



## EDUKASI PERENCANAAN KEHAMILAN UNTUK MEWUJUDKAN GENERASI BEBAS STUNTING

Alfrensyia Clara Patty\*, Sylvianovelista R. Losoiyo, Wa Ode Nurlina, Khania Fitriani Anwar, Ode Ernawati Daud

STIKes RS Prof. Dr. J. A. Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97112, Indonesia

\*[Alfrensyia.clara.patty@gmail.com](mailto:Alfrensyia.clara.patty@gmail.com)

### ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Salah satu upaya strategis dalam pencegahan stunting adalah optimalisasi perencanaan kehamilan melalui peningkatan kesiapan kesehatan reproduksi, status gizi calon ibu, serta pemahaman masyarakat mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kurangnya pengetahuan pasangan usia subur tentang perencanaan kehamilan sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran calon ibu, ibu hamil, serta pasangan usia subur mengenai pentingnya perencanaan kehamilan yang sehat sebagai langkah preventif dalam mewujudkan generasi bebas stunting. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan mengenai perencanaan kehamilan, pemenuhan gizi seimbang sebelum dan selama kehamilan, pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, serta edukasi tentang 1000 HPK. Metode edukasi dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi sederhana terkait pola makan sehat serta konsumsi tablet tambah darah. Sasaran kegiatan adalah 65 pasangan usia subur dan ibu hamil. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta terkait perencanaan kehamilan dan pencegahan stunting. Sebelum intervensi, sekitar 62% peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai persiapan kehamilan sehat dan pencegahan stunting. Setelah edukasi, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kesiapan fisik, status gizi ibu, pola makan sehat, konsumsi tablet tambah darah, serta peran 1000 HPK dalam mencegah stunting. Peningkatan partisipasi aktif dalam diskusi juga mencerminkan bertambahnya kesadaran peserta terhadap kesehatan ibu dan anak. Edukasi perencanaan kehamilan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan stunting sejak fase prakonsepsi.

Kata kunci: edukasi; perencanaan kehamilan; stunting; 1000 hari pertama kehidupan

### **PREGNANCY PLANNING EDUCATION TO CREATE A STUNTING-FREE GENERATION**

#### **ABSTRACT**

*Stunting remains a major public health problem due to its long-term impact on physical growth, cognitive development, and the quality of future human resources. One of the strategic approaches to preventing stunting is optimizing pregnancy planning through improved reproductive health readiness, maternal nutritional status, and public understanding of the importance of the First 1,000 Days of Life (1000 HPK). Limited knowledge among women of reproductive age and couples regarding healthy pregnancy planning may increase the risk of stunting in children. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of prospective mothers, pregnant women, and couples of reproductive age regarding the importance of healthy pregnancy planning as a preventive strategy to create a stunting-free generation. The program was conducted through health education sessions covering pregnancy planning, balanced nutrition before and during pregnancy, preconception health examinations, and education on the First 1,000 Days of Life. Educational methods included lectures, interactive discussions, and simple demonstrations related to healthy dietary patterns and iron tablet consumption. The participants consisted of 65 couples of reproductive age and pregnant women.*

*Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge before and after the intervention. The program results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge regarding pregnancy planning and stunting prevention. Prior to the intervention, approximately 62% of participants had limited understanding of healthy pregnancy preparation and stunting prevention. Following the educational intervention, the majority of participants showed improved understanding of the importance of physical readiness, maternal nutritional status, healthy dietary patterns, iron supplementation, and the role of the First 1,000 Days of Life in preventing stunting. Increased active participation in discussions also reflected greater awareness of maternal and child health. Pregnancy planning education proved effective in increasing public knowledge and awareness regarding early stunting prevention from the preconception phase.*

*Keywords: education; first 1,000 days of life; pregnancy planning; stunting.*

## **PENDAHULUAN**

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi kronis yang serius dan strategis dalam pembangunan kesehatan di Indonesia (Hadi et al., 2021). Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan di bawah standar usianya akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta kurang optimalnya stimulasi dalam jangka waktu panjang, terutama selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa konsepsi hingga anak berusia dua tahun (Safitri et al., 2025). Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada terhambatnya pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, penurunan kemampuan belajar, rendahnya produktivitas di masa dewasa, serta meningkatnya risiko penyakit degenerative (Sari et al., 2025). Dengan demikian, stunting bukan sekadar masalah individu, tetapi juga berimplikasi terhadap kualitas sumber daya manusia dan daya saing bangsa di masa depan.

Pencegahan stunting memerlukan pendekatan komprehensif yang dimulai sejak sebelum kehamilan melalui perencanaan kehamilan yang matang. Perencanaan kehamilan merupakan upaya persiapan menyeluruh yang mencakup kesiapan fisik, mental, sosial, dan ekonomi calon orang tua untuk memastikan kehamilan berlangsung sehat dan optimal (Astuti et al., 2024). Aspek penting dalam perencanaan ini meliputi status gizi ibu yang baik, pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, konsumsi zat gizi mikro seperti zat besi dan asam folat, penerapan pola hidup sehat, serta kesiapan psikologis dan dukungan keluarga (Asri et al., 2022). Namun, masih rendahnya pengetahuan masyarakat, khususnya pasangan usia subur, mengenai pentingnya perencanaan kehamilan sehat sering menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya risiko stunting (Rianti, 2017). Banyak pasangan masih memandang kehamilan sebagai proses alami tanpa memerlukan persiapan khusus, sehingga kebutuhan kesehatan ibu sebelum konsepsi sering terabaikan (Tanzil & Hafriani, 2021).

Selain itu, rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan pemahaman tentang 1000 HPK semakin memperbesar risiko terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak (Sulistianingsih & Yanti, 2016). Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat (Rahayu et al., 2015). Edukasi yang terstruktur dapat membantu pasangan usia subur dan ibu hamil memahami bahwa pencegahan stunting harus dimulai sejak fase prakonsepsi melalui peningkatan kualitas kesehatan ibu, perbaikan pola konsumsi, dan perubahan perilaku kesehatan keluarga (Primasari et al., 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, masyarakat diharapkan mampu mengambil keputusan kesehatan yang lebih baik demi mewujudkan generasi yang sehat, berkualitas, dan bebas stunting.

Wilayah pesisir Negeri Kaitetu memiliki karakteristik geografis, sosial, dan ekonomi yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi status kesehatan ibu dan anak. Sebagian besar

masyarakat di wilayah ini bermata pencaharian sebagai nelayan dengan tingkat pendapatan yang relatif tidak stabil, sehingga berpengaruh pada kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi yang optimal. Di samping itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, baik dari segi jarak, ketersediaan tenaga kesehatan, maupun kontinuitas pelayanan, menjadi tantangan tersendiri dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Kondisi tersebut diperburuk oleh pola konsumsi masyarakat yang belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang, meskipun wilayah pesisir memiliki potensi sumber daya pangan laut yang cukup besar. Pemanfaatan hasil laut sebagai sumber protein berkualitas belum dilakukan secara optimal, sementara konsumsi sayur, buah, dan makanan bergizi lainnya masih terbatas.

Permasalahan lain yang turut berkontribusi adalah faktor sosial budaya, seperti adanya pantangan makanan tertentu bagi ibu hamil, rendahnya keterlibatan suami dalam perencanaan kehamilan, serta belum optimalnya dukungan keluarga terhadap kesehatan ibu. Selain itu, partisipasi masyarakat dalam kegiatan posyandu dan program kesehatan lainnya juga masih perlu ditingkatkan (Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting, 2021). Hasil studi pendahuluan melalui pengamatan awal dan wawancara dengan kader kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar pasangan usia subur dan ibu hamil di Negeri Kaitetu belum memperoleh edukasi yang komprehensif mengenai perencanaan kehamilan dan pencegahan stunting. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan informasi yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stunting apabila tidak segera diintervensi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi perencanaan kehamilan yang terstruktur, kontekstual, dan berkelanjutan bagi pasangan usia subur serta ibu hamil di wilayah pesisir Negeri Kaitetu. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat, serta membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya persiapan kehamilan sehat sebagai langkah awal pencegahan stunting. Keterlibatan kader posyandu, tenaga kesehatan, serta dukungan keluarga dan masyarakat setempat menjadi faktor penting dalam memastikan keberlanjutan program. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, tetapi juga mendukung program pemerintah dalam percepatan penurunan stunting menuju terwujudnya generasi Indonesia yang sehat, unggul, dan bebas stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran calon ibu, ibu hamil, serta pasangan usia subur mengenai pentingnya perencanaan kehamilan yang sehat sebagai langkah preventif dalam mewujudkan generasi bebas stunting.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Negeri Kaitetu melalui pendekatan promotif dan preventif berupa sosialisasi serta edukasi kesehatan mengenai perencanaan kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Sasaran utama kegiatan adalah pasangan usia subur (PUS), ibu hamil, serta kader posyandu sebagai mitra strategis dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Keterlibatan kader posyandu, aparat desa, dan tenaga kesehatan setempat menjadi bagian penting dalam mendukung pelaksanaan serta keberlanjutan program di masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, kader posyandu, dan tenaga kesehatan setempat untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, menentukan sasaran peserta, menyusun materi edukasi, serta menyiapkan media penyuluhan berupa leaflet, poster, dan alat bantu demonstrasi. Tahap ini bertujuan memastikan materi yang diberikan sesuai dengan kondisi sosial, budaya, dan kebutuhan kesehatan masyarakat pesisir Negeri Kaitetu.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan demonstrasi edukatif yang disampaikan oleh mahasiswa keperawatan secara komunikatif dan partisipatif. Materi yang diberikan mencakup konsep dasar stunting, pentingnya perencanaan kehamilan, kesehatan prakonsepsi, pemenuhan gizi seimbang bagi calon ibu dan ibu hamil, pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pentingnya pemeriksaan kehamilan atau Antenatal Care (ANC), peran suami dan keluarga dalam mendukung kehamilan sehat, serta klarifikasi mitos dan fakta seputar kehamilan dan gizi. Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta demonstrasi sederhana terkait pola makan sehat dan perilaku pencegahan stunting. Pendekatan ini bertujuan agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu memahami dan mengaplikasikan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, keaktifan dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta peningkatan pemahaman setelah edukasi diberikan. Indikator keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pentingnya perencanaan kehamilan, kesehatan ibu, dan pencegahan stunting sejak fase prakonsepsi. Selain itu, keterlibatan aktif peserta dan antusiasme selama kegiatan menjadi indikator tambahan dalam menilai efektivitas program edukasi. Sebagai upaya keberlanjutan, program ini dirancang untuk terus dipantau melalui peran kader posyandu dan tenaga kesehatan desa yang akan melanjutkan edukasi secara berkala melalui kegiatan posyandu, kelas ibu hamil, serta program kesehatan masyarakat lainnya. Dukungan pemerintah dusun juga diharapkan mampu memperkuat implementasi program melalui kebijakan lokal yang mendukung peningkatan kesehatan ibu dan anak. Dengan pendekatan kolaboratif ini, kegiatan pengabdian tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan sesaat, tetapi juga pada pembentukan kesadaran dan perubahan perilaku kesehatan masyarakat secara berkelanjutan dalam mewujudkan generasi bebas stunting.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi perencanaan kehamilan dalam upaya mewujudkan generasi bebas stunting di wilayah pesisir Negeri Kaitetu diikuti oleh 65 peserta yang terdiri dari pasangan usia subur (PUS) dan ibu hamil. Berdasarkan karakteristik peserta, sebagian besar berada pada rentang usia produktif 20–35 tahun ( $\pm 58\%$ ), yang merupakan usia ideal untuk perencanaan kehamilan. Dari segi pendidikan, mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan menengah, yang turut mempengaruhi tingkat pemahaman awal terhadap materi kesehatan. Berdasarkan hasil analisis situasi di wilayah pesisir Negeri Kaitetu, ditemukan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat, khususnya pasangan usia subur (PUS), ibu hamil, serta kader posyandu yang berperan dalam pelayanan kesehatan masyarakat, terkait dengan beberapa permasalahan utama yang berkaitan dengan perencanaan kehamilan dan upaya pencegahan stunting. Permasalahan tersebut antara lain sebagai berikut:

Tabel 1.

Permasalahan Mitra

Masalah	Temuan	Solusi
Sebagian besar pasangan usia subur belum memahami bahwa kehamilan yang sehat perlu dipersiapkan sejak sebelum terjadinya konsepsi. Pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, pemenuhan status gizi yang baik, serta kesiapan fisik dan mental calon ibu masih belum menjadi perhatian utama. Kondisi ini menyebabkan banyak kehamilan terjadi tanpa persiapan yang optimal, sehingga berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin.	Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya perencanaan kehamilan	Edukasi
Masyarakat masih memiliki keterbatasan dalam memilih dan mengolah makanan yang bergizi, meskipun sumber daya pangan lokal seperti hasil laut tersedia cukup melimpah. Selain itu, masih terdapat kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat serta adanya pantangan makanan tertentu bagi ibu hamil yang tidak didasarkan pada pertimbangan medis. Hal ini berdampak pada	Kurangnya pemahaman terkait gizi seimbang, khususnya pada masa sebelum dan selama kehamilan	

Masalah	Temuan	Solusi
kurangnya asupan zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan asam folat yang sangat dibutuhkan dalam mencegah stunting.		
Beberapa ibu hamil belum melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan secara teratur, baik karena keterbatasan akses, kurangnya dukungan keluarga, maupun rendahnya kesadaran akan pentingnya pemantauan kesehatan selama kehamilan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan masalah kesehatan ibu dan janin tidak terdeteksi secara dini.	Rendahnya kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan layanan kesehatan, seperti pemeriksaan kehamilan (antenatal care) secara rutin.	
Kader posyandu sebenarnya memiliki posisi strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat, namun masih memerlukan peningkatan kapasitas dalam menyampaikan informasi terkait perencanaan kehamilan dan pencegahan stunting. Selain itu, partisipasi masyarakat dalam kegiatan posyandu juga belum optimal, sehingga penyampaian informasi kesehatan belum merata.	Masih terbatasnya peran kader posyandu dalam memberikan edukasi yang berkelanjutan kepada masyarakat.	
Kepercayaan terhadap mitos atau kebiasaan tertentu, seperti pantangan makanan bagi ibu hamil, serta kurangnya keterlibatan suami dalam mendukung kesehatan reproduksi, menjadi hambatan dalam penerapan perilaku hidup sehat. Dukungan keluarga yang belum maksimal juga menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan perencanaan kehamilan yang sehat.	Berkaitan dengan faktor sosial dan budaya yang masih mempengaruhi perilaku kesehatan masyarakat	

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mitra membutuhkan intervensi yang terarah dalam bentuk edukasi perencanaan kehamilan yang komprehensif dan berkelanjutan. Edukasi perencanaan kehamilan ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga untuk membentuk sikap dan perilaku masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan ibu dan anak (Mulyanti et al., 2021). Dengan demikian, diharapkan upaya pencegahan stunting dapat dimulai sejak sebelum kehamilan dan memberikan dampak jangka panjang dalam mewujudkan generasi yang sehat dan berkualitas (Agustin & Rahmawati, 2021).

Berdasarkan hasil pre-test, tingkat pengetahuan peserta tentang perencanaan kehamilan dan pencegahan stunting masih tergolong sedang. Sebanyak 62% peserta telah mengetahui secara umum tentang stunting, namun pemahaman terkait penyebab dan dampaknya masih terbatas. Sebagian besar peserta belum memahami bahwa stunting dapat dicegah sejak sebelum kehamilan melalui persiapan kesehatan dan pemenuhan gizi yang optimal. Pengetahuan mengenai faktor risiko stunting juga masih rendah. Sekitar 48% peserta mengetahui bahwa kekurangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan stunting, namun hanya 35% yang memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan prakonsepsi dan konsumsi tablet tambah darah sebelum dan selama kehamilan. Selain itu, pemahaman tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) masih terbatas, dengan hanya 29% peserta yang mengetahui konsep tersebut secara benar.

Terkait pola konsumsi, sebagian besar peserta ( $\pm 55\%$ ) masih belum menerapkan pola makan gizi seimbang. Meskipun wilayah pesisir memiliki potensi sumber protein dari hasil laut, pemanfaatannya belum optimal dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Selain itu, masih ditemukan kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat serta adanya pantangan makanan bagi ibu hamil yang tidak didasarkan pada pengetahuan medis. Kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin juga masih perlu ditingkatkan (Murti, 2018). Sebanyak 51% peserta menyatakan melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas kesehatan, sementara sisanya belum rutin memeriksakan diri karena keterbatasan akses dan kurangnya kesadaran. Dukungan keluarga, khususnya suami, juga masih

tergolong rendah, di mana hanya sekitar 43% peserta yang mendapatkan dukungan penuh dalam menjaga kesehatan selama masa persiapan kehamilan.

Partisipasi dalam kegiatan kesehatan masyarakat seperti posyandu cukup baik, dengan sekitar 72% peserta hadir secara rutin setiap bulan. Namun, pemanfaatan kegiatan tersebut sebagai sarana edukasi kesehatan masih belum maksimal. Selain itu, hampir seluruh peserta ( $\pm 88\%$ ) belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai perencanaan kehamilan sebelumnya. Setelah dilakukan kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta ( $\pm 85\%$ ) sudah memahami pentingnya perencanaan kehamilan, pemenuhan gizi seimbang, serta peran 1000 HPK dalam mencegah stunting (Kemkes RI, 2023). Peserta juga mulai memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum dan selama kehamilan, serta menunjukkan peningkatan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perencanaan kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting. Namun demikian, masih diperlukan upaya berkelanjutan melalui pendampingan dan edukasi rutin agar perubahan perilaku dapat terjadi secara optimal dan berkesinambungan. Berikut dokumentasi kegiatan PKM:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengkajian



Gambar 2 Pembukaan Kegiatan



Gambar 3 Kegiatan Edukasi Perencanaan Kehamilan

## SIMPULAN

Kegiatan edukasi perencanaan kehamilan yang dilaksanakan di wilayah pesisir Negeri Kaitetu memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat, khususnya pasangan usia subur dan ibu hamil, mengenai pentingnya persiapan kehamilan yang sehat sebagai langkah awal pencegahan stunting. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki keterbatasan pemahaman terkait konsep stunting, faktor risiko, pentingnya kesehatan prakonsepsi, serta peran strategis 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebelum dan selama kehamilan, pemeriksaan kesehatan prakonsepsi dan antenatal, penerapan perilaku hidup sehat, serta dukungan suami dan keluarga dalam mewujudkan kehamilan yang sehat. Peningkatan ini juga tercermin dari bertambahnya kesadaran peserta untuk memanfaatkan layanan kesehatan secara optimal, menerapkan pola hidup sehat, dan berperan aktif dalam upaya pencegahan stunting sejak fase prakonsepsi. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi perencanaan kehamilan terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mencegah stunting sejak dini. Program ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, tetapi juga menjadi langkah strategis dalam mendukung terwujudnya generasi yang sehat, berkualitas, dan bebas stunting.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L., & Rahmawati, D. (2021). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Stunting. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.715>
- Asri, A., Sorachmmad, Y., Reski, R., & Ashari, M. S. (2022). Analisis Determinan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v8i2.3213>
- Astuti, M. A., Apriliawati, A., Sutini, T., Damanik, S. M., Tuljanah, L., & Chairunisa, A. R. (2024). Pengaruh Riwayat Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya (JAKHKJ)*, 10(1), 35–39.
- Hadi, H., Fatimatasari, F., Irwanti, W., Kusuma, C., Alfiana, R. D., Asshiddiqi, M. I. N., Nugroho, S., Lewis, E. C., & Gittelsohn, J. (2021). Exclusive Breastfeeding Protects Young Children from Stunting in a Low-Income Population: A Study from Eastern Indonesia. *Nutrients*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/nu13124264>
- Kemkes RI. (2023). *Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>
- Mulyanti, S., Setiawan, A., & Zahara, F. (2021). Faktor – faktor yang berhubungan dengan terjadinya stunting pada balita usia 24 – 59 bulan di Kelurahan Setiawargi Kota Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(1), 99–109.
- Murti, U. (2018). *Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi*. Kemkes.Go.Id. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180407/1825480/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi-2/>
- Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, (2021). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/174964/perpres-no-72-tahun-2021>
- Primasari, E. P., Syofiah, P. N., & Muthia, G. (2021). Perbedaan Perkembangan Motorik Balita Stunting dan Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Pegang Baru. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1145>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Rahman, F. (2015). Riwayat Berat Badan Lahir dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia Bawah Dua Tahun. *Kesmas: National Public Health Journal*, 10(2), 67. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v10i2.882>

- Rianti, E. (2017). Risiko Stunting pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 455. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.674>
- Safitri, O. V., Syurandhari, D. H., & Syalfina, A. D. (2025). Pola Asuh, Makan dan Sanitasi Pada Kejadian Stunting di Desa Rebalas Wilayah Puskesmas Grati Kabupaten Pasuruan. *Medica Majapahit*, 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55316/mm.v17i1.1126>
- Sari, N., Farich, A., & Perdana, A. A. (2025). Pendapatan keluarga sebagai determinan utama stunting pada anak dibawah umur 5 tahun : studi kasus-kontrol. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 127–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jik.v14i1.2678>
- Sulistianingsih, A., & Yanti, D. A. M. (2016). Kurangnya Asupan Makan Sebagai Penyebab Kejadian Balita Pendek ( Stunting ). *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 71–75.
- Tanzil, L., & Hafriani, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 25–31. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/3390/pdf>