



Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Masyarakat Desa Daleman Dalam Upaya Mewujudkan Desa Bebas *Stunting*

Dyah Arum Setiani¹, Titus Trison Zai^{2✉}, Noening Andrijati³

¹Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Semarang

²Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Semarang

³Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

titustrisonzai@students.unnes.ac.id

Abstrak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat di masyarakat Desa Daleman agar mencapai status desa bebas stunting. Metode pengabdian yaitu edukasi kepada remaja dan sosialisasi menu sehat seimbang. Mitra kegiatan yaitu para perwakilan remaja dari setiap RT di Desa Daleman dan siswa SDN 2 Daleman. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman tentang gizi, pola makan, dan peran olahraga dalam mencegah stunting. Dengan memahami konteks lokal, program ini bertujuan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan dan pemenuhan gizi anak-anak di Desa Daleman.

Kata Kunci: Desa Bebas Stunting, Edukasi, Gizi, Masyarakat Desa Daleman, Pola Hidup Sehat

Abstract. The community service aimed to increase awareness of healthy lifestyles in the Daleman Village community in order to achieve stunting-free village status. The service method is education to teenagers and socialization of a healthy, balanced menu. The activity partners were youth representatives from each RT in Daleman Village and students of SDN 2 Daleman. The results of service activities show increased understanding of nutrition, diet and the role of exercise in preventing stunting. By understanding the local context, this program aims to make a positive contribution to improving the health and nutritional needs of children in Daleman Village

Keywords: Stunting-Free Village, Education, Nutrition, Daleman Village Community, Healthy Lifestyle

Pendahuluan

Desa Daleman merupakan desa yang secara administratif termasuk dalam wilayah Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten yang berada sekitar 15-18 KM ke arah Utara Kota Klaten. Desa daleman ini dikenal sebagai desa dengan wisata air yang menjadikannya salah satu sumber pendapatan desa terbesar. Desa Daleman memiliki sekitar 5.460 jiwa yang tersebar di 13 dukuh atau 9 RW/19 RT yang memiliki warga dengan mayoritas mata pencaharian sebagai petani. Desa Daleman termasuk dalam salah satu desa yang mengedepankan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal tersebut sebagai bagian dari pelaksanaan misi desa yang "meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat". Untuk itu, Desa Daleman memiliki peran sebagai sarana untuk melakukan pencegahan stunting pada anak.

Angka Stunting di Klaten dapat dikatakan masih relatif tinggi. Berdasarkan pemaparan dari pemerintah Kabupaten Klaten terdapat 10,6% balita yang menderita *stunting* (Kominfo, 2021). Angka tersebut menunjukkan tingginya *stunting* yang terjadi di Kabupaten Klaten.

Koresponden: titustrisonzai@students.unnes.ac.id

Submitted: 2024-01-27

Accepted: 2025-02-17

Publisher: 2025-02-28

Tingginya angka kejadian *stunting* di Kabupaten Klaten menjadi perhatian Pemerintah. Pemerintah Kabupaten Klaten dalam upayanya terus menekan angka *stunting*. Peningkatan mutu dalam berbagai aspek kesehatan menjadi sorotan utama dalam pencegahan dan penanggulangannya. Wilayah Kabupaten Klaten mendapat perhatian penuh terkait masalah *stunting* dikarenakan memiliki indeks yang dinilai masih tinggi, salah satunya adalah Desa Daleman Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.

Oleh karenanya melalui berbagai program dilakukan pemerintah untuk menekan persentase *stunting* di Desa Daleman. Program tersebut antara lain Pemberdayaan Kader Posyandu, Pendampingan Pra Nikah, pendampingan pada remaja, Pendampingan Kehamilan, serta Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Kesehatan Masyarakat baik balita maupun lansia yang diharapkan dapat menekan laju *stunting* di wilayah ini. *Stunting* merupakan masalah penting di Indonesia yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Aisyaroh et al., 2023). *Stunting* diartikan sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, infeksi, dan stimulasi yang tidak memadai. Prevalensi *stunting* di Indonesia masih menjadi perhatian, dan berbagai faktor seperti pola makan, persepsi ibu, status ekonomi, dan ketahanan pangan telah diidentifikasi sebagai penyebab permasalahan ini (Aulia & Suparman, 2023). Mengatasi *stunting* memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup intervensi gizi, layanan kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat (Martony, 2023). Untuk itu Tim Giat 7 Desa Daleman berinisiatif mengadakan suatu program melalui beberapa tahap kegiatan yang berfokus pada pencegahan *stunting* di Desa Daleman.

Program yang kami rancang ini bertujuan untuk mengurangi angka *stunting* dengan berfokus pada upaya menjaga kesehatan. Menggunakan media pelayanan kesehatan aktif setempat, kami menekankan pola identitas lokal melalui implementasi program pemeriksaan kesehatan yang sudah ada. Layanan kesehatan khususnya untuk balita dapat diakses terutama melalui posyandu. Posyandu berfungsi sebagai sarana untuk mempermudah masyarakat dalam memantau dan memeriksa kesehatan, terutama bagi ibu hamil dan balita. Program ini juga mencakup pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga dapat mencegah risiko kurang gizi serta mendeteksi dini perkembangan balita (Aisyaroh et al., 2023). Meskipun demikian, sebagian masyarakat masih kurang memahami istilah *stunting* dengan baik. Banyak yang menganggap kondisi tubuh anak yang pendek sebagai faktor keturunan, sehingga mereka cenderung menerima tanpa mengambil langkah-langkah preventif. Penting untuk diingat bahwa genetika hanya memiliki pengaruh kecil terhadap kesehatan dibandingkan dengan faktor-faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan layanan kesehatan. Oleh karena itu, *stunting* seharusnya dianggap sebagai masalah yang dapat dicegah melalui upaya yang tepat. Pendidikan kesehatan merupakan suatu metode yang dapat mendorong dan meningkatkan pengetahuan masyarakat karena pendidikan kesehatan dapat mempertahankan derajat kesehatan dan mencegah datangnya penyakit.(Rahmatulah et al., 2024)

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan dalam program pencegahan *stunting* kepada masyarakat yaitu melalui kegiatan edukasi remaja mengenai pencegahan *stunting* dan sosialisasi menu makanan sehat dan seimbang. Sasaran dalam pengabdian ini adalah seluruh pelajar SDN 02 Daleman, remaja di Desa Daleman yang diwakili oleh 1 orang dari masing-masing RT. Kegiatan ini dilakukan dalam 2 (dua) tahap, tahap pertama yaitu kegiatan yang dilaksanakan selama 2 hari, yaitu pada tanggal 11 - 12 Desember 2023. Di hari pertama, dilakukan sosialisasi di SDN 02 Daleman melalui media *power point* dan presentasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta

menu makan sehat dan seimbang yang kemudian akan diimplementasikan melalui gerakan bersih lingkungan di lingkungan SDN 02 Daleman. Di hari kedua, dilakukan senam bersama kemudian sosialisasi cuci tangan yang benar, dan ditutup dengan makan bersama.

Tahap kedua, yaitu penyuluhan tentang *stunting* kepada remaja Desa Daleman. Kegiatan ini diawali dengan pendataan kesehatan remaja melalui pengukuran dan pencatatan identitas pribadi peserta, tinggi badan, berat badan, tekanan darah, gula darah dan riwayat penyakit peserta. Serta melakukan sosialisasi tentang *stunting* pada remaja yang diwakili oleh 1 orang dari masing-masing RT di Desa Daleman. Dalam itu memuat tentang tema *Stunting*. Dalam pelaksanaannya yaitu melakukan sosialisasi kepada remaja di desa daleman tentang apa itu *stunting*, memaparkan angka *stunting* di indonesia, menjelaskan dampak yang ditimbulkan *stunting*, faktor yang meningkatkan risiko *stunting*, ciri-ciri *stunting*, cara pencegahan *stunting* serta peran remaja dalam mencegah *stunting*. Desa Daleman merupakan salah satu pilar penyusun Kabupaten Klaten. Oleh karena itu, pencegahan *stunting* dapat dimulai dari desa sebagai unit terkecil dalam suatu kabupaten.

Hasil Dan Pembahasan

Program ini terfokus pada pendekatan pencegahan *stunting* melalui edukasi anak-anak dan remaja di Desa Daleman. Melalui sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, serta pemahaman tentang *stunting* diharapkan dapat mengurangi angka *stunting* kelak di desa Daleman. Tahap implementasi terdiri dari dua langkah, yaitu pendataan tingkat kesehatan remaja dan sosialisasi tentang *stunting*. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman tentang gizi, pola makan, dan peran olahraga, dengan harapan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan dan pemenuhan gizi anak-anak di Desa Daleman.

Selain menjadi desa yang terkenal dengan wisata airnya, Desa Daleman merupakan desa yang mengandalkan kegiatan *home industry* yang menghasilkan limbah berbau tidak sedap sebagai salah satu mata pencaharian penduduk. Namun demikian minimnya kesadaran masyarakat dalam pengelolaan sampah limbah industri mengakibatkan pencemaran lingkungan dan berdampak pada citra wisata air Desa Daleman. Dikarenakan terdapat beberapa spot yang menimbulkan bau tidak sedap. Maka, kami berinisiatif untuk mengajarkan tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sejak dini kepada anak-anak SDN 2 Daleman sebagai generasi penerus bangsa dan dapat menjadi kader dalam menjaga kebersihan lingkungan Desa Daleman. Selain permasalahan di atas, berdasarkan observasi yang kami lakukan ditemukan banyak sekali anak-anak yang gemar membeli makanan dengan kadar gula tinggi dan cenderung tidak sehat. Hal tersebut semakin diperparah dengan perilaku tidak sehat dimana anak-anak belum menyadari pentingnya mencuci tangan sebelum makan dan olahraga yang rutin. Maka dari itu, kami ingin melakukan sosialisasi tentang menu makanan sehat dan seimbang serta mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan sebelum makan serta olahraga yang rutin.

Sosialisasi tersebut berhasil dilaksanakan dengan sangat baik dalam penyampaian materi yang diberikan oleh mahasiswa tim Unnes Giat 7 Desa Daleman. Serta reaksi guru-guru dan wali murid yang sangat antusias dalam mendukung program tersebut. Dengan dipilihnya sasaran sosialisasi terhadap anak-anak terutama pelajar yang sekolah di SDN 02 Daleman diharapkan anak-anak bisa dapat merubah pola pikir dan kebiasaan untuk hidup bersih dan sehat sejak dini untuk menambah pengetahuan mereka mengenai pentingnya kebersihan dan gizi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan tindakan kesehatan masyarakat yang dilakukan berdasarkan kesadaran individu. Penerapan PHBS dapat bervariasi tergantung pada

konteksnya, seperti di lingkungan tempat tinggal (rumah tangga), institusi pendidikan, tempat kerja, dan sejenisnya (Salsabilah et al., 2022). Walaupun demikian, PHBS tetap memiliki tujuan yang sama dengan program kesehatan lainnya, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat agar bersedia menjalankan gaya hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, masyarakat diharapkan dapat mencegah serta mengatasi berbagai permasalahan kesehatan.

Program ini melibatkan penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat serta aspek gizi seimbang khususnya bagi pelajar SDN 02 Desa Daleman. Implementasi kegiatan ini dilakukan melalui metode sosialisasi atau penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi langsung. Metode penyuluhan bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, langkah-langkah efektif mencuci tangan dengan menggunakan sabun, pentingnya mencuci tangan pada lima waktu tertentu, dan demonstrasi bertujuan untuk mempraktikkan cara yang benar dalam mencuci tangan dengan sabun. Sementara itu, materi mengenai menu makan sehat untuk pelajar pelajar SDN 02 Desa Daleman mencakup penjelasan tentang konsep makan seimbang, yaitu 4 (empat) sehat 5 (sempurna). Kebutuhan nutrisi yang optimal pada setiap anak diharapkan dapat mencegah stunting pada anak generasi berikutnya dengan pengetahuan hidup bersih dan sehat bagi anak-anak sebagai calon orang tua dimasa depan.

Hasil kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa materi-materi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan pelajar di SDN 02 Daleman. Hal ini dibuktikan dengan antusias pelajar yang cepat dan baik serta bersemangat dalam mengikuti serangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh Kelompok Unnes GIAT 7 Desa Daleman.



Gambar 1. Praktik Mencuci Tangan dengan Baik dan Benar



Gambar 2. Sosialisasi dan Makan Bersama Menu Makanan Sehat



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Bersama

Pada kegiatan penyuluhan di Desa Daleman ini, kelompok UNNES Giat 7 juga bersama-sama fokus pada pencegahan *stunting* melalui peran remaja. Kegiatan dimulai dengan pendataan kesehatan remaja melalui pengukuran dan pencatatan identitas pribadi, tinggi badan, berat badan, tekanan darah, gula darah, dan riwayat penyakit peserta. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi tentang *stunting*, diwakili oleh satu perwakilan dari setiap RT di Desa Daleman. Pemilihan perwakilan RT bertujuan agar pesan dapat tersebar merata dan dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Tema utama yang diangkat adalah *stunting*, dengan fokus pada pemahaman secara terperinci.



Gambar 4. Pembukaan Sosialisasi Pencegahan *Stunting* pada Remaja

Dalam pelaksanaannya, kelompok UNNES Giat 7 Desa Daleman memulai sosialisasi dengan menjelaskan apa itu *stunting*. Definisi *stunting* diberikan secara jelas untuk memastikan pemahaman yang baik dari para remaja. Penyuluhan selanjutnya melibatkan pemetaan angka *stunting* di Indonesia, menyajikan data dan statistik untuk memberikan gambaran mengenai prevalensi masalah ini. Dampak yang ditimbulkan oleh *stunting* menjadi fokus berikutnya. Dengan cara yang ringan namun informatif, kelompok menjelaskan dampak jangka pendek dan jangka panjang *stunting* terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja. Selanjutnya, dicermati faktor-faktor yang meningkatkan risiko *stunting*, termasuk gizi buruk, sanitasi yang kurang baik, dan akses terbatas ke layanan kesehatan.



Gambar 5. Penyampaian Materi Pencegahan *Stunting* pada Remaja

Ciri-ciri *stunting* dijelaskan secara mendalam, melibatkan gambaran visual untuk membantu peserta memahami tanda-tanda *stunting* pada diri mereka sendiri atau orang lain. Sosialisasi kemudian melanjutkan dengan pembahasan cara pencegahan *stunting*. Langkah-langkah praktis seperti pola makan sehat, kebersihan lingkungan, dan akses ke layanan kesehatan menjadi sorotan utama. Terakhir, peran remaja dalam mencegah *stunting* menjadi bagian penting dalam penyuluhan. Kelompok UNNES Giat 7 Desa Daleman mengajak remaja untuk menjadi agen perubahan di lingkungan mereka masing-masing. Dengan pemahaman yang mendalam tentang *stunting*, remaja di Desa Daleman diharapkan dapat berkontribusi aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.



Gambar 6. Pemeriksaan Kesehatan Peserta Sosialisasi *Stunting* Remaja

Hasil sosialisasi *stunting* pada remaja di Desa Daleman menunjukkan peningkatan kesadaran mereka terhadap dampak buruk *stunting* pada kesehatan dan perkembangan anak. Remaja mulai mengakui peran penting nutrisi dan pola hidup sehat dalam mencegah *stunting*. Pembahasan menyoroti bahwa edukasi ini dapat menjadi pondasi untuk perubahan perilaku jangka panjang (Sahira & Assariah, 2023). Remaja menjadi lebih informasi tentang pentingnya pola makan seimbang dan gizi yang cukup selama masa pertumbuhan. Pembahasan mencakup pengaruh positif sosialisasi ini terhadap perubahan perilaku remaja, dengan fokus pada pemilihan makanan sehat dan gaya hidup aktif.



Gambar 7. Foto Bersama

Pentingnya melibatkan remaja dalam upaya pencegahan *stunting* menjadi sorotan utama dalam pembahasan. Dengan meningkatkan pemahaman remaja, dapat diharapkan adanya dampak positif terhadap generasi mendatang. Pembahasan juga menyoroti tantangan yang mungkin dihadapi dalam mengubah kebiasaan masyarakat. Diperlukan strategi berkelanjutan dan dukungan komunitas untuk memastikan pemahaman dan tindakan positif terus berkembang (Taufikurrahman et al., 2023). Melibatkan remaja dalam sosialisasi *stunting* merupakan langkah yang relevan dalam menciptakan pemahaman menyeluruh dan mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan di tingkat masyarakat Desa Daleman. Seluruh kegiatan penyuluhan ini diintegrasikan dengan konteks Desa Daleman sebagai salah satu pilar penyusun Kabupaten Klaten. Pentingnya pencegahan *stunting* di tingkat desa dijelaskan sebagai langkah awal yang dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pendekatan ini, diharapkan Desa Daleman dapat menjadi contoh bagi desa-desa lain dalam upaya pencegahan *stunting* di tingkat lokal.

Simpulan

Kegiatan edukasi pola hidup sehat pada anak-anak dan remaja di Desa Daleman menunjukkan bahwa program tersebut memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman tentang gizi, pola makan, dan kepentingan gaya hidup sehat. Partisipasi aktif anak-anak dan remaja dalam program menciptakan kesadaran akan dampak *stunting* dan mendorong perubahan perilaku positif. Pentingnya melibatkan komunitas dan memahami konteks lokal dalam desain program menjadi poin kunci. Meskipun terdapat perbaikan dalam pemahaman dan perilaku, tantangan berkelanjutan tetap ada, dan perlu adanya dukungan berkesinambungan serta keterlibatan komunitas untuk mewujudkan Desa Daleman sebagai desa bebas *stunting*. Evaluasi rutin dan penyesuaian program juga perlu dilakukan guna memastikan keberlanjutan dan kesuksesan upaya pencegahan *stunting* masyarakat terutama di kalangan anak-anak dan remaja Desa Daleman.

Saran untuk keberlanjutan program edukasi pola hidup sehat terhadap masyarakat di Desa Daleman yaitu adanya penguatan terhadap identitas lokal dengan menciptakan program yang menunjukkan nilai-nilai kearifan lokal sehingga mudah diterima oleh masyarakat dan meningkatkan partisipasi aktif dari masyarakat Desa Daleman. Kolaborasi antara masyarakat, pemerintah, dan keterlibatan ahli kesehatan dari puskesmas setempat menjadi kebutuhan paling penting yang hendaknya diperkuat lagi, pemanfaatan teknologi serta monitoring berkelanjutan terhadap program yang ada juga merupakan hal yang tidak kalah pentingnya. Jika komponen-

komponen ini dapat terus dilanjutkan secara konsisten dan tepat sasaran maka harapan bahwa *stunting* di Desa Daleman yang menempati ranking kedua se- Kecamatan Tulung dapat segera teratasi.

Referensi

- Aisyaroh, N., Rosyidah, H., Apriliana, S. D., & Fadhilah, T. S. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Dalam Mendukung 8000 HpK Dan Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(2), 18–24.
- Aulia, S., & Suparman, A. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Dini Di SpS Teratai Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 259. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.9357>
- Kominfo. (2021). *Angka Stunting Klaten Masih 10,6 Persen, Dituntut Intervensi Lebih Serius*. Klatenkab.Go.Id. <https://klatenkab.go.id/angka-stunting-klaten-masih-106-persen-dituntut-intervensi-lebih-serius/>
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745. [https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930 STUNTING](https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930)
- Rahmatulah, S., Ummah, A. U. K., Fadilah, A. N. I., & Azizah, T. N. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat dengan Komunikasi Informasi dan Edukasi di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati*, 3(9), 357–367.
- Sahira, N. S., & Assariah, K. S. P. (2023). Edukasi dan Pendampingan Program Cegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 33–38.
- Salsabilah, N., Taufiqqurrahman, H., Amin, M. K., Utomo4, A. D. M., & Taufikurrahman. (2022). Sosialisasi Mengenai Gizi Seimbang dan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) Guna Mengurangi Angka Stunting. *KARYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 196–201.
- Taufikurrahman, Zulfi, A. N., Irmawati, E. F. F., Winda, Setiawan, P., Azizah, P. N., & Soeliyono, F. F. (2023). Sosialisasi Pernikahan Usia Dini dan Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 8(1), 73–88. <https://doi.org/10.32923/sci.v8i1.3379>