

**STRATEGI MAHASISWA DALAM MENINGKATKAN KESADARAN POLA HIDUP SEHAT
MASYARAKAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING
PADA ANAK DI NAGARI LALAN KECAMATAN LUBUK TAROK**

Andini Tri Wayuni¹, Dini Amelia², Gina Roudhatul Jannah³, Afzan Azami⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. amka, Air Tawar Barat,
Kecamatan Padang Utara, Kota Padang Sumatera Barat, Indonesia

¹andiniwayuni846@gmail.com

Abstrack

Stunting is a chronic nutritional problem characterized by impaired child growth due to prolonged inadequate nutrient intake, particularly during the first 1,000 days of life. This condition remains a serious issue in rural areas due to limited access to nutritious food, low public awareness of balanced nutrition, and inadequate healthcare services. This study aims to examine the factors causing stunting and prevention efforts through the role of university students as agents of change in Nagari Lalan, Lubuk Tarok District. The method used is a participatory approach through Community Service Program (KKN) activities, including data collection, socialization, supplementary feeding (PMT), and education through social media. The results show that nutrition education, increased awareness of healthy lifestyles, and collaboration among students, health workers, and the community improve understanding of stunting prevention. Therefore, sustainable, community-based strategies are needed to reduce stunting rates.

Keyword: *Stunting, Healthy lifestyle, Society*

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan anak akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Kondisi ini masih menjadi masalah serius di wilayah perdesaan akibat keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, serta terbatasnya layanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengkaji faktor penyebab stunting serta upaya pencegahannya melalui peran mahasiswa sebagai agen perubahan di Nagari Lalan, Kecamatan Lubuk Tarok. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), meliputi pengumpulan data, sosialisasi, pemberian makanan tambahan (PMT), dan edukasi melalui media sosial. Hasil menunjukkan bahwa edukasi gizi, peningkatan kesadaran hidup sehat, serta kolaborasi mahasiswa, tenaga kesehatan, dan masyarakat mampu meningkatkan pemahaman tentang pencegahan

Article History

Received: June 2026

Reviewed: June 2026

Published: July 2026

Plagirism Checker No.
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

stunting. Oleh karena itu, diperlukan strategi berkelanjutan berbasis pemberdayaan masyarakat.	
--	--

Kata Kunci: Stunting, Pola Hidup Sehat, Masyarakat	
---	--

PENDAHULUAN

Pertumbuhan anak yang optimal merupakan prioritas utama dalam pembangunan sebuah negara. Namun, di berbagai daerah perdesaan, masalah stunting pada anak masih menjadi perhatian serius. Stunting, yang secara umum diartikan sebagai masalah pertumbuhan yang terhambat pada anak, seringkali terkait dengan pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan gizi yang cukup (Pramudita, Lutfia, Tanjung, & Siregar, 2024).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut WHO, anak dikategorikan mengalami stunting apabila tinggi badan berada di bawah dua standar deviasi dari median pertumbuhan anak yang sehat (Handayani, Nurseha, santi, & Arianto, 2024). Stunting adalah permasalahan gizi kronis yang disebabkan kurangnya asupan gizi dalam rentang waktu yang lama karena asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Junaidi, Hakim, & Elmas, 2020). Stunting (Kerdil) pada anak mencerminkan kondisi kegagalan pertumbuhan pada anak usia di bawah 5 tahun akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak menjadi pendek untuk usianya. Salah satu penyebab stunting adalah kurangnya akses rumah tangga/keluarga terhadap makanan bergizi. Stunting dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menyebabkan kemiskinan antar generasi (Syamsia et al., 2021). Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius, terutama di Indonesia, yang mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak-anak. Masalah ini timbul akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama, terutama pada seribu hari pertama kehidupan (Nurlaela, Martadi, & Triana, 2024).

Salah satu faktor utama penyebab stunting di perdesaan adalah kurangnya asupan gizi yang memadai, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak konsepsi hingga usia dua tahun. Pada periode kritis ini, kebutuhan nutrisi anak sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal. Mayoritas daerah perdesaan, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi menjadi masalah utama. Banyak keluarga di perdesaan yang masih bergantung pada pola makan berbasis karbohidrat sederhana dan kurangnya variasi makanan yang mengandung mikronutrien penting seperti vitamin dan mineral. Pola makan ini berakibat kekurangan gizi mikro yang penting bagi pertumbuhan anak, seperti vitamin A, zat besi, dan zinc, yang sangat penting untuk perkembangan sel dan jaringan tubuh. Keterbatasan akses ke sumber pangan bergizi juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi. Terlebih mayoritas keluarga di perdesaan sering kali menghadapi kesulitan finansial yang menghambat untuk bisa membeli makanan sehat dan bergizi (Kamah, 2020).

Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang seimbang turut memperburuk masalah ini. Tanpa adanya pendidikan gizi yang memadai, banyak orang tua di perdesaan tidak menyadari pentingnya variasi dalam asupan makanan dan cenderung memilih makanan yang murah, mudah didapat, namun rendah kandungan nutrisi. Sementara itu, akses terhadap layanan kesehatan yang terbatas juga merupakan faktor signifikan dalam penyebab stunting di perdesaan. Di banyak wilayah perdesaan, fasilitas kesehatan yang memadai sulit dijangkau, termasuk ketersediaan tenaga medis yang terlatih juga masih sangat terbatas. Hal ini berdampak pada kemampuan ibu untuk memperoleh informasi dan dukungan terkait pemeliharaan kesehatan anak, terutama dalam hal pemberian ASI eksklusif, imunisasi, serta pengelolaan masalah gizi. Akses yang terbatas ini berkontribusi pada tingkat kekurangan gizi yang lebih tinggi, serta meningkatnya risiko infeksi yang dapat memperburuk kondisi stunting (Bhutta et al., 2013). Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya perawatan

kesehatan anak di perdesaan juga memperburuk masalah tersebut. Banyak keluarga di daerah terpencil yang belum mendapatkan informasi yang cukup tentang pentingnya pemantauan tumbuh kembang anak dan pencegahan penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan balita. rendahnya tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan sanitasi pribadi juga memperburuk masalah tersebut. Penyuluhan mengenai praktik hidup sehat dan sanitasi yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di perdesaan. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan dan gaya hidup sehat berkontribusi pada penurunan angka penyakit infeksi dan mendukung pemulihan status gizi anak yang lebih baik. Kendati demikian, dalam konteks perdesaan gaya hidup sehat belum menjadi hal utama. Dalam konteks ini gaya hidup sehat merujuk pada serangkaian kebiasaan yang mendukung kesehatan tubuh dan mencegah berbagai masalah kesehatan, terutama stunting. Gaya hidup sehat meliputi pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, perawatan kesehatan yang optimal, serta lingkungan yang mendukung. Dalam konteks pencegahan stunting, gaya hidup sehat berperan penting karena mencakup kebiasaan yang dapat memperbaiki status gizi individu, khususnya pada anak-anak dan ibu hamil. Asupan gizi yang memadai pada 1000 hari pertama kehidupan (sejak konsepsi hingga dua tahun pertama) sangat penting untuk perkembangan fisik dan kognitif anak (Hartini et al., 2023)

Beberapa penelitian perihal strategi pencegahan stunting secara berkelanjutan telah banyak dilakukan meskipun belum menciptakan dampak yang signifikan akibat perilaku kewargaan (Handayani et al., 2024). Kendati demikian, beragam upaya pencegahan stunting berbasis edukasi dan sosialisasi terus dilakukan (Rahagia et al., 2023). Oleh sebab itu diperlukan, strategi pencegahan yang efektif dan berkelanjutan (Handayani et al., 2024). Strategi tersebut dapat dimulai dengan pemberian edukasi gizi kepada ibu hamil dan menyusui (Hidayat & Fatkhannudin, 2024). Strategi lain bisa juga dengan pendekatan holistik yang mencakup intervensi gizi, edukasi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat. Hal itu karena kesadaran kolektif terhadap pentingnya gizi seimbang dan kebersihan lingkungan cenderung memiliki prevalensi stunting yang lebih rendah (Susilo, 2022). Hal tersebut termasuk peningkatan kesadaran akan pentingnya sanitasi sehat dalam pencegahan stunting (Arring & Winarti, 2024). Dengan demikian, dalam pencegahan stunting di perdesaan masih banyak menemui berbagai hambatan (Widaryanti et al., 2023). Dengan kata lain, dalam memperkuat strategi pencegahan stunting tentu tidak hanya dilakukan secara persuasif, tetapi juga bisa memanfaatkan digitalisasi seperti pemanfaatan media sosial (Arianto & Handayani, 2023). Selain itu juga diperlukan strategi intervensi pencegahan stunting berbasis lingkungan (Aprihatin, 2023). Termasuk dalam konteks perdesaan diperlukan beragam inovasi pencegahan stunting (Utami & Ainy, 2023).

Beberapa studi tersebut semakin menegaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sangat mempengaruhi upaya pencegahan stunting (Kristanto et al., 2024). Akan tetapi, penguatan gaya hidup di wilayah perdesaan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan ekonomi. Terlebih, masyarakat perdesaan cenderung mengandalkan pola makan tradisional yang kaya akan karbohidrat, tetapi rendah protein dan mikronutrien. Tingkat pendidikan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang serta aktivitas fisik juga sangat mempengaruhi upaya pencegahan stunting (Kuswanti & Azzahra, 2022)

Mahasiswa, sebagai bagian dari agen perubahan, dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menanggulangi stunting melalui pendekatan multidisipliner. Menurut Sunita Narain (2020), strategi penanggulangan stunting memerlukan kolaborasi berbagai sektor, termasuk pendidikan, kesehatan, dan sosial. Mahasiswa dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang serta pola hidup sehat. Selain itu, mereka juga dapat menjadi fasilitator dalam mendorong keterlibatan masyarakat untuk menjalankan program kesehatan yang tepat sasaran, seperti kampanye gizi dan

pemeriksaan kesehatan berkala. Pendekatan mahasiswa dalam mengurangi angka stunting di Nagari Lalan juga melibatkan kerjasama dengan tenaga medis dan pemerintah desa. Menurut Bloom (2018), keberhasilan program penanggulangan stunting sangat tergantung pada implementasi yang konsisten dan dukungan dari berbagai elemen masyarakat. Mahasiswa yang memiliki wawasan akademis dan keterampilan praktis dapat menjadi motor penggerak untuk memastikan bahwa program-program yang dijalankan sesuai dengan kebutuhan lokal, serta berdampak positif dalam jangka panjang bagi kesehatan anak-anak di Nagari Lalan.

PELAKSANAAN DAN METODE

Stunting adalah masalah kesehatan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis. Di Nagari Lalan Kecamatan Lubuk Tarok, angka stunting yang menunjukkan perlunya intervensi yang efektif. Langkah pertama dalam program ini adalah mengumpulkan data dasar untuk memahami situasi terkini mengenai stunting di Nagari Lalan Kecamatan Lubuk Tarok.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Januari 2026 di Balai, Nagari Lalan Kecamatan Lubuk Tarok. Mahasiswa KKN UNP melakukan upaya pencegahan stunting dengan mengumpulkan data bersama kader Posyandu agar data yang diperoleh akurat. Selanjutnya, mereka mengadakan sosialisasi kepada ibu-ibu saat kegiatan imunisasi balita mengenai bahaya stunting dan cara pencegahannya. Mahasiswa juga memberikan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk membantu meningkatkan asupan gizi anak. membagikan selebaran yang berisi informasi tentang pentingnya PMT, serta contoh menu makanan bergizi yang bisa dibuat di rumah. dan membagikannya melalui media sosial sebagai referensi bagi masyarakat.

Dalam pelaksanaannya, mahasiswa turun langsung ke lapangan dan berinteraksi dengan masyarakat. Dengan melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar lengan, dan lingkar kepala balita. Selain itu, mereka juga memberikan vitamin A, yaitu satu tablet untuk anak usia di atas 1 tahun dan setengah tablet untuk anak di bawah 1 tahun. Untuk kegiatan sosialisasi, mahasiswa bekerja sama dengan pihak Posyandu dan Puskesmas dalam memberikan edukasi mengenai bahaya stunting serta cara pencegahannya. Pemberian PMT juga melibatkan ibu-ibu Posyandu yang mengolah makanan dengan tambahan dukungan dari mahasiswa. Kegiatan ini juga didokumentasikan dalam bentuk video dan diunggah ke media sosial sebagai contoh pengolahan makanan bergizi. Melalui kegiatan ini, diharapkan peran ibu semakin meningkat dalam mendeteksi dan mencegah stunting sejak dini. Edukasi kesehatan yang diberikan membantu ibu memahami pentingnya menjaga asupan gizi dan menerapkan pola hidup sehat bagi anak. Sosialisasi ini juga menjadi sarana pembelajaran bagi masyarakat agar lebih memahami stunting dan cara pencegahannya sejak awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Hidup Sehat Masyarakat Perdesaan

Persepsi masyarakat perdesaan terhadap gaya hidup sehat sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan pendidikan. Dalam konteks masyarakat perdesaan, gaya hidup sehat sering kali dianggap hanya sebatas pada pola makan yang biasa atau aktivitas keseharian yang sudah dikenal. Pemahaman tentang gaya hidup sehat di perdesaan tidak selalu sejalan dengan konsep kesehatan yang lebih komprehensif, yang mencakup kebiasaan makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta perhatian terhadap kebersihan dan lingkungan yang sehat. Kebiasaan hidup sehat dipengaruhi oleh adat dan tradisi setempat yang mengatur pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, gaya hidup sehat sering kali dipandang sebagai hal yang tidak perlu dipertanyakan, dan dianggap sebagai kebiasaan yang sudah ada dalam aktivitas keseharian. Namun, di sisi lain, kesadaran tentang pentingnya pola makan bergizi dan gaya hidup sehat mulai berkembang, terutama di kalangan generasi muda di perdesaan. Salah

satu faktor yang mempengaruhi perubahan tersebut adalah adanya peningkatan akses informasi dan edukasi mengenai kesehatan, yang disampaikan melalui berbagai media dan program pemerintah dengan pelibatan masyarakat desa (Handayani & Arianto, 2024).

Dalam konteks ini beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi masyarakat perdesaan terhadap gaya hidup sehat yaitu tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan akses terhadap layanan kesehatan. Tingkat pendidikan yang rendah sering kali membatasi pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat yang lebih holistik. Sebagai contoh, meskipun pola makan yang sehat dianggap penting, kesadaran tentang jenis makanan yang bergizi dan manfaatnya bagi tubuh masih terbatas. Hal ini terjadi karena informasi yang cukup tentang pola makan yang benar dan gaya hidup sehat tidak selalu mudah diakses di daerah perdesaan. Selain itu, faktor ekonomi juga berperan penting dalam pembentukan persepsi gaya hidup sehat (Susanti & Kholisoh, 2018).

Dalam konteks ini beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi masyarakat perdesaan terhadap gaya hidup sehat yaitu tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan akses terhadap layanan kesehatan. Tingkat pendidikan yang rendah sering kali membatasi pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat yang lebih holistik. Sebagai contoh, meskipun pola makan yang sehat dianggap penting, kesadaran tentang jenis makanan yang bergizi dan manfaatnya bagi tubuh masih terbatas. Hal ini terjadi karena informasi yang cukup tentang pola makan yang benar dan gaya hidup sehat tidak selalu mudah diakses di daerah perdesaan. Selain itu, faktor ekonomi juga berperan penting dalam pembentukan persepsi gaya hidup sehat (Susanti & Kholisoh, 2018).

Di wilayah perdesaan, banyak keluarga yang bergantung pada pertanian atau pekerjaan yang memerlukan tenaga fisik, sehingga kebiasaan makan dan gaya hidup sehat sering kali bergantung pada sumber daya yang terbatas. Selain itu, kebiasaan masyarakat perdesaan yang telah ada sejak lama juga turut mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Adanya kebiasaan ini menunjukkan bahwa perubahan persepsi terhadap gaya hidup sehat membutuhkan pendekatan yang melibatkan pemahaman budaya lokal dan kebiasaan yang sudah ada dalam masyarakat perdesaan (Riani & Winduwati, 2020). Dengan demikian, diperlukan edukasi mengenai pola hidup sehat seperti mengenai pola makan bergizi, pentingnya olahraga, dan kebersihan lingkungan. Program-program ini bertujuan untuk memperkenalkan gaya hidup sehat yang lebih komprehensif kepada masyarakat perdesaan, yang selama ini lebih terfokus pada kebiasaan tradisional yang ada.

Masyarakat perdesaan sering kali kurang menyadari bahwa pola makan yang buruk, sanitasi yang tidak memadai, serta kekurangan akses terhadap layanan kesehatan dapat menjadi faktor penyebab utama stunting. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran tentang pentingnya gizi yang cukup, kebersihan lingkungan, dan pelayanan kesehatan yang tepat dapat memperburuk keadaan dan meningkatkan prevalensi stunting di wilayah perdesaan (Wulandari et al., 2022).

Pola Hidup Sehat dan Strategi Pencegahan Stunting di Perdesaan

Pencegahan stunting berbasis gaya hidup sehat merupakan salah satu kampanye penting dalam kesehatan masyarakat, terutama di wilayah perdesaan. Gaya hidup sehat yang meliputi pola makan bergizi, sanitasi yang baik, serta aktivitas fisik yang cukup dapat berperan penting dalam mencegah stunting pada anak-anak di perdesaan. Di wilayah daerah perdesaan, faktor-faktor seperti kekurangan pengetahuan tentang gizi yang baik, rendahnya kualitas makanan, serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan kebersihan, sering kali menjadi penyebab utama stunting pada anak (Ruel et al., 2017). Gaya hidup sehat dalam konteks pencegahan stunting tidak hanya terbatas pada pola makan yang baik, tetapi juga mencakup faktor-faktor seperti pemberian ASI eksklusif kepada bayi, pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan, serta kebiasaan hidup bersih dan sehat yang mencegah infeksi.

Dalam konteks masyarakat perdesaan, kebiasaan pemberian makanan yang bergizi sering kali terhambat oleh keterbatasan ekonomi dan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi yang tepat, terutama pada masa tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, penguatan pendidikan tentang pola makan yang sehat dan pentingnya kebersihan lingkungan sangat penting dalam mendukung pencegahan stunting di daerah perdesaan.

Selanjutnya, banyak faktor yang mempengaruhi hubungan antara gaya hidup sehat dan pencegahan stunting di perdesaan. Salah satu faktor utama adalah pengetahuan dan pendidikan tentang gizi masyarakat. Masyarakat perdesaan sering kali tidak mengetahui pentingnya pola makan yang seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan anak. Pengetahuan yang terbatas mengenai gizi yang baik, seperti pentingnya konsumsi makanan kaya protein dan vitamin, sering kali berakibat pada kebiasaan makan yang tidak memadai bagi tumbuh kembang anak. Faktor lain yang mempengaruhi adalah akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi. Sanitasi yang buruk dan kurangnya fasilitas kesehatan yang memadai dapat memperburuk keadaan gizi anak-anak di daerah perdesaan. Infeksi yang disebabkan oleh kebersihan yang buruk, seperti diare, dapat mengganggu proses penyerapan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap stunting (Yudistira et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, pemeriksaan gizi secara rutin, dan peningkatan sanitasi lingkungan merupakan langkah penting dalam mendukung pencegahan stunting di daerah perdesaan.

Selanjutnya, layanan kesehatan yang terbatas di daerah perdesaan menjadi salah satu kendala utama dalam upaya pencegahan stunting. Ketersediaan fasilitas kesehatan sering kali tidak memadai, baik dari segi infrastruktur maupun sumber daya manusia. Puskesmas, yang seharusnya menjadi tulang punggung pelayanan kesehatan masyarakat, sering kali memiliki keterbatasan dalam hal tenaga kesehatan yang terlatih, alat medis, dan obat-obatan. Hal ini membuat pemeriksaan rutin, edukasi kesehatan, serta intervensi gizi sulit dijangkau oleh masyarakat perdesaan (Kurniawan et al., 2024).

Oleh sebab itu diperlukan berbagai strategi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di wilayah perdesaan. Tahapan tersebut bisa dimulai dengan edukasi kesehatan berbasis komunitas untuk memperkuat kesadaran akan gaya hidup sehat di perdesaan. Program penyuluhan kesehatan yang melibatkan kader kesehatan desa, bidan, dan tokoh masyarakat juga mampu meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai pentingnya gizi, sanitasi, dan perawatan kesehatan anak (Arianto & Handayani, 2023). Penyuluhan yang konsisten memungkinkan masyarakat mengadopsi praktik sehat untuk pencegahan stunting. Selain itu, program seperti posyandu rutin menyediakan ruang interaksi antara masyarakat dan tenaga kesehatan untuk diskusi, pemeriksaan, serta konsultasi terkait tumbuh kembang anak (Saifudin et al., 2023). Dengan begitu, beragam program edukasi kesehatan berbasis komunitas yang melibatkan kader kesehatan, bidan, dan tokoh masyarakat sangat berkontribusi bagi upaya pencegahan stunting di wilayah perdesaan. Terlebih program edukasi melalui sosialisasi yang disampaikan dengan bahasa lokal dan pendekatan dengan budaya lokal perdesaan bisa membuat informasi tentang pentingnya gaya hidup sehat, pentingnya gizi, sanitasi, dan perawatan kesehatan anak lebih mudah dipahami.

Pada akhirnya, strategi pencegahan stunting berkelanjutan perlu mengedepankan kolaborasi lintas sektoral, mulai dari sektor kesehatan, pendidikan, pembangunan infrastruktur termasuk pelibatan tokoh masyarakat. Pelibatan tokoh masyarakat, seperti kepala desa, pemuka agama, dan tokoh adat, memiliki pengaruh besar dalam menggerakkan masyarakat perdesaan untuk menjalani gaya hidup sehat. Dukungan dari para tokoh masyarakat dalam menyampaikan pesan kesehatan membantu mengatasi hambatan budaya dan tradisi yang sebelumnya mungkin menghalangi praktik promosi kesehatan. Kampanye gaya hidup sehat tersebut bisa dilakukan melalui beragam kegiatan yang dipimpin oleh tokoh masyarakat, seperti kerja bakti sanitasi

atau kampanye gizi dengan tujuan membangun kesadaran kolektif masyarakat desa. Dengan dukungan dari para tokoh masyarakat, penguatan gaya hidup sehat menjadi lebih terintegrasi dalam upaya pencegahan stunting di wilayah perdesaan.

Upaya pencegahan stunting harus dilakukan sejak dini, salah satunya melalui sosialisasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat. Sosialisasi tentang pencegahan stunting ini bisa dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti pelatihan kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita, penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif, serta kampanye untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang bergizi (Hasibuan et al., 2025).

Lampiran

Gambar 1. *Kegiatan sosialisasi stunting kepada ibu-ibu balita yang dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Posyandu*



Gambar 2. *Proses pengumpulan data dan pemeriksaan kesehatan balita*



Gambar 3. Kegiatan pemberian makanan tambahan (PMT), pembagian selebaran edukasi



Gambar 4. Dokumentasi mahasiswa KKN bersama kader posyandu



KESIMPULAN

Strategi pencegahan stunting berbasis gaya hidup sehat dalam konteks perdesaan harus melibatkan lintas sektoral karena multidimensional. Selain karena minimnya infrastruktur layanan kesehatan yang kurang mendukung, faktor tingkat ekonomi cukup berdampak bagi upaya membangun kesadaran gaya hidup sehat. Hal itu membuat tingkat pemahaman dan pengetahuan individu masyarakat perdesaan perihal stunting tidak merata. Akibatnya masih banyak masyarakat desa yang menilai bahwa stunting dengan kondisi anak yang kerdil merupakan hal umrah dan merupakan garis keturunan. Sementara dalam konteks gaya hidup, mayoritas kewargaan desa masih memahami bahwa gaya hidup sehat bukan merupakan hal penting dalam mencegah stunting. Terlebih masyarakat perdesaan masih mengikuti kebiasaan yang turun temurun dari para orang tuannya. Faktor lain yang menjadi penghalang dalam gaya hidup sehat adalah faktor tingkat ekonomi keluarga. Faktor ekonomi membuat mayoritas

masyarakat desa lebih memilih mengutamakan kebutuhan keseharian tanpa lagi memikirkan kebutuhan gizi keluarga. Minimnya pengetahuan individual terutama dari para ibu menyusui turut membuat proses kampanye gaya hidup sehat sering kali menjadi kendala. Dampaknya masyarakat desa belum memahami arti penting dari gaya hidup sehat bagi tumbuh kembang anak. Akibatnya banyak aktivitas keseharian yang jauh dari pola dan gaya hidup sehat. Salah satu contoh adalah pemanfaatan air bersih dan sanitasi adalah kebiasaan mandi dan minum dari air sungai.

SARAN

Saran untuk masyarakat Nagari Lalan adalah Masyarakat diharapkan lebih memperhatikan asupan gizi anak dengan memberikan makanan bergizi seimbang setiap hari, serta Orang tua perlu rutin membawa anak ke Posyandu untuk memantau pertumbuhan. Pola hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masyarakat diharapkan aktif mengikuti sosialisasi dan meningkatkan pemantauan tentang pencegahan stunting sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Wali Nagari Lalan, beserta seluruh jajaran pemerintah Nagari dan masyarakat nagari Lalan yang telah menyambut kami dengan hangat serta memberi kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata di Nagari ini. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada ibu ibu kader posyandu Nagari Lalan yang telah memberikan dukungan dan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi tentang stunting kepada masyarakat. Semoga pengetahuan yang kami bagikan dapat memberi manfaat bagi masyarakat di Nagari Lalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprihatin, Y., MKes, S. M., Syah, N., Dewata, I., Barlian, E., Razak, A., & Yuliva, S. S. *Intervensi Pencegahan Stunting Berbasis Lingkungan. wawasan Ilmu*.
- Arianto, B., & Handayani, B. (2023). Pendampingan Pencegahan Stunting Berbasis Tata Kelola Akuntansi Rumah Tangga di Desa Bakung Kabupaten Serang. *Rahmatan Lil'Alamin Journal of Community Services*, 117-128
- Arring, O. D., & Winarti, E. (2024). Peran Sanitasi Sehat Dalam Pencegahan Stunting: Tinjauan Literatur Berdasarkan Health Belief Model. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 656-675.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... & Black, R. E. (2013). *Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?. The lancet*, 382(9890), 452-477
- Handayani, B., Nurseha, Santi Sundary, S., & Arianto, B. (2024). *Strategi Pencegahan Stunting Berkelanjutan. Ganesha Kreasi Semsta*.
- Hartini, L., Widiyanti, D., Maigoda, T. C., Yanniarti, S., & Yulyana, N. (2023). *Kehamilan Sehat untuk Cegah Stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Penerbit NEM*
- Hasibuan, R., Matheos, Y., Malaikosa, L., Ika, N., Rakhmawati, S., Marlita, N. A., & Nur Elfiansyi, M. (2025). MENUJU GENERASI EMAS: UPAYA PENCUKUPAN GIZI MELALUI PENGETAHUAN IBU DAN PEMBERIAN MP-ASI DALAM MENCEGAH STUNTING PADA ANAK USIA DINI. *Journal Home*
- Junaidi, J., Hakim, L., & Elmas, M. S. H. (2020). Penerapan Teknologi Hidroponik Tanaman Sawi Sebagai Salah Satu Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pikatan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Mara*, 1(1), 1-5.

- Hidayat, T., & Fatkhanudin, A. (2024). Edukasi Ibu Hamil terhadap Pentingnya memenuhi Kebutuhan Gizi Sejak Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Journal of Social Empowerment*, 9(1), 65-70.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211
- Kristanto, K., Nakalelu, K., Marccela, S. R., Karyadie, S. B. M., Jinu, G. S. V., Fahrissa, D., ... & Nofy, R. (2024). Perilaku hidup bersih dan sehat serta bebas dari stunting. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(8).
- Kurniawan, F., Sitorus, Z., Putra, R. R., & Afrizal, S. (2024). *Sistem Informasi Stunting Berbasis Website: Solusi Digital Untuk Mencegah Stunting. Serasi Media Teknologi*
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1)
- Nurlaela, S., Martadi, D., & Triana, N. (2025). *Peran Mahasiswa Dalam Strategi Dan Implementasi Untuk Mengurangi Angka Stunting Di Kampung Kondang, Desa Majalaya. PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 6(2), 1-13.
- Pramudita, D., Lutfiah, N., Tanjung, K., & Siregar, H. (2024). Dapur sehat atasi stunting (Dashat): Mengubah pola hidup sehat ibu dan anak dalam pencegahan stunting di Jakarta Barat. *Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia SEAN (ABDIMAS SEAN)*, 2(01), 53-61.
- Rahagia, R., Sriyanah, N., Tyarini, I. A., Lontaan, A., & Yunus, M. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Edukasi dan Sosialisasi. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 76-81.
- Riani, S. M. S., & Winduwati, S. (2020). *Persepsi Khalayak pada Tayangan Konten Gaya Hidup Sehat oleh Influencer. Koneksi*, 4(2), 274-279.
- Saifudin, S., Rahman, G., & Agustina, S. E. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Implementasi Program Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga di Desa Lalapin Kabupaten Kotabaru. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 9(1), 255-264.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Syamsia, S., Idhan, A., Ibrahim, J., Ali, M. Y., Nanda, A. R., & Hasanuddin, H. (2021). Penanggulangan stunting melalui peningkatan partisipasi masyarakat dengan sosialisasi dan edukasi pola hidup sehat di lombok barat. *To maega: jurnal pengabdian masyarakat*, 4(3), 377-385.
- Utami, A. S., & Ainy, A. (2023). Systematic Review Inovasi Program Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(4), 220-223.
- Widaryanti, R., Thomas, A. A. E., & Indrawati, F. L. (2023, May). Hambatan dan peluang pencegahan stunting dengan melibatkan remaja: studi kualitatif di kota yogyakarta. *In Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kemas Respati* (Vol. 8, No. 2, pp. 166-173).
- Wulandari, N. A., Sari, Y. K., & Chairunnisa, M. (2022). *Pendekatan Teori Transculture: Rekonstruksi Budaya Pemberian Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan*.
- Yudistira, S., Pajrina, N., Khairunnisa, K., Salsabila, A., Sa'adah, N., Arianti, A. R., ... & Jidiwan, J. (2024). Gambaran Kesehatan Lingkungan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Perbaikan Masalah Gizi Balita Stunting di Kecamatan Liang Anggang. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 118-125.
- Zakiyya, A., Widyaningsih, T., Sulistyawati, R., & Pangestu, J. F. (2021). Analisis Kejadian Stunting Terhadap Perkembangan Anak Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(1), 6-16.