

Pencegahan Stunting melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Haikal Fauzan Balcher¹, Huda Rahamtul Khusna²,
Iqbal Harris Musyaffa³, Nur Farida Ariyanti⁴
¹²³⁴UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Email: hударahma2003@gmail.com

Abstrak:

Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian di Indonesia. Desa Pandansari, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang memiliki angka prevalensi stunting yang cukup tinggi akibat rendahnya pemahaman masyarakat mengenai kebersihan, sanitasi lingkungan, dan pola makan sehat. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan edukasi kepada ibu-ibu Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan (KPM-PKH) melalui pemaparan materi dan pelatihan praktik kebersihan, termasuk pembuatan sabun cair serbaguna. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya sanitasi dan kebersihan dalam pencegahan stunting. Selain itu, pelatihan pembuatan sabun memberikan manfaat ekonomi dengan membuka peluang usaha mikro berbasis sanitasi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi perilaku hidup bersih dan sehat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting. Implementasi kebiasaan hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan, didukung dengan infrastruktur sanitasi yang memadai, diharapkan dapat menurunkan angka stunting di Desa Pandansari.

Kata Kunci: stunting, edukasi, sanitasi, kebersihan, pemberdayaan

Abstract:

Stunting is a public health problem that is still a concern in Indonesia. Pandansari Village, Poncokusumo Subdistrict, Malang Regency has a high prevalence of stunting due to low public understanding of hygiene, environmental sanitation, and healthy eating patterns. This service aims to increase community awareness of the importance of clean and healthy living behaviors in an effort to prevent stunting. The method used is socialization and education to mothers of Beneficiary Families of the Family Hope Program (KPM-PKH) through material presentation and training in hygiene practices, including making multipurpose liquid soap. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of sanitation and hygiene in preventing stunting. In addition, the soap-making training provides economic benefits by opening sanitation-based micro-business opportunities. The conclusion of this activity is that clean and healthy living behavior education is effective in increasing community awareness of stunting prevention. Sustainable implementation of clean and healthy living habits, supported by adequate sanitation infrastructure, is expected to reduce stunting rates in Pandansari Village.

Keywords: stunting, education, sanitation, hygiene, empowerment



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

A. Pendahuluan

Stunting telah menjadi isu kesehatan secara umum di seluruh dunia (de Onis, M., Blössner, M., & Borghi, 2012). Stunting berkontribusi terhadap kematian diantara anak di negara yang memiliki pendapatan rendah dan menengah. Secara internasional, sekitar 22,9% balita yang mengalami hambatan pertumbuhan (de Onis, M., Blössner, M., & Borghi, 2012). Stunting merupakan satu dari beberapa permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian menonjol di Indonesia. Stunting merupakan keadaan kekurangan gizi kronis dan dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti penghambatan pertumbuhan, penurunan kemampuan kognitif, rentan terhadap penyakit, reproduksi rendah dan produktivitas pada ekonomi menurun. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita dari dampak kekurangan gizi kronis di 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Selain itu, stunting disebabkan oleh pola hidup, sanitasi, serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (Widyastuti, Y., Rahayu, U. F. N., Mulyana, T., & Khoiri, 2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa angka kejadian stunting di Indonesia terdapat penurunan sejak tahun 2021-2022 yaitu dari 24.4% menjadi 21.6%. Namun, berdasarkan standar yang ditetapkan oleh World Health Organization bahwa prevalensi stunting harus berada di angka kurang dari 20%. Hal ini sesuai dengan target Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tingginya masalah stunting di Indonesia ini perlu tetap menjadi perhatian dan segera diatasi secara multidisipliner dalam kurun waktu dua tahun ini.

Faktor resiko penyebab stunting terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah pemberian air susu ibu (ASI) dan makanan pendamping asi (MPASI) yang kurang optimal, kondisi kesehatan ibu, tempat tinggal, makanan yang tidak berkualitas, penggunaan air yang tercemar dan infeksi. Sedangkan beberapa faktor eksternalnya yaitu keadaan ekonomi, kondisi air, sanitasi dan lingkungan (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional) (Bappenas, 2020). World Health Organization menyatakan bahwa sanitasi yang buruk, dengan kurangnya perilaku hidup sehat dan bersih serta pengelolaan limbah yang berkontribusi terhadap diare dan tersebarnya parasit usus yang menyebabkan kurangnya makanan sehat yang dicerna (World Health Organization., 2015).

Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi permasalahan gizi, termasuk stunting. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebersihan, sanitasi lingkungan, serta pola makan sehat menjadi faktor utama yang menyebabkan tingginya angka stunting. Berdasarkan data dan informasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, Desa Pandansari memiliki angka prevalensi stunting yang cukup tinggi dibandingkan dengan desa-desa lain di sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa masalah stunting merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan di desa ini dan memerlukan intervensi yang serius.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kebiasaan yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk mewujudkan tingkat kesehatan masyarakat yang optimal. Kegiatan ini dipilih sebagai solusi untuk mencegah stunting karena pertimbangan, khususnya dalam tingkat rumah tangga yang akan memberikan dampak positif. Berdasarkan permasalahan diatas, KKN kolaborasi kelompok 12 dengan Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang melakukan program pencegahan stunting melalui sosialisasi dan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat. Program ini merupakan strategi efektif dalam pencegahan stunting serta wadah edukasi bagi ibu yang memiliki balita maupun ibu hamil dalam tingkat rumah tangga yang akan memberikan dampak positif. Dengan adanya program ini, diharapkan dapat menurunkan angka stunting yang terdapat di Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang.

B. Metode Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pandansari. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah ibu-ibu yang tertuju dalam Program Keluarga Harapan (PKH) dusun krajan Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang. kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2025 yang berlokasi berlokasi di Balai Desa Pandansari dengan jumlah peserta 30 orang yang terdiri dari ibu-ibu KPM-PKH.

Langkah pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan konsultasi dengan Ketua KPM-PKH Kecamatan Poncokusumo, Ibu Eni Esmiati, guna menyampaikan dan mensosialisasikan program *Pencegahan Stunting melalui Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* kepada ibu-ibu KPM-PKH Desa Pandansari. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi serta edukasi kepada peserta mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna

mencegah stunting. Diharapkan melalui kegiatan ini, para peserta dapat menerapkan pola hidup sehat dalam keluarga mereka sehingga dapat mengurangi risiko stunting pada anak-anak.

Selanjutnya, dilakukan perencanaan skema kegiatan dengan membagi peserta menjadi enam kelompok untuk meningkatkan efisiensi pelaksanaan. Sebelum kegiatan dimulai, setiap kelompok diberikan arahan terkait peralatan yang perlu dipersiapkan. Kegiatan kemudian dilaksanakan melalui sesi sosialisasi serta pelatihan pembuatan sabun cuci sebagai bentuk edukasi praktik kebersihan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2.1. Tahapan Perencanaan Kegiatan

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan stunting melalui edukasi sanitasi dan kebersihan lingkungan. Stunting merupakan masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang pada pertumbuhan anak, yang salah satu penyebab utamanya adalah sanitasi yang buruk. Oleh karena itu, sosialisasi ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan guna mencegah penyebaran penyakit yang berkontribusi pada stunting. Selain meningkatkan kesadaran akan pentingnya sanitasi, kegiatan ini juga bertujuan untuk membekali masyarakat dengan keterampilan praktis dalam produksi sabun cair cuci piring. Sabun cair ini tidak hanya berfungsi sebagai alat kebersihan yang mendukung upaya pencegahan stunting, tetapi juga memiliki potensi sebagai peluang usaha mikro. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya mendapatkan edukasi tentang kesehatan, tetapi juga diberdayakan secara ekonomi melalui pelatihan produksi sabun (Fildzah, F. K., et al., 2020).

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di Balai Desa Pandansari pada hari Rabu, 8 Januari 2025, pukul 10.00 WIB hingga selesai. Acara ini diselenggarakan sebagai bagian dari program kerja KKM yang berfokus pada edukasi dan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting. Dalam pelaksanaannya, tim KKN bekerja sama dengan pengurus Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan (KPM PKH) untuk memastikan kegiatan ini dapat menjangkau kelompok masyarakat yang membutuhkan informasi terkait kesehatan dan sanitasi.

Peserta yang hadir merupakan anggota KPM PKH, yaitu keluarga yang mendapatkan bantuan sosial dari pemerintah dan dianggap rentan terhadap permasalahan stunting. Dengan melibatkan mereka, diharapkan sosialisasi ini dapat memberikan manfaat langsung bagi kelompok yang membutuhkan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat. Materi dalam acara ini disampaikan oleh ketua KPM PKH, Eni Ismiati, SE., Mp.Pd., yang memiliki pengalaman dalam pemberdayaan masyarakat dan pengelolaan program sosial.

Acara dimulai dengan pengisian absensi peserta sebagai bentuk pendataan terhadap warga yang mengikuti sosialisasi. Setelah itu, kegiatan diawali dengan pembacaan ayat suci Al-Qur'an oleh perwakilan dari kelompok KKN sebagai bentuk doa dan harapan agar acara berjalan dengan lancar. Untuk meningkatkan semangat kebangsaan dan persatuan, peserta kemudian bersama-sama menyanyikan lagu Indonesia Raya sebelum memasuki sesi inti sosialisasi. Sambutan diberikan oleh beberapa tokoh penting sebagai tanda penghormatan sekaligus memberikan arahan terkait pentingnya kegiatan ini. Sambutan pertama disampaikan oleh Kepala Desa Pandansari, Ahmad Zainul Abidin, S.Ag., yang menekankan pentingnya edukasi sanitasi dalam upaya mencegah stunting di desa. Sambutan berikutnya disampaikan oleh Dosen Pengawas Lapangan (DPL) KKN, Sarkowi, S.Pd.I., M.A., yang memberikan apresiasi atas keterlibatan masyarakat dalam kegiatan ini serta menekankan pentingnya kolaborasi antara mahasiswa dan warga dalam membangun desa yang lebih sehat.

Kemudian acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Bu Eni Ismiati, SE., Mp.Pd., yang membahas keterkaitan antara kebersihan, sanitasi, dan pencegahan stunting. Dalam penyampaian, beliau menjelaskan bahwa stunting bukan hanya disebabkan oleh kekurangan gizi, tetapi juga oleh infeksi berulang akibat lingkungan yang kurang higienis. Oleh karena itu, menjaga kebersihan diri dan lingkungan menjadi langkah penting dalam mencegah penyakit yang dapat menghambat

penyerapan nutrisi pada anak. Salah satu kebiasaan sederhana yang memiliki dampak besar adalah mencuci tangan dengan sabun, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Selain itu, beliau juga menekankan bahwa edukasi tentang sanitasi harus dimulai dari keluarga, agar anak-anak terbiasa dengan pola hidup bersih sejak dini.



Gambar 3.1 Sesi Acara Sosialisasi Stunting

Stunting adalah kondisi gizi buruk yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi secara terus menerus yang mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak, yaitu tinggi badan yang lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usia yang ada (Laili, U., & Andriani, 2019). Kondisi anak yang sangat tidak sesuai dengan kondisi teman sebayanya baik pada tinggi badan dan berat badan yang lebih kecil dinamakan stunting. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki resiko yang lebih tinggi mengenai masalah kesehatan mereka.

Kondisi tubuh anak yang stunting terjadi karena kurangnya asupan gizi yang cukup dalam kurun waktu yang lama, sehingga masa pertumbuhan fisik mereka menjadi terhambat. Tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik anak tetapi juga menghambat perkembangan kerja otak mereka, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk belajar dan masa depannya. Resiko yang dialami oleh anak yang stunting yaitu tinggi badan dibawah rata-rata teman seusianya, otak bekerja lebih lambat sehingga dapat mengganggu kemampuan belajar pada anak, memiliki daya tahan tubuh yang lemah sehingga anak lebih mudah sakit, dan ketika dewasa beresiko mengidap penyakit kronis seperti jantung koroner, diabetes dan kelainan metabolik (Ismawati, V., Kurniati, F. D., Suryati, E. O., & Oktavianto, 2021)

Materi yang disampaikan selanjutnya yaitu sanitasi dan higiene yang buruk sebagai penyebab dari stunting. Sanitasi dalam menjaga kesehatan pada masyarakat, terutama anak-anak merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan. Sanitasi, menurut WHO (World Health Organization), didefinisikan sebagai upaya dalam pengawasan berbagai faktor lingkungan fisik yang dapat memengaruhi manusia, terutama yang berdampak negatif pada perkembangan kesehatan, kesehatan fisik dan kelangsungan hidup. Jika sanitasi buruk, maka resiko untuk terjangkit penyakit bisa meningkat. Contoh masalah sanitasi yang dapat menyebabkan stunting:

Kurangnya akses ke air bersih: Bakteri yang menyebabkan diare dapat ditemukan dalam air yang tercemar. Tidak layak toilet atau terbuka: Limbah manusia yang tidak dikelola dengan baik dapat mencemari lingkungan dan menyebarkan penyakit. Pembuangan sampah yang tidak teratur: Sampah yang menumpuk dapat menjadi rumah bagi tikus dan lalat yang membawa penyakit.

Higiene merupakan upaya yang diaplikasikan untuk menjaga kebersihan diri agar terhindar dari penyakit. Air yang tidak bersih, sanitasi yang buruk, dan praktik kebersihan yang tidak memadai menyebabkan 50% kasus malnutrisi disertai dengan diare berulang atau infeksi cacing usus (Nadeem, M., Anwar, M., Adil, S., Syed, W., Al-Rawi, M. B. A., & Iqbal, 2024). Terjangkitnya penyakit merupakan akibat dari penyebaran kuman dan bakteri masuk ke dalam tubuh melalui makanan atau tangan yang kotor. Sehingga anak bisa terkena infeksi pencernaan seperti diare, yang membuat tubuh sulit untuk menyerap nutrisi dengan baik. Materi ini disampaikan kepada peserta supaya mereka lebih waspada dengan kebersihan diri dan lingkungan sekitar.

Permasalahan yang menjadi faktor dalam pertumbuhan stunting pada anak-anak dapat dicegah melalui kebiasaan diri dalam menjaga kebersihan, baik kebersihan pada makanan yang akan dikonsumsi, kebersihan tempat tinggal, dan akses terhadap air bersih untuk keperluan sehari-hari. Penerapan pencegahan stunting yang disampaikan ketika sosialisasi yaitu dengan praktik cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih. 6 langkah cuci tangan pakai sabun seperti gambar dibawah dipraktikan oleh para peserta sosialisasi.



Gambar 3.2 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun

Dengan melakukan praktik cuci tangan dengan baik dan benar, kita dapat mengurangi penyebaran bakteri dan kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Anak-anak dengan penyakit ini dapat mengalami pertumbuhan yang buruk dan bahkan dapat menyebabkan stunting. Sangat penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama orang tua, cara mencuci tangan dengan baik dengan menggunakan sabun (Sinanto, R. A., & Djannah, 2020). Hal ini mendukung masa pertumbuhan anak dan juga menjaga keehatan mereka. Jadi, kebersihan yang baik adalah salah satu cara untuk mencegah stunting dan menjaga anak tetap sehat.

Setelah sesi materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembuatan sabun cuci serbaguna "Sabun Bunda" sebagai solusi sanitasi yang mudah dibuat dan bernilai ekonomi. Peserta diajarkan langkah-langkah pembuatan sabun cair mulai dari pencampuran bahan, proses pengadukan, hingga tahap akhir pengemasan. Sabun ini diformulasikan untuk membersihkan peralatan makan dan dapur, sehingga dapat membantu mengurangi paparan bakteri penyebab penyakit. Selain manfaat kesehatannya, sabun ini juga berpotensi menjadi produk usaha rumahan yang dapat menambah penghasilan keluarga. Dengan bahan-bahan yang mudah didapat dan biaya produksi yang relatif murah, peserta didorong untuk mengembangkan keterampilan ini sebagai bagian dari pemberdayaan ekonomi berbasis sanitasi.

Pembuatan sabun cuci serbaguna "Sabun Bunda" menjadi salah satu langkah inovatif dalam meningkatkan sanitasi sekaligus menciptakan peluang ekonomi bagi masyarakat. Sabun ini dirancang untuk membantu menjaga kebersihan peralatan makan dan dapur, sehingga dapat mengurangi risiko kontaminasi bakteri yang berkontribusi terhadap kejadian stunting. Dengan menggunakan bahan-bahan yang relatif mudah diperoleh dan proses pembuatan yang sederhana, masyarakat dapat memproduksi sabun ini secara mandiri di rumah. Selain memberikan manfaat

kesehatan, pembuatan sabun ini juga dapat mengurangi ketergantungan terhadap produk komersial yang harganya lebih mahal di pasaran.

Dalam sesi praktik pembuatan sabun, peserta diajarkan cara mencampur bahan-bahan utama seperti Texapon, Marlon, Citrun, Foambooster, NaCl, pewarna makanan, dan aroma lemon untuk menghasilkan sabun dengan daya pembersih optimal. Proses pencampuran dilakukan secara bertahap untuk memastikan homogenitas bahan dan kualitas sabun yang dihasilkan. Salah satu hal yang ditekankan dalam pelatihan ini adalah pentingnya mencampur bahan dengan takaran yang tepat agar produk yang dihasilkan memiliki kekentalan dan daya pembersih yang sesuai standar. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai cara penyimpanan sabun yang benar agar tetap aman dan efektif digunakan dalam jangka waktu lama.



Gambar 3.3 Hasil Praktek Pembuatan Sabun Bunda

Selain aspek teknis, dalam praktik ini juga dijelaskan mengenai manfaat penggunaan sabun cair dibandingkan dengan sabun batangan dalam konteks kebersihan rumah tangga. Sabun cair lebih higienis karena tidak mudah terkontaminasi oleh bakteri dari tangan yang kotor, sehingga lebih efektif dalam mengurangi penyebaran penyakit. Dengan adanya pelatihan ini, masyarakat tidak hanya mendapatkan pemahaman teoritis tentang pentingnya sanitasi, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan penggunaan sabun yang lebih optimal, diharapkan risiko penyakit akibat kebersihan yang buruk dapat diminimalisir, sehingga secara tidak langsung membantu upaya pencegahan stunting di desa Pandansari.

D. Kesimpulan

Sosialisasi ini berhasil memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya sanitasi dalam pencegahan stunting. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai praktik kebersihan dan sanitasi, diharapkan masyarakat dapat menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, edukasi ini perlu didukung oleh peningkatan infrastruktur sanitasi serta pengawasan berkala agar masyarakat benar-benar mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- de Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2012). Prevalence and trends of stunting among pre-school children 1990–2020. *Public Health Nutr*, 15(1), 142–148. <https://doi.org/10.1017/S1368980011001315>
- Ismawati, V., Kurniati, F. D., Suryati, E. O., & Oktavianto, E. (2021). Kejadian stunting pada balita dipengaruhi oleh riwayat Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil. *Syifa'Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 126–138.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%.
- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8–12.
- Nadeem, M., Anwar, M., Adil, S., Syed, W., Al-Rawi, M. B. A., & Iqbal, A. (2024). The Association between Water, Sanitation, Hygiene, and Child Underweight in Punjab, Pakistan: An Application of Population Attributable Fraction. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 2475–2487.
- Sinanto, R. A., & Djannah, S. N. . (2020). Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun sebagai Upaya Pencegahan Infeksi: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada (JKKH)*, 8(2), 19–33.
- Widyastuti, Y., Rahayu, U. F. N., Mulyana, T., & Khoiri, A. M. (2022). Sosialisasi Stunting dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal UNTIRTA. Jurnal UNTIRTA*, 2(1), 38–45.

World Health Organization. (2015). Improving Nutrition Outcomes with Better Water, Sanitation and Hygiene: Practical Solutions for Policies and Programmes.

https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/washandnutrition/en

