

## Edukasi PHBS di Rumah Tangga Dalam Mencegah Stunting Pada Ibu Balita di Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram

Dian Neni Naelasari<sup>1</sup>, Nurmaningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: dian91neni@gmail.com, nurmaningsih.uinmtr@gmail.com

### Abstrak

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan adanya malnutrisi asupan zat gizi kronis dan atau penyakit infeksi kronis berulang. Stunting dapat dicegah dengan beberapa hal seperti memberikan ASI Eksklusif, mengkonsumsi makanan beraneka ragam dengan menu sehat dan seimbang, membiasakan PHBS, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, memberikan suplemen pada balita dan memantau tumbuh kembang anak secara teratur atau rutin membawa ke posyandu. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan dalam PHBS pada tingkat rumah tangga khususnya ibu hamil dan ibu dengan anak balita dalam menerapkan PHBS di rumah tangga dan untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi yang sehat dan seimbang dengan menerapkan PHBS dalam praktik pengolahan bahan makanan. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil dan ibu dengan anak balita yang berada Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram berjumlah 15 peserta. Kegiatan pengabdian berupa edukasi PHBS dan demonstrasi mencuci tangan dengan baik dan benar disertai dengan kegiatan pre-test dan post-test. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan penerapan mengenai PHBS Di Rumah Tangga Dalam Mencegah Stunting pada Ibu Balita Di Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram.

Kata Kunci: PHBS; Edukasi; Stunting; Ibu Balita; Ibu Hamil

### Abstract

*Stunting is a linear growth disorder caused by chronic nutrient intake malnutrition and/or recurrent chronic infectious diseases. Stunting can be prevented by several things, such as exclusive breastfeeding, consuming a variety of foods with a healthy and balanced menu, getting used to PHBS, doing physical activities such as exercising, giving supplements to toddlers and monitoring children's growth and development regularly or regularly taking them to the posyandu. This community service aims to increase knowledge and application in PHBS at the household level, especially pregnant women and mothers with children under five in implementing PHBS in the household and to meet the needs of healthy and balanced nutritional intake by implementing PHBS in food processing practices. The target of the activity is pregnant women and mothers with children under five who are in the Circle Permai Housing in Mataram City totaling 15 participants. Community service activities in the form of PHBS education and demonstrations of washing hands properly and correctly accompanied by pre-test and post-test activities. The result of this community service is that there is an increase in knowledge and application of PHBS in the Household in Preventing Stunting in Mothers Toddlers in the Lingkar Permai Housing in Mataram City.*

Keywords: PHBS; Education; Stunting; Mother Toddler; Pregnant Mother

### Article History

Received: 15 Juli 2022

Accepted: 09 Agustus 2022

### PENDAHULUAN

Stunting adalah salah satu masalah kurang gizi kronis di masyarakat terutama pada balita. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang terjadi dalam waktu cukup lama yang diakibatkan adanya pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Handika dan Rohmani, 2021). Stunting juga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor penyebab langsung dan penyebab tidak langsung dimana faktor penyebab langsung dari kejadian stunting yaitu asupan gizi yang kurang dan riwayat penyakit infeksi



sedangkan faktor tidak langsung yaitu pengetahuan orang tua tentang gizi, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, serta jumlah anggota keluarga. Stunting dapat dicegah dengan beberapa hal seperti memberikan ASI Eksklusif, mengkonsumsi makanan beraneka ragam dengan menu sehat dan seimbang, membiasakan PHBS, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, memberikan suplemen pada balita dan memantau tumbuh kembang anak secara teratur atau rutin membawa ke posyandu (Apriani, 2018). Upaya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga berpengaruh pada kesehatan balita terutama dengan status gizi anak pada balita. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga akan mengurangi terjadinya stunting pada anak atau balita sejak dini (Purwanto dan Rahmad, 2020).

Berperilaku hidup bersih dan sehat merupakan kesadaran masyarakat dengan pola hidup sehat, menjaga pola makan dengan menu yang seimbang, tidak merokok dan jika sakit segera mencari bantuan tenaga kesehatan. Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya (Wati dan Ridlo, 2020). Program PHBS di Rumah Tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Natsir, 2019).

Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS serta menjaga lingkungan sekitarnya (Ali dan Muhammad, 2021). Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Keadaan lingkungan yang kurang baik memungkinkan terjadinya berbagai penyakit antara lain diare dan penyakit infeksi. Sanitasi lingkungan sangat terkait dengan ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban, jenis lantai rumah serta kebersihan peralatan makan pada setiap keluarga (Lynawati, 2020). Pemberdayaan dan edukasi kepada masyarakat perlu dimulai dari rumah tangga terutama pada ibu hamil dan ibu dengan anak balita karena anak merupakan asset atau generasi yang harus di jaga pertumbuhan dan perkembangannya.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan dalam PHBS pada tingkat rumah tangga khususnya ibu hamil dan ibu dengan anak balita dalam menerapkan PHBS di rumah tangga dan untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi yang sehat dan seimbang dengan menerapkan PHBS dalam praktik pengolahan bahan makanan. Diharapkan dalam edukasi PHBS di Rumah Tangga dapat membantu ibu hamil dan ibu dengan anak balita dapat mencegah stunting dimulai dari PHBS untuk meningkatkan kualitas kesehatan di tingkat Rumah Tangga

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat yaitu metode penyuluhan dan kegiatan aplikatif (demonstrasi) seperti aktivitas mencuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan ini terdiri dari 4 tahapan yaitu: 1) Tahap 1, Tahap pertama dimulai dari kegiatan pembukaan oleh ketua ibu PKK Perumahan Lingkar Permai dan Ketua tim Abdimas. Setelah itu kegiatan selanjutnya pengisian kuesioner pre-test. Data edukasi PHBS didapatkan dari hasil kuesioner yang disebar. 2) Tahap 2, Tahap kedua penyampaian materi kepada peserta mengenai "Edukasi PHBS Di Rumah Tangga Dalam Mencegah Stunting Pada Ibu Balita Di Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram". Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 2 orang peserta yang bertanya pada saat sesi tanya jawab. 3) Tahap 3, Tahap ketiga dimulai dengan kegiatan aplikatif seperti kegiatan demonstrasi mencuci tangan dengan baik dan benar serta menerapkan PHBS dalam praktik pengolahan bahan makanan. Tim abdimas mendemonstrasikan gerakan mencuci tangan dengan baik dan benar lalu peserta mengikuti langkah demi langkah demonstrasi yang diberikan. 4) Tahap 4, Tahap keempat dimulai dengan pengisian kuesioner post-test oleh peserta. Selanjutnya kegiatan pengabdian diakhiri dengan kegiatan berdoa, serta foto bersama dengan seluruh peserta, tim abdimas, dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berjudul Edukasi PHBS Di Rumah Tangga Dalam Mencegah Stunting pada Ibu Balita Di Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram yang dilaksanakan di fasilitas umum (Fasum) Perumahan Lingkar Permai pada hari Sabtu, tanggal 11 Juni 2022 diikuti oleh 15 orang peserta terdiri dari Ibu Hamil dan Ibu dengan anak balita. Suasana kegiatan berjalan lancar dengan menerapkan social distancing dan memakai masker.

### **Karakteristik Responden**

Kegiatan edukasi PHBS ini diikuti oleh 15 orang responden yang terdiri dari ibu hamil dan ibu dengan anak balita. Berdasarkan hasil saat kegiatan didapatkan data karakteristik distribusi responden yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Distribusi Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18-40 Tahun (Dewasa Muda)	13	86,7
>40 Tahun (Dewasa Tua)	2	13,3
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0
SMP	1	6,6
SMA	4	26,7
Diploma	4	26,7
Sarjana	6	40
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	1	6,7
Ibu Rumah Tangga (IRT)	6	40
PNS	5	33,3
Wiraswasta	3	20

Pada umumnya ibu hamil dan ibu dengan anak balita memiliki tingkat kepekaan yang lebih tinggi terhadap kebersihan serta lingkungan dan dalam memenuhi asupan gizi pada anak. Karakteristik distribusi responden berdasarkan umur diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berumur 18-40 tahun (86,7%) (dewasa muda). Penerimaan informasi pada umur dewasa muda akan lebih mudah dan cepat dicerna dibandingkan dengan dewasa tua. Responden dengan umur dewasa muda jika dilihat dari perkembangan kognitifnya, mereka mempunyai kebiasaan berpikir secara rasional dan aktif dalam kegiatan sehari-hari (Wati dan Ridlo, 2020).

Tingkat pendidikan responden terbanyak pada jenjang sarjana sebanyak 6 (40%). Tingkat pendidikan bisa berpengaruh pada PHBS dalam rumah tangga atau keluarga. Tingkat pendidikan yang kurang menyebabkan rendahnya kesadaran seseorang akan pentingnya menjaga kesehatan lingkungan. Apabila seseorang mempunyai pendidikan formal yang baik, maka kesadaran dalam menjaga kesehatan lingkungan termasuk pemahamannya mengenai penerapan prinsip-prinsip PHBS juga semakin baik (Mubarak, 2007). Pekerjaan responden terbanyak yaitu sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 6 (40%). Ibu rumah tangga memiliki peran penting di dalam keluarga sehingga terjadi pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga serta terpenuhinya asupan gizi seimbang untuk anak dan anggota keluarga di rumah tangga.

### Distribusi Responden Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Penerapan PHBS

Kegiatan PHBS pada tingkat rumah tangga adalah perilaku kesehatan yang dilakukan oleh setiap anggota keluarga, dengan adanya edukasi PHBS berupa penyuluhan, tanya jawab dan kegiatan aplikatif berupa demonstrasi gerakan mencuci tangan dengan baik dan benar. Seluruh responden diberikan kuesioner yang berkaitan dengan 10 indikator PHBS antara lain persalinan dibantu oleh tenaga kesehatan, bayi diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, menimbang balita tiap bulan ke posyandu, tidak merokok di dalam rumah, melakukan aktivitas fisik (berolahraga), mengkonsumsi makanan bergizi serta sayur dan buah, menggunakan jamban sehat, sumber air bersih, cuci tangan pakai sabun, dan rumah bebas dari jentik (Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2017), dan materi lainnya yaitu penerapan PHBS dalam pemenuhan gizi seimbang serta demonstrasi gerakan mencuci. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat perhatian serta antusias yang luar biasa dari peserta dan mendapatkan respon yang positif karena kegiatan ini bersifat edukasi dan praktik secara langsung.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Penerapan PHBS

Kategori Pengetahuan terhadap PHBS	Pre-test		Post-test	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	3	20	8	53,3
Sedang	5	33,3	7	46,7
Rendah	7	46,7	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
Kategori Penerapan terhadap PHBS	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)

Tinggi	4	26,7	9	60
Sedang	5	33,3	6	40
Rendah	6	40	0	0
<b>Jumah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Keterangan:

Pengetahuan Tinggi = skor nilai 80 s.d 100

Pengetahuan Sedang = skor nilai 60 s.d 79

Pengetahuan Rendah = skor nilai <59

Hasil kegiatan pengabdian edukasi PHBS pada tingkat pengetahuan dapat dilihat pada table 2. Hasil kegiatan dari pengisian kuesioner pre-test dan post-test pada tingkat pengetahuan didapatkan hasil yaitu terjadi peningkatan pengetahuan responden sebesar 3 (20%) dari pre-test menjadi 8 (53,3%) dari hasil post-test. Sedangkan tingkat pengetahuan dengan kategori rendah terjadi penurunan sebesar 7 (46,7%) dari pre-test menjadi 0 (0%) dari hasil post-test. Hal ini sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Lestari dkk (2020) menunjukkan bahwa materi-materi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini dibuktikan dengan respon dan antusias responden yang cepat dan baik dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktekkan bagaimana 7 langkah cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar serta tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang pada ibu hamil menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan.

Pelaksanaan PHBS pada tatanan rumah tangga erat kaitannya dengan status gizi setiap anggota keluarga terutama status gizi anak. Perilaku hidup bersih dan sehat yang baik pada rumah tangga menyebabkan semakin sedikitnya anggota keluarga yang terkena penyakit sehingga dapat mempengaruhi peningkatan status gizi anggota keluarganya. Sebaliknya jika semakin buruk perilaku hidup bersih dan sehat pada rumah tangga akan menyebabkan timbulnya seseorang atau anggota keluarga menjadi mudah sakit sehingga meningkatkan dan berpotensi mengalami stunting (kekurangan gizi kronis).

Hasil kegiatan pengabdian edukasi PHBS pada tingkat penerapan PHBS didapatkan hasil kategori tinggi dari 4 (26,7%) dari pre-test menjadi 9 (60%) dari hasil post-test. Sedangkan kategori rendah terjadi penurunan sebesar 6 (40%) menjadi 0 (0%). Perilaku hidup bersih dan sehat pada umumnya selalu di terapkan pada kehidupan sehari-hari, tetapi setelah mendapatkan edukasi PHBS dalam mencegah stunting, ibu hamil dan ibu dengan anak balita lebih memperhatikan lagi penerapan kebersihan, sanitasi lingkungan, dan menu gizi yang seimbang untuk mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan. Pentingnya penerapan waktu yang tepat dalam mencuci tangan yang baik dan benar yakni sebelum makan, sebelum masak serta saat menghidangkan makanan, sebelum menyusui bayi, sebelum memberi makan balita, setelah ke WC, serta setelah menyentuh hewan (Natsir, 2019).

## KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini diikuti oleh 15 orang peserta terdiri dari Ibu Hamil dan Ibu dengan anak balita. Dari hasil pre-test dan post-test didapatkan peningkatan pengetahuan dan penerapan mengenai PHBS Di Rumah Tangga Dalam Mencegah Stunting pada Ibu Balita di Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat perhatian serta antusias yang luar biasa dari peserta dan mendapatkan respon yang positif karena kegiatan ini bersifat edukasi dan praktik secara langsung

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat melalui LPPM yang telah memberikan dana hibah internal sehingga tim abdimas bisa melakukan tridarma khususnya pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu, Pelaksanaan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Kejadian Stunting (Studi kasus pada baduta 6-23 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Kota Surakarta). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(4), 2356-3346.
- Aswadi, M. S., Syahrir, S. (2020). Strategi Promosi Kesehatan dalam Peningkatan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga di Puskesmas Polombangkeng Selatan Kabupaten Takalar. *Higiene*, 6(1).
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. (2017). Rencana Strategis (Renstra) Dinas Kesehatan Kota Mataram Tahun 2016-2021 (Review). Mataram: Dinas Kesehatan Kota Mataram.

- Handika, A., & Rohmani, S. (2021). Hubungan PHBS dan Asi Eksklusif Dengan kejadian Stunting pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Kedaung Barat Kabupaten Tangerang 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), 141-154.
- Lestari, D. Sulistiawati, F., & Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi COVID-19. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1). 21-28.
- Lynawati. (2020). Hubungan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Terhadap Stunting di Desa Kedung Malang Kabupaten Banyumas. *Jurnal Hummansi (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 3(1).
- Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo, 1(3).
- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. (2020). Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *Jiwakerta: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13.
- Wati P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47-58.