

## Integrasi Edukasi Gizi, Praktik Pangan Bergizi, dan Prenatal Yoga dalam Pencegahan Stunting di Desa Legok Kaler

Jihan Nazhifa Khoer<sup>1</sup>, Nurlaela Hamidah<sup>2\*</sup>, Selvia Nur Haliza<sup>3</sup>, Muhammad Al Gifari Ramadhan<sup>4</sup>, Rissa Khalida Yusup<sup>5</sup>, Mia Lukluul Milah<sup>6</sup>, Cica Cahyati<sup>7</sup>, Muhammad Husaini Nurul Hakim<sup>8</sup>, Muhammad Linggar Antara<sup>9</sup>, Rifa Hasna Hanifah<sup>10</sup>, Silmy Halwany Ajda Haifa<sup>11</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> Universitas Muhammadiyah Bandung, Jl. Soekarno-Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

E-mail: [nurlaelahamidah@umbandung.ac.id](mailto:nurlaelahamidah@umbandung.ac.id)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2594>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 01 Dec 2025

Revised: 07 Dec 2025

Accepted: 13 Dec 2025

#### Kata Kunci:

Stunting, Edukasi Gizi, Kesehatan Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Desa Legok Kaler.

#### Keywords:

Stunting, Nutrition education, Pregnant women's health, Prenatal yoga, Legok Kaler village.

### ABSTRACT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus menumbuhkan kesadaran warga mengenai pentingnya pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang dan penguatan kesehatan ibu hamil. Program ini dilaksanakan di Desa Legok Kaler, Dusun Cicaruy, Kabupaten Sumedang dengan melibatkan 34 ibu balita. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan media poster dan brosur, diskusi interaktif, pemeriksaan antropometri, serta pendampingan penyusunan menu gizi seimbang. Rangkaian kegiatan diperkuat dengan pelaksanaan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT), forum Rembug Stunting, serta Praktik Prenatal Yoga yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, terlihat dari kemampuan menjawab pertanyaan dengan lebih tepat serta memberikan contoh penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Prenatal Yoga yang diikuti ibu hamil terbukti bermanfaat bagi ketenangan psikologis dan kebugaran fisik. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari keterlibatan aktif masyarakat, peran kader posyandu, serta dukungan pemerintah desa. Edukasi gizi, praktik pangan sehat, dan prenatal yoga dapat menjadi strategi komprehensif untuk mengurangi stunting di desa.

*This community service activity is organised with the aim of increasing knowledge and raising awareness among residents regarding the importance of stunting prevention through balanced nutrition education and strengthening the health of pregnant women. This programme is conducted in Legok Kaler Village, Cicaruy Hamlet, Sumedang Regency, involving 34 mothers with toddlers. The methods used include the distribution of materials using posters and brochures, interactive discussions, anthropometric examinations, and assistance in preparing balanced nutrition menus. The series of activities is reinforced through the implementation of Healthy Kitchens to Address Stunting (DASHAT), Stunting Consultative Forums, and Prenatal Yoga Practices aimed at improving the physical and psychological health of pregnant women. The results indicate an improvement in participants' understanding, as seen from their ability to answer questions more accurately and provide examples of balanced nutrition application in daily life. Furthermore, Prenatal Yoga attended by pregnant women has proven beneficial for psychological calmness and physical fitness. The success of this program is closely linked to the active involvement of the community, the role of posyandu cadres, and the support of the village government. Nutrition education, healthy eating practices, and prenatal yoga can be a comprehensive strategy to reduce stunting in villages.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Jihan Nazhifa Khoer, et al (2025). Integrasi Edukasi Gizi, Praktik Pangan Bergizi, dan Prenatal Yoga dalam Pencegahan Stunting di Desa Legok Kaler, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2594>

## PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi anak merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan sejak masa kehamilan hingga masa pertumbuhan. Asupan gizi yang seimbang berperan besar dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal serta mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting dan stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung lama, serta sering kali diperparah oleh infeksi berulang. Kondisi ini umumnya ditandai dengan tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya atau berada di bawah standar pertumbuhan yang ditetapkan. Perlu dipahami bahwa anak yang pendek belum tentu mengalami stunting, tetapi anak yang stunting sudah pasti memiliki postur tubuh yang pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Panjang atau tinggi badan merupakan salah satu parameter penting yang digunakan untuk mengukur sejauh mana anak mencapai potensi pertumbuhan yang optimal. Saat ini, jutaan anak di seluruh dunia mengalami kegagalan dalam mencapai pertumbuhan maksimal akibat kekurangan nutrisi serta berbagai gangguan kesehatan yang menghambat proses pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut menjadi penyebab utama terjadinya gangguan pertumbuhan, termasuk stunting (Calista et al., 2021).

Sejalan dengan upaya penanggulangan masalah ini, Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, khususnya Pasal 141, menegaskan bahwa perbaikan gizi masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi individu dan komunitas. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan 13 Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS) serta peningkatan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) (INDONESIA & 2009, n.d.).

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang. Kondisi ini dapat terjadi sejak masa kehamilan hingga anak berusia 24 bulan. Tanda yang paling sering terlihat adalah melambatnya kecepatan pertumbuhan anak, khususnya pada balita Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan mental, kognitif, dan intelektual anak. Balita yang mengalami stunting cenderung sulit diperbaiki kondisinya sehingga dapat berlanjut hingga dewasa. Bahkan, ketika anak yang mengalami stunting kelak memiliki keturunan, risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah juga lebih tinggi (Rochmatun Hasanah et al., 2023)

Salah satu langkah pencegahan dini stunting adalah dengan rutin memeriksakan kehamilan serta memantau pertumbuhan balita melalui Posyandu. Upaya pencegahan sejak dini menjadi cara yang efektif untuk menurunkan prevalensi stunting di masyarakat. Deteksi dini dilakukan dengan mengukur tinggi badan balita secara berkala. Dalam hal ini, peran ibu sangat penting, terutama terkait pemenuhan gizi anak. Gizi keluarga berawal dari peran ibu dalam menyiapkan makanan, memilih bahan pangan, hingga menyusun menu sehari-hari. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu memenuhi kebutuhan gizi anak dengan lebih optimal (FITRIAMI & Galaresa, 2021). Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi gizi keluarga. Selain itu, pola asuh juga memengaruhi status gizi anak. Asupan gizi yang memadai akan mendukung tumbuh kembang anak secara lebih baik. Oleh karena itu, edukasi kepada ibu mengenai stunting sangat penting. Bentuk edukasi dapat berupa penyuluhan kesehatan yang memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan pangan bergizi. Penyuluhan ini sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan dan menjadi bagian dominan dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat (Legi et al., n.d.)

Stunting juga merupakan kondisi terhambatnya pertumbuhan anak yang dapat mulai terjadi sejak janin masih dalam kandungan dan biasanya terlihat jelas saat anak berusia dua tahun. Jika tidak dicegah sejak awal, stunting dapat berdampak buruk pada tumbuh kembang anak di masa selanjutnya. Salah satu faktor penting yang memengaruhi stunting adalah pola asuh orang tua. Pola asuh yang kurang tepat dapat menyebabkan anak tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, sehingga pertumbuhannya menjadi terganggu. Dalam hal ini, ibu memiliki peran yang sangat besar karena merupakan pengasuh terdekat sekaligus penentu makanan yang dikonsumsi anak dan keluarga. Tingkat pengetahuan gizi seorang ibu sangat memengaruhi pola makan keluarga. Ibu yang memiliki pemahaman baik tentang gizi akan lebih mampu menyediakan makanan sehat dan bergizi seimbang, sehingga anak dapat tumbuh dengan optimal. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat meningkatkan risiko anak mengalami stunting. Pencegahan stunting membutuhkan pendekatan yang menyeluruh dan melibatkan banyak

sektor, mulai dari kesehatan, pendidikan, sosial, hingga ekonomi. Salah satu langkah yang dinilai efektif adalah dengan memberdayakan kader kesehatan. Kader kesehatan merupakan garda terdepan pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat. Mereka tidak hanya menjalankan peran dalam kegiatan promotif (peningkatan kesehatan) dan preventif (pencegahan penyakit), tetapi juga berinteraksi langsung dengan warga setiap hari. Karena kedekatannya dengan masyarakat, kader kesehatan memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi lokal, kebiasaan, serta kebutuhan spesifik komunitasnya (Febrian & Yusran, 2021) Oleh sebab itu, peningkatan kapasitas dan keterampilan kader kesehatan sangat penting. Melalui pelatihan yang berkelanjutan, kader kesehatan dapat lebih percaya diri, terampil, dan efektif dalam memberikan edukasi gizi, memantau pertumbuhan balita, serta mendampingi keluarga dalam pencegahan stunting. Dengan kader kesehatan yang kompeten, upaya pencegahan stunting di masyarakat akan lebih mudah dijalankan dan hasilnya lebih optimal. Pelatihan intensif bagi kader kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam bidang gizi, kesehatan ibu dan anak, serta praktik kesehatan yang berperan dalam pencegahan stunting. Materi pelatihan mencakup pemahaman dasar tentang stunting, pentingnya pemberian ASI eksklusif, cara memberikan makanan tambahan yang tepat, hingga upaya pencegahan infeksi dan penyakit yang dapat memengaruhi status gizi anak. Selain pembekalan materi, pelatihan juga dilengkapi dengan praktik lapangan dan simulasi, sehingga kader kesehatan dapat langsung mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh dalam kondisi nyata. Dengan cara ini, kader kesehatan diharapkan mampu menjadi agen perubahan yang efektif dalam menurunkan angka stunting di Indonesia. (Iskandar Munir, 2024)

Pencegahan stunting membutuhkan pendekatan yang menyeluruh dan melibatkan banyak sektor, mulai dari kesehatan, pendidikan, sosial, hingga ekonomi. Salah satu langkah yang dinilai efektif adalah dengan memberdayakan kader kesehatan. Kader kesehatan merupakan garda terdepan pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat. Mereka tidak hanya menjalankan peran dalam kegiatan promotif (peningkatan kesehatan) dan preventif (pencegahan penyakit), tetapi juga berinteraksi langsung dengan warga setiap hari. Karena kedekatannya dengan masyarakat, kader kesehatan memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi lokal, kebiasaan, serta kebutuhan spesifik komunitasnya (Febrian & Yusran, 2021) Oleh sebab itu, peningkatan kapasitas dan keterampilan kader kesehatan sangat penting. Melalui pelatihan yang berkelanjutan, kader kesehatan dapat lebih percaya diri, terampil, dan efektif dalam memberikan edukasi gizi, memantau pertumbuhan balita, serta mendampingi keluarga dalam pencegahan stunting. Dengan kader kesehatan yang kompeten, upaya pencegahan stunting di masyarakat akan lebih mudah dijalankan dan hasilnya lebih optimal. Pelatihan intensif bagi kader kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam bidang gizi, kesehatan ibu dan anak, serta praktik kesehatan yang berperan dalam pencegahan stunting. (Iskandar Munir, 2024)

Kondisi gizi yang optimal menjadi salah satu faktor krusial dalam pencapaian derajat kesehatan yang baik bagi setiap individu. Namun demikian, berbagai penyakit yang berkaitan dengan gangguan gizi dan malnutrisi masih sering dijumpai, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi. Penyebab utamanya adalah rendahnya kualitas dan kuantitas makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan Rendahnya status gizi berdampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia karena gizi berperan dalam pembentukan kecerdasan, perkembangan motorik halus dan kasar, daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta berkontribusi terhadap angka kematian bayi dan ibu, bahkan produktivitas kerja (Permatasari, 2020)

Oleh karena itu upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara terintegrasi dan berkesinambungan. Strategi yang dapat diterapkan antara lain peningkatan kualitas sumber daya manusia, perbaikan pola pemberian makanan pada bayi dan anak, edukasi gizi kepada masyarakat, serta penguatan intervensi gizi di layanan kesehatan dasar seperti Puskesmas dan Posyandu. Selain itu, fokus utama juga harus diberikan pada periode emas kehidupan, yakni 1.000 hari pertama kehidupan. Pencegahan stunting dapat dimulai dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, serta dilanjutkan dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Orang tua juga dianjurkan untuk secara rutin memeriksakan anak ke Posyandu, menjaga akses terhadap air bersih, memperbaiki fasilitas sanitasi, dan menjaga kebersihan lingkungan. Pendekatan holistik ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Ni Made Sri Rahyanti, 2022).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penyuluhan pencegahan stunting pada lokasi penelitian yaitu Desa Legok Kaler, Dusun Cicaruy, Kabupaten Sumedang. Responden dalam penyuluhan ini terdiri dari 34 ibu balita yang berasal dari Desa Legok Kaler, Dusun Cicaruy, Kabupaten Sumedang. Usia anak yang menjadi sasaran dalam pengambilan data tersebut yakni anak pada 1000 hari kelahiran yang di mulai dari masa janin sampai anak berusia 2 tahun. Penyuluhan di anggap langkah yang tepat untuk memberikan pemahaman dan mengubah pola pikir masyarakat Desa Legok Kaler, Dusun Cicaruy, Kabupaten Sumedang. Perihal pentingnya pencegahan stunting, materi di sajikan dalam bentuk presentasi poster dan pemberian brosur yang berisi tentang pentingnya pencegahan stunting dan menu gizi seimbang dan pemeriksaan antropometri pada balita yang di yakini lebih efektif. Dalam kegiatan ini kelompok KKN 36 Reguler berkolaborasi dengan posyandu Dusun Cicaruy untuk menjalankan 3 tahapan kegiatan yaitu penyuluhan dan post test yang diikuti dengan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahan peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

### ***Penyusunan Materi Penyuluhan***

Pada tanggal 11 Agustus 2025, dilakukan kegiatan penyusunan materi penyuluhan mengenai stunting dengan melibatkan kerja sama bersama kelompok KKN 36. Kegiatan ini bertujuan untuk merancang materi yang edukatif dan sesuai kebutuhan masyarakat, guna mendukung upaya penurunan angka stunting di wilayah Desa Legok Kaler, khususnya di Dusun Cicaruy.

### ***Penyampaian Materi dan Sesi Diskusi***

Keesokan harinya, tepatnya pada 12 Agustus 2025, materi penyuluhan disampaikan kepada masyarakat setempat. Dalam kegiatan ini juga dibuka sesi diskusi interaktif berupa tanya jawab yang memuat tiga pertanyaan utama seputar pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting. Tujuannya adalah untuk memperkuat kesadaran dan pemahaman warga terhadap pentingnya pencegahan stunting sejak dini.

### ***Pendampingan Pembuatan Menu Gizi Seimbang***

Sebagai bentuk implementasi dari penyuluhan yang telah diberikan, pada tanggal 23 Agustus 2025 dilakukan kegiatan pendampingan dalam menyusun menu gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran langsung mengenai penerapan pola makan sehat yang dapat menunjang tumbuh kembang anak serta menjadi langkah nyata dalam pencegahan stunting.

### ***Rembug Stunting Desa Legok Kaler***

Pada tanggal 28 Agustus 2025, Desa Legok Kaler menyelenggarakan kegiatan Rembug Stunting yang dihadiri oleh perwakilan setiap RW, kader posyandu, serta tenaga kesehatan dari Puskesmas. Kegiatan ini menjadi wadah musyawarah bersama untuk mengidentifikasi permasalahan stunting di tingkat desa sekaligus merumuskan strategi penanganan yang berkelanjutan. Dalam forum tersebut, peserta mendiskusikan berbagai faktor penyebab stunting di wilayahnya, meninjau kembali program yang telah dilaksanakan, serta menyusun rencana tindak lanjut yang mencakup penguatan peran posyandu, peningkatan edukasi gizi, dan optimalisasi kerja sama antara pemerintah desa dengan tenaga kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga menegaskan pentingnya komitmen bersama seluruh elemen masyarakat agar upaya pencegahan stunting tidak hanya bersifat sementara, melainkan menjadi gerakan berkelanjutan yang mampu memberikan dampak nyata bagi kualitas tumbuh kembang anak di Desa Legok Kaler.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 12, 23 dan 28 Agustus 2025 oleh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung bekerja sama dengan Posyandu Dusun Cicaruy RW 06 Sumedang. Kegiatan diawali pada tanggal 12 Agustus 2025 dengan registrasi kehadiran dan memvalidasi kehadiran peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan antropometri pada balita, pemberian vitamin A, pemberian obat cacing (Albendazole), dilanjutkan dengan edukasi pencegahan stunting juga gizi yang seimbang, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan pemberian konsumsi.

Menurut Kemenkes RI 2020, vitamin A memiliki beragam kegunaan dalam menurunkan angka kematian dan risiko penyakit. Dalam proses pertumbuhan manusia, sangat dipengaruhi oleh Vitamin A

. Selain itu vitamin A memiliki peran krusial dalam menjalankan sistem imunitas tubuh agar tubuh dapat terhindar dari berbagai infeksi seperti campak, diare, dan ISPA. Banyak dampak dan gangguan yang dapat ditimbulkan dari kekurangan vitamin A yakni xerofthalmia, kerusakan kornea yang mampu berakibat kebutaan pada anak, meningkatkan risiko parahnya penyakit menular, dan juga kematian (Sari et al., 2023). Berdasarkan penelitian Rosenthal 2007, Albendazole merupakan salah satu obat antelmintik spektrum luas. Dengan efek larvasidal dan ovisidal yang dimilikinya, albendazole dapat digunakan untuk berbagai infeksi cacing, seperti; pengobatan infeksi cacing kremi dan cacing tambang, ascariasis, trichuriasis dan strongiloidiasis. Albendazole diberikan dalam dosis tunggal 400 mg dan untuk anak usia 12-24 bulan dikurangi menjadi 200 mg (Makani, 2022).

Pelaksanaan program pengabdian ini difokuskan pada pemberian informasi mengenai pentingnya pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi seimbang, khususnya bagi balita dan ibu hamil. Upaya yang dilakukan tidak hanya sebatas penyuluhan mengenai pencegahan stunting, tetapi juga meliputi pemberian diet tambahan untuk mencegah defisiensi energi protein kronis, penanggulangan kekurangan zat besi dan asam folat, pencegahan defisiensi yodium, pengobatan cacangan, serta perlindungan terhadap malaria. Seluruh kegiatan ini ditujukan untuk mendukung kesehatan ibu hamil, sehingga mereka dapat menjalani kehamilan yang sehat sekaligus melahirkan generasi yang terbebas dari risiko stunting.

Terkait dengan pemberian ASI, terdapat berbagai temuan penelitian yang menunjukkan perbedaan konsentrasi zat gizi dalam ASI matur sepanjang masa laktasi. Perbedaan ini sebagian besar dipengaruhi oleh variasi metode pengambilan sampel serta kesulitan memperoleh sampel ASI yang benar-benar representatif. Di Burma, Khin Maung Naing dan koleganya menemukan bahwa kadar protein dalam ASI lebih tinggi pada 1–4 bulan pascapersalinan dibandingkan dengan periode 7–12 bulan. Sebaliknya, penelitian Boediman dan rekan di Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata kadar protein dalam ASI cenderung stabil hingga tiga tahun setelah persalinan. Fomon menambahkan bahwa kadar protein umumnya menurun pada enam bulan pertama laktasi, lalu stabil pada bulan ke-6 hingga ke-24 (Organization, 1985).

Efek pemberian ASI eksklusif (Exclusive Breastfeeding/EBF) juga berkaitan erat dengan kondisi kesehatan ibu. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan Adair dan Popkin (1992) serta Winkvist dan Rasmussen (1999), menunjukkan bahwa EBF jangka panjang dapat melindungi ibu dari risiko obesitas di populasi dengan status gizi baik maupun pada masa transisi. Namun, di daerah dengan masalah gizi buruk, praktik ini justru dapat memperburuk kondisi kesehatan ibu karena meningkatkan kelelahan gizi. Dari perspektif kesehatan masyarakat, hal ini menunjukkan bahwa dalam kondisi tertentu lebih aman menganjurkan durasi EBF yang lebih singkat agar kesehatan ibu tetap terjaga (Dewey et al., 2001).

Sementara itu, penelitian Abdel Kader dan kolega menemukan bahwa kadar lemak dalam ASI cenderung meningkat seiring bertambahnya lama laktasi. Temuan ini berbeda dengan sejumlah penelitian lain yang melaporkan kestabilan kadar lemak sepanjang periode menyusui. Perbedaan hasil tersebut menegaskan bahwa masih terdapat banyak faktor yang belum sepenuhnya dipahami, seperti aspek fisiologis, status gizi ibu, serta kondisi lain yang berpengaruh terhadap komposisi ASI. Selain kualitas kandungan zat gizi, volume ASI juga menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan, karena keduanya sama-sama berkontribusi terhadap variasi temuan dalam berbagai penelitian (Organization, 1985).

Berdasarkan hasil observasi, penyuluhan yang telah dilaksanakan terbukti efektif. Hal ini ditunjukkan oleh 10 audiens yang tidak hanya mampu menjawab pertanyaan dengan benar, tetapi juga dapat memberikan contoh penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari pada saat sesi tanya jawab. Adapun program pendukung yang dilaksanakan oleh desa yaitu masak DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting), Mahasiswa bersama ibu-ibu kader ikut serta dalam proses pelaksanaan program tersebut pada tanggal 23 Agustus 2025. Dan pada tanggal 28 Agustus 2025 Mahasiswa ikut berpartisipasi dalam acara Rembug Stunting di Desa Legok Kaler yang bertujuan untuk membahas, merumuskan, dan menyepakati strategi serta tindakan konkret dalam pencegahan dan penanganan stunting, dengan melibatkan pemerintah setempat, tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan masyarakat umum untuk mencapai komitmen bersama penurunan stunting.

Adapun di samping intervensi gizi, kesehatan ibu hamil turut mendapatkan perhatian melalui kegiatan prenatal yoga. Meskipun yoga tidak secara langsung memberikan asupan gizi, praktik ini berkontribusi pada status gizi janin dengan cara memperbaiki kondisi fisik dan psikologis ibu. Yoga

membantu ibu hamil menjadi lebih rileks, mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur, dan menambah keyakinan diri dalam menghadapi persalinan. Sejumlah penelitian menguatkan hal ini menemukan bahwa yoga lebih efektif dibandingkan berjalan kaki atau latihan standar prenatal, karena terbukti mampu menurunkan gangguan prenatal, mengurangi kelahiran prematur, serta mengurangi rasa nyeri dan stres. Hal ini diperkuat oleh temuan Jiang (2015), yang menunjukkan adanya perbedaan nyata tingkat kecemasan ibu hamil antara sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

Manfaat yoga prenatal juga dipertegas oleh Apriliani (2015), yang mengemukakan bahwa pola pikir positif yang dibangun melalui tahap relaksasi yoga dapat mengurangi rasa takut, cemas, serta tegang, sehingga menumbuhkan sikap optimis dan keberanian menghadapi proses persalinan sebagai suatu hal yang alamiah. Sementara itu, penelitian Aswitami (2017) menyebutkan bahwa senam yoga nyaman dilakukan ibu hamil karena mampu mengurangi berbagai ketidaknyamanan fisik, seperti mual, nyeri punggung, gangguan pencernaan, maupun kecemasan berlebih.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan memadukan edukasi pencegahan stunting, praktik masak DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting), dan prenatal yoga dapat dampak positif dalam upaya pencegahan stunting. Pendekatan gizi yang bersifat spesifik dan sensitif ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan RI (2013), yang menekankan pentingnya pemenuhan gizi optimal dan kesehatan ibu hamil pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai fondasi pertumbuhan anak. Pemerintah Indonesia telah melakukan intervensi gizi spesifik yang ditujukan untuk menangani penyebab langsung stunting berupa asupan nutrisi dan adanya infeksi, serta intervensi gizi sensitif yang bertujuan untuk mengatasi penyebab tidak langsung seperti ketahanan pangan, akses pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, serta pengasuhan orang tua (Widiyanto et al., 2019).

Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ini tidak hanya tercermin dari peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga dari keterlibatan aktif masyarakat dalam praktik nyata yang berkelanjutan. Kombinasi edukasi, keterampilan praktis, dan penguatan kesehatan ibu hamil melalui yoga memberikan gambaran bahwa pencegahan stunting membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, terintegrasi, dan berbasis komunitas agar mampu menurunkan prevalensi stunting di tingkat masyarakat. Berikut tabel dan gambar program pencegahan stunting yang telah dilaksanakan.

**Tabel 1.** Daftar Target Program DASHAT Desa Legok Kaler

Lokasi (Dusun)	Jumlah Per Dusun
Sukahurip I	4
Sukahurip II	4
Cileuksa I	1
Cileuksa II	3
Cicaruy	2
Sukaasih	6
Andir	2
<b>Jumlah Seluruh</b>	<b>22</b>



**Gambar 1.** Registrasi Penyuluhan



**Gambar 2.** Pemeriksaan Antropometri Anak



**Gambar 3.** Pemeriksaan Ibu Hamil



**Gambar 4.** Pemaparan Materi



**Gambar 5.** Sesi Tanya Jawab & Pemberian Hadiah



**Gambar 6.** Pemberian Konsumsi

No	Nama	Alamat	No. Telp	Di. Pangkal
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
3	...	...	...	...
4	...	...	...	...
5	...	...	...	...
6	...	...	...	...
7	...	...	...	...
8	...	...	...	...
9	...	...	...	...
10	...	...	...	...
11	...	...	...	...
12	...	...	...	...
13	...	...	...	...
14	...	...	...	...
15	...	...	...	...
16	...	...	...	...
17	...	...	...	...
18	...	...	...	...
19	...	...	...	...
20	...	...	...	...
21	...	...	...	...
22	...	...	...	...
23	...	...	...	...
24	...	...	...	...
25	...	...	...	...
26	...	...	...	...
27	...	...	...	...
28	...	...	...	...
29	...	...	...	...
30	...	...	...	...
31	...	...	...	...
32	...	...	...	...
33	...	...	...	...
34	...	...	...	...
35	...	...	...	...
36	...	...	...	...
37	...	...	...	...
38	...	...	...	...
39	...	...	...	...
40	...	...	...	...
41	...	...	...	...
42	...	...	...	...
43	...	...	...	...
44	...	...	...	...
45	...	...	...	...
46	...	...	...	...
47	...	...	...	...
48	...	...	...	...
49	...	...	...	...
50	...	...	...	...

**Gambar 7.** Daftar Hadir Penyuluhan Cegah Stunting



**Gambar 8.** Program masak DASHAT



**Gambar 9.** Program prenatal yoga



**Gambar 10.** Acara Rembug Stunting

### SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Legok Kaler, khususnya Dusun Cicaruy, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai pencegahan stunting memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, terutama para ibu balita, terhadap pentingnya gizi seimbang pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Melalui pendekatan yang terstruktur, mulai dari penyusunan materi edukatif, penyampaian informasi dalam bentuk poster dan brosur, sesi tanya jawab, hingga praktik langsung seperti pendampingan penyusunan menu gizi seimbang, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dibimbing untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, kolaborasi antara mahasiswa, kader posyandu, dan pemerintah desa dalam kegiatan seperti masak DASHAT dan Rembug Stunting menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting memerlukan kerja sama lintas sektor dan partisipasi aktif dari seluruh elemen masyarakat. Selain itu, perhatian terhadap kesehatan ibu hamil melalui kegiatan prenatal yoga memberikan dampak positif secara tidak langsung terhadap status gizi janin. Praktik ini membantu menjaga kesehatan fisik dan mental ibu, sehingga mendukung kelahiran anak dengan status gizi yang lebih baik.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi pencegahan stunting yang bersifat edukatif, praktis, dan berbasis komunitas mampu menciptakan perubahan pola pikir dan perilaku masyarakat secara bertahap. Kombinasi antara edukasi gizi, pemberdayaan masyarakat, dan penguatan peran institusi lokal seperti Posyandu merupakan langkah strategis yang harus terus dioptimalkan agar upaya penurunan angka stunting tidak bersifat sementara, melainkan menjadi gerakan berkelanjutan yang berdampak nyata terhadap kualitas generasi mendatang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan tersusun dalam bentuk karya tulis ilmiah. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Perangkat Desa Legok Kaler yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program pencegahan stunting. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada ibu kader posyandu yang dengan penuh semangat mendampingi setiap rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan, praktik Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT), hingga Rembug Stunting. Apresiasi yang setinggi-tingginya disampaikan kepada Bidan Desa yang turut memberikan kontribusi dalam pemeriksaan kesehatan ibu hamil serta mendukung pelaksanaan prenatal yoga. Tidak lupa kami sampaikan terima kasih kepada Kepala Dusun 03 selaku koordinator yang menjembatani komunikasi antara mahasiswa KKN dengan masyarakat, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan tepat sasaran. Terakhir, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yaitu Nurlaela Hamidah, S.Psi.,M.M.,M.Psi atas arahan, motivasi, dan bimbingan yang senantiasa mendukung keberhasilan kegiatan ini.

### REFERENSI

- Anggarini, D. R., & Permatasari, B. (2020). Pengaruh Nilai Tukar Dolar Terhadap Perekonomian Indonesia. *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 1(2), 147–158. <https://doi.org/10.24042/revenue.v1i2.6384>
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Calista, V. P., Larasati, T. A., & Sayekti, W. D. (2021). Kejadian Stunting dengan Perkembangan Motorik Halus Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 617–623. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.667>
- Dewey, K. G., Cohen, R. J., Brown, K. H., & Rivera, L. L. (2001). Community and international nutrition: Effects of exclusive breastfeeding for four versus six months on maternal nutritional status and infant motor development: Results of two randomized trials in Honduras. *Journal of Nutrition*, 131(2), 262–267. <https://doi.org/10.1093/jn/131.2.262>
- Febrian, F., & Yusran, R. (2021). Koordinasi Dalam Implementasi Kebijakan Pencegahan. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 3(1), 11–21. <https://www.neliti.com/publications/346874/koordinasi-dalam-implementasi-kebijakan-pencegahan-stunting-di-kota-padang>
- FITRIAMI, E., & Galaresa, A. V. (2021). Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Aplikasi Android Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 5(2), 78–85. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i2.258>
- INDONESIA, U.-U. R., & 2009, N. 36 T. (n.d.). *No Title*.
- Iskandar Munir. (2024). Pelatihan Intensif Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Yang Efektif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 42–48. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3034>

- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503–514. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>
- Makani, M. (2022). Pola Pemberian Obat Cacing pada Anak di Wilayah Kalimantan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia, September*, 59–65.
- Ni Made Sri Rahyanti, N. K. S. (2022). PENGARUH PELATIHAN KADER TERHADAP KESIAPAN KADER DALAM PENCEGAHAN STUNTING Ni. 5(1), 46–52.
- Organization, W. H. (1985). *The Quantity And Quality Of Breast Milk*.
- R. Apriliansi, H. W. (2015). PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP KECEMASAN SESAAT DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIGALENIA MOM AND BABY CENTER KOTA BANDUNG.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1. [http://www.dof.gov.my/en/c/document\\_library/get\\_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715](http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715)
- Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.54>
- Sari, P. M., Suharmanto, S., & Oktafany, O. (2023). Efektifitas Pemberian Vitamin A pada Ibu Nifas dan Bayi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 499–506. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1430>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Darmayanti, A. T. (2019). Pengaruh Faktor Kerawanan Pangan Dan Lingkungan Terhadap Stunting. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.118>
- Wilayah, D. I., Puskesmas, K., Weru, R., Legi, N. N., Rumagit, F., Montol, A. B., & Lule, R. (n.d.). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEAKTIFAN KADER POSYANDU. 7(2), 429–436.