



PENYIAPAN MASA PRAKONSEPSI DALAM MENCEGAH STUNTING DI PUSKESMAS TAMPAKSIRING II

I Gusti Ayu Agung Putri Krismayanthi¹, I Made Agus Budi Wijaya², Ni Luh Kadek Erna Pancawati³, Asih Devi Rahmayanti⁴, Fitria Dila Sari⁵, Luh Dea Pratiwi⁶,

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Mandiri. ^{4,5,6}Poltekkes Kemenkes Denpasar

[⁴Asihdevi.ry@gmail.com](mailto:Asihdevi.ry@gmail.com)

Abstrak: Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, dengan dampak jangka panjang berupa gangguan tumbuh kembang, penurunan kapasitas kognitif, hingga peningkatan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa. Pencegahan stunting secara efektif perlu dimulai sejak periode prakonsepsi, yaitu saat wanita usia subur (WUS) mempersiapkan diri menjadi calon ibu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dan calon ibu mengenai pentingnya penyiapan masa prakonsepsi dalam mencegah stunting. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan di Puskesmas Tampaksiring II dengan sasaran ibu-ibu di posyandu. Kegiatan diikuti oleh 45 orang peserta pada tanggal 1 Maret 2025. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, tanya jawab, serta pengukuran pengetahuan peserta melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 89%. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam mendukung penurunan angka stunting melalui optimalisasi kesehatan pada masa prakonsepsi.

Kata kunci: prakonsepsi, cegah stunting

Abstract: Stunting is a chronic nutritional problem that remains a public health challenge in Indonesia, with long-term impacts including impaired growth and development, decreased cognitive capacity, and an increased risk of non-communicable diseases in adulthood. Effective stunting prevention needs to begin during the preconception period, when women of childbearing age (WUS) prepare to become mothers. This community service activity aims to increase the knowledge of women of childbearing age and mothers-to-be regarding the importance of preconception preparation in preventing stunting. The activity was carried out in the form of health education at the Tampaksiring II Community Health Center, targeting mothers at the integrated health post (Posyandu). The activity was attended by 45 participants on March 1, 2025. The implementation method included education, question and answer sessions, and measurement of participant knowledge through pre- and post-tests. The results of the activity showed an 89% increase in participant knowledge. This activity is expected to be a promotive and preventive effort in supporting the reduction of stunting rates through optimizing health during the preconception period.

Keywords: preconception, prevent stunting.

A. PENDAHULUAN

Permasalahan stunting masih menjadi isu global di berbagai negara di dunia. Stunting merupakan kegagalan tumbuh kembang balita akibat kekurangan gizi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan penyakit

infeksi berulang. Anak dengan stunting berisiko menderita penyakit kronis di masa mendatang seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. WHO (2021) melaporkan sebanyak 149,2 juta anak di dunia mengalami stunting. Prevalensi stunting di



Indonesia berdasarkan Global Nutrition Report tahun 2018 menempatkan Indonesia pada peringkat ke-108 dari 132 negara, dan menjadi yang tertinggi kedua di kawasan Asia Tenggara setelah Kamboja (Kemenppa RI, 2020). Meskipun angka stunting nasional menunjukkan tren penurunan dari 37,2% (2013) menjadi 30,8% (2018) dan 27,7% (2019) (Alfi dkk., 2021), angka tersebut masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO.

Dampak stunting sering kali tidak disadari oleh masyarakat karena baru terlihat nyata saat anak memasuki usia pra-sekolah atau usia sekolah, berupa gangguan perkembangan kognitif. Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke merupakan dampak jangka panjang stunting yang muncul pada usia dewasa (Achadi, 2025). Pencegahan stunting idealnya dilakukan sedini mungkin, bahkan sebelum kehamilan terjadi, yaitu pada periode prakonsepsi. Periode ini merupakan masa persiapan wanita usia subur (WUS) menjadi calon ibu dan sangat menentukan keberhasilan kehamilan. Sasaran pada periode ini meliputi remaja perempuan, calon pengantin, dan ibu yang menunda kehamilan (Lestari, Shaluhayah, Adi, 2025).

Status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan berhubungan erat dengan berat bayi yang dilahirkan. Defisiensi energi dan zat gizi mikro sebelum atau pada awal kehamilan dapat meningkatkan risiko bayi lahir prematur dan intra uterine growth restriction (IUGR) yang berujung pada berat badan lahir rendah (BBLR). BBLR merupakan prediktor utama stunting pada anak usia 12-23 bulan, dengan risiko 1,7 kali lebih tinggi dibandingkan anak tanpa riwayat BBLR (Titaley dkk., 2019; Aryastami dkk., 2017).

Berdasarkan analisis situasi tersebut,

wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring II dipandang perlu mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pentingnya penyiapan masa prakonsepsi sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah stunting, khususnya bagi wanita usia subur dan calon ibu yang tergabung dalam kegiatan posyandu.

Berdasarkan hasil analisis situasi, permasalahan mitra (wanita usia subur dan calon ibu di wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring II) yang teridentifikasi antara lain: (1) masih terbatasnya pengetahuan mengenai pentingnya masa prakonsepsi dalam mencegah stunting; (2) belum optimalnya kesadaran untuk memantau status gizi melalui indeks massa tubuh (IMT) sejak sebelum kehamilan; dan (3) banyak wanita usia subur padah tahun 2025.

Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan pengetahuan wanita usia subur maupun calon ibu terkait pentingnya penyiapan masa prakonsepsi dalam mencegah stunting. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan wanita usia subur dan calon ibu dapat mempersiapkan kehamilannya dengan lebih baik sehingga memperkecil risiko terjadinya stunting pada generasi mendatang.

Keberhasilan penurunan stunting merupakan indikator kunci dalam the second Sustainable Development Goal of Zero Hunger, dan diperlukan untuk mencapai target World Health Assembly tahun 2025, yaitu penurunan jumlah kasus stunting menjadi 100 juta (Beal dkk., 2018; Lestari, Shaluhayah, Adi, 2025). Gerakan Scaling Up Nutrition (SUN) Movement berfokus pada penurunan stunting dan optimalisasi 1000 HPK, dengan keterlibatan berbagai pihak termasuk swasta dan masyarakat madani (Achadi, 2025).

Prioritas kegiatan untuk menurunkan stunting sebesar 40% meliputi peningkatan pengukuran untuk identifikasi stunting,



peningkatan pemahaman masyarakat tentang stunting, peningkatan cakupan kegiatan pencegahan stunting, intervensi peningkatan gizi dan kesehatan ibu sejak remaja, peningkatan praktik pemberian ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI, serta penguatan intervensi berbasis masyarakat melalui perbaikan water, sanitation and hygiene (WASH) (WHO, 2014 dalam Lestari, Shaluhiah, Adi, 2025).

Penyiapan masa prakonsepsi bagi wanita usia subur, termasuk pemantauan status gizi melalui indeks massa tubuh (IMT), pemenuhan energi dan zat gizi mikro, serta edukasi kesehatan reproduksi, merupakan strategi penting dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Semakin dini upaya pencegahan dilakukan, semakin baik hasil yang dapat dicapai (Lestari, Shaluhiah, Adi, 2025; Achadi, 2025).

B. METODE

Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu di posyandu wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring II, dengan kelompok sasaran strategis berupa wanita usia subur dan calon ibu hamil, sejumlah 45 orang.

Kegiatan dilaksanakan pada 1 Maret 2025, bertempat di Posyandu Balita Puskesmas Tampaksiring II. Menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang terdiri atas beberapa tahapan sebagai berikut:

- Tahap persiapan: penyusunan proposal, koordinasi dan pengajuan izin ke Puskesmas Tampaksiring II, serta penyiapan materi dan media penyuluhan (leaflet/lembar balik/power point).
- Tahap pelaksanaan: pembukaan, penyampaian materi penyuluhan tentang pentingnya penyiapan masa prakonsepsi dalam mencegah stunting, dilanjutkan dengan sesi

tanya jawab dan diskusi interaktif bersama peserta.

- Pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner.
- Tahap evaluasi: penilaian keberhasilan kegiatan berdasarkan jumlah kehadiran peserta dan tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.
- Tahap pelaporan: penyusunan laporan kegiatan dan publikasi hasil pengabdian masyarakat.

Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan serta peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya masa prakonsepsi dalam mencegah stunting.

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan "Pentingnya Penyiapan Masa Prakonsepsi dalam Mencegah Stunting" telah dilaksanakan pada 1 Maret 2025 di Puskesmas Tampaksiring II dan diikuti oleh 45 orang peserta yang terdiri atas ibu-ibu di posyandu wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring II. Kegiatan berlangsung selama 60 menit, diawali dengan pembukaan oleh MC, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh tim pelaksana, serta sesi tanya jawab.

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan penyuluhan

Karakteristik	Kategori	n (%)
Usia	20 – 35 tahun	[90 (%)]
Pendidikan	SMA	[100 (%)]
Pekerjaan	IRT	[100 (%)]
Status	WUS/Calon Pengantin	[100 (%)]



Tabel 2. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*

Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Rata-rata skor	70	95
Kategori Baik	[20 (%)]	[90 (%)]
Kategori Cukup	[75 (%)]	[10 (%)]
Kategori Kurang	[5 (%)]	[0 (%)]

Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa periode prakonsepsi merupakan momentum penting bagi wanita usia subur untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat, mengingat status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan berhubungan erat dengan berat bayi yang dilahirkan (Titaley dkk., 2019; Aryastami dkk., 2017). Edukasi mengenai pemantauan indeks massa tubuh (IMT) dan pemenuhan zat gizi mikro sebelum kehamilan menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan berat badan lahir rendah (BBLR) yang merupakan prediktor utama stunting pada anak usia 12-23 bulan (Titaley dkk., 2019).

Peningkatan pengetahuan wanita usia subur mengenai masa prakonsepsi sejalan dengan strategi global dalam Scaling Up Nutrition (SUN) Movement yang menekankan pentingnya intervensi gizi dan kesehatan ibu dimulai sejak sebelum kehamilan, bahkan sejak usia remaja (Achadi, 2025; WHO, 2014 dalam Lestari, Shaluhiah, Adi, 2025). Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko stunting di wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring II.

Faktor pendukung didapat dari dukungan dari pihak Puskesmas dan kader posyandu, antusiasme peserta. Faktor penghambat adanya keterbatasan waktu, dan jumlah peserta yang hadir tidak sesuai target

D. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan "Pentingnya Penyiapan Masa Prakonsepsi dalam Mencegah Stunting" telah terlaksana dengan baik di Puskesmas Tampaksiring II, diikuti oleh 45 orang peserta. Kegiatan ini berhasil sehingga dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam mendukung penurunan angka stunting. Hal yang dapat dilakukan adalah (1) kegiatan penyuluhan secara berkelanjutan dengan frekuensi yang lebih rutin. (2) pendampingan dan monitoring lebih lanjut terhadap status gizi wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring II.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk Puskesmas Tampaksiring II, Akademi Keperawatan Mandiri dan Poltekkes Kemenkes Denpasar untuk melaksanakan program sinergi dengan melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi E. 2025. Penelitian dan program penanggulangan stunting di Indonesia. Webinar "Stunting dan Obesitas: Beban Ganda dan Tantangan Penanganan Gizi". Diselenggarakan Dewan Guru Besar UI, 26 Juli 2025.
- Alfi ZCAY, Irwansah A, Utami S, Kamil R. 2021. Evaluasi pelaksanaan intervensi gizi spesifik penurunan stunting pada sasaran remaja di wilayah kerja Puskesmas Jatibarang Kabupaten Brebes. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(21): 51-57.



- Aryastami NK, Shankar A, Kusumawardani N, Besral B, Jahari AB, Achadi E. 2017. Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12-23 months in Indonesia. *BMC Nutrition Journal*, 3(16). doi: 10.1186/s40795-017-0130-x
- Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM. 2018. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Matern Child Nutr*, 14(e12617): 1-10.
- Kemenpppa RI. 2020. Pandemi Covid-19, stunting masih menjadi tantangan besar bangsa. Available at: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/1468/peran-bakohumas-dukung-reputasi-pemerintah>
- Lestari E, Shaluhayah Z, Adi MS. 2025. Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi: Literature review. *Jurnal Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(2): 1-8. ISSN 2597-6052.
- Titaley CR, Ariawan I, Hapsari D, Muasyaroh A, Dibley MJ. 2019. Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia Basic Health Survey. *Nutrients Journal*. doi: 10.3390/nu11051106
- WHO. 2021. Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (JME). Available at: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence>