
PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT, MELALUI POSYANDU BALITA
DAN LANSIA SERTA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI
DESA SEMBALUN LAWANG

Makruf Alqifari, ¹, Sulaeman²

^{1,2}Universitas Pendidikan Mandalika, (Mataram), (Indonesia)

*Corresponding author email :makrufalqifari@undikma.ac.id; sulaeman@undikma.ac.id

History Article

Article history:

Received Agustus
02, 2025

Approved September
30, 2025

Keywords:

*Posyandu balita,
posyandu lansia dan
ibu hamil, penerapan
hidup sehat, stunting*

ABSTRACT

Posyandu is a government effort to provide affordable health services for the community, especially for vulnerable groups such as pregnant women, toddlers, and the elderly. This activity aims to reduce maternal and child mortality and prevent stunting. Posyandu toddlers are carried out with activities such as measuring weight, height, filling in toddler KIA books, and health counseling on stunting prevention. Posyandu and counseling in this service are focused on understanding and increasing the knowledge of mothers of toddlers, pregnant women and the elderly in efforts to prevent stunting, healthy living and how to maintain healthy patterns in their daily lives. Based on the results of the socialization, it shows high enthusiasm from participants, with many questions and interactions from parents of toddlers. As well as enthusiasm and smooth communication between pregnant women and the elderly, so that according to them knowledge about healthy lifestyles, stunting prevention mechanisms is very useful to be implemented for the health of babies, pregnant women, toddlers and the elderly.

ABSTRAK

Posyandu merupakan upaya pemerintah untuk menyediakan pelayanan kesehatan yang terjangkau bagi masyarakat, terutama bagi kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, dan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan angka kematian ibu dan anak serta mencegah stunting. Posyandu balita dilaksanakan dengan kegiatan berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, melakukan pengisian pada buku KIA balita, dan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan stunting. posyandu

dan penyuluhan dalam pengabdian ini difokuskan pada pemahaman dan meningkatkan pengetahuan ibu ibu balita, ibu hamil dan lansia dalam upaya mencegah stunting, hidup sehat dan bagaimana pola sehat dalam kesehariannya. berdasarkan hasil sosialisasi, menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, dengan banyaknya pertanyaan dan interaksi dari orang tua balita. serta semangat dan lancarnya komunikasi Tanya jawab antara ibu hamil dan lanjut usia, sehingga menurut mereka pengetahuan tentang pola hidup sehat, mekanisme pencegahan stunting sangat bermanfaat untuk di jalankan demi kesehatan bayi, ibu hamil, balita dan lansia.

© 2025 Jurnal NGABDI Lichen Institute

*Corresponding author email: author@mail.com

INTRODUCTION

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah samedia pelayanan kesehatan bagi masyarakat yang sangat strategis dalam upaya pendampingan dan promosi, terutama tingkat desa. Posyandu yang dilaksanakan di tiap dusun umunta menyediakan layanan pemantauan pertumbuhan balita, pemeriksaan ibu hamil, serta menjadi media penyuluhan gizi dan pola hidup sehat. Namun, dalam banyak kasus, pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, praktik pola hidup bersih dan sehat, dan perilaku gizi ibu hamil serta lansia masih belum optimal, khususnya di daerah pedesaan.

Desa Sembalun Lawang sebagai bagian dari wilayah Lotim memiliki karakteristik komunitas pedesaan yang seringkali menghadapi keterbatasan akses ke sumber daya, informasi kesehatan, dan pelayanan kesehatan yang memadai. Kondisi tersebut meningkatkan risiko bahwa praktik pola hidup sehat—termasuk asupan gizi ibu hamil, pemberian ASI dan MPASI yang baik, kebersihan lingkungan, dan perawatan lansia—belum berjalan efektif dalam mencegah stunting.

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan gangguan pertumbuhan fisik anak yang lebih pendek dari standar usianya akibat kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Stunting tidak hanya berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta menurunkan produktivitas di masa mendatang. Oleh karena itu, pencegahan stunting menjadi prioritas nasional dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Kemenkes RI, 2021).

Faktor penyebab stunting bersifat multifaktor, meliputi asupan gizi yang tidak memadai, pengetahuan ibu yang terbatas mengenai gizi seimbang, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, serta akses pelayanan kesehatan yang

belum optimal. Ibu hamil yang tidak terpenuhi kebutuhan gizinya berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang pada akhirnya berkontribusi pada terjadinya stunting. Demikian pula, balita dan lansia yang tidak menjalankan pola hidup sehat akan lebih rentan mengalami masalah kesehatan yang berimplikasi terhadap kualitas hidup keluarga secara keseluruhan.

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dirancang untuk melakukan penyuluhan pola hidup sehat melalui posyandu bagi ibu hamil, balita, dan lansia di Desa Sembalun Lawang, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam pencegahan stunting. Dengan intervensi yang tepat dan partisipasi aktif masyarakat, diharapkan dapat mendukung target penurunan stunting di Lotim dan secara lebih luas di tingkat nasional.

METHODOLOGY

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan di Desa Sembalun Lawang, Kabupaten Lombok Timur Pada setiap dusun yang ada dengan mengikuti jadwal pelaksanaan posyandu setaiap bulan pada masing-masing dusun tersebut. kegiatan penyuluhan dalam posyandu ini focus pada peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan stunting. dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dari ibu balita dan kader terkait masalah kesehatan utama khususnya pada anak dan balita. Adapun beberapa langkah yang kami laksanakan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain:

1. Tahap Persiapan dan sosialisasi

Dalam tahap persiapan ini, kegiatan yang kami laksanakan adalah silaturahmi dan koordinasi dengan kader posyandu yang ada Desa Sembalun Lawang untuk membahas dan menentukan dan menawarkan rencana penyuluhan terkait pencegahan stunting dan mekanisme hidup sehat dari sejak dini.

2. Tahap pelaksanaan

pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di masing-masing dusun, namun penyuluhan terkait pencegahan stunting dan penerapan pola hidup sehat di mulai dari Dusun Benjor. pelaksanaan kegiatan pendampingan dimulai dengan rutinitas terhdap balita dengan menimbang, mengukur dan memeriksa kesehatan balita, serta pemeriksaan terhadap kesehatan lansia, baik pengecekan tekanan darah maupun lainnya. setelah kegiatan tersebut selesai dilaksanakan, dilanjutkan dengan penyuluhan dan Tanya jawab antara peserta, kader dan pemateri terkait tema yang telah disepakati, hingga kegiatan selesai dilaksanakan.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil dalam kegiatan pelaksanaan pelatihan ini berjalan dengan baik, hal ini dibuktikan dengan beberapa hasil :

1. Terlihat ibu ibu balita, ibu hamil dan lansia, sangat antusias mengikuti penyuluhan yang disampaikan oleh tim penyuluhan, dibuktikan dengan aktifnya peserta bertanya dan berupaya memahami dan berjanji akan mencegah stunting bagi anak-anak mereka



Gambar 1. penyuluhan ibu balita

2. Anak-anak balita, sangat antusias dalam mengikuti penjelasan dan praktek hidup bersih, dengan mencoba dan belajar mempraktekkan Cuci Tangan Pakai sabun



Gambar 2. Sosialisasi dan Praktek Cucu tangan pakai sabun

3. ibu ibu lansia, sangat antusias juga dalam mengikuti sosialisai serta semangat dalam memeriksa tekanan darah mereka masing-masing.



Gambar 3. Pengecekan tensi darah lansia, saat posyandu

DISCUSSION

1. Melakukan Posyandu Balita

Melakukan posyandu bagi balita sangat penting dan harus terus dijaga demi kesehatan balita itu sendiri, Hasil kegiatan ini menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, dengan banyaknya pertanyaan dan interaksi dari orang tua balita. Penyuluhan mengenai perkembangan anak dan kesehatan lansia juga mendapat respon positif, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan. karena keberadaan kesehatan sangat penting bagi masyarakat (Sulistiyanti, 2013).

Adapun beberapa kegiatan dalam posyandu balita berupa melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, melakukan pengisian pada buku KIA balita, imunisasi, dan melakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) dan pencegahan stunting. berdasarkan hasil pemantauan didapatkan bahwa antusiasme peserta yang tinggi, dengan banyaknya pertanyaan dan interaksi dari orang tua balita.

2. Melakukan Posyandu Lansia

kegiatan posyandu lansia ditargetkan bagi ibu dan bapak yang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. upaya yang dijelaskan dalam penyuluhan ini antara lain fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengkonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, memiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia.

Pada kegiatan posyandu lansia tersebut melakukan kegiatan pemeriksaan rutin seperti pemeriksaan gula darah, pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkar perut. serta dianjurkan untuk berolahraga ringan, karena menurut Koach (2010) ntensitas latihan ringan sampai sedang, risiko terhadap URTI berkurang, sedang pengaruhnya terhadap kekebalan tubuh semakin meningkat, dan ketika intensitas latihan semakin tinggi, risiko URTI juga semakin tinggi, hal tersebut semakin menekan sistem kekebalan tubuh.

adapaun pola yang diajarkan dalam menjaga kekebalan tubuh bagi lansia adalah dengan cara rutin melakukan olahraga, makan makanan yang sehat, hindari beban pikiran dan stres, tidur yang cukup, mengkonsumsi multivitamin khusus lansia. Agar tetap sehat dan bugar salah satu cara yang tepat adalah rutin berolahraga. Sebagai contoh lansia bisa berjalan cepat, senam dan berbagai aktivitas olahraga yang menyenangkan. Selain olahraga juga perlu diimbangi dengan makan makanan yang sehat, mengingat banyak lansia kehilangan nafsu makan dan sering kali makan dalam jumlah lebih sedikit, pastikan bahwa setiap kali makan, makanan yang masuk adalah makanan sehat. Dari kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada posyandu lansia terlaksana dengan baik dan lancar, semua kader maupun tim pengabdian berperan aktif pada kegiatan posyandu lansia. Kader dan lansia yang hadir dalam kegiatan posyandu lansia mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya semangat hidup sehat agar terhindar dari penyakit

3. Kunjungan Ibu Hamil

Kegiatan kunjungan ibu hamil dimaksudkan, untuk terus memberikan penyadaran dan penyuluhan bagi ibu hamil dalam menjaga kesehatan kandungan, untuk mencegah stunting. Penyakit stunting yang dimaksud pada anak seperti tinggi badan yang dibawah rata-rata, mengganggu kemampuan pada anak dan mengalami berbagai penyakit kronis ketika dewasa. Stunting juga bisa disebabkan karena, dari faktor genetik, kurangnya asupan nutrisi pada saat di dalam kandungan sampai lahir, dalam kunjungan ini juga diberikan vitamin untuk ibu hamil.

Selain pencegahan stunting, pada ibu hamil juga diberikan pemahaman tentang i kebutuhan gizi ibu hamil, pencegahan stunting, serta penyuluhan kesehatan. Mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, terdapat beberapa makan yang menunjang agar selama kehamilan gizi dari bayi dan ibu hamil tersebut dapat terpenuhi, contohnya yaitu diharuskan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin D, kalsium, dan vitamin lainnya. Contoh makanan yang mengandung zat besi yaitu daging merah, yang mengandung vitamin D yaitu susu, telur, jamur, jeruk, yang mengandung kalsium yaitu buah kurma. Adanya pemahaman ini, diakui oleh ibu-ibu tersebut, sangat membantu dan berterima kasih atas penyuluhan yang mereka dapatkan, sesuai dengan target dan tujuan kegiatan ini.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dalam posyandu ini, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat, baik ibu balita, lansia maupun ibu hamil tentang pola hidup sehat, serta pencegahan stunting dan peningkatan kualitas hidup lansia yang lebih sehat.

REFERENCES

- Amila, A., Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Nadeak, Y. L. (2021). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Bahaya Merokok Dalam Rumah Dan Pencegahan Ispa Pada Balita. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 65-70.
- Anwar, R. N. (2021). Pendidikan Alquran (TPQ) Sebagai Upaya Membentuk Karakter Pada Anak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 44-50.
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Kemendes RI.
- Kholid, A. 2015. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya. Rajawali Persada: Jakarta
- Scaling Up Nutrition, 2013. Country Progress In scaling up nutrition. Januari 2013 Akses scalingupnutrition.org/resources tanggal 26 Desember 2013.
- Venta, Y. S., et al. 2019. Pelaksanaan Kegiatan Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Balita di Tanjung Batang, Kapas, Inderapura Barat. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(3), 1- 8
- Warning: The magic method Visual_Form_Builder_Form_Display: wakeup must have public visibility in [/www/wwwroot/dinkes.banjarnegararakab.go.id/wp-content/plugins/visualform-builder/public/class-form-display.php](http://www/wwwroot/dinkes.banjarnegararakab.go.id/wp-content/plugins/visualform-builder/public/class-form-display.php) on line 35