

Psikoedukasi Menjaga Kebersihan Sebagai Langkah Pertama Mengurangi Stunting di Kabupaten Timor Tengah Selatan

Psychoeducation about Keeping Hygienic Practices as the First Step to Reduce Stunting in the District of Timor Tengah Selatan

Silva Liem *

Angela Oktavia Suryani

Department of Psychology, Faculty of Psychology, Atma Jaya Catholic University, Jakarta, Indonesia

email: l2242@lecturer.ubm.ac.id

Kata Kunci

perilaku kebersihan dan *stunting*
gizi spesifik
gizi sensitif

Keywords:

Hygienic practices and stunting
Nutrition-specific
Nutrition-sensitive

Received: November 2025

Accepted: December 2025

Published: February 2026

Abstrak

Risiko *stunting* dikaitkan secara eksklusif hanya dengan asupan gizi. Penyebab *stunting* tidak saja berkaitan dengan konsumsi makanan, tapi belum banyak pemangku kepentingan yang fokus menangani faktor gizi sensitif, termasuk praktek menjaga kebersihan. Psikoedukasi ini dilakukan di sebuah kabupaten dengan tingkat *stunting* 56,8% dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang risiko *stunting*, serta memperbaiki sikap dan praktek pencegahan *stunting*, khususnya masalah kebersihan. Sesi *focus group discussion* dilakukan dengan pejabat pemerintah daerah, menyoroti kenaikan kasus kehamilan tidak diinginkan. Ibu hamil usia remaja biasanya enggan mengunjungi Posyandu, sehingga meningkatkan risiko melahirkan anak *stunting*. Kelangkaan air disebut menjadi kendala masyarakat mempraktekkan hidup bersih. Psikoedukasi disampaikan dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif dengan 52 peserta. Mereka mengenal *stunting* sebagai masalah nutrisi kronis, namun perilaku tidak bersih belum dipandang sebagai faktor risiko. Kepala Desa menginisiasi inovasi kemandirian pangan, mengajak warga untuk menanam sayuran (kebun), memelihara ternak (kandang), dan memelihara ikan (kolam). Para peserta antusias menceritakan pengalaman mereka mengatasi *stunting* dan memperoleh pengetahuan yang lebih komprehensif tentang *stunting*, faktor risiko, dan dampak *stunting*. Psikoedukasi selanjutnya perlu menargetkan remaja untuk menekan kehamilan tidak diinginkan; serta kalangan yang lebih luas untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek pencegahan *stunting*.

Abstract

Risks of *stunting* have been exclusively associated with nutrition intake. Major determinants of *stunting* extend beyond food consumption, yet few stakeholders focus on nutrition-sensitive interventions, including hygiene practices. This psychoeducation was conducted in a district where the prevalence of *stunting* is 56,8%; it aimed to improve mothers' knowledge of *stunting* risks and their attitudes and practices, especially regarding hygiene. A focus group discussion was conducted with local government officers, who observed increasing unwanted pregnancy cases. Pregnant teens usually do not go to Posyandu, leading to a higher risk of *stunting* when the child is born. Water scarcity was also cited as a major constraint on the community's ability to practice hygienic behaviour. Psychoeducation was delivered through lecture and interactive discussion with 52 participants. They understand *stunting* as a chronic undernutrition issue, but unhygienic practices were not recognized as a risk factor. Village Heads initiated a nutrition self-sufficiency innovation, asking community members to grow vegetables, raise livestock, and raise fish. Participants were enthusiastic, sharing their experiences in *stunting* prevention and gaining a more comprehensive understanding of *stunting*, its risk factors, and its impacts. Future psychoeducation targeting adolescents is required to prevent unwanted pregnancy, as well as broader audiences to improve knowledge, attitudes, and practices toward *stunting* prevention.



© 2026 Silva Liem, Angela Oktavia Suryani. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i2.11365>

PENDAHULUAN

Menjaga kebersihan masih menjadi tantangan bagi sebagian masyarakat, termasuk mereka yang tinggal di pedesaan, termasuk di desa-desa di pulau Timor. Padahal anak maupun lingkungan yang tidak bersih adalah salah satu jalur anak menderita diare, yang kemudian mengakibatkan menipisnya dinding usus sehingga tidak mampu menyerap makanan yang masuk ke dalam tubuhnya (Mbuya *et al.*, 2016). Perilaku menjaga kebersihan, khususnya pada anak usia bawah lima tahun (balita) dapat melindungi anak dari diare dan berbagai penyakit berbasis lingkungan. Temuan dari berbagai kajian ilmiah baik dari dalam maupun luar negeri menunjukkan adanya hubungan antara diare dengan *stunting* (Cumming *et al.*, 2019; Desyanti *et al.*, 2017; Firmansyah *et al.*, 2023; George *et al.*, 2015; Torlesse *et al.*, 2016). *Stunting* yang terindikasi dalam postur tubuh yang lebih pendek dibandingkan dengan standar pertumbuhan sesuai usia merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang terjadi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Namun sekalipun merupakan dampak dari kekurangan gizi, faktor risiko terjadinya *stunting* tidak berasal dari semata-mata kurangnya asupan gizi, tetapi juga oleh sejumlah faktor yang sama sekali tidak berkaitan dengan kuantitas maupun kualitas asupan gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Dengan kata lain, penyebab *stunting* bersifat multi-dimensi, terjadi karena kurangnya kuantitas dan kualitas gizi yang terkandung dalam makanan, serta sejumlah faktor yang sama sekali tidak berkaitan dengan makanan yang diberikan kepada anak. Faktor risiko *stunting* yang terkait langsung dengan asupan gizi dikenal dengan istilah gizi spesifik, misalnya ibu luput tidak memberikan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), atau ibu tidak memberi ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama. Sementara faktor risiko yang tidak terkait langsung disebut faktor gizi sensitif, misalnya kurangnya akses kepada layanan air bersih dan sanitasi yang layak, atau perilaku pengasuhan yang tidak melindungi anak dari risiko diare. Prevalensi *stunting* di Indonesia sudah mengalami penurunan yang cukup baik. Klaim demikian dapat dibuktikan dengan prevalensi 30,8% pada tahun 2018 dan 19,8% pada tahun 2024 (Indonesia, 2025). Keberhasilan ini berkat strategi konvergensi yang melibatkan lintas sektor, baik yang menargetkan faktor-faktor gizi spesifik seperti program bantuan sosial (World Bank, 2018), pembagian beras fortifikasi (Unicef, 2023), dan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal (Tim Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (IP2K), 2019) maupun yang menyasar faktor-faktor gizi sensitif seperti jaminan kesehatan, pendampingan keluarga, maupun peningkatan layanan air dan sanitasi. (Pratiwi, 2023) mengidentifikasi empat kelompok besar yang menjadi sasaran program penurunan *stunting*, bukan saja untuk remaja putri sebagai calon ibu, ibu hamil, anak balita, dan masyarakat umum. Bentuk maupun tujuan kegiatan untuk kelompok sasaran diimplementasikan dengan mengerahkan anggaran yang tidak sedikit. Dengan kata lain, upaya pengentasan kasus *stunting* yang sedemikian konvergen, dan masif telah menyerap anggaran keuangan dan partisipasi aktif dari masyarakat. Untuk mengimbangi upaya tersebut, tentu diperlukan pengawalan dari semua *stakeholders* agar anggaran dan keterlibatan semua pihak dapat mencapai tujuan setiap kegiatan. Namun kenyataannya, sekalipun upaya konvergensi lintas sektor cukup berhasil di tingkat nasional, angka kejadian *stunting* di beberapa provinsi masih jauh dari target nasional 14%. Kenyataan ini memicu pertanyaan penting: apa yang masih harus dilakukan, terutama di setiap rumah tangga yang memiliki ibu hamil dan anak balita? Apakah mereka memiliki pengetahuan yang memadai tentang *stunting*, termasuk semua faktor risiko baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan asupan gizi? Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan untuk memberikan edukasi tentang faktor risiko *stunting*, terutama terkait dengan perilaku kebersihan diri dan kebersihan lingkungan tempat tinggal. Nusa Tenggara Timur merupakan provinsi yang memiliki angka kejadian *stunting* sebesar 37%, terbesar setelah 40% di Papua Pegunungan (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Pemilihan Lokasi PKM di kota So'e di kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS) didasarkan pada pertimbangan kabupaten ini memiliki tingkat prevalensi *stunting* sebesar 56,8%, yang berarti satu di antara dua anak usia balita di kabupaten ini mengalami *stunting*.

METODE

Alat dan Bahan

Materi yang digunakan dalam PKM ini terdiri dari data terkini hasil survei status gizi 2024 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan. Sementara penyuluhan mencakup materi tentang faktor risiko *stunting*, khususnya dari aspek gizi sensitif. Materi dituangkan dalam bentuk slide presentasi dan ditayangkan menggunakan sebuah komputer *laptop* dan proyektor.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilakukan di kota So'e yang merupakan ibukota kabupaten TTS secara luring dan dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama dilakukan dalam bentuk *focus group discussion* (FGD) dilakukan pada hari Kamis 16 Oktober 2025 dengan para pejabat Pemerintah Kabupaten TTS yang diwakili oleh Kepala Dinas Kesehatan, Kepala Dinas Pemberdayaan Masyarakat Desa, masing-masing dengan jajarannya, serta pejabat dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPA). FGD diadakan bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai *stunting* beserta kondisi-kondisi yang melingkupinya, langsung dari internal pemerintah daerah TTS. Bagian kedua berupa penyuluhan interaktif tentang mitigasi risiko *stunting*, khususnya perilaku menjaga kebersihan anak dan lingkungan. Kegiatan ini dilakukan pada hari Jum'at 17 Oktober 2025 di desa Kesetnana dan desa Oinlasi, keduanya di kecamatan Mollo Selatan. Acara ini dihadiri oleh 52 warga, sebagian besar ibu-ibu yang hadir bersama anak balita mereka serta kader Posyandu sebagai pejuang garis depan untuk ikut memastikan kualitas hidup anak dalam 1000HPK. Bagian kedua PKM bertujuan untuk menyampaikan materi psikoedukasi, serta mengamati secara langsung perilaku kebersihan yang dipraktekkan oleh warga kedua desa ini. Kepala Desa Kesetnana dan Oinlasi hadir mengikuti keseluruhan PKM. Para peserta PKM diberi kesempatan untuk menceritakan apa yang mereka tahu, alami, atau sekadar membagikan pendapat bahkan perasaan mereka ketika melihat setiap slide materi. Dengan pendekatan ini, peserta diharapkan dapat mengaitkan materi dengan perilaku dan pengalaman mereka sehari-hari, serta lebih mengingat apa yang dibahas selama penyuluhan interaktif tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Focus Group Discussion

Pejabat yang mengikuti FGD menuturkan bahwa kejadian *stunting* di kabupaten ini mendapat perhatian serius dari Kepala Daerah setempat, yang dalam setiap kesempatan selalu memantau angka kejadian melalui Organisasi Perangkat Daerah (OPD), terutama Dinas Kesehatan yang secara langsung bertanggungjawab mengelola kesehatan masyarakat. Gambar 1 menunjukkan proses diskusi bersama pejabat dari Dinas Kesehatan, Dinas PMD, dan Dinas PPPA.



Gambar 1. FGD dengan Para Pejabat Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Salah satu indikator yang cukup memuaskan Dinas Kesehatan adalah kunjungan ibu hamil ke Posyandu. Namun para tenaga kesehatan tidak dapat berbuat banyak ketika dihadapkan dengan Kelahiran Tidak Diinginkan (KTD) yang mencapai lebih dari 500 kasus hingga Agustus 2025 (Dinas Kesehatan TTS, 2025). KTD sering membuat ibu hamil tidak

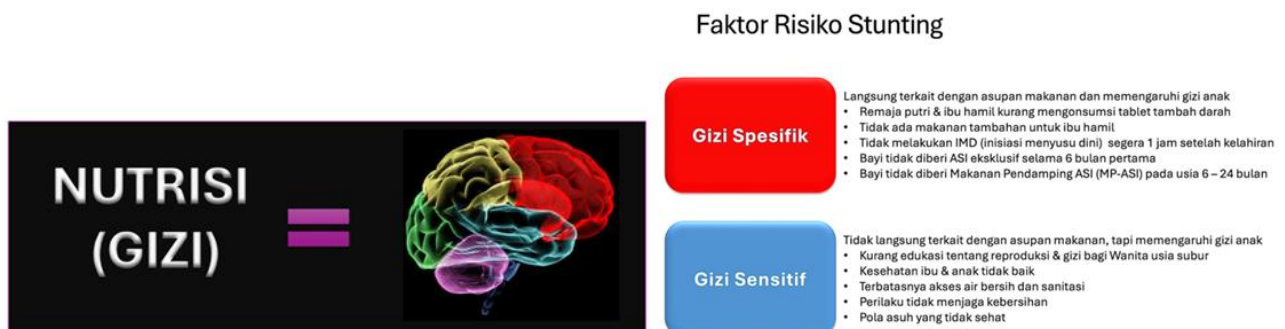
memantau tumbuh kembang anak. Kasus demikian merupakan contoh nyata Dinas Kesehatan membutuhkan kerjasama dari OPD-OPD lainnya untuk mencegah terjadinya KTD maupun memfasilitasi ibu hamil KTD untuk tetap mau memantau tumbuh kembang anak di Posyandu. Menurut (Yanti *et al.*, 2023), sebagian besar kasus KTD terjadi pada anak remaja dan membawa serangkaian dampak yang mengancam tumbuh kembang anak. Dipastikan, ketidaksiapan secara fisik dan mental ibu remaja akan mengganggu pertumbuhan anak sehingga meningkatkan risiko anak terlahir dengan panjang badan di bawah standar. Faktor gizi sensitif lainnya yang relevan dengan kondisi masyarakat kabupaten TTS adalah ibu anak balita yang meninggalkan anak untuk bekerja di luar daerahnya. Dinas Pemberdayaan Masyarakat Desa (PMD) kabupaten TTS gencar mengingatkan ibu yang memiliki anak untuk tidak berangkat kerja keluar daerah sebelum anaknya mencapai usia dua tahun. Himbauan demikian searah dengan temuan (Khumayah *et al.*, 2023) yang menyarankan agar pekerja migran mendapatkan informasi dan edukasi tentang ancaman *stunting*. Terkait makan, Dinas PMD mengingatkan masyarakat untuk mengubah keyakinan bahwa makan kenyang tidak sama dengan makan bergizi, bahwa memprioritaskan gizi anak sama pentingnya dengan mengutamakan makanan bagi pencari nafkah utama. Himbauan ini didukung oleh (Triratnawati *et al.*, 2023) yang menyarankan keterlibatan tokoh adat dan tokoh agama untuk berpartisipasi menekan angka kejadian *stunting*. Sebagaimana *stunting* disebabkan oleh banyak faktor yang sebagian besar tidak berada dalam tugas pokok fungsi (tupoksi) utama Dinas Kesehatan maka upaya pengendalian *stunting* mustahil berhasil jika tidak melibatkan semua OPD yang ada di jajaran pemerintahan kabupaten TTS.

Penyuluhan Interaktif

Pada bagian kedua kegiatan PKM ini, para peserta terlibat aktif menanggapi materi dengan menceritakan pengalaman atau perilaku mereka terkait menjaga kebersihan anak dan lingkungan. Pembahasan di bawah ini dibagi ke dalam tiga subtopik yaitu 1) Pengetahuan tentang *stunting*; 2) Faktor Risiko *Stunting*, dan 3) Inovasi lokal.

Pengetahuan tentang *Stunting*

Istilah *stunting* tampaknya cukup dikenal oleh para peserta PKM baik dari desa Kesetnana maupun desa Oinlasi. Berbeda dengan temuan (Liem *et al.*, 2019) bahwa masih banyak masyarakat yang belum mengenal istilah *stunting* dan indikatornya, mereka memahami *stunting* sebagai masalah gizi kronis, dan bahwa postur tubuh pendek anak tidak selalu karena faktor keturunan. Namun tidak berarti peserta PKM juga paham tentang faktor-faktor risiko maupun dampak jangka pendek dan jangka panjang *stunting* hingga anak dewasa nantinya. Misalnya, bahwa asupan gizi yang diberikan kepada anak akan menentukan kualitas kognitif anak hingga dewasa. Anak yang mengalami masalah gizi kronis terbukti memiliki kemampuan akademik yang lebih rendah karena kapasitas kognisi mereka pada masa 1000HPK tidak berkembang secara optimal (Cameron *et al.*, 2019; Woldehanna *et al.*, 2017). Sebagaimana diakui oleh beberapa peserta, mereka belum tahu tentang sedemikian eratny kaitan antara kualitas asupan gizi dengan kualitas otak anak, karena mereka menganggap yang penting adalah anak diberi makan hingga kenyang, tidak perlu pusing dengan gizi nya. Sikap ini sejalan dengan perilaku mereka yang mengambil jalan praktis memberi makan anak makanan instan. Namun *slide* presentasi yang menunjukkan persamaan matematis nutrisi dengan otak seperti membangun mereka untuk tidak menganggap sepele perihal pemberian makanan untuk anak balita dan asal membuat anak kenyang. Gambar 2 menampilkan beberapa slides materi.



Gambar 2. Cuplikan Slides Materi Pembahasan.

Para peserta tampaknya sangat menyadari pentingnya memberi ASI secara eksklusif kepada anak. Kesadaran demikian tentu tidak terlepas dari upaya para kader desa yang tanpa menyerah menghimbau dan mengajak ibu hamil dan ibu menyusui untuk datang ke Posyandu secara rutin. Bahkan beberapa kader dan didukung oleh Kepala Desa “mengancam dengan penuh kasih” bagi ibu yang tidak datang ke Posyandu akan dijemput dengan biaya transportasi dibebankan kepada pihak yang dijemput. Upaya para kader dapat dilakukan kepada ibu hamil dan menyusui yang masih tinggal di desa. Tapi berbeda dengan warga pekerja migran yang karena berbagai alasan harus meninggalkan anak untuk mencari nafkah sehingga tidak menuntaskan periode pemberian ASI eksklusif, para kader tidak dapat berbuat apa-apa. Dalam hal ini, Dinas PMD lah yang melakukan inisiatif mendekati masyarakat untuk mencegah keberangkatan sebelum bayi berusia enam bulan. Keterlibatan aktif dan antusiasme para kader desa Kesetnana dan Oinlasi sebagai pendamping 1000HPK merupakan salah satu pilar penyanggah untuk memberikan pengetahuan yang akurat tentang *stunting* (Lasmadasari *et al.*, 2023). Respon peserta PKM terhadap pertanyaan tentang pentingnya memantau tumbuh kembang anak dibuktikan dengan tingkat kunjungan ke Posyandu yang cukup tinggi. Kegiatan rutin Posyandu menjadi wadah bagi ibu hamil dan menyusui untuk belajar banyak hal, termasuk penyuluhan kesehatan, pemberian makanan tambahan, imunisasi, konseling kesehatan ibu-anak dan Keluarga Berencana (KB). Posyandu sebagai pusat kesehatan terintegrasi yang beroperasi di tingkat desa dinilai berhasil mengubah perilaku kesehatan masyarakat yang sekarang menjadikan Posyandu sebagai wadah belajar, pencegahan, maupun pengobatan dibandingkan sebelumnya yang lebih mengandalkan pengobatan non-medis (Hafifah *et al.*, 2020). Terlepas dari layanan komprehensif demikian; dan walaupun rutin mengunjungi Posyandu, tampaknya para peserta, baik kader maupun non-kader belum sepenuhnya setuju bahwa mengukur panjang atau tinggi badan sama pentingnya dengan menimbang berat badan anak ketika mereka mengunjungi posyandu. Hal ini perlu diperbaiki karena mengukur panjang atau tinggi badan anak adalah langkah pertama untuk mendiagnosa kejadian *stunting* (Ayukarningsih *et al.*, 2024). Salah satu cara untuk memperbaiki kekurangan ini misalnya petugas Puskesmas memastikan pengisian data dalam Buku Kesehatan Ibu Anak / Kartu Menuju Sehat (KIA/KMS) dilakukan secara lengkap dan benar. Cara lain adalah dengan memberikan pelatihan serta motivasi bagi para kader seperti saran (Kumala *et al.*, 2021) yang mengedukasi kader kesehatan di Jakarta Barat tentang pola makan selama 1000 HPK.

Faktor Risiko Stunting

Stunting adalah kondisi kekurangan gizi, namun pemicunya tidak saja berasal dari faktor asupan makanan, tetapi juga oleh sejumlah faktor lain (Gusnedi *et al.*, 2023), termasuk perilaku menjaga kesehatan (Torlesse *et al.*, 2016). Bahkan sebuah studi terbaru dari bumi NTT menyimpulkan terbatasnya akses air bersih dan lingkungan yang kotor akibat perilaku membuang sampah sembarangan sebagai faktor risiko *stunting* yang dominan (Danal *et al.*, 2024). Selama PKM berlangsung, peserta cenderung membiarkan anak mereka duduk di lantai – yang tidak tampak bersih – tanpa alas apapun. Beberapa anak bahkan sambil memegang biskuit dengan tangan kotor. Ilustrasi di bagian pembuka artikel ini persis terjadi saat PKM. Mengambil contoh nyata ibu yang mengabaikan kondisi demikian, pembahasan faktor risiko difokuskan kepada rute perjalanan fekal hingga membuat anak sakit. Anak yang bersentuhan dengan lantai rumah yang tidak bersih dan sangat mungkin mengandung unsur fekal berisiko membuat anak diare dan cacingan (Rah *et al.*, 2020). Padahal diare yang terjadi berulang-ulang membuat dinding usus anak menipis sehingga tidak mampu menyerap nutrisi secara optimal (Cumming *et al.*, 2019). Dengan demikian menjaga kebersihan anak dan kebersihan lingkungan berarti menjauhkan anak dari faktor pemicu diare, dan sekaligus merupakan salah satu langkah melindungi anak dari risiko *stunting*. Gambar 3 menunjukkan anak-anak ikut mengikuti penyuluhan.



Gambar 3. Para peserta dan anak-anak mereka mengikuti penyuluhan.

Kabupaten TTS memiliki sejarah panjang dan meluas dalam hal akses air bersih. Sampai saat ini, hamper semua masyarakat termasuk para pelaku usaha pariwisata seperti hotel masih mengandalkan penjual air dalam tangki. Dengan harga berkisar antara 5.000 (di kota) hingga 10.000 (di desa) untuk 20liter air bersih, dapat dimengerti jika rumah tangga yang berpenghasilan rendah tidak dapat menggunakan air untuk keperluan-keperluan sebagaimana mestinya karena mereka harus memprioritaskan kebutuhan untuk minum dan makan. Oleh karena itu tidak mengherankan jika perilaku menjaga kebersihan, yang sejatinya pasti membutuhkan air bersih, lebih sering diabaikan. Kondisi alam kabupaten TTS yang mayoritas tidak memiliki sumber air memang sangat kontraproduktif dengan upaya pengentasan *stunting*. Sungai yang mengering, tanah bebatuan, ditambah cuaca yang sangat panas tidak saja membuat manusia kekurangan air, tanaman pun berjuang untuk bertahan hidup. Air hujan sebagai alternatif pemenuhan kebutuhan air bersih hanya mampu menjawab kebutuhan selama musim hujan, yang biasanya jatuh pada bulan November-Juni. Selebihnya warga harus menyisihkan pendapatan untuk membeli air bersih. Mengacu kepada studi kasus tentang krisis air di kabupaten Kupang (Ata, 2017), tampaknya belum banyak yang dapat dilakukan oleh masyarakat kecuali membuat bak atau kolam penampung, panen air hujan dari atap, membuat lubang resapan. Selanjutnya Ata menyarankan agar para akademisi membantu pemerintah daerah untuk melakukan lebih banyak lagi penelitian yang dapat mengatasi krisis air bersih. Sampai saat ini, pembahasan tentang krisis air masih menjadi sebuah tantangan sambil menunggu munculnya alternatif solusi yang mendukung adaptasi perilaku kebersihan, baik yang bersifat praktis, maupun berupa kebijakan, serta kajian ilmiah yang berfokus pada penanggulangan krisis sebagai langkah awal memperbaiki perilaku kesehatan masyarakat. Terkait kebijakan dan dalam semangat mencegah *stunting* dan memprioritaskan kesehatan anak, Kepala Desa Oinlasi akan melakukan inspeksi mendadak (sidak) kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita untuk memastikan anak dalam kondisi bersih dan sehat. Kebijakan ini akan diberlakukan segera setelah kegiatan PKM ini. Kasus KTD di kabupaten TTS sebagian besar terjadi pada anak usia sekolah dan masih remaja. Padahal calon ibu yang masih berusia remaja dikaitkan dengan risiko kejadian *stunting* yang lebih tinggi (Welch *et al.*, 2024). Klaim ini juga didukung oleh temuan bahwa hampir 52% anak *stunting* terlahir dari ibu yang saat melahirkan pertama kali belum berusia 20 tahun (Setyarini *et al.*, 2022). Kehamilan usia dini bukan saja mengancam masa depan calon ibu yang terpaksa harus meninggalkan bangku sekolah, tetapi juga serangkaian masalah lain terkait risiko selama masa kehamilan, kelahiran tidak sempurna, kondisi fisik calon ibu remaja yang masih belum mencapai pertumbuhan optimal, serta kemampuan calon ibu merawat anaknya ketika lahir kemudian (Yoto *et al.*, 2025). Remaja sebagai kelompok sasaran promosi kesehatan memang memiliki keunikan sendiri, termasuk sensitivitas membahas topik-topik tertentu, termasuk tentang kesehatan reproduksi. Sebuah Puskesmas dan pelajar SMP membentuk kelompok sadar gizi yang mereka sebut Nutrition Awareness Group (Pratami *et al.*, 2024). Setiap kelompok

yang terdiri dari lima hingga enam anggota terbukti berhasil melibatkan remaja sebagai tenaga promosi kesehatan, yang berarti lebih mudah bagi mereka untuk mengedukasi teman-teman sebaya mereka tentang kesadaran gizi, termasuk kesehatan reproduksi dan risiko melahirkan anak *stunting* jika umur ibu masih remaja. Menjadikan lembaga pendidikan sebagai wadah promosi kesehatan berarti mempersiapkan generasi yang lebih sehat. Hasilnya pun menggembirakan, baik yang dilakukan di sekolah menengah pertama (Urrahman *et al.*, 2025) yang mencatat adanya peningkatan kesadaran remaja terkait kesehatan reproduksi dan gizi; maupun menengah lanjutan (Mahmudah *et al.*, 2024) yang menyimpulkan peningkatan signifikan kesadaran dan kreativitas mereka untuk memanfaatkan makanan lokal juga semakin baik. Keterlibatan anak remaja, baik sebagai kelompok target maupun sebagai promotor memberikan hasil yang sangat menjanjikan untuk kualitas generasi mendatang yang lebih baik.

Inovasi Lokal

Pemerintah desa Kesetnana dan Oinlasi memfasilitasi pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil dan anak balita dari halaman rumah sendiri. Upaya yang populer dengan sebutan inovasi 'kebun kandang kolam' ini mengajak setiap rumah tangga untuk menanam sayuran di kebun; memelihara ternak di kandang, dan ikan di kolam. Sebagai penggerak, Kepala Desa memberi contoh dengan memelihara ikan dan menanam sayuran di halaman kantor desa. Diakui oleh peserta, inovasi ini cukup membantu mereka menghemat biaya untuk keperluan dapur karena mereka bisa memanen sayuran sendiri, disamping memastikan sayuran mereka bebas pupuk kimia.



Gambar 4. Inovasi Kebun Kandang Kolam dan Tanaman Sayuran di Kantor Desa.

Berawal dari kisah seorang kader yang mendampingi seorang ibu yang mengalami kesulitan memberi makan anaknya, para peserta menginisiasi wacana untuk mengadakan berkumpul dan masak bersama. Wacana ini secara tidak langsung memberdayakan para ibu ini, dan secara langsung berkontribusi menjaga gizi anak mereka. Jika wacana ini terlaksana, para ibu bukan saja menambah pengetahuan dan sikap mereka yang lebih positif terhadap *stunting*, tetapi juga lebih trampil menyediakan makanan bergizi dari bahan-bahan lokal seperti temuan (Siswati *et al.*, 2022). Kesimpulan yang sama dihasilkan oleh (Sitompul *et al.*, 2025) bahwa selama sesi memasak, para peserta mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya keseimbangan gizi disamping ketrampilan yang lebih baik dalam menyiapkan makanan bagi anak mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi tentang *stunting* yang dilakukan kabupaten TTS terlaksana dengan baik dan antusiasme yang tinggi, baik saat berlangsungnya FGD dengan pejabat pemerintah kabupaten, maupun penyuluhan interaktif dengan warga desa Kesetnana dan Oinlasi, Mollo Selatan. FGD dihadiri oleh empat pejabat sementara penyuluhan interaktif diikuti oleh 52 warga termasuk ibu hamil dan ibu dari anak balita dengan didampingi oleh masing-masing Kepala Desa beserta jajarannya. Berdasarkan lembar evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan interaktif sangat bermanfaat bagi para peserta karena memberikan wawasan baru tentang faktor risiko *stunting*. Hal yang menggembirakan adalah bahwa setelah mendapatkan materi PKM ini, mereka menjadi lebih paham bahwa asupan gizi akan memengaruhi kemampuan otak anak. Disamping hal yang menggembirakan, akses air bersih yang sangat terbatas masih menjadi

keprihatinan yang membutuhkan solusi. Mengacu kepada perilaku menjaga kebersihan untuk mencegah kejadian *stunting*, pemerintah kabupaten TTS masih memiliki Pekerjaan Rumah (PR) untuk menyediakan layanan air bersih sehingga masyarakat dapat menerapkan perilaku kebersihan sebagaimana mestinya. Kegiatan psikoedukasi dengan format yang menjadikan warga sebagai sumber informasi yang dapat digali dan ditelaah bersama sangat perlu dilakukan secara berkala. Dengan format demikian, masyarakat diajak untuk langsung bercermin menggunakan perilaku dan pengalaman mereka, sehingga lebih besar kemungkinan untuk beralih kepada perilaku yang lebih sehat. Saran ini didukung oleh harapan peserta untuk kembali diajak 'belajar bersama'.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya atas dukungannya sehingga keseluruhan acara PKM dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih Tim PKM juga disampaikan kepada Pemerintah Kabupaten Timor Tengah Selatan, Kepala Desa Kesetnana, Kepala Desa Oinlasi dan tentu saja para peserta yang sudah berpartisipasi dalam PKM ini. Secara khusus Tim PKM berterimakasih kepada Ibu Semey Fallo yang telah mengorganisir pemerintah maupun warga desa sehingga dua bagian PKM ini berlangsung sesuai harapan.

REFERENSI

- Ata, Y. U. (2017). Upaya Penanggulangan Krisis Air (Studi Kasus: Kelurahan Oesao Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang). Universitas Brawijaya. <https://eprints.iainu-kebumen.ac.id/id/eprint/664/1/Buku%20D%20-%20Spirit%20Peningkatan%20Skill%20Dan%20Pembangunan%20Fisik.pdf>
- Ayukarningsih, Y., Sa'adah, H., Kusmayadi, M. A., & Ramadhan, M. Z. (2024). Stunting: Early Detection with Anthropometric Measurements and management (Stunting: Deteksi Dini dengan Pengukuran Antropometri dan Penatalaksanaannya). *Journal of Health and Dental Sciences*, **04**(01), 91–104. <https://doi.org/10.54052/jhds>
- Cameron, L., Chase, C., Haque, S., Joseph, G., Pinto, R., & Wang, Q. (2021). Childhood stunting and cognitive effects of water and sanitation in Indonesia. *Economics and Human Biology*, **40**. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100944>
- Cumming, O., Arnold, B. F., Ban, R., Clasen, T., Mills, J. E., Freeman, M. C., Gordon, B., Guiteras, R., Howard, G., Hunter, Paul, R., Johnston, R. B., Pickering, A., Prendergast, A. J., Prüss-Ustün, A., Rosenboom, J. W., Spears, D., Sundberg, S., Wolf, J., Null, C., ... Colford Jr., J. M. (2019). The implications of three major new trials for the effect of water, sanitation and hygiene on childhood diarrhea and stunting: A consensus statement. *BMC Medicine*, **17**(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1414-6>
- Danal, P. H., Hepilita, Y., & Wea, L. D. (2024). Growth of Under-Five Children with Infections in Rural Eastern Indonesia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, **12**(3), 277–286. <https://doi.org/10.20527/dk.v12i3.766>
- Desyanti, C., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Riwayat Diare dan Praktek Higiene dengan Kejadian Stunting-Surabaya. *Amerta Nutr*, **13**, 243–251. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.243-251>
- Firmansyah, R. R. T., Murti, B., & Prasetya, H. (2023). A Meta-Analysis of Correlation between Diarrhea and Stunting in Children Under Five. *Journal of Epidemiology and Public Health*, **8**(1), 88–97. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2023.08.01.08>
- George, C. M., Oldja, L., Biswas, S., Perin, J., Lee, G. O., Kosek, M., Sack, R. B., Ahmed, S., Haque, R., Parvin, T., Azmi, I. J., Bhuyian, S. I., Talukder, K. A., Mohammad, S., & Faruque, A. G. (2015). Geophagy is associated with environmental enteropathy and stunting in children in rural Bangladesh. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, **92**(6), 1117–1124. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.14-0672>

- Gusnedi, G., Nindrea, R. D., Purnakarya, I., Umar, H. B., Andrafikar, Syafrawati, Asrawati, Susilowati, A., Novianti, Masrul, & Lipoeto, N. I. (2023). Risk factors associated with childhood stunting in Indonesia: A systematic review and meta-analysis. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, **32**(2), 184–195. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202306_32\(2\).0001](https://doi.org/10.6133/apjcn.202306_32(2).0001)
- Hafifah, N., Abidin, Z., & Korespondensi, P. (2020). Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Ibu dan Anak di Desa Sukawening, Kabupaten Bogor (The Role of Posyandu in Improving Mother and Child Quality Health in Sukawening Village Communities, Bogor District). *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, **2**(5), 893–900. <https://doi.org/10.62383/aksisocial.v1i2.351>
- Kementeria Kesehatan RI. (2025). Profil Kesehatan Indonesia 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Survei Status Gizi Indonesia 2024 I Tim Penyusun Ssgi 2024 Dalam Angka.
- Khumayah, S., Siswoyo, M., Sahvitri Lawado, I., & Sukmawati, C. (2023). Indonesian Migrant Workers' Understanding of Stunting: The Impact and Dangers It Causes. *International Journal of Community Care of Humanity (IJCCH)*, **1**(03), 339–344. <https://journal.lsmsharing.com/ijcch>
- Kumala, M., Halim, A., Lontoh, S. O., Sari, D., & Dewi, M. (2021). Upaya Pengendalian Stunting Melalui Edukasi Pola Makan Sehat dan Seimbang Selama Seribu Hari Pertama Kehidupan. *Versi Cetak*, **4**(2), 373–379. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.12906>
- Liem, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2019). Persepsi Sosial Tentang Stunting di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, **18**(1), 37–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/jek.18.1.167.37-47>
- Mahmudah, N. A., Mardiana, N. A., Putra, A. W., Purnomo, P., Widigdyo, A., & Kurniawan, D. (2024). Preventing stunting among adolescents by increasing knowledge and awareness of local food utilization. *Journal of Community Service and Empowerment*, **5**(3), 624–630. <https://doi.org/10.22219/jcse.v5i3.34583>
- Mbuya, M. N. N., & Humphrey, J. H. (2016). Preventing Environmental Enteric Dysfunction Through Improved Water, Sanitation and Hygiene: An Opportunity for Stunting Reduction in Developing Countries. In *The Lancet (Issue Maternal and Child Nutrition)*, pp. 106–120. <https://doi.org/10.1111/mcn.12220>
- Pratami, E., Nugrahini, E. Y., Kasiati, Sukes, & Titi Maharrani. (2024). Community Empowerment Through the Formation of Nutrition Awareness Groups Among Adolescents as a Prevention of Stunting. *Frontiers in Community Service and Empowerment*, **3**(4). <https://doi.org/10.35882/ficse.v3i4.91>
- Pratiwi, I. G. (2023). Studi Literatur: Intervensi Spesifik Penanganan Stunting.
- Rah, J. H., Sukotjo, S., Badgaiyan, N., Cronin, A. A., & Torlesse, H. (2020). Improved sanitation is associated with reduced child stunting amongst Indonesian children under 3 years of age. *Maternal and Child Nutrition*, **16**(S2). <https://doi.org/10.1111/mcn.12741>
- Setyarini, I. D., Wahyu Triningsih, R., & Ryan Aryani, H. (2022). Teenage Pregnancy in Malang: The Analysis on Stunting Incidence in Toddler Aged 24-59 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, **05**, 550–558. www.thejmch.com
- Siswati, T., Afiati, S. N., & Alit Gunawan, I. M. (2022). Pemberdayaan Perempuan Melalui Pelatihan Pengolahan Makanan untuk Mengatasi Stunting Balita di Daerah Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, **10**(2), 244–248. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32841>
- Sitompul, Y. R. M. B., Tampubolon, C. H., Ananda, G. O., Farizi, R. E., Kara, Y., & Carnetita, G. N. (2025). Community Empowerment through a Movement with Healthy Kitchen to Overcome Stunting. *Asian Journal of Community Services*, **4**(2), 173–180. <https://doi.org/10.55927/ajcs.v4i2.43>
- Tim Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (IP2K), T. E. dan R. M. (2019). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting). <https://doi.org/10.65425/641691>

- Torlesse, H., Cronin, A. A., Sebayang, S. K., & Nandy, R. (2016). Determinants of stunting in Indonesian children: Evidence from a cross-sectional survey indicate a prominent role for the water, sanitation and hygiene sector in stunting reduction. *BMC Public Health*, **16**(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3339-8>
- Triratnawati, A., & Yuniati, E. (2023). Belenggu Adat Memutus Stunting: Studi Kasus di Desa Labotan Kandi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, **12**(2), 236–247. <https://doi.org/10.23887/jish.v12i2.60536>
- Unicef. (2023). Fortifikasi Beras Di Indonesia. <https://fortificationdata.org>
- Urrahman, D., Baiquni, F., Hersipa, L. L., Rahmawati, N. C., & Karuniawati, B. (2025). Enhancing adolescents' healthy behaviors through nutrition and reproductive health education to prevent stunting at SMP N 1 Gedangsari, Gunungkidul. *Community Empowerment*, **10**(7), 1568–1575. <https://doi.org/10.31603/ce.13168>
- Welch, C., Wong, C. K., Lelijveld, N., Kerac, M., & Wrottesley, S. V. (2024). Adolescent pregnancy is associated with child undernutrition: Systematic review and meta-analysis. *Maternal and Child Nutrition*, **20**(1). <https://doi.org/10.1111/mcn.13569>
- Woldehanna, T., Behrman, J. R., & Araya, M. W. (2017). The effect of early childhood stunting on children's cognitive achievements: Evidence from young lives Ethiopia. *Ethiop J Health*, **31**(2), 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.artmed.2015.09.007.Information>
- World Bank. (2018). Aiming High: Indonesia's Ambition to Reduce Stunting. In World Bank. <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/30151> License: CC BY 3.0 IGO.
- Yoto, M., Devy, S. R., Laksono, A. D., Puspikawati, S. I., Prastia, T. N., & Megatsari, H. (2025). Determinants of Stunting among Children with Teenage Mothers: Evidence from Indonesia. *Indian Journal of Community Medicine*, **50**(3), 465–471. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_729_23