

Pencegahan Stunting dengan Kelas Calon Pengantin (KEPITING DIKECAPIN)

Preventing Stunting with Premarital Clases (KEPITING DIKECAPIN)

Nina Zuhana ^{1*}

Lia Dwi Prafitri ¹

Lusy Supriatinah ²

¹Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Pekajangan University, Pekalongan, Pekalongan Regency, Central Java, Indonesia

²Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan

email: ninazuhana@gmail.com

Kata Kunci

Pencegahan *Stunting*
Intervensi prakonsepsi
Pendidikan Pranikah

Keywords:

Stunting Prevention
Preconception Intervention
Premarital Education

Received: December 2025

Accepted: February 2026

Published: Maret 2026

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang perlu dicegah sejak periode pra-konsepsi karena berkaitan dengan kekurangan nutrisi jangka panjang dan tingginya infeksi berulang pada anak, terutama pada masa kritis 1.000 HPK. Program pengabdian masyarakat kepitng dikecapin dirancang untuk memperkuat upaya pencegahan *stunting* pada calon pengantin melalui rangkaian intervensi yang meliputi pemeriksaan status gizi (IMT dan hemoglobin), edukasi pencegahan *stunting* pra-nikah, penyuluhan kesehatan reproduksi, serta demonstrasi pembuatan susu jagung sebagai contoh pangan lokal bergizi. Program dijalankan selama sekitar enam bulan, yakni dari Maret hingga Agustus 2025, dengan rangkaian kegiatan bertahap yang mencakup sosialisasi awal (FGD 1), penyelenggaraan kelas calon pengantin, evaluasi pemahaman, dan penyusunan rencana tindak lanjut. Pelaksanaan dilakukan di tujuh puskesmas dengan prevalensi *stunting* tertinggi dari total enam belas puskesmas di wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata nilai *pre-test* 70,63 meningkat menjadi 90,41 pada *post-test* setelah penyampaian materi edukatif. Hasil ini menegaskan efektivitas pendekatan edukasi terpadu dalam meningkatkan pemahaman calon pengantin mengenai pencegahan *stunting*. Program ini berpotensi menjadi model intervensi pra-konsepsi untuk mempersiapkan pasangan menuju keluarga sehat dan mendukung pencapaian generasi yang tumbuh optimal.

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that needs to be prevented from the preconception period onward, as it is associated with long-term nutritional deficiencies and high rates of recurrent infections in children, particularly during the critical first 1,000 days of life. The "Kepiting Dikecapin" community service program was designed to strengthen *stunting* prevention efforts among prospective brides and grooms through a series of interventions, including nutritional status assessments (BMI and hemoglobin), pre-marital *stunting* prevention education, reproductive health counseling, and a demonstration of making corn milk as an example of nutritious local food. The program was implemented over approximately six months, from March to August 2025, through a sequence of structured activities that included initial socialization (FGD 1), pre-marital classes, understanding assessments, and the development of follow-up plans. Implementation took place in seven community health centers (puskesmas) with the highest *stunting* prevalence among a total of sixteen health centers in the Pekalongan District Health Office's working area. The results show a significant increase in knowledge, with the average *pre-test* score of 70.63 rising to 90.41 in the *post-test* after the educational materials were delivered. These findings highlight the effectiveness of the integrated educational approach in improving prospective couples' understanding of *stunting* prevention. The program has the potential to serve as a preconception intervention model, better preparing couples to build healthy families and support the development of an optimally growing future generation.



© 2026 Nina Zuhana, Lia Dwi Prafitri, Lusy Supriatinah. 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.v11i3.11713>

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi ketika pertumbuhan anak tidak berlangsung optimal, sehingga tinggi atau panjang badannya berada di bawah standar usianya. Gangguan ini umumnya berkaitan dengan pemenuhan gizi yang tidak memadai dalam jangka panjang dan seringkali anak mengalami infeksi berulang, khususnya pada fase krusial 1.000 hari pertama kehidupan. Kekurangan gizi kronis tersebut dapat berdampak terhadap masa depan anak, termasuk keterlambatan perkembangan fisik, hambatan kognitif, hingga menurunnya potensi produktivitas. (Ruaida Nilfar, 2018) Di Indonesia, *Stunting* masih menjadi persoalan gizi utama yang membutuhkan penanganan lintas sektor dan upaya berkesinambungan. Walaupun berbagai program nasional telah menitikberatkan perhatian pada peningkatan gizi ibu hamil dan balita, intervensi pada periode prakonsepsi sebagai langkah pencegahan awal masih belum mendapatkan perhatian yang memadai (Lestari *et al.*, 2025). Pada tingkat nasional, angka *Stunting* memang menunjukkan kecenderungan menurun dalam beberapa tahun terakhir, namun prevalensinya masih berada pada level yang memerlukan perhatian serius. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat sekitar 21–22% anak usia di bawah lima tahun mengalami hambatan pertumbuhan. Meskipun angka tersebut sedikit turun dibandingkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 – dari 21,6% menjadi 21,5%. (Kementerian Kesehatan RI, 2022) pencapaian ini masih jauh dari target RPJMN 2020–2024 yang menetapkan batas 14%. Selain itu, proporsi tersebut juga belum sesuai dengan standar WHO yang menekankan bahwa prevalensi *Stunting* seharusnya berada di bawah angka 20%. (WHO, 2018). Masa sebelum kehamilan (prakonsepsi) merupakan periode kritis karena status kesehatan dan gizi calon orang tua sangat memengaruhi tumbuh-kembang anak di kemudian hari (Wizia *et al.*, 2024). Upaya pencegahan *Stunting* sebaiknya dilakukan sejak sebelum terjadinya kehamilan. Beragam intervensi pada masa pra-konsepsi termasuk perbaikan kondisi gizi calon pengantin, edukasi terkait nutrisi, pemeriksaan anemia, serta peningkatan pemahaman mengenai pola asuh dan pemenuhan gizi anak memiliki peran penting dalam menurunkan kemungkinan *Stunting* pada generasi berikutnya (Zuhana *et al.*, 2024). Penelitian literatur juga menggarisbawahi bahwa intervensi nutrisi sebelum konsepsi, termasuk suplementasi dan edukasi, dapat menurunkan risiko *Stunting* pada keturunan (Bahruddin *et al.*, 2024). Pendekatan yang mengintegrasikan kelas calon pengantin (kelas CATIN) sebagai sarana edukasi pranikah juga telah banyak dikembangkan dan diuji di berbagai wilayah Indonesia (Zuhana, Prafitri and Sulistiani, 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa peserta kelas tersebut mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap setelah menerima materi gizi/penyuluhan, sehingga program pranikah ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif (Ayawaila *et al.*, 2025). Program pengabdian masyarakat KEPITING DIKECAPIN (Kelas Pencegahan *Stunting* bagi Calon Pengantin di Kabupaten Pekalongan) disusun untuk menjawab kesenjangan dalam pelaksanaan upaya pencegahan *Stunting*. Kegiatan ini memadukan beberapa komponen, seperti pemeriksaan status gizi (antara lain pengukuran IMT dan kadar hemoglobin), pemberian edukasi mengenai pentingnya pencegahan *Stunting* sebelum pernikahan, informasi kesehatan reproduksi, serta demonstrasi pembuatan makanan pencegahan *Stunting* dengan susu jagung. Format kelas dipilih karena memungkinkan proses pembelajaran yang lebih menyeluruh, interaktif, dan berkesinambungan, sekaligus mendukung kerja sama lintas sektor melibatkan Puskesmas, KUA, kader posyandu, hingga dinas kesehatan. Sejumlah penelitian intervensi menunjukkan bahwa edukasi terstruktur kepada calon pengantin mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mereka dalam melakukan pencegahan *Stunting*, sehingga berpotensi memberikan dampak pada penurunan angka *Stunting* dalam jangka menengah.

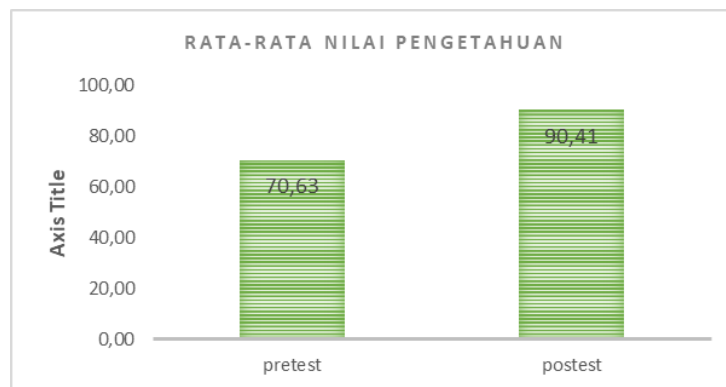
METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berfokus pada pemberdayaan masyarakat, di mana warga khususnya calon pengantin dilibatkan sebagai pihak yang aktif dalam seluruh rangkaian program. Pendekatan ini diwujudkan melalui pembentukan kelas calon pengantin sebagai wadah pembelajaran dan pendampingan. Program direncanakan berlangsung selama kurang lebih enam bulan, mulai Maret hingga Agustus 2025, dan dilaksanakan melalui enam tahap utama, meliputi kegiatan sosialisasi awal (FGD 1), pelaksanaan kelas calon pengantin, evaluasi, serta penyusunan rencana

tindak lanjut. Kegiatan ini dilaksanakan di 7 puskesmas dari 16 Puskesmas wilayah dinas kesehatan kabupaten Pekalongan yang kasus kejadian *stunting*nya tinggi yaitu puskesmas Paninggaran, Puskesmas Sragi I, Puskesmas Sragi II, Puskesmas Karangadadp, Puskesmas Kedunwuni I, Puskesmas Kedungwuni II, Dan Puskesmas Wiradesa. Pembentukan kelas ini dimaksudkan untuk memberikan ruang bagi calon pengantin dalam memperkuat kesiapan menghadapi kehidupan pernikahan yang sehat. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah LCD, *Laptop*, media *phantom* alat reproduksi serta peralatan membuat susu jagung minuman pencegahan *stunting*. Pelaksanaan kegiatan melibatkan kolaborasi dengan Dinas Kesehatan dan Kantor Urusan Agama (KUA).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bagian inovasi untuk menurunkan kasus *stunting* di kabupaten Pekalongan. Materi kegiatan mencakup pemeriksaan status gizi (antara lain pengukuran IMT dan kadar hemoglobin), pemberian edukasi mengenai pentingnya pencegahan *stunting* sebelum pernikahan, informasi kesehatan reproduksi, serta demonstrasi membuat susu jagung minuman sehat untuk mencegah *stunting*. Penilaian pengetahuan dilakukan *pretest* sebelum materi diberikan dan *posttest* setelah kegiatan selesai sebagai bahan evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan.



Grafik 1. rata-rata nilai pengetahuan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 70,63 mencerminkan bahwa pengetahuan awal peserta berada pada kategori cukup, namun masih belum optimal. kondisi ini wajar terjadi karena sebagian peserta belum pernah mendapatkan informasi secara komprehensif mengenai materi yang diberikan. Setelah penyampaian edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan media visual, nilai *post-test* meningkat menjadi 90,41, yang menunjukkan kategori baik sekali. Peningkatan hampir 20 poin ini membuktikan bahwa metode penyuluhan pencegahan *stunting* sebelum pernikahan, informasi kesehatan reproduksi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.



Gambar 1. Foto Kegiatan Edukasi calon pengantin.

Peningkatan ini sejalan dengan teori peningkatan pengetahuan yang menyatakan bahwa pemberian edukasi yang dilakukan secara terstruktur, jelas, dan menggunakan variasi media dapat meningkatkan kemampuan kognitif masyarakat secara signifikan (Notoatmodjo, 2014). Selain itu, kegiatan interaktif dan kesempatan bertanya memungkinkan peserta memahami materi secara lebih mendalam.



Gambar 2. Foto Kegiatan Edukasi calon pengantin.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil pengabdian masyarakat sebelumnya yang melaporkan bahwa bertambahnya pemahaman peserta dalam program pengabdian ini menjadi salah satu indikator tercapainya tujuan kegiatan (Zuhana *et al.*, 2019). Efektivitas intervensi ini memperkuat bukti bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan masyarakat dalam mengaplikasikan materi yang diperoleh.



Gambar 3. Foto Kegiatan Edukasi calon pengantin.

Secara keseluruhan, peningkatan nilai yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan tetap menjadi strategi penting dalam intervensi masyarakat, terutama ketika disampaikan dengan metode yang komunikatif, kontekstual, dan mudah dipahami. Kegiatan pemeriksaan status gizi (antara lain pengukuran IMT dan kadar hemoglobin) menjadi Langkah pra konsepsi yang krusial untuk mencegah dan deteksi masalah kesehatan maternal dan anak di masa datang seperti *stunting*. Skrining ini bukan sekedar formalitas. Data dari pemeriksaan IMT (indeks masa tubuh) dan kadar hemoglobin (Hb) memberi gambaran cepat tentang risiko energi kronis, kelebihan berat badan dan anemia gizi besi yang dapat mempengaruhi kesiapan reproduksi dan hasil kehamilan (Emirza *et al.*, 2025).



Gambar 4. Foto Kegiatan pemeriksaan kesehatan calon pengantin.

Pengukuran IMT pada kelas catin umumnya dilakukan dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan menggunakan timbangan dan mikrotoise yang terkalibrasi, kemudian menghitung $IMT = \text{berat (kg)} / \text{tinggi (m)}^2$. Kategori IMT (kurus, normal, gemuk) membantu staf kesehatan menentukan apakah calon pengantin memerlukan edukasi gizi, konseling diet, atau tindak lanjut klinis. Banyak penelitian lapangan di puskesmas dan institusi kesehatan masyarakat di Indonesia yang melaporkan prevalensi IMT normal pada mayoritas peserta, namun juga menemukan persentase signifikan yang *underweight* atau *overweight* sehingga perlu penanganan spesifik (Handayani *et al.*, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara status gizi antropometris (IMT atau LILA) dengan kejadian anemia – misalnya kelompok dengan IMT rendah atau LILA < ambang tertentu cenderung lebih rentan terhadap anemia gizi besi. Oleh karena itu, intervensi pra-nikah yang efektif menggabungkan pengukuran antropometri, pemeriksaan Hb, edukasi gizi (termaksud asam folat dan zat besi) dan tindak lanjut seperti suplementasi atau rujukan ke layanan gizi. Intervensi semacam ini juga dilaporkan meningkatkan pengetahuan peserta dan menurunkan risiko faktor risiko kehamilan apabila diikuti dengan baik (Wati *et al.*, 2020).



Gambar 5. Foto Kegiatan demonstrasi membuat susu jagung.

Kelas calon pengantin adalah momen strategis untuk memberikan edukasi pra-konsepsi yang berfokus pada kesiapan reproduksi dan kesehatan keluarga. Menambahkan sesi demonstrasi pembuatan susu jagung berfungsi ganda: (1) memperkenalkan olahan pangan lokal bernutrisi yang mudah dibuat di rumah, dan (2) menanamkan kebiasaan konsumsi makanan yang dapat mendukung status gizi keluarga masa depan – termasuk upaya pencegahan *stunting* pada anak. Banyak kegiatan pemberdayaan masyarakat melaporkan bahwa pengenalan olahan jagung sebagai susu nabati meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam diversifikasi pangan lokal (Yulmaniarti *et al.*, 2023). Keunggulan nutrisi susu jagung untuk pencegahan *stunting* jagung mengandung karbohidrat, serat, vitamin B kompleks, dan sejumlah protein (sekitar 8–9 g per 100 g), sehingga setelah diolah menjadi susu nabati dapat menjadi sumber energi dan kontribusi protein pada pola makan keluarga. Selain itu, formulasi susu jagung dapat difortifikasi atau dikombinasikan dengan sumber protein lain (mis. kacang hijau, kedelai) serta zat-mikronutrien (zat besi, zinc, vitamin A/folat) untuk memperbaiki kualitas proteinnya dan menutupi kekurangan gizi yang berkontribusi pada risiko *stunting*. Intervensi makanan pelengkap yang difortifikasi secara konsisten dilaporkan berdampak pada peningkatan pertumbuhan bila diberikan secara tepat sasaran (Setyani *et al.*, 2009). Beberapa penelitian pengabdian masyarakat dan uji ilmiah di Indonesia menunjukkan potensi positif susu jagung sebagai produk nutrisi – termasuk studi yang melaporkan bahwa konsumsi susu jagung memperbaiki profil biokimia darah pada balita (termasuk parameter yang relevan untuk status gizi). Selain itu, penelitian formulasi (mis. susu jagung + kacang hijau) menunjukkan perbaikan komposisi asam amino dan nilai gizi yang lebih lengkap dibanding susu jagung tunggal, sehingga layak dipertimbangkan untuk program pencegahan *stunting* berbasis pangan lokal (Solang *et al.*, 2025).

KESIMPULAN

Kegiatan kelas calon pengantin (catin) yang dilaksanakan mencakup rangkaian intervensi promotif–preventif yang bertujuan meningkatkan kesiapan kesehatan pasangan sebelum memasuki masa pernikahan dan kehamilan dan upaya

pengecahan *stunting*. Kegiatan kelas catin ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam aspek gizi, kesehatan reproduksi, serta pencegahan *stunting*. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mempersiapkan pasangan menuju keluarga sehat dan mencetak generasi yang lebih berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan selaku pihak yang memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan atas bantuan dan fasilitasi yang diberikan selama proses kegiatan berlangsung. Selain itu, penghargaan turut diberikan kepada Kementerian Agama beserta KUA di wilayah Kabupaten Pekalongan yang menjadi mitra pelaksana, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Ayawaila, A. P. *et al.* (2025) Pengetahuan dan sikap calon pengantin terkait pencegahan stunting, *Journal of Health & Cardiovascular Nursing*, **5**(1), pp. 11–18. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v5i1.2243>.
- Bahrudin, S. A., Syam, A. and Suriah, N. D. (2024) Preconception health counseling and stunting prevention literature review, *Chelonian Conservation And Biology*, **19**(1), pp. 1017–1022. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- Emirza, P. *et al.* (2025) A qualitative study on the experiences of the prospective brides about nutritional preparation during the preconception period, *World Nutrition Journal*, **7**(2), pp. 109–120. <https://doi.org/10.25220/WNJ.V08.i2.0013>.
- Handayani, R., Handayani, Y. and Zalika, L. K. (2022) The Importance of Nutrition Adequacy for Bride and Groom in Preparing for a Healthy Pregnancy, *Jurnal Idaman*, **6**(2), pp. 59–62. <https://doi.org/10.31290/j.idaman.v6i2.3622>
- Kementerian Kesehatan RI (2022) Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531._MATERI_KABKPK_SOS_SSGI.pdf
- Lestari, E., Shaluhiah, Z. and Adi, M. S. (2025) Intervensi pencegahan stunting pada masa prkonsepsi: literatur Review, *MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, **6**(2), pp. 214–221. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- Ruaida Nilfar (2018) Gerakan 1000 hari pertama kehidupan mencegah terjadinya stunting (Gizi pendek) di Indonesia, *Global Health Science*, **3**(2), pp. 139–151. <http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v3i2.245>
- Setyani, S., Medikasari and Astuti, W. I. (2009) fortifikasi jagung manis dan kacang hijau terhadap sifat fisik, kimia dan organoleptik susu jagung manis kacang hijau, *Jurnal Teknologi Industri dan Hasil Pertanian*, **14**(2), pp. 107–119. <https://doi.org/10.23960/jtihp.v14i2.107%20-%20119>
- Solang, M. *et al.* (2025) Fermented corn glutinous milk : improving blood biochemical levels in stunted and non - stunted toddlers in Gorontalo , Indonesia, *Food Research*, **9**(June), pp. 88–94. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.9\(3\).013](https://doi.org/10.26656/fr.2017.9(3).013)
- Wati, N. N. and Fitriahadi, E. (2020) Status Gizi dan Status Kehamilan Mempengaruhi Kejadian Anemia Calon Pengantin di Puskesmas Wilayah Sleman Yogyakarta, in *The 12th University Research Colloquium*, pp. 279–284. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1195/1163>
- WHO (2018) levels and trends in child malnutrition estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112308>
- Wizia, Lady, Meinapuri, M. and Yetti, H. (2024) Stunting Prevention in the Preconception Period, *Jurnal Kesehatan*, **15**(2), pp. 27–36. <https://doi.org/10.35730/jk.v15i2.1149>

- Yulmaniarti, Hurul, A. N. and Jailani, M. (2023) Pemanfaatan hasil pangan lokal dalam upaya pencegahan stunting di desa Bandar baru, kecamatan Sibolangit Sumatera utara, *Modeling: Jurnal Program studi PGMI*, **10**(1), pp. 254–260. <https://doi.org/10.69896/modeling.v10i1.1275>
- Zuhana, N., Ersila, W. and Suparni (2019) ‘Program kemitraan masyarakat (pkm) mewujudkan generasi berkualitas dengan kebal (kelas ibu balita) di desa tangkil tengah kedungwuni’, *jurnal LINK*, **15**(2), pp. 52–57. <https://doi.org/10.31983/link.v15i2.4442>.
- Zuhana, N., Prafitri, L. D. and Sulistiani, R. P. (2024) Deteksi dini dan cegah stunting melalui pembentukan kelas catin (calon pengantin), *JAGRI Jurnal Abmas Negeri*, **5**(2), pp. 150–158. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i2.1192>