi berulang, khususnya diare dan penyakit yang menghambat penyerapan nutrisi. Infrastruktur sanitasi yang baik dan air minum yang layak sangat membantu dalam menjaga kesehatan anak. Upaya ini perlu dilengkapi dengan pemantauan pertumbuhan dan intervensi dini, sehingga setiap tanda awal *stunting* dapat segera dideteksi dan ditangani melalui layanan kesehatan terintegrasi.

Pencegahan *stunting* juga tidak terlepas dari faktor sosial dan ekonomi. Program bantuan sosial, peningkatan pendapatan keluarga, serta perluasan akses terhadap makanan bergizi berkontribusi pada perbaikan status gizi anak. Di samping itu, pendidikan orang tua

dan peningkatan peluang ekonomi keluarga memiliki dampak positif dalam memastikan anak tumbuh dengan sehat.

Dengan demikian, *stunting* hanya dapat dicegah melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek gizi, sanitasi, kesehatan, serta kondisi sosial ekonomi. Kerja sama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat menjadi kunci dalam menciptakan perubahan berkelanjutan guna menurunkan prevalensi *stunting* dan meningkatkan kualitas hidup generasi mendatang.

#### f. Transformasi Sosial Masyarakat melalui Edukasi

Perubahan pengetahuan dan sikap yang dialami peserta sosialisasi sejalan dengan teori perilaku kesehatan, yang menekankan bahwa peningkatan pemahaman merupakan langkah awal dalam membentuk sikap baru dan akhirnya menghasilkan perilaku sehat yang berkesinambungan. Melalui kegiatan ini, hambatan budaya berupa rasa malu berhasil diatasi dengan menghadirkan suasana diskusi yang terbuka dan aman. Orang tua yang sebelumnya enggan berbicara mulai berani berbagi pengalaman, kendala, bahkan cara mereka mengasuh anak. Pergeseran dari sikap tertutup menuju keterbukaan, serta dari pasif menjadi lebih aktif dalam mencari solusi, menunjukkan bahwa edukasi berbasis partisipasi masyarakat mampu memberikan dampak nyata.

Peran Puskesmas Tandang Buhit dan mahasiswa KKN UINSU juga menjadi kunci keberhasilan program. Tenaga kesehatan dari Puskesmas tidak hanya memberi legitimasi terhadap materi yang disampaikan, tetapi juga menyediakan fasilitas dan sarana yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, mahasiswa membantu mengemas materi dengan bahasa yang lebih sederhana serta relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Mereka juga mendukung praktik pencegahan *stunting* secara langsung melalui penyediaan dan pembagian makanan tambahan (PMT) bergizi bagi balita. Kolaborasi ini memperlihatkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang gizi dan pola asuh berjalan beriringan dengan tumbuhnya kepedulian kolektif, yang menjadi modal sosial penting dalam upaya menekan angka *stunting* di Kecamatan Balige.

### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *stunting* masih menjadi persoalan mendasar yang erat kaitannya dengan pola asuh, pemenuhan nutrisi, dan faktor budaya dalam keluarga. Keterbatasan pengetahuan orang tua, terutama ibu, tentang pemberian ASI eksklusif, penyediaan MP-ASI bergizi, serta pola asuh yang tepat, terbukti menjadi salah satu penyebab utama tingginya risiko *stunting* di wilayah penelitian.

Namun demikian, intervensi berupa edukasi pola asuh dan nutrisi melalui pendekatan partisipatif mampu menghasilkan perubahan yang signifikan. Melalui sosialisasi yang interaktif, peserta tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan, tetapi juga mengalami pergeseran sikap dari yang semula pasif dan malu untuk membicarakan persoalan gizi, menjadi lebih terbuka, peduli, dan siap mengambil langkah nyata dalam pencegahan *stunting*.

Kolaborasi antara Puskesmas Tandang Buhit, mahasiswa KKN UINSU, serta tokoh masyarakat berhasil memperkuat keberhasilan program, karena penyampaian materi dilakukan dengan cara yang lebih sederhana, relevan, dan kontekstual, sekaligus didukung oleh legitimasi

medis dari tenaga kesehatan. Perubahan ini memperlihatkan bahwa peningkatan pemahaman merupakan pintu masuk penting menuju transformasi perilaku sehat yang berkesinambungan.

Lebih jauh, penelitian ini menegaskan bahwa pencegahan *stunting* memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan aspek edukasi, dukungan sosial budaya, dan pemberdayaan masyarakat. Program ini tidak hanya meningkatkan kapasitas orang tua, tetapi juga membangun kepedulian kolektif dan solidaritas sosial sebagai modal utama dalam mengatasi hambatan gizi kronis di tingkat lokal.

Dengan terciptanya ekosistem yang saling mendukung, peluang untuk menurunkan prevalensi *stunting* dan meningkatkan kualitas generasi mendatang semakin besar. Dengan demikian, edukasi pola asuh dan nutrisi yang dilakukan secara partisipatif dapat menjadi model intervensi efektif yang layak direplikasi di berbagai daerah dengan kondisi sosial budaya serupa. Program ini tidak hanya menjawab persoalan teknis seputar gizi dan pengasuhan, tetapi juga menyentuh aspek psikososial masyarakat dengan mengubah rasa malu menjadi kepedulian, sehingga mendukung tercapainya tujuan pembangunan kesehatan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

## 5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk tindak lanjut dan pengembangan program serupa di masa mendatang sebagai berikut:

- a. Bagi pemerintah daerah dan tenaga kesehatan, perlu adanya keberlanjutan program edukasi pola asuh dan nutrisi dengan frekuensi yang lebih rutin serta cakupan sasaran yang lebih luas, tidak hanya ibu tetapi juga ayah dan anggota keluarga lain yang terlibat dalam pengasuhan anak. Hal ini penting untuk membentuk lingkungan keluarga yang konsisten dalam mendukung tumbuh kembang anak.
- b. Intervensi edukasi perlu dilengkapi dengan program pendukung lain, seperti penyediaan makanan tambahan bergizi, peningkatan akses sanitasi, serta pemeriksaan kesehatan balita secara berkala. Pendekatan multisektor ini dapat memperkuat hasil yang telah dicapai dan memastikan penanganan faktor risiko *stunting* secara lebih menyeluruh.
- c. Masyarakat diharapkan terus menumbuhkan budaya diskusi terbuka mengenai kesehatan dan gizi, sehingga rasa malu tidak lagi menjadi hambatan dalam mencari solusi. Peran tokoh masyarakat, tokoh agama, serta kader kesehatan sangat penting dalam memelihara semangat kepedulian bersama.
- d. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas objek kajian, baik dari segi jumlah peserta maupun wilayah penelitian, agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat dibandingkan lintas daerah. Penelitian lanjutan juga dapat mengukur dampak jangka panjang dari edukasi pola asuh dan nutrisi terhadap penurunan prevalensi *stunting* secara nyata. Dengan demikian kombinasi antara edukasi berkesinambungan, dukungan struktural, serta komitmen masyarakat menjadi kunci utama dalam menciptakan generasi bebas *stunting* dan berdaya saing di masa depan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Esha, D., Mubin, A., & Hakim, F. (2023). Mengenal lebih dalam ciri-ciri *stunting*, cara pencegahannya, dan perilaku hidup sehat dan bersih. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(6), 24–28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8364101>
- Fadjri, T. K., Mulyani, N. S., Jamni, T., & Junaidi, J. (2024). Pencegahan *stunting* melalui edukasi gizi dan keterampilan kreasi pangan bergizi kepada ibu balita. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3A), 831–836. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i3A.1731>
- Idyawati, S., Afrida, B. R., & Aryani, N. L. P. S. (2023). Pendampingan pada Keluarga dengan Balita Gizi Kurang dan *Stunting*. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.447>
- Ningtyas, S. F., Mudhawaroh, M., Bherty, C. P., Prihartanti, N. G., & Purwanti, R. (2023). Pemberian ASI Eksklusif dan M-PASI terhadap kejadian *stunting*. <https://doi.org/10.37148/arteri.v5i1.409>
- Nizar, M., Yusfarani, D., Sa'udah, S., Damayanti, I., Misnaniarti, M., Febry, F., Ningsih, W. I. F., Arigo Saci, M. A., Yeni, Y., & Pratiwi, L. D. (2023). Mahasiswa peduli *stunting* melalui pendampingan kegiatan posyandu di Desa Pedamaran 1, Kabupaten Ogan Komering Ilir, Sumatera Selatan. *Jurnal TUNAS: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 181–186. <http://dx.doi.org/10.30645/v1i1>
- Novianti, S., & Nurjaman, A. (2022). The relationship of environmental factors and a history of diarrhea to the incidence of *stunting* in baduta aged 6-23 months. <https://doi.org/10.37905/ijhsmr.v1i2.12764>
- Sholihah, M., Mutmainah, S., Jayanti, S., Masruri, M., Mansur, U., & Ghazali, M. (2023). Edukasi *stunting* melalui sosialisasi pola asuh terhadap perkembangan emosi anak. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 10–22. <https://doi.org/10.62097/pandalungan.v2i1.1441>
- Swarjana, I. K. D., & Kartika, K. (2022). Literatur Review; Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Stunting* Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v17i1.153>
- Wahyuni, W., & Zulaikha, F. (2024). Hubungan antara anemia dan indeks masa tubuh ibu hamil terhadap kejadian *stunting* pada anak: literature review. <https://doi.org/10.29238/caring.v13i1.1870>
- Zuhdi, A., Firman, F., & Ahmad, R. (2021). The importance of education for humans. *Journal of School Counseling*. <https://doi.org/10.23916/08742011>