

## **EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI IBU BALITA SEBAGAI INTERVENSI PENCEGAHAN STUNTING SEJAK 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DI POSYANDU DESA SITINJO II.**

**Risdiana Melinda Naibaho, Jojor Silaban**

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan  
*risdiana.naibaho78@gmail.com*

### **Abstract**

Stunting remains a public health issue that has a long-term impact on children's quality of life, such as reduced cognitive abilities and an increased risk of non-communicable diseases. Nationally, the prevalence of stunting in Indonesia based on the Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) decreased from 37.2% in 2013 to 19.8% in 2024. In North Sumatra Province, the prevalence also decreased from 25.8% in 2021 to 18.9% in 2023. Clean and Healthy Living Behaviour (PHBS) is an important intervention in stunting prevention, especially during the first 1000 days of life, as it can prevent infectious diseases such as diarrhoea and intestinal worms that inhibit nutrient absorption. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant and breastfeeding mothers regarding PHBS as an effort to prevent stunting. The activity was conducted at the Sitinjo II Village Health Post with 28 participants. The methods included a pre-test, education through counselling and proper hand washing practices, and a post-test for evaluation. The results showed an increase in knowledge (71.4%) and skills (82.1%) among the majority of participants to the good category after the intervention.

*Keywords:* Clean and Healthy Living Behaviour, Stunting Prevention, First 1000 Days of Life.

### **Abstrak**

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak, seperti penurunan kemampuan kognitif dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Secara nasional, prevalensi stunting di Indonesia berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menurun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 19,8% pada tahun 2024. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi juga mengalami penurunan dari 25,8% pada tahun 2021 menjadi 18,9% pada tahun 2023. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan intervensi penting dalam pencegahan stunting, terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan, karena dapat mencegah penyakit infeksi seperti diare dan kecacingan yang menghambat penyerapan nutrisi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan ibu menyusui mengenai PHBS sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Desa Sitinjo II dengan sasaran 28 peserta. Metode meliputi pre-test, edukasi melalui penyuluhan dan praktik cuci tangan yang benar, serta post-test untuk evaluasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan 71,4 % dan keterampilan 82,1% mayoritas peserta ke kategori baik setelah intervensi.

*Keywords:* Perilaku Hidup Bersih Sehat, Pencegahan Stunting, 1000 hari pertama kehidupan.

### **PENDAHULUAN**

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi

stunting di Indonesia berada di angka 21,5%, angka ini turun 0,1% dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2022 yang sebesar

21,6%. (Kemenkes, 2023)

Stunting, atau tinggi badan yang terlalu pendek untuk usia, didefinisikan sebagai tinggi badan yang lebih dari dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak WHO. Stunting pada anak-anak merupakan salah satu hambatan terbesar bagi perkembangan manusia. Anak-anak yang mengalami stunting menghadapi tantangan seumur hidup, termasuk perkembangan kognitif dan fisik yang terbatas, produktivitas yang berkurang, dan kesehatan secara keseluruhan yang lebih buruk. (World Health Organization, 2025) (Susanti, 2022)

Selama 1000 hari pertama kehidupan (masa dari konsepsi sampai anak berusia 2 tahun) ini merupakan periode yang sangat penting karena dimasa ini pertumbuhan dan perkembangan otak serta tubuh anak berlangsung dengan cepat, sehingga waktu ini merupakan masa emas.

Selain kekurangan gizi, faktor lingkungan yang tidak bersih dan pola hidup tidak sehat turut berkontribusi terhadap kejadian stunting. Oleh karena itu, intervensi pencegahan yang efektif harus dilakukan sejak dini dengan fokus pada pemberdayaan ibu balita untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Namun, meskipun berbagai upaya sudah dilakukan, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi. (Naibaho, R. M., Doloksaribu, T. M., & Silaban, 2023)

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan rumah tangga. Ketidaktahuan ibu dalam praktik gizi seimbang, kebersihan pangan, pemberian ASI, sanitasi, serta pencegahan infeksi pada anak dapat

berdampak negatif terhadap tumbuh kembang balita.

Pencegahan stunting lebih dilakukan mudah dibandingkan dengan pengobatan stunting, pencegahan stunting yang lebih tepat sebaiknya harus sudah dimulai sejak masa 1000 hari pertama kehidupan. Berbagai upaya dapat dilakukan dengan adanya sinergi di masyarakat terutama keluarga sebagai tempat utama dalam perannya untuk mencegah stunting sangat penting dan memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai ujung tombak dalam memberikan perawatan, gizi yang baik, dan stimulasi yang optimal pada anak. (Samsuddin & Agusanty, Desmawati, 2023)

## METODE

Kegiatan Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi ibu balita sebagai intervensi pencegahan stunting sejak 1000 hari pertama kehidupan di Posyandu Desa Bintang yang akan dilaksanakan dilakukan di Posyandu Desa Sitinjo II yang direncanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2025. Pertama melakukan survey awal, melakukan koordinasi ke Lokasi pengabdian termasuk Kepala Desa sebagai tempat kegiatan posyandu, dan tenaga Kesehatan yang bertanggungjawab di Lokasi tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan tahapan kegiatan : pertama melaksanakan *pre test* pengetahuan tentang PHBS sebagai Upaya cegah stunting kedua memberikan edukasi melalui ceramah dan demonstrasi untuk melakukan PHBS yang benar dan ketiga melakukan evaluasi atau *post test* pengetahuan dan keterampilan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) bagi ibu balita sebagai intervensi pencegahan stunting

sejak 1000 hari pertama kehidupan. Khalayak sasaran dalam kegiatan penyuluhan adalah ibu balita di posyandu Desa Sitinjo sebanyak 20 orang.

Tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Kegiatan

Persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi penyusunan rencana tim, koordinasi dan ijin ke Kepala Desa Sitinjo dan tenaga Kesehatan yang melayani kegiatan posyandu di wilayah tersebut, survey awal untuk persetujuan mitra dan ibu balita, penyusunan materi dan SOP PHBS, untuk menyusun instrumen pengabdian masyarakat, mengurus izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan membuat jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat..

2. Tahap Pelaksanaan

Pada hari pelaksanaan kegiatan, terlebih dahulu melaksanakan *pre test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita tentang PHBS sebagai intervensi pencegahan stunting sejak 1000 hari pertama kehidupan. Kegiatan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita melalui ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.

3. Ealuasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan setelah rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan yaitu dengan melakukan tanya jawab (*post test*) untuk melihat ada tidaknya perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi serta melakukan evaluasi keterampilan PHBS.

Sarana dan alat untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ruang penyuluhan, media penyuluhan (edukasi) yaitu Leaflet, *sound system*, SOP, alat cuci tangan (handsanitaizer) dan kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut : Ibu hamil dan ibu balita yang mengikuti kegiatan sebanyak 28 (Dua puluh delapan ) orang.

Sebelum dilaksanakan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pre tes dengan kuesioner yang telah disediakan dan diperiksa Setiap item pertanyaan telah diberikan skor, setelah diberikan tanda checklis, skor dijumlahkan lalu dilihat kesimpulan tingkat pengetahuan responden. Hasil yang diperoleh seperti terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2 Karakteristik Sasaran Kegiatan**

No	Karakteristik	n=33	%
1	Usia		
	< 20 tahun	1	3,57
	> 21-30 tahun	24	85,72
	≥31 tahun	3	10,71
2	Pendidikan		
	SD	-	0,00
	SMP	1	3,57
	SMA	25	89,29
	PT	2	7,14

Berdasarkan gambaran Tabel 4.2 diatas dapat dilihat karakteristik bahwa sasaran kegiatan ada sebanyak 1 orang usia dibawah 20 tahun (3,57%) dan mayoritas usia 21-30 tahun 24 orang (82,72%), pendidikan mayoritas SMA sebanyak 25 orang (89,29 %) , dan minoritas pendidikan PT sebanyak 2 orang (7,14 %).

**Tabel 4.3 Gambaran pengetahuan Ibu hamil dan ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Edukasi**

N	Pengetahua n	Pre Tes		Post Test	
		n	%	N	%
O	1 Baik	0	0,00	20	71,4
				2	
2	Cukup	5	17,85	8	28,5
				8	

3	Kurang	23	71,42	0	0,00
	<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Pengetahuan ibu hamil dan Ibu Balita sebelum dilakukan edukasi mayoritas adalah pengetahuan kurang sebanyak 23 orang (71,42 %), dan berpengetahuan baik 0 (0,00%) dan setelah diberikan edukasi yang berpengetahuan baik menjadi 20 orang (71,42%) dan pengetahuan kurang 0 (0,00%).

**Tabel 4.3 Gambaran keterampilan Ibu hamil dan ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Edukasi**

NO	Pengetahuan	Pre Tes		Post Test	
		n	%	N	%
1	Baik	0	0,00	23	82,14
2	Cukup	2	7,14	5	17,85
3	Kurang	26	92,85	0	0,00
	<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil pre-test, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 26 orang (92,85%), sedangkan kategori cukup sebanyak 2 orang (7,14%), dan tidak terdapat responden dengan kategori baik (0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang PHBS dan pencegahan stunting masih rendah.

Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 23 responden (82,14%) berada pada kategori baik dan 5 responden (17,85%) pada kategori cukup, serta tidak ada lagi responden dalam kategori kurang (0%).

Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Terjadi pergeseran kategori dari dominan kurang pada saat

pre-test menjadi dominan baik pada saat post-test, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman setelah intervensi.

**Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)** kepada ibu hamil dan ibu balita bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pentingnya penerapan PHBS sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dilakukan edukasi, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil dan ibu balita masih tergolong **rendah**, dengan mayoritas responden yaitu sebanyak **23 orang (71,42%)** berada dalam kategori **pengetahuan kurang**. Bahkan, tidak terdapat satu pun responden yang memiliki **pengetahuan baik (0%)**. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan yang sangat signifikan. Jumlah ibu dengan **pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (71,42%)**, sementara **tidak ada lagi ibu yang berada dalam kategori pengetahuan kurang (0%)**. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan telah berhasil meningkatkan pemahaman para ibu mengenai pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mencegah risiko stunting pada anak.

Peningkatan pengetahuan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh metode penyampaian edukasi yang tepat, materi yang relevan, serta keterlibatan aktif para peserta selama kegiatan berlangsung. Edukasi yang dilakukan secara partisipatif dan komunikatif membantu peserta memahami materi dengan lebih baik dan meningkatkan motivasi untuk

menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang kesehatan, gizi, dan perilaku bersih sehat memiliki dampak langsung terhadap penurunan risiko stunting. Dengan demikian, kegiatan edukasi PHBS ini tidak hanya meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga menjadi salah satu intervensi preventif yang strategis dalam upaya menekan angka stunting di masyarakat. Hal ini didukung hasil penelitian *Erni et al*, tingginya kejadian stunting pada balita dikaitkan dengan rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat yang baik maka semakin sedikit orang terkena penyakit yang akan mempengaruhi meningkatkan status gizi. Sebaliknya semakin buruk perilaku hidup bersih dan sehat maka timbulnya seseorang untuk terkena penyakit meningkat dan berpotensi mengalami stunting (*Erni Setianingsih, Hidayani, 2024*)

Perubahan pengetahuan dan keterampilan dalam kegiatan penyuluhan PHBS tercapai melalui proses belajar yang interaktif dan partisipatif. Penggunaan media flipchart, leaflet, dan praktik langsung mampu memperkuat pemahaman serta meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini membuktikan bahwa edukasi yang tepat dapat menjadi intervensi efektif dalam pencegahan stunting melalui pemberdayaan ibu sebagai pengelola utama kesehatan anak.

Peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan secara terencana dan menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Pengetahuan seseorang akan meningkat

apabila informasi yang disampaikan mudah dipahami, relevan, dan diulang kembali. Peningkatan pengetahuan peserta terjadi karena penyuluhan memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang melibatkan pemberian informasi secara sistematis dan berulang. Media flipchart dan leaflet berperan penting dalam memperjelas pesan yang disampaikan, memberikan visualisasi, serta membantu daya ingat peserta. Flipchart merupakan media visual yang mudah dipahami karena menampilkan gambar dan poin-poin penting secara langsung. Sementara leaflet menjadi alat bantu yang dapat dibawa pulang oleh peserta untuk dipelajari ulang secara mandiri. Media cetak ini memperkuat pesan yang telah disampaikan secara lisan oleh penyuluh. (*Handayani, B., & Arianto, 2024*)(*Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., ... & Lestari, 2022*)

Oleh karena itu, intervensi edukatif yang bersifat satu kali saja tidak cukup untuk membentuk pemahaman yang kuat dan berkelanjutan. Diperlukan upaya yang konsisten, terstruktur, dan berkesinambungan, seperti penyuluhan rutin, pelatihan bagi tenaga kesehatan, serta pemanfaatan media komunikasi yang efektif untuk menyebarkan informasi. Edukasi yang berulang dan berbasis bukti akan membantu masyarakat tidak hanya memahami pentingnya PHBS, tetapi juga mampu menginternalisasikannya dalam pola pikir dan kebiasaan sehari-hari. Dengan demikian, pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara nyata dalam praktik pola hidup bersih dan sehat sehingga mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi dalam jangka panjang.

Proses kognitif atau pengetahuan diperankan oleh otak manusia yang mana informasi yang diperoleh seseorang akan masuk ke dalam otak lalu diproses dengan menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi yang akan menghasilkan penilaian yang baru terhadap suatu objek maupun subjek, Komponen afektif ialah sebuah perasaan (emosi) seseorang terhadap suatu objek maupun subjek. Dari proses kognitif yang menghasilkan penilaian baru lalu seseorang akan meyakini dengan benar, baik dan indah yang melibatkan emosi. Afektif berisi perilaku-perilaku yang menekankan pada aspek perasaan dan emosi seperti: minat, sikap, apresiasi, dan cara menyesuaikan diri. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan proses pembelajaran yang dilakukan, tetapi juga menegaskan pentingnya edukasi kesehatan berbasis masyarakat sebagai strategi promotif-preventif untuk menurunkan angka stunting secara berkelanjutan.(Erfiana et al., 2021)(Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., ... & Lestari, 2022)

Berdasarkan hasil pengabdian kepada Masyarakat melalui pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan **71,42%** dan keterampilan **82,14 %** PHBS yang awalnya mayoritas keterampilan untuk melakukan tindakan PHBS salah satunya cuci tangan Adalah kurang, yang mana beberapa penyebabnya adalah berdasarakan hasil penelitian (Tika Dhefianaa, Reni Suhelmib, 2023) bahwa informasi yang didapat oleh ibu balita bisa jadi sangat terbatas dikarenakan pengetahuan biasanya hanya didapatkan dari media sosial yang tidak semua ibu dapat mengaksesnya. Pengetahuan ibu tentang PHBS juga

terbatas dikarenakan kurangnya informasi yang mendetail di masyarakat. Karena itu, masyarakat hanya mengetahui PHBS berdasarkan yang mereka ketahui selama ini, seperti membersihkan lingkungan, namun terdapat hal-hal yang belum masyarakat laksanakan dalam melaksanakan PHBS diakibatkan kurangnya pengetahuan mereka terhadap pola-pola PHBS. Beberapa hal inilah yang menyebabkan masyarakat mengalami salah pemahaman tentang penerapan PHBS di lingkungan keluarga.(Al Jihad et al., 2022)



Praktik Cuci tangan



Pemberian leaflet kepada ibu balita

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan praktik cuci tangan Edukasi perilaku hidup bersih (PHBS) bagi ibu balita sebagai intervensi pencegahan stunting sejak 1000 hari pertama kehidupan di posyandu Desa Sijinjo II dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan **71,42%** dan keterampilan **82,14 %**.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan fasilitas dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya dalam edukasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Jihad, M. N., Ernawati, E., Nugroho, H. A., Soesanto, E., Aisah, S., Rejeki, S., Setyawati, D., & Novitasari, N. (2022). Cegah Stunting Berbasis Teknologi, Keluarga, Dan Masyarakat. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v1i2.8683>
- Erfiana, Rahayuningsih, S. I., & Fajri, N. (2021). The Relationship Between Knowledge And Stunting Prevention Among Mothers Erfiana. *JIM FKep*, 5(1), 169–178.
- Erni Setianingsih, Hidayani, R. P. A. (2024). HUBUNGAN RIWAYAT PENYAKIT INFEKSI, RIWAYAT ASI EKSKLUSIF DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERHADAP KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI PUSKESMAS KARANGPAWITANKABUPA TEN GARUTTAHUN 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(1), 119–133.
- Handayani, B., & Arianto, B. (2024). *Promosi Kesehatan Era Digital*. ebooks.borneonovelty.com. <https://ebooks.borneonovelty.com/publications/584977/promosi-kesehatan-era-digital>
- Kemenkes, K. K. R. I. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Naibaho, R. M., Doloksaribu, T. M., & Silaban, J. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu balita dengan upaya pencegahan stunting. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(2), 224-231.
- Samsuddin, S. F., & Agusanty, Desmawati, L. F. K. (2023). *STUNTING* (N. N. . Sabilu Yusuf, RosyantiL (ed.)). EUREKA MEDIA AKSARA. <https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/563992-stunting-dcd3ef25.pdf>
- Susanti, D. F. (2022). *Mengenal Apa Itu Stunting*. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting)
- Tika Dhefiana, Reni Suhelmib, H. (2023). Hubungan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) orang tua dengan kejadian stunting di Kelurahan Air Hitam Kota Samarinda. *Sanitasi: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 16(1), 20–28. <https://doi.org/10.29238/sanitasi.v16i1.1484>
- Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., ... & Lestari, I. F. (2022). *Promosi dan pendidikan kesehatan*. Sada Kurnia Pustaka.
- World Health Organization. (2025). *Global nutrition targets 2030: Stunting brief (Policy brief)*. <https://www.who.int/publications/i/item/B09383>