



KELAS IBU BALITA DAN HAMIL (LASTAMIL): INTEGRASI LITERASI KESEHATAN DENGAN PENGUATAN SUPPORT GROUP SYSTEM SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DAN PICKY EATING

Umi Hani*, Nur Setiawati Dewi, Nanda Alivia Diapni, Nadia Rizki Aulia, Latansa Maulina, Lotusya Citra Waluyo

Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto No.13, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia

*umi.hani.ners@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya angka stunting di Indonesia salah satunya disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi dan praktik pengasuhan anak. Kelas Ibu Balita dan Ibu Hamil (LASTAMIL) menjadi program edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan pendekatan literasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu terkait pencegahan stunting serta penanganan perilaku picky eating pada anak. Penelitian ini merupakan studi kasus menggunakan pendekatan Precede-Proceed dalam asuhan keperawatan komunitas. Sampel diambil secara purposive dari satu RW di Kota Semarang, terdiri dari 3 ibu hamil dan 26 ibu dengan anak berisiko stunting. Intervensi dilakukan selama empat minggu melalui edukasi stunting, pengisian "Isi Piringku", dan praktik pengelolaan picky eating. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengkajian komunitas dan wawancara pada tokoh Masyarakat terkait di komunitas. Analisis masalah mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) dan rencana intervensi disusun berdasarkan pedoman perencanaan asuhan keperawatan komunitas. Data evaluasi dikumpulkan dengan kuesioner serta observasi perilaku. Hasil implementasi keperawatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan ibu mengenai stunting dari 3,6 menjadi 4, serta pengetahuan tentang penanganan picky eating dari 4,1 menjadi 4,3. Edukasi juga meningkatkan pemahaman ibu terkait gizi seimbang dan langkah pencegahan selama 1000 Hari Pertama Kehidupan. Program LASTAMIL terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu untuk mencegah stunting melalui pendekatan edukatif dan praktis, serta dapat menjadi model intervensi keperawatan komunitas yang berkelanjutan.

Kata kunci: gizi; kesehatan anak; picky eating; stunting

CLASS OF PREGNANT AND TODDLER MOTHERS: INTEGRATION OF HEALTH LITERACY WITH STRENGTHENING OF SUPPORT GROUP SYSTEM AS AN EFFORT TO PREVENT STUNTING AND PICKY EATING

ABSTRACT

The high rate of stunting in Indonesia is partly due to the low knowledge of mothers about nutrition and childcare practices. The Class for Pregnant and Toddler Mothers (LASTAMIL) is a community-based health education program with a health literacy approach that aims to improve mothers' knowledge and behavior related to stunting prevention and handling of picky eating behavior in children. This case study uses the precede-proceed approach in community nursing care. Samples were taken purposively from one RW in Semarang City, consisting of 3 pregnant women and 26 mothers with children at risk of stunting. The intervention was carried out for four weeks through stunting education, filling out "Isi Piringku" and picky eating management practices. Data were collected through community assessment questionnaires and interviews with relevant community leaders in the community. Problem analysis refers to the Indonesian Nursing Diagnosis Standards, and intervention plans are prepared based on nursing care plan guidelines in the community. Evaluation data were collected using questionnaires and behavioral observations. The results of nursing implementation showed an increase in the average score of mothers' knowledge about stunting from 3.6 to 4 and knowledge about handling picky eating from 4.1 to 4.3. Education also increases mothers' understanding of balanced nutrition and preventive measures during the First 1000 Days of Life. The LASTAMIL program has proven effective in increasing mothers'

Keywords: child health; nutrition; picky eating; stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak dibawah usia lima tahun yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang dan kurangnya stimulasi psikososial yang memadai (World Health Organization 2018). Ciri utama stunting adalah tinggi atau panjang badan anak lebih rendah untuk usianya atau berada di bawah minus 2 standar deviasi dari median Standar pertumbuhan Anak menurut WHO untuk usia dan jenis kelamin yang sama (Ardiana et al. 2021; Astuti, Suindyah Dwiningwarni, and Atmojo 2025). Angka kejadian stunting beragam di dunia. Secara global, lebih dari seperempat atau satu dari 5 (148,1 juta) anak dengan usia kurang dari 5 tahun mengalami stunting dan 80% dari angka tersebut ditemukan di 14 negara di dunia. Di tahun 2024 dilaporkan kasus stunting di Indonesia masih tergolong tinggi dengan menyentuh angka 24,4% pada tahun 2021, mengalami penurunan di tahun 2022 menjadi 21,6%, 17,8% di tahun 2023 dan ditargetkan menjadi 14% di tahun 2024 (Hutagalung 2021).

Tingginya angka stunting di Indonesia salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai stunting dan praktek terkait gizi yang kurang memadai (Shaneta, Indriyani, and Lestari 2023). Pengetahuan terkait kebutuhan gizi yang seimbang untuk anak pada ibu maupun orang tua yang memadai akan menentukan sikap ibu dalam menyediakan makanan dan minuman yang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan anak (Hasnawati, Syamsa Latief 2021). Upaya preventif yang telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI dalam menangani stunting mencakup intervensi gizi spesifik yang menargetkan 1000 Hari Pertama Kehidupan. Salah satu strateginya adalah memberdayakan posyandu, yang juga menjadi bagian dari program intervensi di bidang pendidikan dan Kesehatan (Jenie et al. 2021). Selain itu, pencegahan stunting juga dapat dilakukan melalui pembentukan wadah sebagai sarana penyebaran informasi mengenai gizi dan kesehatan, khususnya terkait kehamilan dan kesehatan balita, yang dikenal sebagai kelas ibu hamil dan ibu balita (Malia et al. 2022).

Kelas Ibu Balita dan Ibu Hamil (LASTAMIL) merupakan program pelayanan kesehatan di masyarakat yang berfokus pada ibu balita dan ibu hamil di salah satu kelurahan Kota Semarang. LASTAMIL sebagai bentuk kemitraan antara puskesmas dengan masyarakat dan wadah bagi tenaga kesehatan untuk melakukan edukasi kepada ibu hamil serta ibu balita. LASTAMIL dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita terkait dengan stunting. Dalam pelaksanaan LASTAMIL, kami mengundang ibu balita dengan ibu hamil yang mengalami stunting dan berisiko stunting dan melakukan edukasi terkait stunting. Kegiatan LASTAMIL merupakan bentuk dukungan kelompok (support group) dan pemberdayaan masyarakat (self-help group) yang efektif dalam pencegahan stunting. Melalui kegiatan ini, para ibu saling berbagi pengalaman dan informasi, membentuk lingkungan yang saling mendukung dalam menghadapi tantangan kehamilan, pemenuhan gizi, dan tumbuh kembang anak, khususnya selama 1.000 hari pertama kehidupan atau HPK (Irfa Lailatul Ni'mah, Siti Maimunah, and Atik Badi'ah 2024). LASTAMIL juga menjadi sarana untuk membangun solidaritas, meningkatkan pengetahuan, serta mendorong kemandirian komunitas dalam menjaga kesehatan ibu dan anak.

Kelas ibu hamil terbukti mempunyai pengaruh terhadap upaya pencegahan stunting karena dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi ibu dalam menjaga asupan gizi serta perkembangan anak sejak dini (Kusumadewi et al. 2024). Selain itu, dukungan komunitas berperan penting sebagai bagian dari sistem sosial yang memperkuat kesadaran dan perilaku sehat. Support group komunitas membantu orang tua memperoleh informasi yang tepat

mengenai gizi, pola asuh, dan akses layanan kesehatan, sehingga mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik dalam upaya pencegahan stunting (Puspita et al. 2023). Tujuan utama dari studi ini adalah untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan komunitas, khususnya dalam menangani masalah yang terkait dengan pencegahan stunting. Proses keperawatan mengikuti kerangka kerja yang berakar pada prinsip-prinsip keperawatan komunitas dengan model *Precede-Proceed* dan merujuk pada konsep teori asuhan keperawatan dengan memadukan kerangka kerja teoritis ke dalam situasi klinis yang nyata (Sutisna Sulaeman, Murti, and Waryana 2017; Syakurah and Moudy 2022). Praktik ini memberikan kesempatan untuk menjembatani pembelajaran akademis dengan kebutuhan masyarakat, memfasilitasi wawasan reflektif dan analitis tentang bagaimana pemberdayaan komunitas melalui intervensi keperawatan yang terarah. Studi kasus ini selanjutnya mengeksplorasi bagaimana mahasiswa keperawatan memberikan kontribusi yang berarti bagi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit di lingkungan masyarakat. Temuan studi kasus ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang perawatan transisional dalam kesehatan masyarakat dan peran penting bimbingan profesional dalam membentuk intervensi keperawatan yang efektif dan *context-sensitive*. Dalam hal ini, program LASTAMIL yang diimplementasikan setelah proses perencanaan keperawatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dan ibu balita dalam mencegah stunting dan menangani perilaku *picky eating* pada anak untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

METODE

Laporan studi kasus ini merupakan bagian dari praktik profesi keperawatan profesional pada stase keperawatan komunitas yang disupervisi langsung oleh dua spesialis keperawatan komunitas. Studi ini dilaksanakan selama praktik yang dirancang untuk memberikan paparan praktis terhadap prinsip dan praktik keperawatan komunitas. Konteks kasus ini mencakup identifikasi masalah di area praktik keperawatan komunitas yang ditunjuk, dengan fokus pada tantangan kesehatan ibu dan anak. Pengkajian dilakukan terhadap masyarakat di RW di Kota Semarang yang ditunjuk sebagai tempat praktik profesi. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengkajian komunitas dan wawancara pada tokoh Masyarakat terkait di komunitas. Sampel diambil secara *purposive* terdiri dari 3 ibu hamil dan 26 ibu dengan anak berisiko stunting. Analisis masalah dari data hasil pengkajian merujuk pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) dan rencana intervensi disusun berdasarkan pedoman perencanaan asuhan keperawatan komunitas yaitu Standar Luaran dan Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI 2018b, 2018a). Intervensi dilakukan selama empat minggu melalui kegiatan pendidikan kesehatan dengan pendekatan literasi kesehatan. Implementasi keperawatan juga mengintegrasikan strategi pemberdayaan masyarakat. Data evaluasi setelah edukasi "Isi Piringku" dan praktik pengelolaan *picky eating* dikumpulkan dengan kuesioner serta observasi perilaku.

Implementasi keperawatan dilakukan melalui program Kelas Ibu Balita dan Ibu Hamil (LASTAMIL) yang diikuti oleh 7 ibu balita dan 1 ibu hamil pada tanggal 15 Maret 2025. Responden kegiatan edukasi dipilih berdasarkan rekomendasi dari Puskesmas, Ketua Kader setempat melihat data balita berisiko stunting, dengan mempertimbangkan kesiapan masyarakat. Program tersebut dilaksanakan dengan pendekatan proses asuhan keperawatan dimulai dari skrining stunting dilanjutkan penyusunan rencana asuhan keperawatan komunitas atau *Nursing Care Plan (NCP)* berdasarkan hasil skrining. Tahap berikutnya yaitu melaksanakan musyawarah warga (MW) bersama dengan tokoh masyarakat dan menghasilkan keputusan bersama untuk pelaksanaan program. Selanjutnya program LASTAMIL sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan stunting kepada ibu balita dan ibu hamil dilakukan dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan, dan lingkaran kepala pada balita dan ibu hamil. Setelah itu, ibu balita dan ibu hamil mengisi kuesioner *pre-test* dilanjutkan penyampaian materi terkait stunting dan praktik pengisian "isi piringku". Setelah edukasi, ibu balita dan ibu

hamil mengisi post-test. Evaluasi hasil dari program dilakukan dengan musyawarah warga (MW) III sekaligus menentukan rencana tindak lanjut bersama dengan tokoh masyarakat.

Izin penelitian dikumpulkan melalui praktik profesi keperawatan dari Dinas Kesehatan Kota Semarang dan Puskesmas setempat yang berkontribusi secara strategis dalam pelaksanaan praktik. Persetujuan etis tidak diperlukan karena penelitian ini tidak melanggar integritas partisipan, dan data partisipan tidak digunakan tanpa persetujuan. Karena responden di Masyarakat berusia di atas 18 tahun, kami menerima persetujuan secara langsung. Data yang dikumpulkan sepenuhnya anonim dan dilindungi.

HASIL

Pendekatan proses keperawatan di komunitas dilakukan untuk mengidentifikasi masalah secara sistematis dan merumuskan intervensi keperawatan yang tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pada tahap awal, dilakukan pengkajian menggunakan metode wawancara *door to door* kepada ibu balita dan ibu hamil yang dilaksanakan pada tanggal 24 Februari hingga 1 Maret 2025. Wawancara yang dilakukan mencakup praktik pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita, pola asuh orang tua, konsumsi makanan harian anak, serta pengumpulan data dari kader dan catatan kegiatan posyandu. Pengkajian terhadap 26 ibu dengan anak berisiko stunting menunjukkan bahwa 96,15,% orang tua menilai anaknya tumbuh dengan bahagia dan memiliki gizi yang seimbang (Diagram 1).

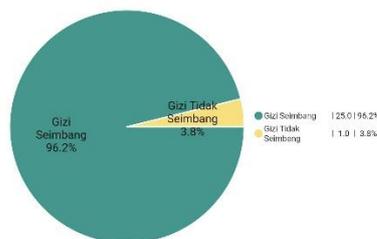


Diagram 1. Penilaian Orang tua terhadap Anak Tumbuh Bahagia dan Memiliki Gizi Seimbang (n=26)

Diagram 1 sejalan dengan wawancara terhadap ibu balita, tetapi terkendala dengan kebiasaan makan anak yang pilih makanan.

“Harusnya bahagia ya mba, kita juga berusaha memenuhi kebutuhan makanan anak kita. tiap hari kita menyediakan susu sama lauk pauk. cuma ya itu kadang anaknya pilih pilih makanan.”

Pengkajian primer dengan kuesioner menunjukkan bahwa status gizi anak berdasarkan data PB/U 69,23% memiliki status gizi anak normal, 30,8% memiliki gizi kurang (Diagram 2). Skrining dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar lengan, dan lingkar kepala pada balita menunjukkan 30,8% anak mengalami gizi kurang berdasarkan pengukuran Panjang Badan menurut Umur (Gambar 1).

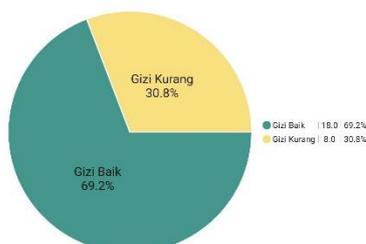


Diagram 2. Status Gizi PB/U Anak (n=26)

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa terdapat beberapa ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan sehingga berat badan mereka tidak mengalami peningkatan secara optimal. Sebanyak

70% ibu hamil menyatakan rutin mengonsumsi tablet tambah darah dan vitamin lainnya, namun sebagian hanya mengonsumsi tablet tambah darah tanpa asupan tambahan seperti asam folat. Selain itu, sebagian besar kader menyampaikan bahwa mereka belum pernah menerima edukasi aktif terkait gizi dan pencegahan stunting baik dari kader lain maupun dari pihak puskesmas. Pengkajian juga dilakukan terhadap kegiatan PMT di wilayah tersebut. PMT dilaksanakan secara rutin satu bulan sekali, namun mayoritas diberikan dalam bentuk makanan ringan atau *snack* kemasan. Hanya terdapat 1 RT yang memberikan PMT sesuai dengan panduan menu dari puskesmas. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas ibu mengetahui pentingnya gizi seimbang, namun masih ditemukan praktik pemberian makanan tidak sehat seperti mencampur mi instan dengan nasi. Beberapa anak terbiasa mengonsumsi mi instan lebih dari sekali dalam seminggu, dengan porsi makan yang cenderung kecil. Selain itu, sekitar 50% anak dilaporkan suka memilih-milih makanan.

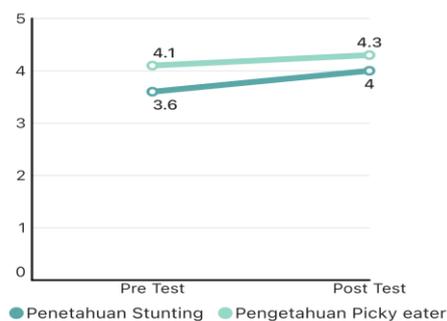
Selain itu, sebanyak 50% keluarga di wilayah tersebut memiliki penghasilan di bawah UMR yang memungkinkan dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi anak secara optimal. Dari sisi dukungan kader, hanya 43,3% ibu yang merasa bahwa kader secara aktif memberikan dorongan atau motivasi dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting.



Gambar 1. Pengukuran TB/PB dan BB bayi dan balita

Hasil pengkajian menjadi dasar dalam proses analisis data untuk mengidentifikasi masalah utama. Masalah yang menonjol antara lain kurangnya variasi makanan dalam menu harian anak serta rendahnya pengetahuan ibu terkait kebutuhan nutrisi anak. Analisis ini juga mempertimbangkan faktor budaya dan kearifan lokal dalam kebiasaan makan anak, serta keterbatasan ekonomi yang turut memengaruhi kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi. Dari hasil tersebut, prioritas diagnosa keperawatan yang ditetapkan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif terkait dengan stunting yang berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga, kesulitan ekonomi, dan ketidakcukupan petunjuk untuk bertindak. Selanjutnya, perencanaan intervensi keperawatan disusun dengan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Salah satu intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu edukasi kesehatan. Kegiatan ini dilakukan melalui program Kelas Ibu Balita dan Ibu Hamil (LASTAMIL) pada tanggal 15 Maret 2025 yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan ibu mengenai *stunting*, *picky eater*, serta gizi seimbang melalui praktik pengisian "isi piringku", pola makan sehat, serta praktik pencegahan stunting yang dapat diterapkan dalam kondisi sumber daya terbatas (Gambar 3 dan 4).

Kegiatan diikuti oleh 7 ibu balita dan 1 ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita mengenai *stunting*. Sebelum edukasi dimulai, dilakukan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait *stunting*. Evaluasi pre-post test menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita terkait dengan pencegahan *stunting* dan perilaku *picky eating* pada anak. Hasil skor pengetahuan ibu hamil dan ibu balita tentang stunting meningkat dari skor 3,6 menjadi 4. Sedangkan hasil skor pengetahuan ibu hamil dan balita tentang menangani anak dengan *picky eating* (memilih - milih makanan) meningkat dari skor 4.1 menjadi 4.3 (Gambar 2)



Gambar 2. Grafik peningkatan pengetahuan ibu (n=8)



Gambar 3. Pelaksanaan implementasi pemberian edukasi *stunting* dan *picky eating*



Gambar 4. Pelaksanaan implementasi praktik “isi piringku”

Setelah implementasi keperawatan, evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan. Evaluasi ini mencakup berbagai aspek, antara lain perubahan pola makan anak, peningkatan pengetahuan ibu, serta kemampuan kader dalam mengidentifikasi permasalahan gizi. Pengukuran dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan menggunakan lembar *food recall* dan kuesioner. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilaksanakan pada kegiatan Musyawarah Warga ketiga, diperoleh temuan perlunya penyampaian edukasi gizi yang disesuaikan dengan kondisi ekonomi dan budaya masyarakat setempat, misalnya melalui penyusunan menu makanan berbahan dasar lokal yang terjangkau namun tetap memenuhi kebutuhan gizi. Selain itu, dilakukan penyegaran materi bagi para kader, khususnya terkait teknik *food recall* dan metode penyuluhan yang lebih efektif. Pengembangan strategi persiapan makanan untuk ibu yang bekerja juga menjadi fokus, seperti penyusunan menu yang praktis serta teknik penyimpanan makanan yang efisien. Tidak kalah penting, terbentuk pula *support system* melalui kelompok ibu balita dan dukungan kader, yang berperan sebagai sarana berbagi pengetahuan, pengalaman, serta penguatan emosional antar ibu.

PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses komunikasi yang bertujuan untuk menyebarkan informasi kesehatan guna mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan (Levine OBE and Stillman-Lowe 2024). Pendidikan Kesehatan bertujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku, sikap, dan kepercayaan kesehatan, serta memberdayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan. Pendidikan kesehatan dibutuhkan untuk meningkatkan literasi kesehatan dengan memberikan individu pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menavigasi informasi dan layanan

kesehatan. Peningkatan literasi kesehatan dengan intervensi pendidikan kesehatan yang terarah dapat menghasilkan hasil kesehatan yang lebih baik dan mengurangi kesenjangan kesehatan (MacDonald, Arpin, and Quesnel-Vallée 2022). Literasi kesehatan dan pendidikan kesehatan merupakan komponen penting dari kesehatan masyarakat. Kedua konsep tersebut bertujuan untuk memberdayakan individu dalam mengendalikan kesehatan mereka, tetapi penerapannya harus diseimbangkan untuk menghindari terciptanya ketergantungan atau mendorong perilaku kesehatan yang berisiko. Dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memahami dan menggunakan informasi kesehatan, dan dengan memberikan pendidikan kesehatan yang efektif, kita dapat meningkatkan hasil kesehatan dan mendorong masyarakat yang lebih sehat (Bahramian, Najimi, and Omid 2020).

Pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan secara individu, kelompok, maupun masyarakat secara luas. Masyarakat dapat diberdayakan dalam program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan efektivitas program. Pendidikan kesehatan sangat penting untuk ibu yang memegang peran sentral dalam menjaga kesehatan keluarga, terutama ibu hamil dan balita. Dengan pemahaman yang baik, ibu-ibu dapat memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal (Siwi et al. 2023). Oleh karena itu, upaya nyata untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan ibu hamil dan balita sangat diperlukan, mengingat kondisi kesehatan ini memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan masyarakat (Nugroho et al. 2023). Pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui kelas ibu hamil dengan topik pencegahan stunting dan penanganan anak picky eater di salah satu Kelurahan Kota Semarang telah menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu dengan balita. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya asupan gizi seimbang selama masa kehamilan dan pertumbuhan balita. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Pelaksanaan edukasi ini menekankan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai periode emas dalam upaya pencegahan stunting, serta memberikan strategi praktis untuk mengatasi picky eating pada anak, seperti penerapan variasi menu dan pendekatan psikologis yang mendukung. Penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan stunting dengan nilai p-value 0,000 yang menunjukkan peningkatan perilaku positif setelah intervensi (Rohemah and Widayati 2022). Selain stunting, tantangan lain dalam pemenuhan gizi anak adalah perilaku picky eating, yaitu kondisi ketika anak memilih-milih makanan dan menolak berbagai jenis makanan tertentu. Perilaku ini umum terjadi pada anak usia satu hingga dua tahun dan jika tidak ditangani dengan cepat dapat berkontribusi pada kekurangan zat gizi penting (Hardjito 2024). Setelah dilakukan implementasi pendidikan kesehatan dengan pendekatan literasi kesehatan pada kelas ibu balita dan ibu hamil mengenai picky eating dan praktik menyusun “isi piringku”, para ibu balita dan ibu hamil mengisi lembar monitoring dan evaluasi mengenai makanan yang dikonsumsi balita dan ibu hamil selama 3 hari. Berdasarkan monitoring dan evaluasi didapatkan hasil bahwa 50% balita dan ibu hamil masih mengkonsumsi nasi dan protein saja, 12,5% mengkonsumsi nasi dan sayur dan 12,5% mengkonsumsi nasi+sayur+lauk. Hasil tersebut menunjukkan bahwa balita maupun ibu hamil belum sepenuhnya mengkonsumsi makanan sesuai “isi piringku”. Namun demikian, terdapat penurunan jumlah balita yang menunjukkan perilaku picky eating dari 50% menjadi 46,2% setelah intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan adanya dampak positif dari pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku makan anak.

Berdasarkan penelitian, terdapat berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi picky eating pada anak, di antaranya adalah mengenalkan makanan baru secara bertahap, menyajikan variasi menu dengan tampilan menarik, serta menerapkan aturan makan yang konsisten. Selain

itu, keterlibatan anak dalam proses memasak atau memilih makanan dapat meningkatkan minat mereka untuk mengonsumsi makanan yang lebih beragam. Lingkungan makan yang positif, seperti makan bersama keluarga atau teman sebaya, juga terbukti efektif dalam mengatasi perilaku picky eating (Romdiyani et al. 2024). Penyediaan variasi menu makanan dalam keluarga sering terkendala oleh faktor ekonomi. Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki akses terbatas terhadap bahan makanan bergizi, yang berdampak langsung pada pola makan anak. Intervensi yang mencakup pemberdayaan ekonomi keluarga seperti pelatihan keterampilan dapat membantu mengatasi hambatan ekonomi yang berpengaruh pada status gizi anak serta cara praktis mengaplikasikan pemberian gizi seimbang meskipun dengan sumber daya yang terbatas (Paramitha, Arifiana, and Susiatmi 2025).v. Pemerintah telah membuat program pemberian makanan tambahan namun efektivitasnya masih terbatas. Salah satu penyebabnya adalah masih kurangnya pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya program tersebut. Oleh karena itu diperlukan pengawasan dan evaluasi yang lebih maksimal.

Edukasi kepada orang tua mengenai pola makan sehat dan strategi menangani picky eating sangat penting dalam mencegah masalah gizi pada anak. Dengan kombinasi program pemerintah dalam menyediakan akses makanan bergizi serta peran aktif orang tua dalam membentuk kebiasaan makan anak, diharapkan angka stunting dapat menurun dan tantangan picky eating dapat teratasi (Mu'tafi et al. 2024). Upaya berkelanjutan ini menjadi kunci untuk memastikan anak-anak tumbuh dengan optimal, baik secara fisik maupun kognitif, sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaiknya di masa depan. Dengan demikian, program pendidikan kesehatan melalui kelas ibu hamil tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan ibu-ibu untuk menerapkan pola hidup sehat yang berkelanjutan bagi keluarga mereka (Jamilatun, Lukito, and Oktapiani 2024). Kelas ibu hamil dan kelas ibu balita merupakan salah satu program pemerintah dalam implementasi Buku KIA di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan sebagai media pembelajaran bagi ibu, suami, dan keluarga melalui proses belajar bersama, guna mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan selamat, serta membantu ibu dan balita dalam perawatan kesehatan anak sesuai dengan standar yang ditetapkan. LASTAMIL termasuk kedalam salah satu bentuk peer support group. Peer support group merupakan metode yang memanfaatkan dukungan satu sama lain dalam satu kelompok yang mengalami masalah yang sama (Ardiana et al. 2021).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita dan ibu hamil terkait upaya pencegahan stunting. Edukasi yang disampaikan melalui metode peer support group terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain bahwa metode peer support group berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting. Edukasi melalui kelompok sebaya merupakan sarana efektif dalam menyampaikan informasi, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan emosional antar peserta (Irfa Lailatul Ni'mah et al. 2024; Nurlaela and Rasmaniar 2023). Secara keseluruhan, implementasi program edukasi ini tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan membentuk lingkungan sosial yang mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Program Kelas Ibu Balita dan Ibu Hamil (LASTAMIL) yang diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu terkait pencegahan stunting dan penanganan perilaku picky eating pada anak. Pendekatan literasi kesehatan dan metode peer support group dalam pelaksanaan edukasi kesehatan memberikan dampak positif dalam mengubah perilaku makan anak dan meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya gizi seimbang selama 1000 Hari Pertama Kehidupan. Hasil pre-post test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan ibu, serta penguatan sistem dukungan masyarakat yang berkontribusi terhadap keberlanjutan intervensi

keperawatan komunitas. Namun demikian, penguatan edukasi gizi berbasis budaya dan ekonomi lokal dibutuhkan misalnya dengan pengembangan modul menu sehat yang terjangkau, pelatihan kader secara berkala, dan pengintegrasian kegiatan LASTAMIL secara berkelanjutan ke dalam program kerja puskesmas. Selain itu, keterlibatan aktif komunitas dan kolaborasi lintas sektor perlu ditingkatkan guna memperkuat sistem pendukung ibu dan anak dalam upaya pencegahan stunting yang holistik dan berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, Anisah, Alfid Tri Afandi, Nilam Ganung Permata Mahardita, and Regita Prameswari. 2021. "Implementation of Peer Group Support towards Knowledge Level of Mother with Toddlers about Stunting." *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences* 15(1):260–63.
- Astuti, Sri Juni Woro, Sayekti Suindyah Dwiningwarni, and Suryo Atmojo. 2025. "Modeling Environmental Interactions and Collaborative Interventions for Childhood Stunting: A Case from Indonesia." *Dialogues in Health* 6:100206. doi: <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2025.100206>.
- Bahramian, M., A. Najimi, and A. Omid. 2020. "Association between Health Literacy with Knowledge, Attitude, and Performance of Health-Care Providers in Applying Health Literacy Education Strategies for Health Education Delivery." *Journal of Education and Health Promotion* 9(1). doi: 10.4103/jehp.jehp_199_19.
- Hardjito, Koekoeh. 2024. "Peran Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Picky Eater." *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 3(1):30–36.
- Hasnawati, Syamsa Latief, Jumiarsih Purnama AL. 2021. "Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidrap." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan* 1(1):7–12.
- Hutagalung, Arifin Efendi. 2021. "Peran Kabupaten/Kota Dalam Melaksanakan 8 Aksi Konvergensi." *Kementerian Dalam Negeri*.
- Irfa Lailatul Ni'mah, Siti Maimunah, and Atik Badi'ah. 2024. "The Effect of Peer Support Group Method Stunting Prevention Education on Mothers' Knowledge and Children's Nutritional Status in Benciluk Village, Cluring District, Banyuwangi." *Professional Health Journal* 6(1 SE-Articles):246–58. doi: 10.54832/phj.v6i1.748.
- Jamilatun, Makhabbah, Pradea Indah Lukito, and Selvia Oktapiani. 2024. "Pemberdayaan Masyarakat Desa Buntalan Klaten Tengah Melalui Edukasi Kesehatan." *Abdimas Mandalika* 4(1):1–10.
- Jenie, Ikhlas Muhammad, Zulkhah Noor, Maya Um Husna, Muhammad Herjuna, and Lutfi Putra Perdana. 2021. "Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19." *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat* 3(2 SE-). doi: 10.18196/ppm.32.178.
- Kusumadewi, Rita Riyanti, Kamidah Kamidah, Enny Yuliaswati, and Yuntafiatul Yuntafiatul. 2024. "Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pencegahan Stunting." *Avicenna: Journal of Health Research* 7(2).
- Levine OBE, R., and C. Stillman-Lowe. 2024. "Health Education." *British Dental Journal* 236(3):181–85. doi: 10.1038/s41415-024-7052-1.
- MacDonald, E., E. Arpin, and A. Quesnel-Vallée. 2022. "Literacy and Self-Rated Health: Analysis of the Longitudinal and International Study of Adults (LISA)." *SSM - Population Health* 17. doi: 10.1016/j.ssmph.2022.101038.
- Malia, Anna, Farhati Farhati, Siti Rahmah, Dewi Maritalia, Nuraina Nuraina, and Dewita Dewita. 2022. "Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting." *Jurnal Kebidanan* 12(1):73–80. doi: 10.35874/jib.v12i1.1015.
- Mu'tafi, Ali, Zakiyah Firdaus, Farid Romadhona, Imam Subhi Mubarak, Amin Hidayatullah Agung, Ayu Nur Wahyuni, Ratih Larasati, Yustisiana Kusuma Hapsari Nurhidayat, Samsul Ma'arif, and Azhar Aufa. 2024. "Membangun Generasi Cerdas Di Desa

- BINANGUN: Menuju Masa Depan Gemilang Dengan Gizi Seimbang Dan Bebas Stunting.” *CENDEKIA: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah* 1(9):589–97.
- Nugroho, Farid Setyo, Nur Ani, Budhi Rahardjo, and Hana Rosian Ulfah. 2023. “Pendidikan Dan Pelatihan Kesehatan Gizi Anak Pada Ibu Dengan Balita Dan Kader Menuju Masyarakat Sadar Stunting.” *Indonesian Journal Of Empowerment and Community Services* 4(2):41–50.
- Nurlaela, Euis, and Rasmaniar Rasmaniar. 2023. “Balanced Nutrition Training for Adolescent Girls as Peer Educators on Improving Behavior among Senior High School Students for Stunting Prevention.” *Jurnal Kesehatan Manarang* 9(2 SE-Articles):74–80. doi: 10.33490/jkm.v9i2.803.
- Paramitha, Intan Azkia, Ratna Arifiana, and Sandi Ari Susiatmi. 2025. “Merdeka Dari Stunting: Optimalisasi Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal, Cooking Class Dan Pelatihan Kader Terhadap Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Balita.”
- PPNI. 2018a. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. 2018b. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Puspita, Surya Dewi, Wahyu Dwi Nur Fitriana, Dina Fitriyah, Dessya Putri Ayu, Putri Rahayu Ratri, and Miftahul Jannah. 2023. “Optimalisasi Edukasi Gizi Balita Melalui Kegiatan Kelompok Diskusi Kepada Ibu Balita Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.” *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):21–26.
- Rohemah, Emah, and Eny Sri Widayati. 2022. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Hamil Trimester I Dalam Pencegahan Stunting Di Puskesmas Karang Joang Balikpapan.” *Jurnal Kebidanan* 14(01 SE-Articles):123–35.
- Romdiyani, Heny, Feronika Mirino, Elsa Umi Anisa, Desi Wijayanti, and Ida Sofiyanti. 2024. “Perilaku Picky Eating Pada Anak Usia Prasekolah: Prevalensi, Faktor Yang Mempengaruhi, Dampak Terhadap Status Gizi Dan Strategi Intervensi Pada Picky Eating.” Pp. 3269–77 in *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. Vol. 3.
- Shaneta, Arabella, Putri Indriyani, and Riseu Ayu Lestari. 2023. “Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Melalui Pemberian Edukasi Dan Penerapan Pola Hidup Bersih Di Posyandu Fajar.” *Proceedings Uin Sunan Gunung Djati Bandung* 3(7):141–50.
- Siwi, Retno Palupi Yonni, Erma Retnaningtyas, Anggrawati Wulandari, Miftakhur Rohmah, Riza Tsalatsatul Mufida, Nita Dwi Astikasari, Ariesta Brinawaty Putri, Cicin Amalia Khusna, and Dhanik Rita Widhiatuti. 2023. “Edukasi Nutrisi Ibu Hamil Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi.” *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA* 2(3 SE-Artikel Bidang Kesehatan):19–22. doi: 10.26714/jipmi.v2i3.140.
- Sutisna Sulaeman, Endang, Bhisma Murti, and Waryana Waryana. 2017. “Aplikasi Model PRECEDE-PROCEED Pada Perencanaan Program Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan Berbasis Penilaian Kebutuhan Kesehatan Masyarakat.” *Jurnal Kedokteran YARSI* 23(3):149–64. doi: 10.33476/jky.v23i3.230.
- Syakurah, Rizma Adlia, and Jesica Moudy. 2022. “Diagnosis Komunitas Dengan Pendekatan Proceed-Precede Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik.” *Jambi Medical Journal : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 10(1):1–19.
- World Health Organization. 2018. *Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving the Global Nutrition Targets 2025*.