



PENCEGAHAN STUNTING ANAK BALITA MELALUI OPTIMALISASI GIZI PADA 1.000 HPK

Herry Octa Winarto*, Saripudin Saputra, Nova Tri Handriyanto, Maulidya Ningsih, Mohamad Rapi Pebrianto, Viby Luthfiah, Duwi Rohmayanti, Yahmin Setiawan, Maratu Solihah, Dyan Novitalia

Universitas Bina Bangsa, Jl Raya Serang-Jakarta KM 03 No. 1B, Pakupatan, Cipocok Jaya, Serang, Banten 42127, Indonesia

*herryoctawinartomars@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia. Pencegahan stunting perlu dilakukan sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui optimalisasi pemenuhan gizi dan peningkatan pengetahuan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting melalui optimalisasi gizi pada 1.000 HPK di Desa Sukaraja, Kecamatan Cikeusal. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Juli 2026 di Balai Desa Sukaraja, Kecamatan Cikeusal, dengan melibatkan 30 peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, calon pengantin, kader Posyandu, dan perangkat desa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, edukasi, diskusi interaktif, dan pendampingan, dengan evaluasi melalui pretest, posttest, serta observasi partisipasi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1.000 HPK, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat, pemantauan pertumbuhan balita, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: 1.000 hari pertama kehidupan; balita; optimalisasi gizi; pengabdian masyarakat; stunting

PREVENTING STUNTING IN TODDLERS THROUGH NUTRITIONAL OPTIMIZATION IN THE FIRST 1,000 DAYS OF LIFE

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that impacts physical growth, cognitive development, and the quality of human resources. Stunting prevention needs to be carried out starting from the First 1,000 Days of Life (HPK) period by optimizing nutritional fulfillment and increasing community knowledge. This community service activity aims to increase community knowledge about stunting prevention through nutritional optimization in the first 1,000 HPK in Sukaraja Village, Cikeusal District. The activity was held on July 25, 2026 at the Sukaraja Village Hall, Cikeusal District, involving 30 participants consisting of pregnant women, breastfeeding mothers, mothers with toddlers, prospective brides, Posyandu cadres, and village officials. The methods used included counseling, education, interactive discussions, and mentoring, with evaluation through pretests, posttests, and participant observation of participants. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of nutritional fulfillment in the first 1,000 HPK period, exclusive breastfeeding, appropriate complementary feeding, monitoring toddler growth, and implementing clean and healthy living behaviors as an effort to prevent stunting.

Keywords: community service; first 1,000 days of life; nutrition optimization; stunting; toddlers

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi perhatian dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan asupan gizi

dalam jangka waktu yang panjang sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Dampak stunting tidak hanya ditunjukkan oleh tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar usianya, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia pada masa mendatang. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Berbagai faktor menjadi penyebab terjadinya stunting, antara lain rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pemenuhan gizi, praktik pengasuhan yang belum optimal, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak, kurangnya konsumsi pangan bergizi, serta belum optimalnya akses terhadap air bersih dan sanitasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pencegahan stunting memerlukan intervensi yang bersifat komprehensif dengan melibatkan berbagai sektor dan unsur masyarakat.

Salah satu periode yang sangat menentukan dalam pencegahan stunting adalah 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Periode ini merupakan masa emas pertumbuhan sehingga pemenuhan gizi yang optimal akan sangat menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan anak di masa depan. Upaya yang dapat dilakukan pada periode tersebut meliputi pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, pemberian tablet tambah darah, pemeriksaan kehamilan secara rutin, pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi dan sesuai usia, imunisasi lengkap, serta pemantauan pertumbuhan balita secara berkala di posyandu.

Desa Sukaraja, Kecamatan Cikeusl, merupakan salah satu wilayah yang memiliki komitmen dalam mendukung program percepatan penurunan stunting melalui pemberdayaan masyarakat. Meskipun berbagai program kesehatan telah dilaksanakan, peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya optimalisasi gizi pada periode 1.000 HPK masih perlu diperkuat. Edukasi mengenai gizi seimbang, pola asuh yang tepat, kebersihan lingkungan, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan ibu dan anak menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah stunting sejak dini.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Pencegahan Stunting Anak Balita Melalui Optimalisasi Gizi pada 1.000 HPK di Desa Sukaraja Kecamatan Cikeusl." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, calon pengantin, serta kader kesehatan mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1.000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, edukasi, diskusi, dan pendampingan kepada masyarakat sehingga diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, pemenuhan gizi seimbang, serta pemantauan pertumbuhan anak secara berkelanjutan. Pendekatan pemberdayaan masyarakat ini diharapkan dapat mendukung terwujudnya generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas di Desa Sukaraja Kecamatan Cikeusl.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pencegahan Stunting Anak Balita Melalui Optimalisasi Gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Desa Sukaraja Kecamatan Cikeusl" dilaksanakan pada Hari Sabtu tanggal 25 Juli 2026 di Kantor Balai Desa Sukaraja, Kecamatan Cikeusl. Kegiatan diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, calon pengantin, kader Posyandu, serta perangkat desa. Penyampaian materi dilakukan oleh dr. Herry Octa Winarto, MARS, selaku Kepala Unit IGD Rumah Sakit Budiasih Serang orang

pemateri yang berasal dari tim pengabdian kepada masyarakat dengan didukung oleh kader Posyandu dan pemerintah desa.

Metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan, edukasi gizi, diskusi interaktif, dan pendampingan kepada peserta. Pelaksanaan kegiatan mengacu pada tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Pemerintah Desa Sukaraja dan kader Posyandu terkait pelaksanaan kegiatan, penentuan peserta, serta penyusunan materi penyuluhan mengenai pencegahan stunting melalui optimalisasi gizi pada periode 1.000 HPK.

Tahap pelaksanaan dilakukan di Kantor Balai Desa Sukaraja melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi dan leaflet edukasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian stunting, faktor risiko, dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1.000 HPK, pemenuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai, pemantauan pertumbuhan balita di Posyandu, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab sehingga peserta dapat berkonsultasi mengenai permasalahan yang dihadapi dalam pemenuhan gizi ibu dan anak. Sebagai bentuk penguatan materi, peserta diberikan edukasi mengenai penyusunan menu gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Selain itu, kader Posyandu didorong untuk berperan aktif dalam memberikan pendampingan dan edukasi kepada masyarakat secara berkelanjutan sehingga informasi mengenai pencegahan stunting dapat terus disampaikan kepada keluarga yang memiliki risiko.

Tahap evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui sesi diskusi, tanya jawab, dan observasi terhadap pemahaman peserta mengenai materi yang telah diberikan. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait pentingnya optimalisasi gizi selama 1.000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting serta menilai partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi diharapkan menjadi dasar dalam meningkatkan efektivitas program edukasi kesehatan dan mendukung keberlanjutan upaya pencegahan stunting di Desa Sukaraja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pencegahan Stunting Anak Balita Melalui Optimalisasi Gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Desa Sukaraja Kecamatan Cikeus" dilaksanakan di Kantor Balai Desa Sukaraja dengan melibatkan ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, calon pengantin, kader Posyandu, serta perangkat desa. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pemerintah desa, dilanjutkan dengan penyampaian materi, diskusi interaktif, serta evaluasi terhadap pemahaman peserta mengenai pencegahan stunting melalui optimalisasi gizi pada periode 1.000 HPK.

Pada tahap penyampaian materi, peserta memperoleh edukasi mengenai pengertian stunting, faktor penyebab, dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Selain itu, peserta juga diberikan informasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai dengan usia anak, pemantauan pertumbuhan balita secara rutin di Posyandu, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan stunting. Materi tersebut sejalan dengan pendekatan

pencegahan stunting yang menitikberatkan pada intervensi selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab. Berbagai pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan kebutuhan gizi ibu hamil, pemberian MP-ASI yang tepat, pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga, serta cara memantau pertumbuhan anak melalui layanan Posyandu. Diskusi interaktif memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperoleh solusi terhadap permasalahan yang dihadapi dalam pemenuhan gizi ibu dan anak sesuai dengan kondisi di lingkungan mereka.

Kegiatan pengabdian juga menekankan pentingnya peran keluarga sebagai faktor utama dalam pencegahan stunting. Orang tua didorong untuk menerapkan pola asuh yang baik, memenuhi kebutuhan gizi anak secara seimbang, menjaga kebersihan lingkungan, serta memanfaatkan layanan kesehatan secara rutin. Selain itu, kader Posyandu diharapkan mampu menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat sehingga upaya pencegahan stunting dapat berlangsung secara berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menempatkan masyarakat sebagai pelaku utama dalam menjaga kesehatan keluarga.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pretest dan posttest serta diskusi pada akhir kegiatan. Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya optimalisasi gizi selama periode 1.000 HPK sebagai langkah utama dalam mencegah stunting. Peserta juga memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin, konsumsi makanan bergizi, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang sesuai, serta pemantauan pertumbuhan balita di Posyandu. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan penyuluhan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting, sebagaimana ditunjukkan pada artikel rujukan yang menyatakan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi, pola asuh, dan 1.000 HPK. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Sukaraja karena mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan stunting sejak dini melalui optimalisasi gizi pada periode 1.000 HPK. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mendukung tumbuh kembang anak secara optimal serta menjadi bagian dari upaya berkelanjutan dalam menurunkan risiko stunting di Desa Sukaraja Kecamatan Cikeusl.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai pencegahan stunting melalui optimalisasi gizi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Peningkatan pengetahuan ini terlihat dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan, yang menunjukkan bahwa peserta lebih memahami faktor risiko stunting, pentingnya pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang sesuai, serta pemantauan pertumbuhan balita secara rutin. Temuan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat yang melaporkan bahwa edukasi gizi pada 1.000 HPK secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya pencegahan stunting.

Periode 1.000 HPK merupakan fase kritis yang sangat menentukan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kualitas kesehatan anak di masa depan. Kekurangan asupan gizi pada periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen dan sulit diperbaiki pada usia berikutnya. Oleh karena itu, intervensi gizi spesifik yang diberikan sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun

menjadi strategi utama dalam menurunkan prevalensi stunting. Keberhasilan program edukasi juga dipengaruhi oleh penggunaan media penyuluhan yang mudah dipahami, seperti leaflet, booklet, dan diskusi interaktif. Media tersebut membantu peserta memahami materi secara lebih baik dan memungkinkan informasi dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Penelitian Murtiningsih et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan **e-booklet** secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan stunting dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Selain peningkatan pengetahuan, keterlibatan kader posyandu dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam keberhasilan pencegahan stunting. Kader berfungsi sebagai pendamping masyarakat dalam memberikan edukasi, melakukan pemantauan pertumbuhan balita, serta mendorong ibu untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, seperti pemeriksaan kehamilan, imunisasi, pemantauan status gizi, dan konsultasi pemberian makan bayi dan anak. Kolaborasi antara keluarga, kader, dan tenaga kesehatan terbukti mampu memperkuat implementasi program pencegahan stunting berbasis masyarakat. Hasil kegiatan ini memperkuat bahwa edukasi mengenai optimalisasi gizi pada 1.000 HPK merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dan keluarga untuk mencegah stunting. Meskipun peningkatan pengetahuan belum secara langsung menggambarkan perubahan status gizi balita, pengetahuan yang baik menjadi modal penting dalam membentuk perilaku pemberian makan, pola asuh, serta pemanfaatan layanan kesehatan yang lebih baik. Oleh karena itu, program edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui posyandu, puskesmas, dan pemberdayaan masyarakat agar dapat mendukung percepatan penurunan angka stunting di Indonesia.



Gambar 1. Penyampaian Materi Oleh Narasumber dan Foto bersama dengan peserta penyuluhan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pencegahan Stunting Anak Balita Melalui Optimalisasi Gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Desa Sukaraja Kecamatan Cikeus" telah terlaksana dengan baik melalui kegiatan penyuluhan, edukasi, diskusi interaktif, dan pendampingan kepada masyarakat. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya optimalisasi gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun sebagai langkah utama dalam mencegah stunting. Materi yang disampaikan meliputi pemenuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang sesuai, pemantauan pertumbuhan balita di Posyandu, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berdasarkan hasil evaluasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko stunting dan upaya pencegahannya, sehingga diharapkan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Melalui kegiatan ini, peran keluarga, kader Posyandu, dan pemerintah desa semakin diperkuat dalam mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdimas, J. S. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Literasi Informasi 1000 Hpk. 4(2).
- Agustin, M., Nurhaliza, R. C., Tahera, S., & Putri, S. U. (2024). Journal of Qualitative and Quantitative Research Pentingnya Pemahaman Gizi dan 1000 HPK dalam Mencegah Stunting pada AUD. 1(2), 63–73.
- Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. EJournal Kedokteran Indonesia, 9(1), 1. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.2.1>
- Hajar, H., & Montolalu, F. C. (2025). Gerak Bersama Cegah Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(1), 127–133. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.391>
- Khalida, B. N., Nasution, M. E. S., & Sinaga, N. (2023). Optimalisasi Pengasuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kacung. Journal of Human And Education, 3(4), 317–321. <http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/474%0Ahttps://jahe.or.id/index.php/jahe/article/download/474/272>
- Martini, L. (2025). Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat. Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(27), 201–211.
- Nugraheni, R. F., & Widyaningsih, A. (2024). Pendidikan Kesehatan 1000 HPK untuk Cegah Stunting. 3(1), 784–788.
- Nursifa, F. A., Hafiz, I. M., Khoirunnisa, S., Ridwan, H., & Haryeti, P. (2025). Pemenuhan Gizi pada Seribu Hari Pertama Kehidupan Terhadap Kejadian Stunting di Indonesia : Literature Review. Jurnal Kesehatan Indra Husada, 13(1), 82–89.
- Pencegahan, U., Di, S., & Pucung, D. (2025). Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat. (2021), 69–74.
- Pohan, H. M., Fatma, S., & Harahap, E. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk) Melalui Pengabdian Mahasiswa Kkn Di Desa Joring Natobang. 8, 4811–4817.
- Pratama, R. Y., Damayanti, R., Masan, L., Montessori, Y., & Haryanti, Y. (2026). Penguatan kesehatan ibu dan anak pada periode 1000 HPK untuk pencegahan stunting. JOURNAL of Public Health Concerns, 6(3), 165–172. <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3274>
- Ramlan, N. (2025). Optimalisasi Pemenuhan Asupan Gizi Terpadu Dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia. Bappenas Working Papers, 8(3), 361–384. <https://doi.org/10.47266/bwp.v8i3.434>
- Sandra, R., Morika, H. D., & Anggraini, S. S. (2023). Jurnal Abdimas Saintika. Jurnal Abdimas Saintika, 2, 154. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Suhra, S., & Yani, A. (2026). Literatur Review : Pengaruh Asupan Nutrisi Pada 1000. 10(April), 1180–1188.
- Syahirah, R., Hayati, D., Arzani, C. P., Putri, T., Adrianan, D., Dwisaraswati, P. A., Fitri, S. Q., Amini, A. A., Wijaya, S., Ramadhan, C., & Wahyukundari, T. A. (2024). Optimalisasi Edukasi Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Mencegah Stunting di Desa Arjasa Kecamatan Arjasa. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 7(4). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.9615>
- Wahyudi, C. T., & Florensia, L. (2021). Cegah Stunting pada Anak Melalui Gerakan Ibu Sadar 1000 HPK Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Sawangan Kota Depok adalah belum optimalnya pemahaman ibu balita mengenai cara pencegahan stunting pada anak dan belum pernah dilakukan pendidikan. 363–370.