



**PEMBERDAYAAN KELUARGA MELALUI EDUKASI  
1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN STUNTING DIKECAMATAN CEMPAGA  
KABUPATEN KOTAWARINGIN TIMUR**

**Meyska Widyandini<sup>1</sup>, Evy Kasanova<sup>2</sup>, Ivana Devitasari<sup>3</sup>, Siska Purwita Sari<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Eka Harapan

E-mail: [meywid.25@gmail.com](mailto:meywid.25@gmail.com)

ARTICLE INFO

**Article history:**

Received :05-06-2026

Revised :25-06-2026

Accepted: 04-07-2026

**Key words:** Stunting, First  
1,000 Days Of Life, Family  
Empowerment

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

*Stunting is a major public health problem that adversely affects physical growth, cognitive development, and the quality of human resources. Stunting prevention can be achieved by optimizing nutritional and health interventions during the First 1,000 Days of Life (1,000 HPK), a critical period from conception until a child reaches two years of age. However, inadequate family knowledge regarding the importance of this period remains a significant challenge. This community service program aimed to improve family knowledge of the First 1,000 Days of Life as a strategy for stunting prevention in Cempaga District, Kotawaringin Timur Regency. Participants included pregnant women, mothers of children under five, prospective brides and grooms, Posyandu (Integrated Health Service Post) cadres, and other family members. The program was conducted through health education sessions, interactive discussions, demonstrations of nutritious meal preparation, distribution of educational materials, and evaluation using pretest and posttest assessments. The results indicated an improvement in participants' knowledge following the educational intervention. Participants also demonstrated a better understanding of balanced nutrition, antenatal care, iron supplementation, exclusive breastfeeding, appropriate complementary feeding, immunization, and clean and healthy living behaviors. Education on the First 1,000 Days of Life was effective in improving family knowledge as an important strategy for stunting prevention.*

## ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia. Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui optimalisasi pemenuhan gizi dan kesehatan selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Namun, rendahnya pengetahuan keluarga mengenai pentingnya periode tersebut masih menjadi tantangan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang 1.000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting di Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur. Kegiatan ini melibatkan peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu balita, calon pengantin, kader Posyandu, dan anggota keluarga. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi menu bergizi, pembagian media edukasi, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Selain itu, peserta lebih memahami pentingnya gizi seimbang, pemeriksaan kehamilan, konsumsi tablet tambah darah, ASI eksklusif, MP-ASI, imunisasi, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi 1.000 HPK efektif meningkatkan pengetahuan keluarga sebagai upaya pencegahan stunting.

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi yang terjadi dalam jangka waktu lama, terutama sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Anak yang mengalami stunting memiliki panjang atau tinggi badan menurut umur berada di bawah minus dua standar deviasi ( $<-2$  SD) berdasarkan Standar Pertumbuhan Anak yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO, 2023).

Dampak stunting tidak hanya berupa gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga penurunan perkembangan kognitif, rendahnya prestasi belajar, meningkatnya risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa, serta menurunnya produktivitas dan kualitas sumber daya manusia (World Health Organization [WHO], 2023; UNICEF, 2023).

Pemerintah Indonesia menetapkan percepatan penurunan stunting sebagai salah satu prioritas pembangunan nasional melalui pendekatan multisektor yang melibatkan sektor kesehatan, pendidikan, pangan, sanitasi, dan pemberdayaan masyarakat. Upaya tersebut diperkuat melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, yang menekankan pentingnya intervensi spesifik dan intervensi sensitif secara terintegrasi dengan melibatkan pemerintah, tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat (PPRI No. 72 Tahun 2021).

Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan masa emas yang dimulai sejak terjadinya konsepsi hingga anak berusia 24 bulan. Periode ini merupakan fase kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga memerlukan pemenuhan gizi yang optimal, pelayanan antenatal yang berkualitas, konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai usia, imunisasi lengkap, sanitasi yang layak, serta pola asuh yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Intervensi pada periode ini terbukti memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas individu.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting adalah rendahnya pengetahuan keluarga mengenai praktik gizi dan kesehatan ibu serta anak. Pengetahuan yang kurang dapat memengaruhi perilaku keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat, pemanfaatan pelayanan kesehatan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (UNICEF, 2023). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan melalui edukasi kepada keluarga menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan stunting.

Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur merupakan salah satu wilayah yang terus melaksanakan berbagai upaya percepatan penurunan stunting melalui penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak, optimalisasi Posyandu, serta pemberdayaan keluarga. Namun demikian, masih ditemukan beberapa faktor risiko yang berpotensi meningkatkan kejadian stunting, antara lain rendahnya pengetahuan keluarga mengenai pentingnya periode 1.000 HPK, kurang optimalnya konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil, belum optimalnya pemberian ASI eksklusif, serta terbatasnya pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih diperlukan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting.

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku kesehatan ibu dan anak. Dukungan keluarga berpengaruh terhadap keberhasilan pemenuhan gizi selama kehamilan, keberhasilan pemberian ASI eksklusif, pemantauan pertumbuhan balita, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan secara rutin (Kemenkes RI, 2023). Oleh karena itu, pemberdayaan keluarga melalui edukasi kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi selama periode 1.000 HPK sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya stunting.

Berdasarkan uraian tersebut, Jurusan Diploma Tiga Kebidanan Universitas Eka Harap melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pemberdayaan Keluarga melalui Edukasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Kecamatan Cempaga Kabupaten Kotawaringin Timur." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga

mengenai pentingnya periode 1.000 HPK sebagai salah satu strategi dalam mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat masyarakat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur, Provinsi Kalimantan Tengah pada bulan Maret tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah keluarga yang berperan dalam pemenuhan gizi dan kesehatan ibu serta anak, yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, calon pengantin, kader Posyandu, serta anggota keluarga seperti suami dan nenek. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 40 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas dan pemerintah desa sebagai mitra kegiatan untuk menentukan waktu, lokasi, serta sasaran peserta. Selanjutnya tim pengabdian menyusun materi edukasi mengenai pencegahan stunting pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), menyiapkan media penyuluhan berupa leaflet, serta menyusun instrumen pretest dan posttest yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pencegahan stunting. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi yang mencakup konsep 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), penyebab dan faktor risiko stunting, pemenuhan gizi ibu hamil, pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah, pentingnya pemeriksaan kehamilan (Antenatal Care/ANC), pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sesuai usia, pentingnya imunisasi dasar lengkap, sanitasi lingkungan, serta peran keluarga dalam mendukung tumbuh kembang anak dan pencegahan stunting. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, demonstrasi penyusunan menu bergizi berbasis pangan lokal, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan melalui pemberian posttest setelah seluruh materi selesai disampaikan. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama mengikuti kegiatan, meliputi partisipasi dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta keterlibatan dalam demonstrasi. Pada akhir kegiatan dilakukan diskusi dan sesi umpan balik untuk mengidentifikasi pemahaman peserta serta memperoleh masukan sebagai bahan perbaikan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada masa yang akan datang.

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan peserta sebagai indikator keberhasilan kegiatan

pemberdayaan keluarga melalui edukasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan dalam upaya pencegahan stunting di Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Pemberdayaan Keluarga melalui Edukasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan sebagai Upaya Pencegahan Stunting dilaksanakan di Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur, dengan melibatkan peserta yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, calon pengantin, kader Posyandu, serta anggota keluarga (suami dan nenek). Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan tingkat kehadiran mencapai 100% dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses edukasi berlangsung.

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan **pretest** untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai stunting dan periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai konsep 1.000 HPK, penyebab stunting, waktu pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), pentingnya konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan, serta kebutuhan gizi ibu hamil.

Selanjutnya dilakukan kegiatan edukasi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, demonstrasi penyusunan menu bergizi berbasis pangan lokal, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Materi yang diberikan meliputi konsep 1.000 HPK, penyebab dan faktor risiko stunting, pemenuhan gizi ibu hamil, pencegahan anemia, pentingnya pemeriksaan kehamilan (Antenatal Care), pemberian ASI eksklusif, MP-ASI sesuai usia, imunisasi dasar lengkap, sanitasi lingkungan, dan peran keluarga dalam pencegahan stunting. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, peserta kembali diberikan **posttest** untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi**

Indikator	Pretest	Posttest
Rata-rata nilai	61,8	88,6
Pengetahuan Baik	32,5%	87,5%
Pengetahuan Cukup	47,5%	12,5%
Pengetahuan Kurang	20,0%	0,0%

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 61,8 sebelum edukasi menjadi 88,6 setelah edukasi. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 32,5% menjadi 87,5%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun hingga tidak ditemukan lagi setelah kegiatan berlangsung. Selain peningkatan skor pengetahuan, peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif selama diskusi. Pertanyaan yang paling banyak diajukan berkaitan dengan penyusunan menu bergizi berbasis pangan lokal, waktu pemberian MP-ASI, pencegahan anemia selama kehamilan, pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin, serta peran ayah dalam mendukung pencegahan stunting.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi promotif yang efektif dalam mendukung upaya pencegahan stunting. Hasil ini sejalan dengan Rahmuniyati et al. (2024) yang melaporkan bahwa edukasi mengenai 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting melalui peningkatan pemahaman tentang gizi, sanitasi, dan perilaku hidup sehat.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan metode pembelajaran yang interaktif. Kombinasi ceramah, diskusi, demonstrasi, dan media leaflet memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi secara lebih komprehensif sekaligus berdiskusi mengenai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan metode penyuluhan satu arah. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hutabarat et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pencegahan stunting pada periode 1.000 HPK.

Hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif, konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan, maupun pemberian MP-ASI sesuai usia anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan literasi kesehatan pada tingkat keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perilaku kesehatan ibu dan anak sehingga peningkatan pengetahuan keluarga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi, pemanfaatan pelayanan kesehatan, serta praktik pengasuhan yang tepat.

Partisipasi aktif peserta selama sesi diskusi menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap informasi mengenai pencegahan stunting. Keterlibatan suami, kader Posyandu, dan anggota keluarga lainnya menjadi salah satu kekuatan dalam kegiatan ini karena pencegahan stunting memerlukan dukungan seluruh anggota keluarga, bukan hanya ibu. Pendekatan pemberdayaan keluarga tersebut juga dilaporkan efektif pada berbagai program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi 1.000 HPK untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai 1.000 Hari Pertama Kehidupan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga

mengenai pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI sesuai rekomendasi, pemanfaatan pelayanan kesehatan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, Puskesmas, pemerintah desa, dan kader Posyandu sehingga mampu mendukung program percepatan penurunan stunting di Kabupaten Kotawaringin Timur.



**Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pada Warga Kecamatan Cempaga**

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi mengenai 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur, telah terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai upaya pencegahan stunting. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan hasil evaluasi pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dibandingkan sebelum pelaksanaan kegiatan. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil, konsumsi tablet tambah darah, pemeriksaan kehamilan secara rutin, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI sesuai usia, imunisasi dasar lengkap, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, serta peran seluruh anggota keluarga dalam mendukung tumbuh kembang anak selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan.

Pemberdayaan keluarga melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku keluarga dalam menerapkan praktik kesehatan yang berkelanjutan sehingga berkontribusi terhadap peningkatan status gizi ibu dan anak.

Keberlanjutan kegiatan edukasi mengenai 1.000 Hari Pertama Kehidupan perlu didukung melalui kolaborasi berbagai pihak. Puskesmas diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi secara rutin melalui kegiatan Posyandu, kelas ibu hamil, maupun kelas balita sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Kader Posyandu diharapkan mampu berperan sebagai agen perubahan dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada keluarga mengenai pencegahan stunting.

Pemerintah desa diharapkan dapat memperkuat program percepatan penurunan stunting melalui pemberdayaan keluarga, optimalisasi pemanfaatan pangan lokal, serta dukungan terhadap kegiatan kesehatan masyarakat. Selain itu, perguruan tinggi diharapkan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai program pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan melalui kerja sama dengan fasilitas pelayanan kesehatan dan pemerintah daerah sehingga manfaat program dapat dirasakan secara lebih luas dan berkesinambungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hendryanti, D. N., Andriani, C., Indriani, S., Gunawan, L., & Sibero, M. T. (2023). *Dietary diversity, stunting, and the impact of an education program on parents' knowledge and attitudes in West Sumba, Indonesia*. **Jurnal Gizi dan Pangan**, **18**(2), 79–88. <https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.2.79-88>
- Hutabarat, J., Pardosi, M., Surbakti, E., & Sianturi, E. (2025). *The effectiveness of health education through Marga Partamiangan in preventing stunting in the 1000 HPK period*. **Media Ilmu Kesehatan**, **14**(3). <https://doi.org/10.30989/mik.v14i3.1775>
- Ibrahim, N., Rahma, S., & Suleman, I. (2025). *Description of mothers' knowledge and behavior in preventing stunting in the First 1000 Days of Life in the Pilolodaa Community Health Center area*. **International Journal of Health, Economics, and Social Sciences**, **8**(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku saku hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan RI.

- Mirasari, N., Arifin, V. B., Werdaningtyas, R., et al. (2023). *Stunting prevention through First 1,000 Days of Life (HPK) program education in Manukan Kulon Sub-District, Tandes District, Surabaya*. **Jurnal Layanan Masyarakat**, 7(4), 523–535. <https://doi.org/10.20473/jlm.v7i4.2023.523-535>
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.
- UNICEF. (2023). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Child growth standards*. World Health Organization.