

Edukasi Kesehatan Interaktif Sebagai Strategi Pencegahan Stunting dan ISPA pada Ibu Hamil dan Menyusui di Desa Badak Baru

Alfiana Dwi Puspita¹, Ameliora Dwi Astani², Aulia Putri Juhranda³, Ardian Maulana⁴, Muhammad Ilham Rhamadan⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Alfiana Dwi Puspita

E-mail: alfiana.dwipuspita.stiksam@gmail.com

Abstrak

Stunting dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) merupakan dua masalah kesehatan utama di Indonesia yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan tumbuh kembang anak. Kondisi kekurangan gizi kronis menjadi penyebab utama stunting, sedangkan ISPA seringkali diperparah oleh status gizi yang buruk serta lingkungan yang tidak higienis. Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Badak Baru, ditemukan bahwa pengetahuan ibu hamil dan menyusui mengenai pencegahan stunting dan ISPA masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para ibu tentang pentingnya gizi seimbang, pemberian ASI eksklusif, pemeriksaan kehamilan teratur (ANC), serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab, yang diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh skor antara 20–40, mengindikasikan kurangnya pemahaman awal terhadap materi. Setelah penyuluhan, nilai post-test meningkat secara signifikan menjadi 80–100 pada sebagian besar peserta. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang nyata setelah kegiatan dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil serta menyusui mengenai pencegahan stunting dan ISPA melalui penerapan pola gizi yang baik dan perilaku hidup sehat.

Kata kunci - stunting, ISPA, ibu hamil, ibu menyusui, penyuluhan kesehatan

Abstract

Stunting and acute respiratory infections (ARI) are two major public health problems in Indonesia that significantly affect children's quality of life and development. Chronic malnutrition is the primary cause of stunting, while ARI is often worsened by poor nutrition and unhygienic living conditions. Preliminary observations in Badak Baru Village revealed that pregnant and breastfeeding mothers had limited knowledge about preventing stunting and ARI. This community service program aimed to enhance their understanding of balanced nutrition, exclusive breastfeeding, regular antenatal care (ANC), and the implementation of clean and healthy living behaviors. The activities included interactive lectures, discussions, and question-and-answer sessions, which were preceded by a pre-test and followed by a post-test to evaluate knowledge improvement. The pre-test results showed that most participants scored between 20–40, indicating limited initial understanding of the topics. After the educational session, post-test scores significantly increased, with most participants achieving scores of 80–100. These results demonstrate a substantial improvement in participants' knowledge after the intervention. In conclusion, this health education program proved effective in increasing the awareness and understanding of pregnant and breastfeeding mothers regarding stunting and ARI prevention through the promotion of good nutrition and healthy living practices.

Keywords - stunting, acute respiratory infection, health education, pregnant women, balanced nutrition

PENDAHULUAN

Stunting dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan dua masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian utama di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan dan daerah dengan akses layanan kesehatan terbatas. Stunting yang didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka panjang, berdampak serius terhadap perkembangan fisik, kognitif, serta produktivitas anak di masa depan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Sementara itu, ISPA masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada balita, terutama ketika kondisi gizi dan kebersihan lingkungan tidak memadai (Yusran et al., 2024). Kedua permasalahan ini saling berkaitan erat, di mana status gizi yang buruk dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan sebaliknya, infeksi berulang dapat memperburuk status gizi anak (Ina Maro et al., 2023).

Desa Badak Baru, yang terletak di Kecamatan Muara Badak, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur, merupakan salah satu wilayah dengan karakteristik masyarakat semi-pedesaan dan sebagian besar penduduknya bekerja di sektor informal serta pertanian. Akses terhadap layanan kesehatan dasar cukup baik melalui posyandu dan puskesmas pembantu, namun tingkat literasi gizi masyarakat masih terbatas. Hal ini berdampak pada kurangnya pemahaman ibu hamil dan menyusui mengenai pentingnya gizi seimbang, pola asuh anak yang benar, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan stunting dan ISPA.

Program edukatif dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan pemberdayaan masyarakat yang melibatkan mitra dari unsur tenaga kesehatan dan kader posyandu di Desa Badak Baru. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan literasi gizi dan kesehatan ibu hamil serta menyusui melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan praktik sederhana mengenai pemilihan bahan pangan bergizi serta upaya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Program ini memperoleh dukungan pendanaan internal dari institusi pendidikan tinggi dan dilaksanakan oleh tim multidisiplin yang berkompeten di bidang farmasi dan gizi.

Literasi gizi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumsi pangan dan pencegahan penyakit. Pengetahuan yang baik tentang gizi membantu masyarakat memahami kebutuhan zat gizi selama kehamilan dan menyusui serta cara mengoptimalkan potensi pangan lokal untuk mendukung kesehatan keluarga (Khairul Anam et al., 2022). Berbagai studi menunjukkan bahwa bahan pangan lokal, terutama yang kaya antioksidan alami, dapat berkontribusi terhadap pencegahan penyakit degeneratif dan mendukung sistem kekebalan tubuh (Astika Winahyu et al., 2019). Senyawa bioaktif seperti flavonoid dalam kulit pisang kepok (*Musa paradisiaca L.*) dan kulit buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) yang tumbuh di sekitar daerah desa memiliki aktivitas antioksidan yang mampu menetralkan radikal bebas penyebab stres oksidatif (Rahmi et al., 2021; Ridho Amalia et al., 2023).

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan di Desa Badak Baru tidak hanya berfokus pada peningkatan pemahaman tentang pencegahan stunting dan ISPA, tetapi juga memperkenalkan konsep pemanfaatan bahan pangan lokal kaya antioksidan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan ibu dan anak. Upaya ini diharapkan dapat membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya literasi gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, serta kemandirian dalam memanfaatkan potensi sumber daya alam lokal untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Masjid At-Taqwa, Desa Badak Baru, Kecamatan Muara Badak, Kabupaten Kutai Kartanegara, pada Sabtu, 30 Agustus 2025 pukul 09.00 WITA hingga selesai. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil dan menyusui yang berdomisili di Desa Badak Baru karena kelompok ini memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan stunting dan ISPA pada anak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

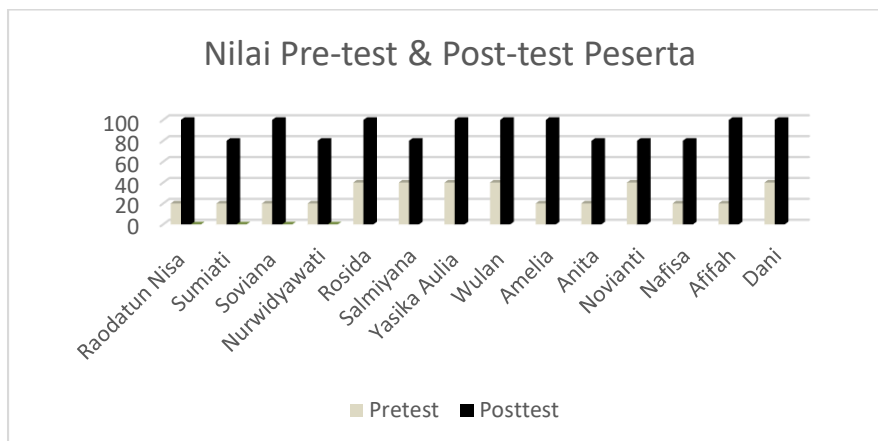
1. Tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan kader posyandu untuk pendataan peserta serta penyiapan materi dan instrumen evaluasi.
2. Tahap pelaksanaan, yang terdiri atas sesi penyuluhan interaktif, diskusi terbuka, tanya jawab, dan praktik sederhana mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pemilihan bahan pangan bergizi.
3. Tahap evaluasi, yang dilakukan dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan peserta.

Alat ukur yang digunakan berupa lembar soal *pre-test* dan *post-test*, masing-masing berisi pertanyaan dasar terkait konsep stunting, ISPA, gizi seimbang, dan praktik kebersihan. *Pre-test* diberikan sebelum pemaparan materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* diberikan setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pemahaman. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif kuantitatif, dengan membandingkan skor rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Badak Baru menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil dan menyusui mengenai pencegahan *stunting* dan ISPA. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang berisi pertanyaan dasar terkait konsep gizi seimbang, 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), ASI eksklusif, pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*), dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan *pre-test* untuk menilai tingkat literasi dasar mengenai topik pengabdian. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta hanya mampu menjawab 10% hingga 20% pertanyaan dengan benar, dengan nilai rata-rata berkisar antara 20 hingga 40. Temuan ini menandakan rendahnya pemahaman awal peserta terhadap isu stunting dan ISPA. Setelah mengikuti sesi penyuluhan interaktif, diskusi, dan tanya jawab, peserta kembali diberikan *post-test* dengan pertanyaan yang sama. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana sebagian besar peserta memperoleh skor antara 80 hingga 100, bahkan sebagian mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Hasil tersebut menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan yang nyata setelah kegiatan penyuluhan dilakukan.



Gambar 1.

Grafik nilai peserta kegiatan pengabdian

Peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* menjadi indikator keberhasilan kegiatan, karena mencerminkan terjadinya transfer pengetahuan yang efektif (Wiwin et al., 2020). Selain peningkatan

kognitif, kegiatan ini juga mendorong kesadaran peserta mengenai pentingnya periode 1000 HPK, pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan dan menyusui, pemberian ASI eksklusif, pemeriksaan ANC rutin, serta praktik kebersihan diri dan lingkungan untuk mencegah ISPA.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis penyuluhan mampu meningkatkan perilaku preventif masyarakat terhadap risiko gizi buruk dan infeksi (Finatsiyatull et al., 2024). Peningkatan pengetahuan ini memperkuat bukti bahwa pendidikan kesehatan merupakan metode preventif yang efektif dalam menurunkan prevalensi penyakit berbasis gizi dan infeksi.



Gambar 2.
Penyampaian materi dari ahli gizi

Metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan sesi tanya jawab terbukti efektif karena mendorong partisipasi aktif peserta. Pendekatan partisipatif ini memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengklarifikasi pemahaman dan berbagi pengalaman pribadi, sehingga materi menjadi lebih kontekstual dan mudah diingat (Nurhidayah et al., 2024). Keunggulan lain dari metode ini adalah kemampuannya untuk menjangkau kelompok sasaran dengan latar belakang pendidikan yang beragam, tanpa memerlukan media pembelajaran yang kompleks. Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan, antara lain keterbatasan waktu yang membuat sesi diskusi tidak dapat menjangkau seluruh pertanyaan peserta secara mendalam, serta kondisi lingkungan yang kurang kondusif karena kegiatan dilakukan di ruang publik dengan aktivitas masyarakat sekitar yang cukup ramai. Meski demikian, antusiasme peserta tetap tinggi, yang menunjukkan bahwa metode pendekatan sosial-komunikatif masih relevan dan efektif untuk diterapkan di masyarakat pedesaan.

Kegiatan ini memberikan gambaran bahwa peningkatan literasi gizi melalui pendidikan kesehatan harus diikuti dengan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan, agar pengetahuan yang diperoleh dapat diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari. Misalnya, dengan membiasakan konsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan, dan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku positif dalam jangka panjang.



Gambar 3.
Foto bersama dengan peserta

KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan di Desa Badak Baru menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan menyusui mengenai stunting dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA). Setelah mendapatkan instruksi melalui metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab, nilai *post-test* peserta meningkat menjadi 80–100 dibandingkan dengan nilai *pre-test* yang rendah, yang sebelumnya menunjukkan keterbatasan pemahaman peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pemenuhan gizi dalam upaya pencegahan stunting. Selain itu, peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat untuk mencegah ISPA.

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan untuk kegiatan selanjutnya. Kegiatan penyuluhan serupa sebaiknya dilakukan secara rutin agar pengetahuan yang diperoleh masyarakat tidak bersifat sesaat, tetapi dapat terus berkembang dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diperlukan kolaborasi yang lebih intensif dengan tenaga kesehatan desa untuk melakukan pendampingan secara langsung terkait praktik gizi seimbang, kebersihan lingkungan, serta upaya pencegahan berbagai penyakit. Disarankan pula agar ibu hamil dan menyusui tetap aktif mengikuti kegiatan posyandu maupun kelas ibu hamil, sehingga wawasan mereka mengenai kesehatan diri dan keluarga semakin luas dan mampu diterapkan secara konsisten demi terciptanya keluarga yang sehat dan sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi khusus diberikan kepada masyarakat Desa Badak Baru, terutama para ibu hamil dan menyusui yang telah berpartisipasi aktif serta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda yang telah memberikan dukungan penuh, baik berupa fasilitas maupun izin pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada perangkat desa dan kader kesehatan setempat atas bantuan dan kerja samanya sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir. Tidak lupa, penghargaan dan apresiasi diberikan kepada seluruh rekan tim pelaksana yang telah bekerja dengan komitmen dan semangat kebersamaan, sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana dan tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astika Winahyu, D., Candra Purnama, R., & Yevi Setiawati, M. (2019). Uji Aktivitas Antioksidan Pada Ekstrak Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Dengan Metode DPPH. *Jurnal Analis Farmasi* (Vol. 4, Issue 2).
- Finatsiyatull, D., Rossyda, R., Wahyu, P., Lestari, D., Safeyah, M., Abidin, Z., Zainal, A. E. ; & Achmad, A. (2024). Tantangan Konvergensi Intervensi Spesifik Dan Sensitif Dalam Penurunan Angka Stunting Oleh Perguruan Tinggi. <http://www.penerbitnya.com>
- Ina Maro, M., Arum Dewi Satiti, I., & Angelina, Y. P. (2023). Hubungan Riwayat Ispa Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Media Husada Journal of Nursing Science* (Vol. 4, Issue 3). <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting*. Jakarta: Indonesia.
- Khairul Anam, A., Husna, A., & Mardhatillah, G. (2022). Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3).
- Nurhidayah, S. K., Kurniawan Effend, R., Angel, S., & Sobana, D. H. (2024). Penyuluhan Stunting Melalui Edukasi Materi Gizi Seimbang dalam Mewujudkan Generasi Sehat di Desa Mekarwangi (Vol. 5). <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Rahmi, A., Hardi, N., & Hevira, L. (2021). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Kulit Pisang Kepok, Pisang Mas Dan Pisang Nangka Menggunakan Metode DPPH. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Farmasi Klinik (JIFFK)*, 18(2), 77–84.
- Ridho Amalia, B., Muliastari, H., & Rosmalina Hidayati, A. (2023). Uji Aktivitas Antioksidan Kombinasi Ekstrak Kulit Pisang Kepok (*Musa paradisiaca* L.) dan Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus* (Weber) Britton & Rose) dengan Metode DPPH. *Jurnal Pharmascience*, 10(1), 69–81. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/pharmascience>
- Wiwin, M., Jiwintarum, Y., & Dramawan, A., (2020). Edukasi Masyarakat Melalui Aktivitas Relawan Non Medis Dalam Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 Di Lingkungan Cakranegara Utara. *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo*, 2(1). <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
- Yusran, S., Bahar, H., Ekayanti, D., & Pahrudin, H. A. S.(2024). Penyuluhan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) Pada Masyarakat Desa Watunggarandu Kecamatan Lalonggasumeeto Kabupaten Konawe Tahun 2024. 5(1).