



ISSN 3109-2357  
Vol.1 No.4 Page 15-17

## “JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDISIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

Homepage: <https://cermat.co/index.php/jrppm/index>

E-mail: [ronipasla20@gmail.com](mailto:ronipasla20@gmail.com)

# Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting pada Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan

Maria Sindrela Wea<sup>1</sup>, Maria Rosalia Ede<sup>2</sup>, Maria Yasinta Fengi<sup>3</sup>, Stefania Bibiana Bue<sup>4</sup>, Genoveva Meo<sup>5</sup>,  
Karmelia Rosfinda Meo Maku<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Pendidikan Anak Usia Dini STKIP Citra Bakti

E-Mail: [cindiwea99@gmail.com](mailto:cindiwea99@gmail.com)<sup>1</sup>, [ederoslin44@gmail.com](mailto:ederoslin44@gmail.com)<sup>2</sup>, [ansyfengy@gmail.com](mailto:ansyfengy@gmail.com)<sup>3</sup>, [fanybue6@gmail.com](mailto:fanybue6@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[venthameo430@gmail.com](mailto:venthameo430@gmail.com)<sup>5</sup>, [milamaku92@gmail.com](mailto:milamaku92@gmail.com)<sup>6</sup>

Published: Januari, 2026

## ABSTRACT

*Stunting is a chronic nutritional problem that has long-term impacts on physical growth, cognitive development, and the quality of human resources. Efforts to prevent stunting need to be implemented starting from the First 1000 Days of Life (HPK) through active family involvement. This article aims to describe a community service activity that focuses on optimizing the role of families in stunting prevention through nutrition education and the practice of making Supplementary Feeding (PMT) from local ingredients. The activity methods include material delivery, interactive discussions, and PMT processing practices involving pregnant women, parents of toddlers, early childhood education teachers, and integrated health post (Posyandu) cadres. The results of the activity show an increase in participants' knowledge and skills regarding the importance of fulfilling nutritional needs during the First 1000 Days of Life (HPK) and the use of local food ingredients as a source of nutrition for children. This activity contributes to strengthening the role of families and communities as the frontline in stunting prevention.*

Key Words: stunting, 1000 HPK, role of family, PAUD, child nutrition

## ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia. Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui keterlibatan aktif keluarga. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi peran keluarga dalam pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan praktik pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan lokal. Metode kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik pengolahan PMT yang melibatkan ibu hamil, orang tua balita, guru PAUD, dan kader posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada 1000 HPK serta pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi anak. Kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat peran keluarga dan masyarakat sebagai garda terdepan dalam pencegahan stunting.

Kata Kunci: stunting, 1000 HPK, peran keluarga, PAUD, gizi anak

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada tinggi badan anak yang berada di bawah standar, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas hidup individu di masa dewasa. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dan peluang ekonomi yang terbatas di masa depan.

Periode 1000 HPK, yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan fase emas pertumbuhan dan perkembangan otak. Pada masa ini, intervensi gizi dan lingkungan yang tepat sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Kekurangan gizi pada periode ini bersifat permanen dan sulit diperbaiki pada tahap

kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, pencegahan stunting harus difokuskan pada pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, ibu menyusui, serta bayi dan balita.

Keluarga memegang peran sentral dalam pencegahan stunting. Peran tersebut meliputi pemberian ASI eksklusif, penyediaan MP-ASI yang bergizi dan aman, penerapan pola asuh yang responsif, serta pemeliharaan kebersihan dan kesehatan lingkungan. Selain itu, keterlibatan ayah dan anggota keluarga lainnya juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga serta masyarakat dalam mencegah stunting sejak dini.

## **METODE**

Dalam kegiatan ini, dilaksanakan menggunakan metode penyampaian materi dan metode diskusi sebagai upaya optimalisasi peran keluarga dalam pencegahan stunting pada periode 1000 hari pertama kehidupan. Pemilihan kedua metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta sekaligus mendorong keterlibatan aktif keluarga dalam proses pembelajaran.

Metode penyampaian materi dilakukan dengan memberikan paparan secara sistematis mengenai konsep stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta pentingnya peran keluarga dalam pemenuhan gizi, kesehatan, dan pengasuhan selama periode 1000 hari pertama kehidupan. Materi yang disampaikan secara komunikatif dengan bahasa yang mudah dipahami agar dapat diterima oleh seluruh peserta.

Selanjutnya, metode diskusi digunakan untuk memberikan ruang kepada peserta dalam menyampaikan pendapat, pengalaman, dan permasalahan yang dihadapi terkait pencegahan stunting di lingkungan keluarga. Melalui diskusi, peserta dapat bertukar informasi, mengajukan pertanyaan, serta memperoleh solusi berdasarkan pemaparan materi dan arahan dari fasilitator. Kombinasi metode penyampaian materi dan diskusi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta peran aktif keluarga dalam menerapkan praktik pencegahan stunting secara optimal pada periode 1000 hari pertama kehidupan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pencegahan stunting sejak 1000 HPK. Peserta yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas tentang stunting menjadi lebih memahami hubungan antara pemenuhan gizi, pola asuh, dan tumbuh kembang anak. Kesadaran peserta juga meningkat terkait peran keluarga sebagai faktor utama dalam pencegahan stunting.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Susu pada pukul 09.00–12.00 WITA dengan sasaran ibu hamil, orang tua yang memiliki anak usia 0–6 tahun, orang tua anak stunting, guru-guru PAUD, serta kader posyandu di wilayah Bajawa. Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis dalam tiga tahapan utama.

Tahap pertama adalah penyampaian materi mengenai stunting dan 1000 HPK. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta strategi pencegahan melalui pemenuhan gizi, pola asuh yang tepat, dan sanitasi lingkungan. Penyampaian materi dilakukan oleh narasumber yang kompeten di bidang kesehatan dan gizi.

Tahap kedua adalah diskusi interaktif. Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pengalaman, serta mendiskusikan berbagai permasalahan yang dihadapi dalam pengasuhan dan pemenuhan gizi anak. Diskusi ini bertujuan menggali pemahaman peserta sekaligus menemukan solusi yang sesuai dengan kondisi sosial dan budaya setempat.

Tahap ketiga adalah praktik pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal yang dipandu oleh ahli gizi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ngada. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok pembuatan bubur singkong, sop ikan air tawar, dan nugget sayuran. Kegiatan praktik ini melibatkan guru PAUD, kader posyandu, serta mahasiswa KKN-T Program Studi PG-PAUD.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam mengolah PMT berbahan pangan lokal. Peserta menyadari bahwa bahan pangan lokal seperti singkong, ikan air tawar, dan sayuran dapat diolah menjadi makanan bergizi, aman, dan terjangkau bagi anak. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di lingkungan sekitar.

Keterlibatan guru PAUD dan kader posyandu dalam kegiatan ini memperkuat sinergi antara keluarga, satuan pendidikan, dan layanan kesehatan. Kolaborasi tersebut penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga serta masyarakat mengenai pencegahan stunting pada periode 1000 HPK. Melalui edukasi dan praktik pengolahan PMT berbahan lokal, peserta memperoleh bekal untuk menerapkan pola asuh dan pemenuhan gizi yang lebih baik di lingkungan keluarga. Optimalisasi peran keluarga yang didukung oleh guru PAUD dan kader posyandu menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anandita, & Gustina. (2022). Pemberian MP-ASI yang tepat sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia dini.
- Gunardi. (2021). Dampak stunting terhadap perkembangan kognitif dan kualitas sumber daya manusia.
- Muthia et al. (2020). Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam pencegahan stunting.