

**SOSIALISASI KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN PENCEGAHAN STUNTING
UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP SEHAT KELUARGA 1000 HPK DI TAKALAR
KECAMATAN MAPPAKASUNGGU**

Eka Mayasari^{1*}, Rasdiana R², Dirga Agum Parawansa³, Nurfaidah⁴

^{1*2,3,4}, Politeknik Kesehatan Megarezky, Makassar, Indonesia

^{1*}emayasari007@gmail.com ²rasdianarusdi88@gmail.com ³dirgaagum28@gmail.com

⁴nurfaidah07@gmail.com

Article History:

Received: January 29th, 2026

Revised: February 10th, 2026

Published: February 15th, 2026

Abstract: Stunting remains a public health problem in Indonesia, impacting physical growth, cognitive development, and the quality of future human resources. This outreach program provides interactive counseling and education on the principles of balanced nutrition, the importance of exclusive breastfeeding, appropriate complementary feeding (MP-ASI), toddler growth monitoring, and the implementation of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) within families. Methods used include lectures, discussions, Q&A sessions, and the distribution of educational media. This community service activity is titled "Health Promotion Socialization on Balanced Nutrition and Stunting Prevention to Improve Healthy Living Behaviors among Families in the First 1000 Days of Life (1000 Days of Life) in Mappakasunggu District, Takalar Regency." This program aims to increase public knowledge and awareness, particularly among families with pregnant women, breastfeeding mothers, and toddlers in the First 1000 Days of Life (HPK), regarding the importance of balanced nutrition and early stunting prevention. The results of the activity indicate an increase in participants' understanding of the concept of balanced nutrition and stunting prevention measures, as well as a family commitment to implementing healthy lifestyles in their daily lives. It is hoped that this activity can support the government's efforts to accelerate the reduction of stunting rates, especially in the Mappakasunggu District, Takalar Regency, and encourage the formation of healthy and quality families.

Keywords: Health promotion; balanced nutrition; stunting prevention; First 1000 Days of Life (HPK); healthy living behavior; family; health education

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Melalui kegiatan sosialisasi ini, dilakukan penyuluhan interaktif, edukasi mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif, MP-ASI yang tepat, pemantauan pertumbuhan balita, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keluarga. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, serta pembagian media edukatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjudul *“Sosialisasi Promosi Kesehatan tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Keluarga 1000 HPK di Kecamatan Mappakasunggu, Kabupaten Takalar.”* Program ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya keluarga dengan ibu hamil, ibu menyusui, dan balita dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mengenai pentingnya gizi seimbang serta pencegahan stunting sejak dini. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait konsep gizi seimbang dan langkah-langkah pencegahan stunting, serta komitmen keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung upaya pemerintah dalam percepatan penurunan angka stunting, khususnya di wilayah Kecamatan Mappakasunggu, Kabupaten Takalar, serta mendorong terbentuknya keluarga yang sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: Promosi kesehatan; gizi seimbang; pencegahan stunting; 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK); perilaku hidup sehat; keluarga; edukasi kesehatan

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi prioritas dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Dampak stunting tidak hanya terlihat pada tinggi badan yang tidak sesuai usia, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas di masa dewasa, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting nasional memang menunjukkan tren penurunan, namun masih memerlukan upaya percepatan agar mencapai target nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Periode 1000 HPK merupakan masa emas sekaligus masa kritis dalam siklus kehidupan manusia. Pada periode ini, pemenuhan gizi yang optimal sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal. Kekurangan asupan zat gizi makro maupun mikro pada ibu hamil dan anak balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen. Oleh karena itu, intervensi pencegahan stunting harus difokuskan pada peningkatan kualitas gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita, termasuk pemenuhan kebutuhan protein, zat besi, asam folat, serta praktik pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI yang tepat (WHO, 2018).

Konsep gizi seimbang menjadi landasan penting dalam pencegahan stunting. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, disertai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai prinsip gizi seimbang sering kali menyebabkan pola konsumsi

yang tidak beragam serta rendahnya kesadaran terhadap sanitasi dan kebersihan lingkungan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya stunting.

Kabupaten Takalar, termasuk Kecamatan Mappakasunggu, masih menghadapi tantangan dalam upaya peningkatan status gizi masyarakat. Meskipun berbagai program pemerintah telah dilaksanakan melalui pendekatan intervensi spesifik dan sensitif, peningkatan literasi gizi keluarga masih perlu diperkuat melalui kegiatan promosi kesehatan yang berkelanjutan. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat serta pencegahan stunting secara mandiri (UNICEF, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi promosi kesehatan tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting bagi keluarga dalam periode 1000 HPK di Kecamatan Mappakasunggu, Kabupaten Takalar. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku keluarga dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang, praktik pengasuhan yang tepat, serta perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat berkontribusi dalam percepatan penurunan angka stunting dan peningkatan kualitas generasi mendatang.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan 06 Desember 2025 di Kecamatan Mappakasunggu Kabupaten Takalar. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif edukatif dengan tahapan berikut:

1. Perencanaan dan Koordinasi

Melakukan perizinan, persiapan lokasi, dan sosialisasi. Izin untuk melakukan kegiatan PKM. Persiapan lokasi dan sosialisasi langsung ke kelurahan takalar kecamatan mappakasunggu kabupaten takalar



2. Penyuluhan/Sosialisasi

Memberikan sosialisasi promosi kesehatan tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting untuk meningkatkan perilaku hidup sehat keluarga 1000 HPK ditakalar kecamatan mappakasunggu dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab



3. Evaluasi

Dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan).

Gambar 1. Diagram tahapan kegiatan pengabdian

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Mappakasunggu, Kabupaten Takalar, dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita usia 0–24 bulan (1000 HPK), kader posyandu, serta tokoh masyarakat setempat. Hasil evaluasi melalui tanya jawab dan diskusi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Peserta mulai memahami: Konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), Prinsip Gizi seimbang, Pencegahan Stunting, Peilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap sikap dan kesadaran peserta. Ibu hamil berkomitmen rutin mengkonsumsi tablet tambah darah, ibu menyusui memahami pentingnya ASI eksklusif selama 6 bulan, peserta mampu menyusun menu MP-ASI dengan komposisi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah. Kader posyandu berkomitmen meningkatkan pemantauan pertumbuhan balita setiap bulan.



Gambar 2.1. Pemaparan Materi Edukasi Donor Darah

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *Sosialisasi Promosi Kesehatan tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Keluarga 1000 HPK di Kecamatan Mappakasunggu Kabupaten Takalar* menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Periode 1000 HPK merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat menentukan kualitas kesehatan dan kecerdasan di masa mendatang. Berdasarkan rekomendasi World Health Organization, intervensi gizi spesifik pada masa kehamilan hingga usia dua tahun memiliki dampak signifikan dalam mencegah terjadinya stunting. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini difokuskan pada ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu dengan balita usia 0–24 bulan sebagai kelompok sasaran utama.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada peserta. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi pembuatan MP-ASI efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Sebelumnya, sebagian peserta masih menganggap bahwa tubuh pendek pada anak merupakan faktor keturunan semata. Setelah sosialisasi, peserta memahami bahwa stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, sanitasi yang buruk, serta pola asuh yang kurang tepat.

Peningkatan pemahaman tentang prinsip gizi seimbang juga terlihat dari kemampuan peserta dalam menyusun menu sederhana yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah. Edukasi mengenai pentingnya konsumsi protein hewani pada masa pertumbuhan menjadi salah satu poin yang paling banyak mendapat perhatian peserta. Selain itu, ibu hamil menyatakan kesediaannya untuk lebih disiplin dalam mengonsumsi tablet tambah darah guna mencegah anemia, yang merupakan salah satu faktor risiko stunting.

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan, seperti masih adanya kepercayaan tradisional terkait pembatasan makanan tertentu bagi ibu hamil serta keterbatasan ekonomi keluarga dalam menyediakan makanan bergizi secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lintas sektor, termasuk pemerintah desa dan kader kesehatan, untuk melakukan pendampingan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kecamatan Mappakasunggu, Kabupaten Takalar, berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Sosialisasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran keluarga tentang pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun.

Terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, penyusunan MP-ASI yang tepat, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan balita melalui posyandu. Kegiatan ini juga

mendorong munculnya komitmen keluarga untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam membentuk perubahan perilaku awal pada keluarga 1000 HPK dan menjadi langkah preventif dalam upaya penurunan risiko stunting di wilayah tersebut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Lurah beserta staf di kelurahan Takalar Lama Kecamatan Mappakasunggu atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Terimakasih juga kepada tim dosen dan mahasiswa Program Studi D-IV Promkes yang turut hadir dalam kegiatan PKM ini sehingga berlangsung secara efektif dan selesai dengan tepat waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022/2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- UNICEF. (2020). *Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global progress*. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Guideline: Improving maternal, infant and young child nutrition*. Geneva: WHO