

## **DETEKSI DINI RISIKO STUNTING MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN FISIK PADA BALITA**

**Dian Vita Sari<sup>1\*</sup>, Fatmawati<sup>2</sup>, Junaedy<sup>3</sup>, Siti Damayanti<sup>4</sup>, Fitri Apriani<sup>5</sup>**

<sup>1-3</sup>Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

<sup>4</sup>Institut Kesehatan Helvetia

<sup>5</sup>STIKes Medika Seramoe Barat

\*Korespondensi: [dian2783@gmail.com](mailto:dian2783@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** Stunting remains one of the public health problems that requires early prevention through health education and growth monitoring in children under five years old. Lack of parental knowledge regarding balanced nutrition, child feeding practices, hygiene, and routine physical examination can increase the risk of growth disorders in toddlers. **Purpose:** Physical examination in toddlers is important to identify early signs of growth and developmental problems, including body weight, height or length, nutritional status, and general physical condition. **Method:** This community service activity was conducted face-to-face using health education, discussion, and direct physical examination methods. The stages of activity included preparation, delivery of educational materials about stunting, physical examination of toddlers, recording the results, and providing simple counseling to parents. **Results:** The activity showed that mothers were enthusiastic in participating in counseling and toddler physical examination. Before the education was given, several mothers still had limited understanding about the causes, impacts, and prevention of stunting. After the activity, mothers began to understand the importance of balanced nutrition, routine weighing, height measurement, immunization, hygiene, and regular visits to posyandu or health facilities. **Conclusion:** Education about stunting and physical examination of toddlers can increase parental awareness regarding early prevention of growth disorders. This activity is useful in encouraging families to monitor toddler growth regularly and implement healthy childcare practices.

Keywords: early detection; stunting; physical examination; toddlers

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan pencegahan sejak dini melalui edukasi kesehatan dan pemantauan pertumbuhan balita. Rendahnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, pola pemberian makan anak, kebersihan lingkungan, serta pentingnya pemeriksaan fisik secara rutin dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan pada balita. **Tujuan** pemeriksaan fisik pada balita penting dilakukan untuk mengetahui secara dini kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti berat badan, tinggi badan atau panjang badan, status gizi, serta keadaan fisik umum. **Metode:** Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan metode penyuluhan kesehatan, diskusi, dan pemeriksaan fisik langsung pada balita. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, penyampaian materi tentang stunting, pemeriksaan fisik balita, pencatatan hasil pemeriksaan, serta pemberian edukasi sederhana kepada orang tua. **Hasil:** Kegiatan menunjukkan bahwa ibu-ibu sangat antusias mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan fisik balita. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian ibu masih belum memahami secara menyeluruh mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan stunting. Setelah kegiatan berlangsung, ibu mulai memahami pentingnya pemenuhan gizi

seimbang, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, imunisasi, kebersihan lingkungan, serta kunjungan rutin ke posyandu atau fasilitas kesehatan. **Simpulan:** Edukasi tentang stunting dan pemeriksaan fisik pada balita dapat meningkatkan kesadaran orang tua dalam mencegah gangguan pertumbuhan sejak dini. Kegiatan ini bermanfaat untuk mendorong keluarga agar lebih aktif memantau pertumbuhan balita dan menerapkan pola asuh kesehatan yang baik.

*Kata kunci: deteksi dini; stunting; pemeriksaan fisik; balita*

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi kronis pada anak yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan menurut umur berada di bawah standar pertumbuhan anak. Kondisi ini umumnya terjadi akibat asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka panjang, infeksi berulang, faktor lingkungan, serta pola pengasuhan yang kurang optimal. Stunting tidak hanya menyebabkan anak memiliki tinggi badan lebih pendek dari standar usianya, tetapi juga dapat menghambat perkembangan kognitif, menurunkan kemampuan belajar, mengurangi produktivitas di masa dewasa, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang (WHO, 2024). Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami gangguan pertumbuhan karena berada pada masa pertumbuhan cepat. Pada masa ini, kebutuhan gizi anak harus dipenuhi secara optimal melalui pemberian makanan bergizi, pemantauan berat badan dan tinggi badan, imunisasi, stimulasi perkembangan, serta penerapan kebersihan diri dan lingkungan. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, anak berisiko mengalami berbagai masalah gizi, seperti stunting, wasting, underweight, maupun gangguan perkembangan lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pencegahan stunting tidak hanya dilakukan melalui pemberian makanan tambahan, tetapi juga melalui peningkatan pengetahuan orang tua, terutama ibu, mengenai pola asuh, pemberian makanan sesuai usia, pentingnya ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat, imunisasi, sanitasi, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Faktor determinan stunting di Indonesia juga berkaitan dengan praktik pemberian makan anak, akses terhadap pelayanan kesehatan, status sosial ekonomi keluarga, pendidikan ibu, dan kondisi sanitasi lingkungan (Beal et al., 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendeteksi risiko stunting sejak dini adalah pemeriksaan fisik pada balita. Pemeriksaan fisik tersebut mencakup pengukuran berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkar kepala, pemeriksaan keadaan umum, serta pengamatan terhadap tanda-tanda gangguan pertumbuhan. Pengukuran antropometri secara teratur penting dilakukan untuk menilai status gizi dan pertumbuhan anak berdasarkan standar yang berlaku (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami bahwa pemeriksaan fisik balita perlu dilakukan secara rutin, bukan hanya ketika anak sedang sakit. Sebagian orang tua masih menganggap bahwa anak yang terlihat aktif sudah pasti sehat, padahal pertumbuhan anak harus

dipantau melalui pengukuran objektif seperti berat badan dan tinggi badan. Selain itu, pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, MP-ASI, imunisasi, pola asuh, dan kebersihan lingkungan juga masih perlu ditingkatkan. Edukasi kesehatan kepada keluarga menjadi penting karena peningkatan literasi kesehatan dapat membantu orang tua mengenali risiko gangguan pertumbuhan anak dan mengambil keputusan kesehatan secara lebih tepat (Rahmadhita, 2020). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu tentang pencegahan stunting serta melakukan pemeriksaan fisik pada balita sebagai upaya deteksi dini gangguan pertumbuhan di lingkungan masyarakat.

## **METODE**

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, dan pemeriksaan fisik langsung pada balita. Penyuluhan kesehatan dipilih karena merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan, pengetahuan, sikap, serta kemampuan masyarakat dalam mengambil keputusan dan menerapkan perilaku hidup sehat. Dalam kegiatan ini, penyuluhan difokuskan pada pemantauan pertumbuhan anak dan pencegahan masalah gizi, khususnya stunting. Melalui diskusi dan tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, hambatan, dan kebutuhan informasi terkait kesehatan balita, sehingga edukasi yang diberikan menjadi lebih interaktif, mudah dipahami, dan sesuai dengan kondisi masyarakat (Nutbeam, 2019).

Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita beserta balitanya yang berada di wilayah Kampung Jawa Baru, Kota Lhokseumawe. Jumlah balita yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Kampung Jawa Baru, Kota Lhokseumawe, pada tanggal 8 April 2026. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pentingnya peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting serta perlunya pemantauan pertumbuhan balita secara rutin sebagai upaya deteksi dini gangguan pertumbuhan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan:

- a. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu menyiapkan materi penyuluhan tentang stunting, alat pemeriksaan fisik balita, lembar pencatatan hasil pemeriksaan, serta media edukasi sederhana.
- b. Tahap kedua adalah penyampaian materi mengenai pengertian stunting, penyebab stunting, dampak stunting, cara pencegahan stunting, pentingnya pemenuhan gizi seimbang, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan balita secara berkala. Materi disusun berdasarkan prinsip pencegahan stunting dan pemantauan pertumbuhan anak.
- c. Tahap ketiga adalah pemeriksaan fisik pada balita. Pemeriksaan dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan atau panjang badan, serta mengamati kondisi fisik umum balita. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi pertumbuhan balita.

- d. Tahap keempat adalah pencatatan hasil pemeriksaan dan pemberian edukasi langsung kepada ibu berdasarkan hasil pemeriksaan balita. Pada tahap ini, ibu juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai masalah pertumbuhan, pola makan, dan kesehatan anak.

Kegiatan ini merupakan bentuk pendidikan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan keluarga dalam memantau pertumbuhan balita serta mencegah stunting sejak dini. Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung diharapkan dapat membantu peserta memahami pesan kesehatan secara lebih konkret, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Notoatmodjo, 2012; UNICEF, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi stunting dan pemeriksaan fisik pada balita berjalan dengan baik. Peserta kegiatan terdiri dari ibu-ibu yang memiliki balita dan anak balita yang mengikuti pemeriksaan fisik. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi, terutama pada saat penyampaian materi dan pemeriksaan langsung pada balita. Pada awal kegiatan, sebagian ibu masih belum memahami secara menyeluruh mengenai stunting. Beberapa ibu mengetahui bahwa stunting berkaitan dengan anak pendek, tetapi belum memahami bahwa stunting juga berhubungan dengan kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, pola asuh, sanitasi, serta kurangnya pemantauan pertumbuhan secara rutin. Temuan ini sejalan dengan kerangka terbaru UNICEF yang menjelaskan bahwa masalah gizi anak, termasuk stunting, dipengaruhi oleh penyebab langsung berupa asupan makanan yang tidak adekuat dan penyakit, serta penyebab tidak langsung seperti praktik pengasuhan, akses pelayanan kesehatan, sanitasi, ketahanan pangan keluarga, dan kondisi sosial ekonomi rumah tangga (UNICEF, 2021). *World Health Organization*, 2024 juga menegaskan bahwa stunting merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kekurangan gizi jangka panjang, infeksi berulang, dan lingkungan yang tidak mendukung pertumbuhan optimal anak.

Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, tanda-tanda anak berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, pentingnya ASI eksklusif, pemberian MP-ASI bergizi, konsumsi protein hewani, kebersihan lingkungan, imunisasi, serta pentingnya datang ke posyandu secara rutin. Edukasi diberikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Pemberian informasi mengenai gizi dan praktik pemberian makan anak penting dilakukan karena intervensi gizi spesifik dan praktik pemberian makan yang tepat dapat berkontribusi terhadap pencegahan gangguan pertumbuhan pada anak (Fatmawati, et al., 2025).

Selain edukasi, kegiatan ini juga dilakukan melalui pemeriksaan fisik pada balita. Pemeriksaan fisik dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan atau panjang badan, serta mengamati keadaan umum balita. Pemeriksaan ini membantu orang tua mengetahui kondisi pertumbuhan anak secara lebih nyata. Banyak ibu yang sebelumnya hanya memperkirakan pertumbuhan anak berdasarkan penampilan fisik, tetapi setelah dilakukan pemeriksaan mereka memahami bahwa

pertumbuhan anak perlu dipantau dengan ukuran yang jelas dan teratur. Pemantauan pertumbuhan secara berkala menjadi bagian penting dalam penilaian status gizi dan deteksi dini masalah pertumbuhan balita (Sari, D. V., et.al., 2025).

Pemeriksaan fisik pada balita sangat penting karena dapat menjadi langkah awal untuk mendeteksi kemungkinan gangguan pertumbuhan. Apabila berat badan anak tidak naik sesuai usia, tinggi badan tidak bertambah optimal, atau anak terlihat kurang aktif, maka orang tua perlu lebih memperhatikan asupan gizi, kebersihan, pola makan, serta melakukan konsultasi ke tenaga kesehatan. Pemeriksaan antropometri dan pengamatan keadaan umum anak dapat membantu keluarga dan tenaga kesehatan mengenali masalah pertumbuhan sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih berat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Kegiatan ini juga memberikan pemahaman bahwa pencegahan stunting harus dilakukan secara bersama-sama antara keluarga, kader posyandu, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Keluarga memiliki peran penting dalam menyediakan makanan bergizi, menjaga kebersihan, memberikan stimulasi perkembangan, dan membawa anak ke posyandu secara rutin. Sementara itu, kader dan tenaga kesehatan berperan dalam memberikan edukasi, melakukan pemantauan pertumbuhan, serta memberikan rujukan apabila ditemukan balita dengan risiko gangguan pertumbuhan. Pencegahan stunting memang membutuhkan intervensi lintas sektor yang mencakup gizi, kesehatan, sanitasi, pengasuhan, dan perlindungan sosial (Bappenas, 2018).

Setelah dilakukan edukasi dan pemeriksaan fisik, peserta menunjukkan respons positif. Ibu-ibu menyatakan bahwa kegiatan ini membantu mereka memahami pentingnya memantau tumbuh kembang anak sejak dini. Peserta juga lebih memahami bahwa stunting dapat dicegah melalui pola makan bergizi, pemberian ASI dan MP-ASI yang tepat, kebersihan lingkungan, pemeriksaan kesehatan rutin, serta perhatian terhadap tumbuh kembang anak. Perubahan pemahaman ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan sebagai strategi pemberdayaan keluarga dalam meningkatkan perilaku kesehatan anak (Sari, D. V., et.al., 2025). Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pemeriksaan fisik langsung lebih mudah diterima oleh masyarakat. Penyuluhan memberikan pemahaman secara teori, sedangkan pemeriksaan fisik memberikan pengalaman langsung kepada orang tua untuk melihat kondisi pertumbuhan anak. Dengan cara ini, pesan kesehatan menjadi lebih konkret dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan partisipatif dalam edukasi masyarakat dapat membantu meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat keberlanjutan perilaku kesehatan keluarga (Sari, D. V., et.al., 2025).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa edukasi pencegahan stunting dan pemeriksaan fisik pada balita sangat penting dilakukan sebagai upaya deteksi dini gangguan pertumbuhan anak. Sebagian ibu masih membutuhkan informasi yang lebih jelas mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan stunting. Setelah dilakukan edukasi, peserta menjadi lebih memahami pentingnya gizi seimbang, pemantauan berat badan dan tinggi badan, imunisasi, kebersihan lingkungan, serta kunjungan rutin ke posyandu. Pemeriksaan fisik pada balita membantu orang tua mengetahui kondisi pertumbuhan anak secara langsung. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran keluarga bahwa stunting dapat dicegah sejak dini melalui pola asuh yang baik, pemberian makanan bergizi, pemantauan pertumbuhan, serta kerja sama dengan tenaga kesehatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat dalam menjaga tumbuh kembang balita.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Posyandu Kampung Jawa Baru Kota Lhokseumawe yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan, kepada kader posyandu, ibu-ibu peserta kegiatan, serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran kegiatan edukasi pencegahan stunting dan pemeriksaan fisik balita. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan peran keluarga dalam memantau pertumbuhan balita serta mencegah stunting sejak dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2018). Pedoman pelaksanaan intervensi penurunan stunting terintegrasi di kabupaten/kota. Bappenas.
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Fatmawati, F., Sari, D. V., Alya, N., & Wulandari, N. (2025). Strategi MP-ASI lokal menggunakan metroxylon sp (sagu) dan moringa oleifera (daun kelor) dengan edukasi gizi ibu untuk penanganan stunting. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2456-2463.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nutbeam, D. (2019). Health education and health promotion revisited. *Health Education Journal*, 78(6), 705–709. <https://doi.org/10.1177/0017896918770215>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225-229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Sari, D. V., Damayanti, S., Apriani, F., & Ardilla, A. (2025). Berat Badan Lahir Rendah Dengan Kejadian Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Akimal*, 4(1), 75-81.
- Sari, D. V., Fatmawati, F., & Junaedy, J. (2025). Effectiveness of local sago and moringa leaf based complementary foods and maternal nutrition education in preventing stunting in North Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10(4), 1067-1073.
- Sari, D. V., Damayanti, S., & Apriani, F. (2025). Analisis Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Stunting. *Jurnal Kesehatan Akimal*, 4(2), 100-107.
- UNICEF. (2021). UNICEF conceptual framework on maternal and child nutrition. UNICEF. <https://www.unicef.org/documents/conceptual-framework-nutrition>.
- World Health Organization. (2024). Malnutrition: Key facts. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.