

**UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI
1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI
NAGARI LATANG, KEC. LUBUK TAROK KAB. SIJUNJUNG**

Tiva Julian Sagita¹, Asyifa Dwi Ayshah², Amelia Sepyla Desti³, Aji Guncoro⁴,
Bhariq novrada⁵, Dori Yuvenda⁶

¹Departemen Keperawatan, fakultas psikologi dan kesehatan, Universitas Negeri Padang

²Departemen Statistika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang

³Departemen Perhotelan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang

⁴Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

⁵Departemen Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Padang

⁶Dosen Pembimbing Lapangan, Universitas Negeri Padang

Alamat e-mail : juliantiva8@gmail.com, asyifadwi95@gmail.com,
ameliasepyladesti@gmail.com, ajiguncoro@gmail.com, bhariqnovrada05@gmail.com,
doriyuvenda@ft.unp.ac.id

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that seriously impacts child growth and development and the quality of future human resources. Stunting prevention needs to be implemented early, particularly during the First 1,000 Days of Life (HPK), the golden period for child growth and development. This study aims to evaluate the effectiveness of education about the First 1,000 Days of Life (HPK) in increasing public understanding and awareness regarding the importance of early stunting prevention. The study was conducted on July 10, 2025, at the Pelita Nagari Latang Early Childhood Education Center (PAUD) in Lubuk Tarok District, Sijunjung Regency, involving pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers of toddlers. The research method used a descriptive quantitative approach through education, observation, and questionnaires before and after the activity. The results showed an increase in participants' understanding and awareness of the causes, impacts, and practical steps for stunting prevention, including the importance of exclusive breastfeeding, balanced nutrition, appropriate parenting, and utilization of health services. It can be concluded that education about the First 1,000 Days of Life (HPK) is effective in increasing public understanding and awareness of the importance of early stunting prevention.

Keywords: Stunting, First 1000 Days of Life, Education, Prevention, Public Awareness

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang berdampak serius terhadap tumbuh kembang anak serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pencegahan stunting perlu dilakukan sejak dini, khususnya pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi mengenai 1000 HPK dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2025 di PAUD Pelita Nagari Latang, Kecamatan Lubuk Tarok, Kabupaten Sijunjung, dengan melibatkan peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui pemberian edukasi, observasi, dan kuesioner sebelum serta sesudah kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai faktor penyebab, dampak, serta langkah praktis pencegahan stunting, termasuk pentingnya ASI eksklusif, pemberian gizi seimbang, pola asuh yang tepat, serta pemanfaatan layanan kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai 1000 HPK efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mencegah stunting sejak dini.

Kata Kunci: Stunting, 1000 Hari Pertama Kehidupan, Edukasi, Pencegahan, Kesadaran Masyarakat

A. Pendahuluan

Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%, menunjukkan bahwa hampir satu dari lima anak mengalami gangguan pertumbuhan yang bersifat kronis. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap perkembangan

kognitif, tingkat pendidikan, dan produktivitas kerja di masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting sejak dini menjadi sangat krusial. Secara umum, stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai dalam jangka panjang serta pola pengasuhan yang kurang optimal sejak masa kehamilan hingga 1000 hari pertama kehidupan anak (Kementerian PPN/Bappenas, 2018). Berdasarkan Global Nutrition Report (2018), sekitar 22% anak balita di seluruh dunia atau sekitar 150,8 juta

mengalami stunting. Selain itu, 7,5% atau sekitar 50,5 juta anak mengalami wasting, dan 5,6% atau sekitar 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan (overweight). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada balita tahun 2018 mencapai 30,8%, dan menurun menjadi 27,7% pada tahun 2019, meskipun angka ini masih tergolong tinggi (Kemenkes, 2020). Sementara itu, data Riskesdas 2018 mencatat bahwa proporsi balita dengan status gizi buruk mencapai 3,9%, dan yang mengalami gizi kurang sebesar 13,8%. Menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI), prevalensi stunting pada balita di tahun 2019 tercatat sebesar 30,1%, dan mengalami penurunan menjadi 25,8% pada tahun 2021 berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) (Kemenkes, 2021)

Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam kurun waktu yang panjang, khususnya selama masa 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun (Purnamasari et al., 2024). Anak yang mengalami stunting

umumnya memiliki tingkat produktivitas yang lebih rendah saat dewasa, sehingga berpotensi menghadapi hambatan dalam mendapatkan pekerjaan yang layak. Di samping itu, stunting juga berkaitan dengan meningkatnya risiko munculnya penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes pada masa dewasa (Ahmad et al., 2022). Stunting tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif dan tingkat kecerdasan, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Fitriahadi et al., 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai sektor, seperti kesehatan, pendidikan, dan ekonomi. Salah satu strategi yang dinilai efektif dalam mencegah stunting adalah memperluas akses masyarakat terhadap informasi dan layanan kesehatan melalui Posyandu. Posyandu berperan penting sebagai ujung tombak dalam memantau tumbuh kembang anak serta memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya gizi

seimbang dan pengasuhan yang tepat (Purnamasari et al., 2024).

Sosialisasi stunting di posyandu tidak hanya sebatas memberikan informasi, tetapi juga berfokus pada pemberian saran bahan baku makanan yang bergizi namun murah serta mudah didapati oleh warga. Dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi stunting ini, masyarakat terutama ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang memiliki balita dapat lebih memahami pentingnya asupan gizi, pola asuh yang tepat, serta pemantauan tumbuh kembang anak sejak dini. Salah satu periode krusial dalam mencegah stunting adalah 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Periode ini merupakan “jendela emas” pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan kualitas hidup seseorang di masa mendatang. Edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu hamil dan ibu menyusui, mengenai pentingnya pemenuhan gizi, sanitasi, dan pelayanan kesehatan selama 1000 HPK, sangat dibutuhkan untuk mencegah stunting.

Nagari Latang, Kecamatan Lubuk Tarok, Kabupaten Sijunjung merupakan salah satu wilayah yang masih memiliki kasus stunting, meskipun berbagai program pemerintah telah dijalankan. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya 1000 HPK menjadi salah satu faktor penyebab belum maksimalnya upaya pencegahan stunting. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kepada masyarakat menjadi salah satu strategi intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan Masyarakat. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat melalui edukasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam upaya pencegahan stunting di Nagari Latang. Diharapkan dengan meningkatnya pemahaman, masyarakat mampu melakukan tindakan preventif dalam pencegahan stunting secara mandiri dan berkelanjutan.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Penelitian

dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2025 di PAUD Pelita Nagari Latang, Kecamatan Lubuk Tarok, Kabupaten Sijunjung dengan jumlah partisipan sebanyak 40 orang yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, serta ibu yang memiliki balita. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas edukasi mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Persiapan penelitian mencakup pembentukan tim pelaksana yang terdiri dari mahasiswa, penyusunan pedoman wawancara dan materi observasi, serta koordinasi dengan pihak Posyandu dan PAUD Pelita sebagai tuan rumah kegiatan. Peneliti juga menyiapkan media pendukung berupa presentasi PowerPoint, resep makanan bergizi berbahan lokal, serta formulir evaluasi partisipan guna mendukung pengumpulan data yang lebih akurat.

Pelaksanaan penelitian dimulai pukul 08.00 WIB bersamaan dengan kegiatan rutin Posyandu. Kegiatan diawali dengan layanan kesehatan seperti penimbangan berat badan,

pengukuran tinggi badan, lingkar kepala, dan lingkar lengan balita, kemudian dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi oleh mahasiswa KKN. Materi disampaikan secara interaktif dengan fokus pada pemahaman masyarakat mengenai konsep 1000 HPK, pentingnya pemberian ASI eksklusif, pemenuhan gizi seimbang, pola asuh yang tepat, serta pemanfaatan layanan kesehatan seperti Posyandu sebagai sarana pemantauan pertumbuhan anak. Setelah sesi pemaparan materi, dilakukan wawancara mendalam dengan beberapa peserta untuk menggali pemahaman mereka terkait isi sosialisasi, sedangkan observasi partisipatif digunakan untuk menilai keterlibatan dan respons peserta selama kegiatan berlangsung. Penelitian diakhiri dengan sesi diskusi dan refleksi, serta penyampaian rangkuman materi dan pesan-pesan penting yang dapat langsung dipraktikkan di rumah. Sebagai tindak lanjut, ibu-ibu diberikan brosur dan media edukasi sederhana yang berisi informasi praktis mengenai pencegahan stunting melalui optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan.

Tabel. 1 Diagram Alir Penelitian



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi dalam rangka edukasi *1000 Hari Pertama Kehidupan* sebagai upaya pencegahan stunting di Nagari Latang, Kecamatan Lubuk Tarok, Kabupaten Sijunjung, terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan positif dari masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu dan PAUD Pelita Nagari Latang, dengan peserta utama yaitu ibu hamil, ibu menyusui, serta ibu yang memiliki balita. Pemilihan sasaran tersebut sejalan dengan fokus edukasi pada masa 1.000 hari pertama kehidupan periode emas yang sangat menentukan

kualitas tumbuh kembang anak secara fisik maupun kognitif.



Gambar.1 Sosialisasi Stunting

Berdasarkan hasil observasi partisipatif, kegiatan edukasi berjalan dengan lancar dan interaktif. Sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam bertanya serta keterlibatan langsung selama diskusi berlangsung.

Peserta juga memperlihatkan perhatian penuh saat pemaparan materi mengenai konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pentingnya pemberian ASI eksklusif, pola makan bergizi seimbang, serta pemanfaatan Posyandu sebagai sarana pemantauan tumbuh. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa sebelum kegiatan edukasi, sebagian ibu masih memiliki pemahaman terbatas terkait stunting, khususnya

mengenai faktor penyebab dan dampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak. Namun setelah mengikuti sesi sosialisasi, mayoritas peserta mengaku lebih memahami pentingnya peran mereka dalam mencegah stunting, terutama melalui pemberian asupan gizi yang sesuai, pola asuh yang tepat, serta pemanfaatan layanan kesehatan secara rutin.



Gambar.2 Sosialisasi Stunting
Materi edukasi disampaikan oleh mahasiswa KKN yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat, dengan menggunakan pendekatan yang komunikatif dan interaktif. Penyampaian dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan disertai media pendukung seperti PowerPoint informatif dan ilustrasi visual, agar mudah dipahami oleh seluruh peserta. Isi materi meliputi penjelasan tentang apa itu stunting, penyebab dan dampaknya terhadap anak, serta

bagaimana pencegahannya dapat dimulai sejak masa kehamilan melalui pemberian nutrisi yang cukup, praktik pemberian ASI eksklusif, pemenuhan gizi seimbang, pengasuhan yang tepat, dan pemanfaatan layanan kesehatan dasar seperti Posyandu. Melalui edukasi ini, masyarakat Nagari Latang diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya 1.000 hari pertama kehidupan anak dan mampu menerapkan langkah-langkah preventif dalam lingkungan keluarga. Dengan meningkatnya kesadaran ini, diharapkan pula angka kejadian stunting di wilayah tersebut dapat ditekan, sehingga kualitas sumber daya manusia di masa depan menjadi lebih optimal. Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan seperti Nagari Latang, Kecamatan Lubuk Tarok, Kabupaten Sijunjung. Masalah ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu lama, terutama selama *1000 Hari Pertama Kehidupan* yakni sejak masa kehamilan hingga anak

berusia dua tahun. Edukasi mengenai pentingnya periode ini menjadi krusial dalam upaya pencegahan stunting karena pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat pesat, yang bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki di kemudian hari. Seperti yang dijelaskan oleh Sari (2025), penggunaan bahasa daerah dalam penyuluhan kesehatan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan melalui sosialisasi langsung kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat. Pelaksanaan kegiatan yang bersinergi dengan agenda rutin Posyandu memudahkan jangkauan terhadap sasaran yang tepat dan relevan. Masyarakat yang telah mengikuti layanan kesehatan seperti penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengisian Buku KIA menjadi lebih siap untuk menerima informasi mengenai pencegahan stunting secara komprehensif. Penelitian

Kumalawati et al. (2024) juga menegaskan bahwa kehadiran ibu secara rutin di posyandu berhubungan erat dengan status gizi anak. Artinya, semakin tinggi partisipasi ibu dalam posyandu, maka semakin besar peluang untuk mencegah stunting pada anak.

Materi yang disampaikan mencakup definisi stunting, faktor risiko, dampaknya terhadap masa depan anak, serta strategi pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat rumah tangga. Penekanan pada pemberian ASI eksklusif, pemenuhan gizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal yang murah dan mudah dijangkau, pengasuhan yang baik, serta pemanfaatan layanan kesehatan dasar menjadi inti dari pesan yang disampaikan. Edukasi disampaikan secara komunikatif oleh mahasiswa KKN dengan dukungan media visual seperti PowerPoint dan ilustrasi yang relevan, yang bertujuan memperkuat pemahaman peserta dan memudahkan penyampaian informasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta. Ibu-ibu tidak hanya menyimak

penjelasan, tetapi juga aktif bertanya dan berdiskusi, menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan ini juga mendorong kader Posyandu dan tenaga kesehatan di tingkat lokal untuk terus mengedukasi masyarakat secara berkelanjutan.

Tabel. 1 Diagram Alir Penelitian



E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait

pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan, meningkatnya pemahaman mereka mengenai faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta langkah-langkah praktis pencegahan stunting, seperti pemberian ASI eksklusif, pemenuhan gizi seimbang, pola asuh yang tepat, dan pemanfaatan layanan Posyandu. Peserta juga menyatakan memperoleh wawasan baru yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pemanfaatan bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan komitmen masyarakat untuk berperan aktif dalam mencegah stunting melalui optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S. N. A., Dadang, D., & Latipah, S. (2022). Sosialisasi stunting di masyarakat Kota Tangerang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 704-708.

Fitriahadi, E., Suparman, Y. A., Silvia, W. T. A., Syahputra, A. F., Indriyani, A., Ramadhani, I. W., ... & Asmara, R. F. (2023).

- Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang stunting sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(4), 411-416.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018, Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Kementerian Kesehatan. 2021. Prediksi Angka Stunting Tahun 2020.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas Republik Indonesia. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024.
- Kumalawati, R., Yuliarti, A., & Anggraini, R. N. (2024). Pencegahan Stunting pada Anak Pasca Bencana Covid-19. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 197-204.
- Purnamasari, I., Alviana, F., Prihati, E., Tsani, N. M., & Husna, K. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Stunting Sejak Dini Melalui Pemantauan Tumbuh Kembang Balita Di POSYANDU. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 79-85.
- Sari, N. L. A. Y. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan Kesehatan di Dusun Dasan Geres Kabupaten Lombok Barat. *Nuras: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 74-80.