

Peningkatan Pengetahuan tentang Pencegahan Stunting melalui Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet pada Mahasiswi di Universitas Lambung Mangkurat

Improving Knowledge of Stunting Prevention through Health Education Using Leaflets among Female Students at Lambung Mangkurat University

**Mizan Humaidy, Okta Muthia Sari*, Aditya Nugraha, Amanda Syakira, Andini Prasetya Ningrum,
Diyah Fartimah, Feri Setiawan, Indah Budi Astuti, Raipah**

Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung
Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

Correspondence Email: okta.sari@ulm.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan nutrisi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan yang dapat memengaruhi kualitas kesehatan generasi mendatang. Angka prevalensi stunting di Kalimantan Selatan sebesar 24,6 persen telah melampaui rata-rata nasional sehingga menuntut adanya upaya pencegahan sedini mungkin. Tujuan kegiatan promosi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat sebagai calon ibu mengenai bahaya stunting beserta pencegahannya. Rancangan kegiatan ini mengaplikasikan metode penyuluhan tatap muka melalui pendekatan ceramah, dibantu media presentasi dan *leaflet* kepada 19 orang peserta. Tingkat pemahaman peserta diukur secara kuantitatif menggunakan instrumen lembar evaluasi berupa pengisian *pretest* dan *posttest* yang masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan peserta sebesar 11,58 poin setelah promosi kesehatan diberikan menggunakan media *leaflet*. Kegiatan penyuluhan ini berhasil membekali mahasiswi dengan wawasan gizi yang memadai agar mereka mampu berperan sebagai agen perubahan di tengah masyarakat.

Kata kunci: Edukasi; Mahasiswi; Promosi Kesehatan; Stunting

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem caused by inadequate nutrient intake during the first 1,000 days of life, threatening the health quality of future generations. The stunting prevalence in South Kalimantan at 24.6 percent has exceeded the national average, demanding early prevention efforts. The objective of this health promotion activity is to increase the knowledge and awareness of female students at Universitas Lambung Mangkurat regarding stunting and its preventive measures. This activity applied a face-to-face health education method through lectures, supported by presentations and leaflets to 19 participants. The participants' level of understanding was measured quantitatively using evaluation instruments in the form of a pretest and *posttest*, each consisting of 10 questions. The results showed an increase in the participants' mean knowledge score of 11.58 points after the health promotion was provided using leaflet media. In conclusion, this educational activity successfully equips female students with adequate nutritional insights so they can act as agents of change in the community.

Keywords: Education; Female Students; Health Promotion; Stunting

Article History:

Submitted: 30-07-2026, Revised: 18-09-2026, Accepted: 23-09-2026, Published 30-09-2026



PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi kronis yang ditandai dengan kegagalan pertumbuhan anak akibat kurangnya asupan nutrisi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan.¹ Isu stunting telah menjadi fokus perhatian dunia internasional karena dampaknya yang memengaruhi kualitas sumber daya manusia secara jangka panjang. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 mencatat bahwa sekitar 150,8 juta balita di seluruh dunia mengalami gangguan pertumbuhan ini.² Kondisi di Indonesia juga menunjukkan angka prevalensi yang memerlukan penanganan serius dari berbagai pihak terkait. Survei Status Gizi Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional berada pada angka 21,6 persen.³ Angka kejadian di Provinsi Kalimantan Selatan tercatat lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yakni mencapai 24,6 persen.⁴ Prevalensi yang melampaui batas nasional ini menunjukkan bahwa upaya penanggulangan di daerah tersebut harus segera dipercepat dan dioptimalkan.

Faktor-faktor yang saling berkaitan menjadi penyebab utama tingginya kasus gizi buruk kronis di masyarakat. UNICEF mengklasifikasikan faktor langsung berupa kekurangan asupan gizi yang berkelanjutan serta riwayat penyakit infeksi yang berulang pada anak. Faktor tidak langsung juga memberikan kontribusi besar, seperti pola asuh yang kurang tepat dan keterbatasan akses keluarga terhadap makanan bergizi. Sanitasi lingkungan yang buruk dan pelayanan kesehatan yang belum merata turut memperparah kondisi kesehatan lingkungan sekitar.⁴ Tantangan ekonomi, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, serta budaya setempat juga memengaruhi peningkatan risiko terjadinya gagal tumbuh pada anak⁵. Dampak negatif dari masalah ini tidak hanya terbatas pada gangguan pertumbuhan fisik yang terhambat. Kondisi stunting juga memicu penurunan kemampuan belajar, pelemahan sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa.⁶

Pencegahan stunting harus dilakukan sedini mungkin agar dapat memberikan hasil yang maksimal bagi pertumbuhan generasi mendatang. Fase 1.000 Hari Pertama Kehidupan yang dihitung sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun adalah masa kritis untuk pelaksanaan intervensi gizi. Kesehatan dan nutrisi ibu selama masa kehamilan sangat menentukan pertumbuhan janin hingga perkembangan anak pada tahap kehidupan selanjutnya.⁷ Pendekatan promotif dan preventif menjadi langkah utama dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya penerapan perilaku hidup sehat.⁸ Kelompok mahasiswi memiliki peran strategis sebagai calon ibu sekaligus agen perubahan yang mampu menyebarkan informasi kesehatan di lingkungannya. Mahasiswi dipilih sebagai sasaran kegiatan ini karena berada pada usia reproduktif dan berpotensi menjadi ibu dalam waktu dekat sehingga tingkat pengetahuan yang mereka miliki saat ini akan turut menentukan praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi anak pada 1.000 HPK. Pembekalan pengetahuan mengenai gizi yang

seimbang dan kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh mahasiswi untuk mendukung penerapan pola asuh yang tepat kelak.⁵ Pendidikan kesehatan kepada kelompok ini merupakan langkah persiapan sejak dini untuk memutus rantai permasalahan gizi di tingkat keluarga.

Kegiatan promosi kesehatan ini dirancang khusus untuk menyasar kelompok mahasiswi di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka kejadian stunting di Kalimantan Selatan serta pentingnya pemberian edukasi kesehatan bagi perempuan selaku calon ibu. Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan stunting masih tergolong terbatas sehingga kegiatan ini secara spesifik ditujukan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut.⁵ Pemberian edukasi dalam pengabdian ini menggunakan media *leaflet* karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas dan jelas serta dapat dibaca kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diingat.⁹ Tujuan utama program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswi mengenai bahaya stunting beserta langkah-langkah pencegahannya. Fokus edukasi diarahkan pada pentingnya kecukupan asupan nutrisi, penjagaan kesehatan reproduksi, serta pemahaman mendalam tentang periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Program promosi kesehatan ini diharapkan mampu membekali mahasiswi sebagai calon orang tua yang akan melahirkan generasi penerus yang sehat. Partisipasi aktif mahasiswi melalui kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya percepatan penurunan angka kejadian balita pendek di wilayah Kalimantan Selatan.

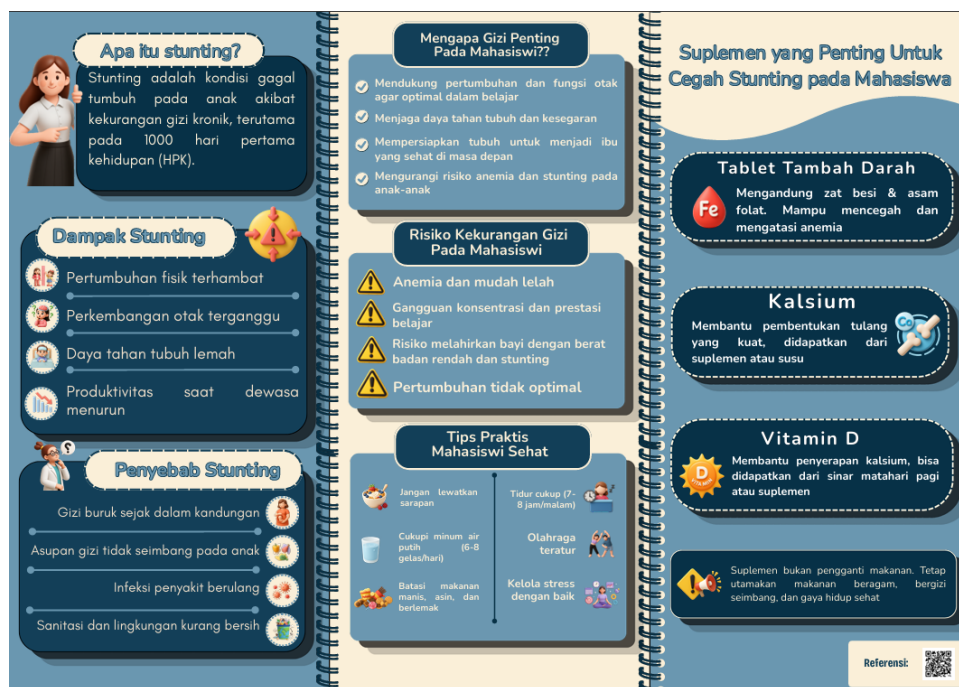
METODE

Sasaran pada kegiatan promosi kesehatan ini adalah mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat dengan jumlah peserta sebanyak dua puluh orang. Pemilihan target ini didasarkan pada status mahasiswi sebagai calon ibu yang diharapkan memiliki kesadaran dan pengetahuan dasar mengenai pencegahan stunting. Lokasi pelaksanaan kegiatan berada di area Gedung FMIPA 1 Universitas Lambung Mangkurat serta lingkungan sekitar Masjid Al-Bhaytar, Kota Banjarbaru. Waktu penyelenggaraan program edukasi ini berlangsung pada hari Selasa, 26 Mei 2026, mulai pukul 12.00 Waktu Indonesia Tengah.

Rancangan kegiatan ini mengaplikasikan metode penyuluhan kesehatan secara langsung melalui pendekatan ceramah. Alat pendukung yang dimanfaatkan selama sesi penyampaian materi berupa selebaran cetak atau *leaflet*. *Leaflet* yang diberikan kepada peserta memuat pengertian stunting, dampak stunting, penyebab stunting, alasan mengapa gizi penting bagi mahasiswi sebagai calon ibu, suplemen yang penting untuk mencegah stunting, cara mencegah stunting, dan peran mahasiswi dalam pencegahan stunting. Materi yang terdapat pada *leaflet* bersumber dari literatur ilmiah yang membahas stunting (10–12).



Gambar 1. Tampak depan leaflet



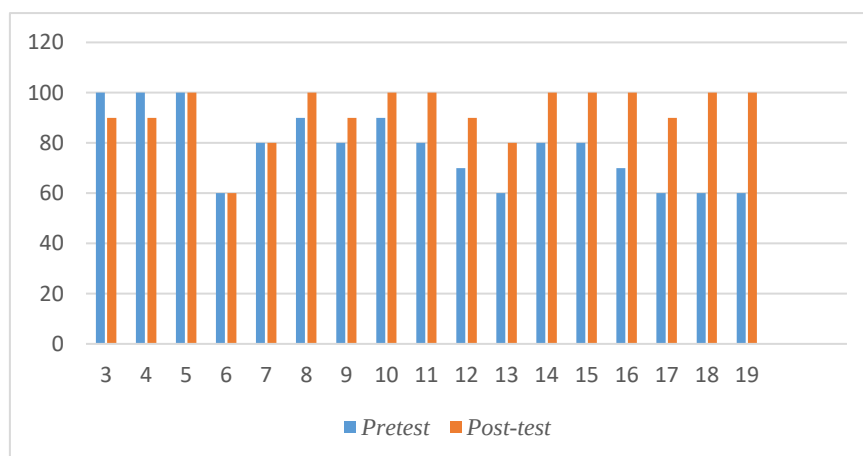
Gambar 2. Tampak belakang leaflet

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berupa *pre-test* dan *posttest*. *pretest* dilaksanakan sebelum materi diberikan, sedangkan *posttest* setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Jumlah pertanyaan yang terdapat pada *pretest* dan *posttest* adalah 10 soal. *Pretest* dan *posttest* berisikan materi yang terdapat pada leaflet. Analisis data dikerjakan dengan membandingkan perolehan nilai *pre-test* dan *posttest* guna mengetahui tingkat efektivitas penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Promosi kesehatan ini melibatkan 19 mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat sebagai responden dalam kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan stunting. Permasalahan stunting masih menjadi perhatian di Provinsi Kalimantan Selatan karena prevalensinya mencapai 24,6%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 21,6% berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022.^{3,4} Kondisi tersebut merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dalam jangka panjang, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)¹. Dampak stunting tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif dan motorik serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa⁶. Upaya pencegahan sejak dini melalui peningkatan pengetahuan menjadi penting, termasuk pada kalangan mahasiswa yang memiliki peran sebagai agen perubahan sekaligus calon orang tua sehingga perlu dibekali pemahaman mengenai gizi dan kesehatan reproduksi⁵. Media promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *leaflet* karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, menarik, dan praktis sehingga memudahkan remaja maupun mahasiswa dalam memahami materi serta memungkinkan informasi untuk dibaca kembali setelah kegiatan promosi kesehatan selesai.¹²

Hasil *pretest* menunjukkan tingkat pengetahuan rerata responden sebesar 77,98 dan pada *posttest* diperoleh rerata 89,47. Setelah promosi kesehatan menggunakan media *leaflet* terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata peningkatan sebesar 11,58. Perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa 12 responden mengalami peningkatan nilai. Temuan tersebut menunjukkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media *leaflet* berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan sebagian besar responden mengenai pencegahan stunting.



Gambar 3. Grafik hasil evaluasi promosi kesehatan

Hasil analisis jawaban setiap pernyataan menunjukkan tingkat ketepatan tertinggi terdapat pada pernyataan mengenai pengertian stunting dan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan stunting yang masing-masing dijawab benar oleh seluruh responden (100%), hal ini

menunjukkan bahwa konsep dasar mengenai stunting dan pencegahannya telah dikenal dengan baik. Tingginya persentase jawaban benar pada pernyataan tersebut dapat dipengaruhi oleh seringnya materi mengenai definisi stunting dan pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil disampaikan dalam berbagai program edukasi kesehatan sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh responden.¹³ Persentase jawaban benar terendah terdapat pada pernyataan bahwa pencegahan stunting baru dimulai setelah anak lahir yang hanya dijawab benar oleh 20% responden sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih belum memahami bahwa pencegahan stunting harus dimulai sejak masa prakonsepsi, kehamilan, hingga 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Rendahnya ketepatan jawaban pada pernyataan tersebut mengindikasikan masih adanya miskonsepsi mengenai waktu yang tepat untuk melakukan pencegahan stunting, meskipun informasi dasar tentang stunting telah diketahui. Kondisi ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa pemahaman masyarakat umumnya lebih baik pada aspek definisi dibandingkan konsep yang memerlukan penalaran, seperti faktor risiko dan periode kritis pencegahan stunting.¹⁴ Promosi kesehatan selanjutnya perlu memberikan penekanan yang lebih besar pada konsep pencegahan sejak sebelum kehamilan hingga 1.000 HPK agar pemahaman responden menjadi lebih komprehensif.

Hasil promosi kesehatan ini sejalan dengan beberapa kegiatan serupa sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan stunting. Rata-rata nilai responden meningkat sebesar 11,58 poin setelah intervensi menggunakan *leaflet* sehingga menunjukkan bahwa media ini membantu dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media *leaflet* memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai stunting.¹⁵ Hasil ini juga didukung oleh *systematic review* terdahulu yang menyimpulkan bahwa berbagai bentuk pendidikan kesehatan, termasuk penggunaan *leaflet*, secara konsisten mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja terkait masalah gizi apabila disampaikan secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik sasaran.¹⁶ Meskipun demikian, pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa media audiovisual menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan *leaflet* sehingga pemanfaatan media yang lebih interaktif dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan efektivitas promosi kesehatan pada kegiatan selanjutnya.¹⁷ Hasil promosi kesehatan ini memperkuat bahwa *leaflet* merupakan media yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan stunting, meskipun efektivitasnya masih dapat dioptimalkan melalui kombinasi dengan media edukasi lainnya.

KESIMPULAN

Promosi kesehatan mengenai pencegahan *stunting* melalui metode penyuluhan langsung menggunakan media *leaflet* yang melibatkan 19 mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dengan rerata skor meningkat dari 77,98 pada *pretest* menjadi 89,47 pada *posttest* atau setara peningkatan sebesar 11,58 poin. Kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan *stunting* perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan memadukan media *leaflet* dan media edukasi yang lebih interaktif seperti video atau diskusi terutama untuk memperkuat pemahaman mengenai waktu dimulainya pencegahan *stunting* sejak masa prakonsepsi. Sasaran promosi kesehatan juga dapat diperluas tidak hanya kepada mahasiswi tetapi juga kepada remaja dan calon pasangan usia subur sebagai bagian dari upaya pencegahan *stunting* sejak dini.

PENUTUP

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penyuluhan ini.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (ARTIFICIAL INTELLIGENCE)

Penulis mengungkapkan bahwa dalam proses penyusunan dan penyuntingan naskah ini telah menggunakan alat berbasis kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) secara terbatas untuk membantu pemeriksaan tata bahasa, ejaan, dan penyuntingan bahasa. Seluruh isi, data, analisis, interpretasi, dan kesimpulan tetap menjadi tanggung jawab penulis.

KONTRIBUSI PENULIS

Tim penulis berkontribusi dalam konsepsi dan perancangan penelitian, pengumpulan dan pengolahan data, analisis dan interpretasi hasil, serta penyusunan serta penyuntingan naskah untuk dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simatupang MM, Azijah I, Lestari DI, Adawiyah AR, Apriyan N, Puspaningtyasmara Y, et al. Pentingnya 1000 HPK Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita di Posyandu Seruni III Bambu Apus. Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat [Internet]. 2025;3(1):1–8. Available from: <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>
2. Sitompul DR, Martini M, Oktovin. STUNTING ACCELERATION PROGRAM USING AN APPROACH TO OPTIMIZE THE HEALTH OF TEENAGE GIRLS FREE FROM IRON DEFICIENCY ANEMIA IN THE CITY OF BANJARMASIN. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2025;9(1):17–23.

3. Agung AKP, Zahwa N, Ramadhani NAZ, Octaria YC. EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA FLYER TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BALITA DI KELURAHAN MERUYUNG, KOTA DEPOK. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2025;3(1):169–76.
4. Prihatani NR, Sofia N, Aprilea NA. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kejadian Stunting pada Anak di Kabupaten Banjar. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*. 2025;7(1):1.
5. Anggeraini Y, Devana T, Contesa E, Yusnilita N, Lastri N, Afifah N. Penyuluhan Literasi Stunting tingkat Mahasiswa. *ABDIRA*. 2025;5(1):101–6.
6. Maulida, Hayani M, Nazari N, Morian PCiS. PENGARUH STUNTING PADA TUMBUH KEMBANG ANAK PERIODE GOLDEN AGE: LITERATUR REVIEW. *Journal of Language and Health* [Internet]. 2025;6(2):107–14. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
7. Rochmawati, Ningsih SR, Zulyani F, Suhartini SM. Edukasi Cegah Stunting Sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2025;7(1):212–29.
8. Syamson MM, Zainab Z, Hasanuddin IH, Sulaeman, Purnama AL J, Murtini, et al. Edukasi preventif dan promotif dalam upaya pencegahan stunting di Desa Tuncung Kecamatan Maiwa Kabupaten Enrekang. *JOURNAL OF Public Health Concerns*. 2025 Mar 24;5(1):1–6. doi:10.56922/phc.v5i1.700
9. Gasper IA V, Sarayar CP, Siagian HJ, Montolalu A, Masriat MDC, Adam JZ, et al. Keterampilan Dasar Klinis Keperawatan. Cilacap: Media Pustaka Indo; 2023.
10. Siyamti D, Sukri, Ismoyowati TW, Susilo T, Asnaini, Sujana T, et al. Keperawatan Medikal. Jakarta Barat: Optimal untuk Negeri; 2025.
11. Tjay TH, Rahardja K. Obat-Obat Penting: Khasiat, Penggunaan, dan Efek-Efek Sampingnya. Edisi Keenam. Jakarta: Elex Media Komputindo; 2007.
12. Octavariny R, Bangun SMB, Siregar WW, Simarmata HWL. The Role of Leaflets as a Means of Reproductive Health Education for Adolescents at Trisakti Private Middle School, Lubuk Pakam. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*. 2025 Oct 31;8(1):74–8. doi:10.35451/7av5yf11
13. Teweldemedhin LG, Amanuel HG, Berhe SA, Gebreyohans G, Tsige Z, Habte E. Effect of nutrition education by health professionals on pregnancy-specific nutrition knowledge and healthy dietary practice among pregnant women in Asmara, Eritrea: A quasi-experimental study. *BMJ Nutr Prev Health*. 2021 Jun 1;4(1):181–94. doi:10.1136/bmjnph-2020-000159 PubMed PMID: 34308126.

14. Canavan CR, Fawzi WW. Addressing Knowledge Gaps in Adolescent Nutrition: Toward Advancing Public Health and Sustainable Development. *Curr Dev Nutr*. 2019;1(1):1–3.
15. Kinanti BMIM, Marliana Y, Suwanti. PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TENTANG STUNTING TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI. *Jurnal Midwifery Update (MU)* [Internet]. 2022;4(1). Available from: <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
16. Shapu RC, Ismail S, Ahmad N, Lim PY, Njodi IA. Systematic review: Effect of health education intervention on improving knowledge, attitudes and practices of adolescents on malnutrition. *Nutrients*. 2020 Aug 1;12(8):1–19. doi:10.3390/nu12082426 PubMed PMID: 32823548.
17. Siswati T, Olfah Y, Kasjono HS, Paramashanti BA. Improving adolescent knowledge and attitude toward the intergenerational cycle of undernutrition through audiovisual education: findings from RESEPIN study in Yogyakarta, Indonesia. *Indian Journal of Community Medicine*. 2022 Apr 1;47(2):196–201. doi:10.4103/ijcm.ijcm_1229_21