

## **PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) STUNTING DI DESA SOPO TINJAK KECAMATAN BATANG NATAL KABUPATEN MANDAILING NATAL**

**Darman Syah Pulungan<sup>1)</sup>, Irman Puansah<sup>2)</sup>, Khoirudin Nasution<sup>3)</sup>, Natalia Parapat<sup>4)</sup>, Hoirun Nisa Siregar<sup>5)</sup>.**

<sup>1,2,3,4)</sup> Fakultas Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

<sup>5)</sup> Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

*darmansyah.pulungan@um-tapsel.ac.id*

### **Abstract**

Stunting remains a priority health problem in Indonesia, including in Sopo Tinjak Village, Batang Natal District, Mandailing Natal Regency. Low levels of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), limited public knowledge about balanced nutrition, and inadequate household sanitation are the main factors contributing to the high risk of stunting in toddlers. This community service activity aims to improve community understanding and skills in implementing PHBS as a stunting prevention strategy through health education, behavioral mentoring, handwashing demonstrations, morning exercise, and outreach on environmental sanitation and balanced nutritional consumption patterns. The methods used include counseling, direct practice, and observation of PHBS in households, with the community and elementary school students. The results of the activity showed a significant increase in community knowledge about the importance of PHBS, changes in daily behavior such as handwashing with soap, household sanitation management, and increased parental awareness in providing nutritious food to toddlers. In addition, active community participation in morning exercise and nutrition education activities helped strengthen healthy lifestyle behaviors collectively. Overall, this community service activity successfully encouraged the implementation of PHBS as an effective preventive measure in reducing the risk of stunting in Sopo Tinjak Village. Sustainable efforts are needed through cross-sectoral mentoring and strengthening the role of village health cadres to ensure the long-term sustainability of healthy behaviors.

*Keywords:* Stunting, PHBS, Community Service, Sopo Tinjak Village

### **Abstrak**

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan prioritas di Indonesia, termasuk di Desa Sopo Tinjak, Kecamatan Batang Natal, Kabupaten Mandailing Natal. Rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, serta kurangnya sanitasi rumah tangga menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya risiko stunting pada balita. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan PHBS sebagai strategi pencegahan stunting melalui edukasi kesehatan, pendampingan perilaku, demo cuci tangan, senam pagi, serta sosialisasi mengenai sanitasi lingkungan dan pola konsumsi gizi seimbang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, praktik langsung, observasi PHBS rumah tangga, kepada masyarakat dan siswa sekolah dasar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya PHBS, perubahan perilaku sehari-hari seperti kebiasaan cuci tangan pakai sabun, pengelolaan sanitasi rumah tangga, serta meningkatnya

kesadaran orang tua dalam memberikan makanan bergizi kepada balita. Selain itu, partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan senam pagi dan edukasi gizi membantu memperkuat perilaku hidup sehat secara kolektif. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mendorong penerapan PHBS sebagai langkah preventif yang efektif dalam menurunkan risiko stunting di Desa Sopo Tinjak. Upaya berkelanjutan diperlukan melalui pendampingan lintas sektor dan penguatan peran kader kesehatan desa untuk memastikan keberlanjutan perilaku sehat dalam jangka panjang.

*Keywords:* Stunting, PHBS, Pengabdian Masyarakat,Desa Sopo Tinjak.

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang hingga kini masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Stunting didefinisikan sebagai kondisi ketika tinggi badan anak berada di bawah standar normal berdasarkan umur akibat kekurangan gizi kronis dan penyakit infeksi berulang. Dampaknya tidak hanya terlihat pada pertumbuhan fisik anak, namun juga berpengaruh pada perkembangan kognitif, kecerdasan, imunitas, serta produktivitas jangka panjang. Menurut WHO (2023), stunting berkontribusi terhadap menurunnya kualitas sumber daya manusia dan menjadi hambatan signifikan bagi pembangunan berkelanjutan.

Di Indonesia, prevalensi stunting masih relatif tinggi meskipun mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*, angka stunting nasional berada pada 21,6%. Pemerintah menargetkan penurunan stunting hingga mencapai 14% pada tahun 2024 sebagaimana tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Upaya nasional ini menekankan intervensi terintegrasi, baik yang bersifat gizi spesifik maupun gizi sensitif, melalui penguatan peran posyandu, puskesmas, pemerintah desa, serta masyarakat. (Kementerian Kesehatan RI 2023)

Kondisi di Kabupaten Mandailing Natal juga menunjukkan adanya tantangan dalam penanganan stunting. Data Dinas Kesehatan Mandailing Natal (2023) menunjukkan bahwa beberapa kecamatan, termasuk Kecamatan Batang Natal,

memiliki jumlah balita dengan risiko stunting yang masih perlu mendapatkan perhatian. Desa Sopo Tinjak sebagai bagian dari kecamatan tersebut menghadapi persoalan sanitasi yang belum optimal, rendahnya praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi keluarga. Lingkungan yang tidak sehat berpotensi menyebabkan penyakit infeksi seperti diare, cacingan, dan ISPA, yang dapat memperburuk status gizi anak.

PHBS merupakan salah satu faktor lingkungan dan perilaku penting yang memengaruhi risiko stunting. Praktik PHBS seperti cuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, pengelolaan makanan yang higienis, serta menjaga sanitasi rumah tangga terbukti dapat mengurangi risiko penyakit infeksi yang berdampak pada status gizi anak (Kemenkes RI, 2021). menunjukkan bahwa anak-anak yang tinggal pada rumah tangga dengan praktik PHBS buruk memiliki risiko stunting dua kali lebih besar dibandingkan yang tinggal di lingkungan dengan sanitasi baik. Hal ini menegaskan pentingnya promosi PHBS sebagai strategi pencegahan stunting yang efektif dan berkelanjutan. (Wulandani,2022)

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UM-Tapsel) merupakan kegiatan intrakurikuler dengan Tema kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yaitu “Memberdayakan Masyarakat Melawan Stunting Untuk Madina yang Madani” tema ini diangkat sesuai dengan Chatur Dharma Perguruan Tinggi Muhammadiyah yaitu Pendidikan, Penelitian, Pengabdian

## Masyarakat dan Al-Islam Kemuhammadiyahan.

Mahasiswa KKN dapat berperan dalam memberikan edukasi, pelatihan, pendampingan, serta pemberdayaan masyarakat untuk memperbaiki praktik PHBS dan pola pengasuhan anak. Intervensi PHBS yang dilakukan secara terstruktur seperti penyuluhan gizi, demonstrasi cuci tangan, edukasi sanitasi, Sosialisasi kepada masyarakat tentang menjaga kesehatan melalui kebersihan lingkungan, dan monitoring tumbuh kembang balita mampu memperkuat kapasitas masyarakat dalam memahami dan mengatasi faktor risiko stunting.

## METODE

Pengabdian Masyarakat ini bertempat di Desa sopo Tinjak Kabupaten Mandailing Natal,yang dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan selama kegiatan KKN Tematik berlangsung. Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan kolaborasi antara Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Dosen Pembimbing Lapangan dan Pemerintahan Desa marsada dengan peserta ibu hamil, ,ibu balita, anak usia sekolah dasar dankader Posyandu,. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, praktik langsung, observasi PHBS rumah tangga, kepada masyarakat dan siswa sekolah dasar,Kegiatan ini dilakukan pada Bulan Desember sampai januari Tahun 2023, Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada dasarnya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan survei awal mengenai kondisi umum kesehatan masyarakat desa, termasuk prevalensi dugaan stunting berdasarkan

informasi Pemerintahan desa dan bidan desa sopo tinjak . Dari data awal diperoleh bahwa terdapat beberapa balita dengan risiko stunting akibat pola makan kurang beragam, pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat , dan pola asuh yang belum optimal. Temuan ini menjadi dasar penyusunan materi pengabdian dalam mengedukasi Masyarakat untuk menerapkan PHBS.

Perencanaan pencegahan dan penanganan stunting dilakukan secara kerja sama antara Mahasiswa KKN Dan Pemerintah desa melalui:

1. Pendataan terhadap kelompok sasaran yaitu meliputi kesehatan ibu, konseling gizi terpadu, air bersih dan sanitasi , dan mendata status layanan sasaran rumah tangga 1000 hari pertama kehidupan didesa Sopo tinjak.
2. Pengumpulan data awal yang diperoleh dari pemerintahan desa dan bidan desa beberapa balita dengan resiko stunting akibat pola makan kurang beragam, pengetahuan gizi yang rendah, dan pola asuh yang belum optimal.
3. Penyuluhan Pencegahan Stunting melalui meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS di lingkungan Desa Sopo Tinjak
4. Kunjungan RumahMonitoring tim KKN dan pemerintah desa Bersama bidan desa melakukan kunjungan rumah untuk pendampingan perilaku PHBS, pemasangan alat cuci tangan sederhana, dan pemantauan pertumbuhan
5. Melakukan Gerakan jum'at bersih atau bergotong royong setiap hari jum'at serta senam sehat setiap hari minggu yang di ikuti oleh ibu-ibu dan anak-anak desa sopo tinjak
6. Mengadakan bimbingan belajar kepada anak-anak usia sekolah dasar dan mengajarkan perlunya

menjaga kebersihan dan perilaku hidup sehat terhadap anak-anak

Penerapan PHBS rumah tangga, terutama sanitasi, kebersihan ibu, dan pengelolaan makanan balita, sangat berpengaruh terhadap pencegahan stunting. Peningkatan edukasi kesehatan, pendampingan keluarga, dan penguatan program PHBS menjadi kunci utama menurunkan angka stunting di masyarakat. (Putri, A., & Kurniawan, R. 2020)



Gambar 1. Senam rutin terhadap anak-anak usia sekolah dasar Desa Sopo Tinjak

Senam pagi memiliki kontribusi yang signifikan dalam mendukung indikator PHBS BAGI masyarakat desa sopo tinjak khususnya bagi anak usia sekolah dasar, baik dari aspek kebugaran jasmani, kesehatan mental, partisipasi sosial, maupun penguatan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, integrasi senam pagi dalam program PHBS di sekolah, desa, dan komunitas merupakan langkah strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. kegiatan senam pagi secara rutin dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan PHBS, terutama terkait kebersihan lingkungan, pencegahan penyakit, dan pola hidup aktif. Senam pagi yang dilakukan di ruang publik mendorong interaksi sosial yang sehat, memperkuat solidaritas warga, dan menjadi momentum penyampaian pesan-pesan kesehatan.( Maryati,2019)



Gambar 2. Mahasiswa KKN UMTS memberikan Pendidikan kepada Anak sekolah dasar Desa Sopo Tinjak

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi anak Sekolah Dasar (SD) DI Desa sopo tinjak merupakan salah satu langkah strategis dalam membangun fondasi perilaku kesehatan sejak usia dini. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan pesat, sehingga pembentukan kebiasaan sehat perlu diberikan melalui pendidikan yang terstruktur dan berkelanjutan. Pendidikan PHBS yang diterima sejak bangku sekolah akan menjadi bekal bagi anak untuk menerapkan pola hidup sehat hingga dewasa.

Edukasi PHBS yang diberikan melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SD secara signifikan. Anak-anak yang mendapatkan edukasi PHBS memiliki pemahaman lebih baik tentang kebersihan diri dan lingkungan, serta menunjukkan perubahan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan di sekolah sangat efektif dalam menanamkan perilaku hidup sehat. (Lestari & Putra,2020)

## SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa KKN UMTS ini menegaskan bahwa penguatan PHBS merupakan strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting. Ketika masyarakat dibekali dengan pemahaman yang benar dan

kemampuan untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari, risiko stunting dapat diminimalkan secara signifikan. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi perilaku seperti ini perlu terus diperluas, diperkuat, dan diintegrasikan dengan program pemerintah dan layanan kesehatan setempat guna menciptakan lingkungan yang sehat bagi tumbuh kembang anak di Desa Sopo Tinjak kecamatan Batang Natal Kabupaten Mandailing Natal

Wulandani, A. D. (2022). Hubungan sanitasi lingkungan dan PHBS dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 112–120.

.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Mandailing Natal. (2024). *Data kesehatan Kabupaten Mandailing Natal tahun 2024*. Mandailing Natal: Dinas Kesehatan Kabupaten Mandailing Natal.
- Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Sekretariat Negara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lestari, D., & Putra, M. (2020). Pengaruh edukasi PHBS terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45–52.
- Maryati, S. (2019). Efektivitas program senam pagi dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat desa. *Jurnal Promosi Kesehatan Nusantara*, 4(1), 22–30.
- Putri, A., & Kurniawan, R. (2020). *Analisis Implementasi PHBS Rumah Tangga dalam Pencegahan Stunting pada Balita*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia, 5(1), 15–25.
- World Health Organization. (2023). *Global report on child growth and stunting reduction 2024*. WHO Press.