

## Natural Way for Healthy Generation (Optimalisasi Sehat Alami untuk Generasi Bebas Stunting)

**Shinta Ika Sandhi\*, Jumiatur, Desi Wijayanti Eko Dewi, Shinta Ayu Nani, Iin Wiranti, Maria Stefania, Widyah Setiyowati**

DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

\*Email: [shinta.ika@bku.ac.id](mailto:shinta.ika@bku.ac.id)

Submitted: 18 Desember 2025, Revised: 13 Januari 2026, Accepted: 9 Februari 2026, Published: 1 Mei 2026

### Abstrak

Stunting sebagai bentuk malnutrisi tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup dan masa depan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan ibu hamil serta ibu balita dalam pencegahan stunting melalui pendekatan kesehatan alami berbasis kearifan lokal. Metode yang digunakan mencakup peningkatan pengetahuan tentang pola asuh (asuh, asih, asah), pemanfaatan pangan lokal bergizi, serta penggunaan herbal aman untuk kesehatan mental ibu. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi penyusunan menu sehat, yang diikuti oleh 44 peserta (17 ibu hamil dan 27 ibu balita). *Perolehan skor pengetahuan peserta meningkat secara signifikan, sebagaimana terukur dari selisih skor post-test terhadap pre-test.* Hasil analisis statistik mengonfirmasi bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh positif terhadap pemahaman mereka. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat respons sangat positif dari masyarakat. Disimpulkan bahwa edukasi sehat alami yang terintegrasi efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mencegah stunting. Pendekatan ini direkomendasikan sebagai model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dan kontekstual guna mendukung terwujudnya generasi yang sehat dan bebas stunting.

**Kata kunci:** Stunting; sehat alami; kearifan lokal

### Abstract

Stunting, a form of chronic malnutrition, impairs physical growth and threatens a child's long-term quality of life and future potential. This community service program aimed to empower pregnant women and mothers of toddlers in stunting prevention by leveraging a natural health approach grounded in local wisdom. The intervention focused on three key pillars: educating on nurturing care (comprising care, love, and stimulation), promoting the use of nutritious local foods, and introducing safe herbal supports for maternal mental well-being. Implementation methods included interactive lectures, group discussions, and live demonstrations for preparing healthy, locally-sourced meals. The program engaged 44 participants (17 pregnant women and 27 mothers of toddlers). Effectiveness was evaluated using pre-test and post-test comparisons, which revealed a significant increase in participant knowledge. Statistical analysis confirmed that the educational intervention had a positive effect on participants' understanding. The program was implemented successfully and received a very positive response from the community. It is concluded that integrated natural health education is effective in enhancing community capacity to prevent stunting. This approach is recommended as a sustainable and context-based community service model to support the development of a healthy and stunting-free generation.

**Keywords:** stunting; natural health; local wisdom

**Cite this as:** Sandhi, S. I., Jumiatur., Dewi, D. W. E., Nani, S. A., Wiranti, I., Stefania, M., & Setiyowati, W. 2026. Natural Way for Healthy Generation (Optimalisasi Sehat Alami untuk Generasi Bebas Stunting). *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 15(1). 135-142. doi: <https://doi.org/10.20961/semar.v15i1.113100>



## Pendahuluan

Stunting hingga kini masih menjadi salah satu permasalahan serius dalam pembangunan kesehatan di Indonesia karena berimplikasi langsung terhadap kualitas generasi masa depan. Pencapaian target pengentasan stunting masih menghadapi tantangan. Survei terkini (SSGI 2023) menunjukkan angka 21,5%, atau terpaut 7,5 poin persen dari sasaran 14% dalam RPJMN. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan stunting masih membutuhkan strategi intervensi yang lebih intensif, kolaboratif, dan inovatif. (Hardinata et al., 2023) Stunting adalah manifestasi dari gangguan fisik, mental, serta disfungsi kognitif berat yang menetap akibat malnutrisi kronis pada masa kanak-kanak, yang menjadi masalah kesehatan serius global, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah dan negara berkembang. (Susanti, Via Eliadora Togatorop, Laili Rahayuwati, 2024)

Mekanisme terjadinya stunting berawal pada masa kehidupan yang krusial, yakni 1.000 hari pertama sejak masa awal perkembangan janin hingga usia anak 24 bulan. Asupan gizi yang didapatkan ibu yang kurang dan pelayanan kesehatan selama kehamilan dapat secara langsung maupun tidak langsung menciptakan lingkungan intrauterin yang tidak optimal serta mengganggu pertumbuhan janin. Setelah lahir, pola pemberian makan bayi yang tidak ideal, seperti pengenalan makanan pendamping yang terlambat, jumlah tidak cukup, atau jenis tidak sesuai maka akan menghambat pertumbuhan anak. Hal ini terutama krusial mengingat kebutuhan gizi bayi meningkat pesat setelah usia 6 bulan. (Maravilla et al., 2020)

Fenomena peningkatan angka stunting terjadi di Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2022 ditemukan prevalensi stunting di Kabupaten Kendal sebesar 17,5%. Namun, pada tahun 2023 angkanya meningkat menjadi 22,4%, atau naik 4,9% dibandingkan tahun sebelumnya. Data spesifik mengenai stunting di Kecamatan Pegandon menunjukkan hasil yang fruktatif dimana jumlah kasus stunting di Pegandon adalah 290 kasus dengan persentase 12,35% pada satu periode selanjutnya mengalami perubahan menjadi 250 kasus dengan 10,64% dan ada peningkatan pada periode berikutnya menjadi 320 kasus dengan 13,6% pada periode selanjutnya. Pada bulan September terkait kejadian stunting desa Penanggulangan mencatat 7 balita pada kelompok usia 1-2 tahun dan 5 balita pada kelompok 2-5 tahun yang menjalani program perbaikan gizi. Realitas ini memperlihatkan bahwa banyak keluarga setempat belum mampu mengoptimalkan pola makan anak dalam menjaga asupan gizi, pola hidup, dan kesehatan lingkungan, sehingga risiko stunting tetap tinggi. Pemerintah telah berupaya menurunkan angka stunting melalui beragam program yang dirancang untuk dilakukan intervensi langsung, contohnya adalah penyediaan tambahan asupan makanan, pemantauan kesehatan ibu hamil, pemberian imunisasi, serta suplementasi. Di sisi lain, juga dilakukan intervensi tidak langsung yang meliputi peningkatan akses terhadap air bersih, perbaikan kondisi sanitasi, pemberian penyuluhan mengenai gizi, dan penguatan stabilitas ketersediaan pangan. Namun demikian, berbagai intervensi tersebut masih memerlukan dukungan inovasi yang sesuai dengan budaya lokal dan potensi masyarakat.

Salah satu pendekatan yang berpotensi memperkuat program penurunan stunting adalah natural treatment atau pendekatan sehat alami. Pendekatan ini menekankan pemanfaatan sumber daya lokal, gaya hidup sehat berbasis alami, dan metode non-farmakologis untuk menjaga kesehatan ibu dan anak. Optimalisasi sehat alami dapat diwujudkan melalui pemenuhan gizi berbasis pangan lokal, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), perawatan kesehatan mental ibu dengan teknik relaksasi alami seperti yoga, senam hamil, aromaterapi herbal, serta penerapan pola hidup sehat alami seperti istirahat cukup, paparan sinar matahari, dan aktivitas fisik teratur. (Siska Mayang Sari et al., 2019)

Salah satu pendekatan yang berpotensi memperkuat upaya pencegahan stunting adalah pendekatan sehat alami, yang menekankan pemenuhan gizi seimbang berbasis pangan lokal, dukungan kesehatan mental ibu, serta penerapan pola hidup sehat. Melalui program pengabdian masyarakat *Natural Way for Healthy Generation*, kegiatan ini mengintegrasikan aspek fisik, gizi, dan psikososial ke dalam satu model intervensi edukatif yang praktis. Pendekatan ini tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga mendorong kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.



## Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan identifikasi dan observasi masalah stunting di Desa Penanggulan Kecamatan Pegandon Kabupaten, dilanjutkan dengan menganalisa merumuskan masalah dan mencari alternative pemecahan masalah yang ditemukan. Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan tema *Natural Way for Healthy Generation* (Optimalisasi Sehat Alami untuk Generasi Bebas Stunting) hadir sebagai solusi berbasis pendekatan sehat alami. Pendekatan ini menekankan pemanfaatan potensi lokal melalui edukasi gizi seimbang, pola asuh asih-asuh, demonstrasi pemanfaatan pangan lokal bergizi, serta strategi alami untuk menjaga kesehatan mental ibu dan persiapan persalinan yang alami dan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengintegrasikan ilmu kebidanan modern dan kearifan lokal, program ini diharapkan mampu mencegah stunting sekaligus memberdayakan masyarakat agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan keluarga. Kegiatan ini dihadiri oleh 44 Ibu hamil dan Ibu Balita, kader dan bidan puskesmas Pegandon. Guna mencapai sasaran pengabdian, materi disampaikan melalui beragam cara yang partisipatif untuk memfasilitasi pemahaman audiens. Upaya konkretnya meliputi metode ceramah yang dipadukan dengan diskusi agar terjalin komunikasi timbal balik, serta penggunaan media visual berupa video guna menggambarkan materi secara lebih nyata dan menarik mengenai dampak dari stunting serta kegiatan terakhir yaitu melakukan Demonstrasi, sebagai upaya menguatkan proses internalisasi pengetahuan. Keberhasilan dari pengabdian masyarakat dengan melakukan evaluasi program sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui ketercapaian yang dilihat dari tingkat pengetahuan. Sedangkan monitoring dilakukan melalui wawancara pasca kegiatan untuk mengetahui perubahan perilaku dalam pemanfaatan makanan lokal untuk mencegah terjadinya gangguan gizi pada anak yang berdampak pada stunting

## Hasil Dan Pembahasan

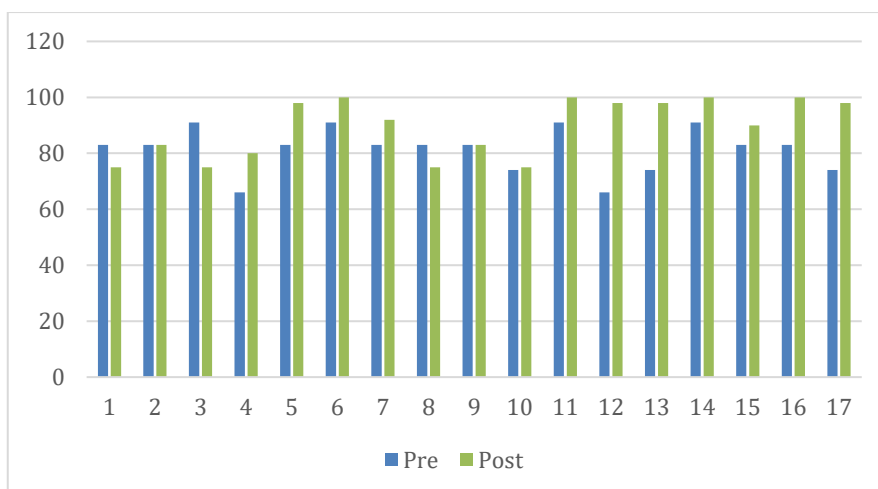
### 1. Optimalisasi Sehat Alami Pada Ibu Hamil

Kegiatan edukasi mengenai optimalisasi sehat alami pada ibu hamil dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan mental ibu hamil serta persiapan persalinan secara alami dilaksanakan melalui penyampaian edukasi diikuti dengan antusias oleh ibu hamil sebanyak 17 ibu hamil. Pada kegiatan ini dilakukan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental ibu hamil dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan, selain itu pemutaran video mengenai bahan alami atau tanaman herbal di sekitar lingkungan yang sering ditemui yang aman digunakan ibu hamil seperti chamomile, lemon, jahe, dan aromaterapi minyak lavender. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dan poster mengenai persiapan persalinan sehat dan alami. Hasil dari evaluasi pada ibu hamil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttes Kelompok Ibu hamil

No	Batasan Nilai	Kelompok Ibu Hamil	
		Pre Test	Post Test
1.	Minimum	66	75
2.	Maksimum	91	100

Pemberian materi edukasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta. Indikatornya terlihat dari membaiknya nilai, di mana skor minimal meningkat dari 66 menjadi 75 dan skor maksimum dari 91 menjadi 100. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis komunikasi interpersonal dan visual efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap pencegahan stunting dengan pola hidup bebas stress dan persiapan persalinan perilaku hidup sehat alami. Adapun peningkatan pengetahuan masing-masing peserta dapat dilihat pada diagram dibawah ini. Adanya perbedaan yang nyata antara pengetahuan awal dan akhir memperlihatkan keefektifan program penyampaian informasi bagi ibu hamil dan edukasi mengenai pentingnya pencegahan kejadian stunting pada bayi yang dilahirkan dengan menjaga kesehatan mental saat hamil dan kesiapan dalam menghadapi persalinan yang sehat.



Gambar 1. Diagram hasil Pretest dan Posttest pada Ibu Hamil

Pemeriksaan kehamilan (antenatal) berperan sebagai faktor kunci untuk menekan risiko stunting. Data menunjukkan bahwa ibu hamil yang setidaknya satu kali melakukan pemeriksaan antenatal memiliki kemungkinan 4,11% lebih rendah untuk melahirkan anak yang berpotensi stunting. Tak hanya itu, pemeriksaan kehamilan rutin penting untuk menjaga agar melihat pertambahan berat badan ibu selama mengandung. Kurangnya pemeriksaan antenatal merupakan indikator kuat yang berkaitan dengan berat badan lahir rendah serta berbagai kondisi lain yang timbul akibat kekurangan gizi. Ini sesuai juga dengan penelitian yang didapatkan korelasi antara Ante Natal Care dengan kejadian stunting (Hutasoit et al., 2018; Rueda-guevara et al., 2021a)

Selain faktor gizi dan pelayanan kesehatan, kondisi psikologis ibu hamil juga memiliki peran penting terhadap kesehatan kehamilan. Kecemasan akan kondisi kehamilan dan persiapan persalinan merupakan salah satu kondisi gangguan kesehatan mental yang prevalen dialami oleh ibu hamil. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah dan gangguan pernapasan, serta memengaruhi kelancaran proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat, salah satunya melalui terapi relaksasi, untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. (Lestari & Aulia, 2025)

Lebih lanjut, ketidakmampuan ibu dalam mengelola stres selama kehamilan dapat berdampak pada pertumbuhan janin, termasuk terhambatnya perkembangan, kegagalan pertumbuhan, serta pemendekan masa gestasi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memicu terjadinya kelahiran prematur dan berat bayi lahir rendah, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya stunting (Jannah et al., 2024) Dalam konteks ini, aromaterapi dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk terapi relaksasi nonfarmakologis, mengingat manfaatnya dalam memberikan efek menenangkan dan membantu merilekskan tubuh ibu hamil (Mumpuni et al., 2021)



Gambar 2. Kegiatan Edukasi pada Ibu Hamil

Selain menjadi faktor dengan prediktor terbanyak, kondisi ibu merupakan aspek kritis yang perlu menjadi sasaran intervensi pencegahan stunting. Dari tujuh prediktor yang teridentifikasi, mayoritas berkaitan erat dengan masa sebelum konsepsi dan selama kehamilan. Mengingat besarnya peluang dan risiko stunting dari prediktor-prediktor tersebut, semua faktor ini perlu diatasi sejak periode pra-konsepsi dengan fokus pada nutrisi serta kesiapan ibu untuk merawat anak, dimulai sejak masa kehamilan. Depresi serta perasaan tidak siap yang dialami banyak ibu dalam menjalani peran barunya selama hamil sering dikaitkan dengan praktik perawatan kesehatan yang kurang optimal. Apabila kondisi psikologis ini tidak ditangani dengan tepat, dapat terjadi ketidakseimbangan hormonal yang memengaruhi kesehatan janin dan ibu, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan stunting (Susanti, Via Eliadora Togatorop, Laili Rahayuwati, 2024)

Intervensi penanganan stunting bersifat komprehensif dan mencakup beragam aspek. Upaya-upaya tersebut antara lain meliputi penyuluhan dan pendampingan tentang pemberian ASI, pemberian makanan pendamping yang sesuai, pemberian suplemen mikronutrien bagi ibu hamil, serta konseling gizi selama masa kehamilan. (Rueda-guevara et al., 2021b)

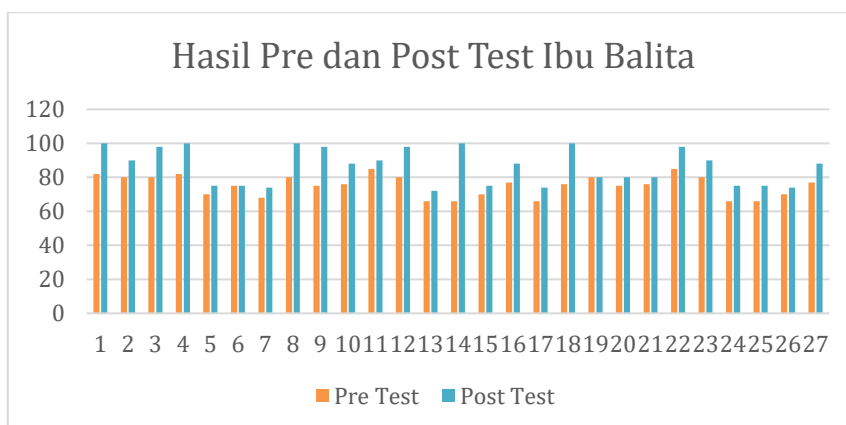
## 2. Optimalisasi Sehat Alami Pada Ibu Balita

Sebanyak 27 ibu balita mengikuti serangkaian kegiatan edukasi mengenai pencegahan stunting berbasis pangan lokal dan pola pengasuhan sehat. Kegiatan inti berupa demo pembuatan menu sehat berbasis ikan bandeng mendapat perhatian besar dari peserta. Ikan bandeng dipilih karena merupakan pangan lokal Kabupaten Kendal dengan kandungan protein tinggi. Peserta dilatih membuat olahan seperti bakso dan sempolan yang mudah diterima anak-anak serta meningkatkan keamanan pangan rumah tangga. Untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan menggunakan instrumen pretest dan posttest. Berikut hasil pengukuran tersebut :

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttes Kelompok Ibu Balita

No	Batasan Nilai	Kelompok Ibu Balita	
		Pre Test	Post Test
1.	Minimum	66	72
2.	Maksimum	85	100

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada kelompok ibu balita, diperoleh nilai pretest dengan skor minimum sebesar 66 dan maksimum sebesar 85. Setelah diberikan intervensi, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan skor, dengan nilai minimum menjadi 72 dan nilai maksimum mencapai 100. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perbaikan tingkat pemahaman responden setelah mengikuti kegiatan yang diberikan. Untuk menjelaskan perubahan secara lebih visual tentang perubahan tingkat pengetahuan pada masing-masing responden, hasil pretest dan posttest ibu balita disajikan dalam bentuk diagram. Visualisasi ini bertujuan untuk menunjukkan perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi secara individual, sebagaimana ditampilkan berikut :



Gambar 3. Diagram hasil Pretest dan Posttest pada ibu balita

Gambar 3 menunjukkan secara umum terlihat tren peningkatan nilai pada sebagian besar responden setelah intervensi, yang menandakan bahwa materi atau Program tersebut sukses diadopsi oleh peserta dan mampu meningkatkan kapasitas pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi balita. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukatif berbasis praktik memiliki dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan responden dalam pencegahan stunting, khususnya ketika disesuaikan dengan konteks sosial dan potensi lokal Masyarakat. (Nurkholik et al., 2025),(Sahara et al., 2025).

Secara konseptual, stunting merupakan manifestasi gangguan fisik, mental, dan kognitif yang bersifat berat serta tidak dapat dipulihkan akibat malnutrisi kronis pada masa kanak-kanak. (Atamou et al., 2023) Risiko stunting sangat terkait dengan berat badan lahir. Studi melaporkan bahwa bayi lahir dengan berat rendah berpotensi 25,47 kali lebih tinggi untuk menjadi stunting pada awal kehidupannya. Selain itu praktik pemberian makan pada anak juga memegang peranan penting, tidak hanya dari aspek kuantitas dan waktu pemberian, tetapi juga dari kualitas makanan yang dikonsumsi. Kualitas mikronutrien yang rendah dilaporkan meningkatkan risiko stunting hingga 13%. Mikronutrien seperti vitamin D, yodium, zat besi, dan vitamin A telah diidentifikasi berhubungan dengan stunting di Asia Tenggara. Meskipun peningkatan risikonya tidak sebesar faktor lain, intervensi pemenuhan mikronutrien tetap perlu menjadi fokus utama. Di sisi lain, keragaman makanan terbukti dapat menurunkan risiko stunting hingga 83% apabila anak mengonsumsi lebih dari empat kelompok makanan, karena selain memenuhi kebutuhan energi dan makronutrien, keragaman makanan juga mendukung terbentuknya mikrobiota usus yang beragam yang berpengaruh terhadap pertumbuhan linier anak.(Susanti, Via Eliadora Togatorop, Laili Rahayuwati, 2024)



Gambar 4 Demonstrasi Pengolahan Makanan dengan bahan pangan lokal

Nutrisi yang kurang pada masa awal kehidupan (intrauterin) merupakan faktor kunci dalam pematangan sistem saraf pusat. Akibatnya, anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih besar untuk tertunda perkembangan motorik nya, yang disebabkan oleh gangguan perkembangan otot dan sistem saraf. (Muhammad et al., 2022)

Di Indonesia, stunting saat lahir dilaporkan dialami oleh satu dari sepuluh bayi baru lahir. Prevalensi stunting mencapai puncaknya pada usia 12–23 bulan dan sedikit menurun pada usia 24–35 bulan. Namun demikian, stunting saat lahir sering kali terabaikan dan tidak ditindaklanjuti dalam perawatan bayi baru lahir sebab perhatian dari berbagai program intervensi masih didominasi oleh indikator berat badan lahir rendah (Sari et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat melalui demonstrasi pengolahan makanan sehat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang relevan. Demonstrasi ini tidak hanya menyampaikan informasi secara teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman praktis kepada ibu dalam menyiapkan menu bergizi seimbang, sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan berpotensi meningkatkan status gizi anak. Peningkatan skor pengetahuan pada kelompok ibu hamil dan ibu balita menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif yang dipadukan dengan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat. Hal menegaskan bahwa edukasi berbasis praktik dan konteks lokal memiliki potensi lebih besar untuk mendorong perubahan perilaku dibandingkan penyuluhan satu arah.(Sandhi et al., 2025)

Lebih lanjut, stunting pada masa kanak-kanak telah dikaitkan dengan keterlambatan perkembangan kognitif, bahasa, dan motorik, prestasi akademik yang lebih rendah, serta kerugian ekonomi yang signifikan di masa depan. Stunting yang terjadi sejak dini dan menetap (<2 tahun) memberikan dampak yang lebih nyata terhadap lintasan

perkembangan anak, terutama bila disertai dengan kondisi kemiskinan (Sideropoulos et al., 2025). Selain faktor utama tersebut, pola konsumsi makanan ringan juga berkontribusi terhadap risiko stunting. Frekuensi konsumsi camilan yang tinggi berhubungan positif dengan peningkatan risiko stunting pada anak. Di Indonesia, konsumsi makanan ringan pada anak semakin meningkat, di mana sepertiga makanan yang dikonsumsi anak-anak di Jawa Barat tergolong makanan ringan. Makanan ringan umumnya tinggi lemak dan energi, namun rendah protein dan mikronutrien, sehingga berdampak negatif terhadap pertumbuhan linier anak (Mulyaningsih & Mohanty, Itismita, 2021).

Menanggapi kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat juga menekankan pentingnya pemilihan dan pengolahan makanan alternatif yang lebih sehat sebagai pengganti camilan kurang bergizi. Melalui demonstrasi pengolahan makanan, ibu diajak untuk memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi kudapan sehat dengan kandungan protein dan mikronutrien yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi ketergantungan anak pada makanan ringan rendah gizi. Pada tingkat paling dasar, stunting terjadi akibat kombinasi asupan makanan yang tidak memadai dan infeksi berulang sepanjang fase pertumbuhan, yang meliputi fase janin, bayi, masa kanak-kanak, dan pubertas. Pada fase-fase percepatan pertumbuhan ini, kebutuhan nutrisi menjadi sangat tinggi dan menentukan pertumbuhan anak sepanjang siklus kehidupannya (Budge & Parker, 2019). Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan praktik pengolahan makanan sehat melalui kegiatan pengabdian masyarakat menjadi pendekatan yang strategis untuk mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi anak dan mencegah terjadinya stunting secara berkelanjutan.

Berbeda dengan program penurunan stunting konvensional yang umumnya memisahkan intervensi gizi dan pelayanan kesehatan, model pengabdian ini mengintegrasikan aspek kesehatan fisik, kesehatan mental ibu, dan pemanfaatan sumber daya lokal dalam satu rangkaian edukasi yang utuh. Integrasi ini menjadi kontribusi utama program karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan praktis yang berkelanjutan di tingkat keluarga. Keberlanjutan program didukung oleh penggunaan sumber daya lokal yang mudah diakses, keterlibatan kader dan bidan setempat, serta metode edukasi yang sederhana dan aplikatif. Dengan demikian, model ini berpotensi direplikasi dan dikembangkan secara mandiri pada komunitas lain dengan karakteristik serupa.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *Natural Way for Healthy Generation* melalui pendekatan optimalisasi sehat alami dinilai sukses menambah pemahaman dan kecakapan praktis para ibu (hamil dan balita) untuk melakukan upaya pencegahan terhadap stunting. Pada kelompok ibu hamil, peningkatan signifikan pengetahuan tercermin dari kemajuan yang terlihat dari perbandingan nilai awal dan akhir sehingga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif interaktif efektif dalam membangun kesiapan ibu dalam menjaga kesehatan diri dan janin. Pada kelompok ibu balita, demonstrasi pengolahan pangan lokal berbahan dasar ikan bandeng memberikan dampak nyata terhadap peningkatan keterampilan penyediaan makanan sehat yang sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak. Program pengabdian masyarakat *Natural Way for Healthy Generation* terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis ibu hamil dan ibu balita dalam upaya pencegahan stunting. Pendekatan sehat alami yang terintegrasi dinilai efektif, relevan dengan konteks lokal, dan berkelanjutan. Model ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas sebagai strategi pemberdayaan masyarakat dalam mendukung penurunan stunting jangka panjang.

## Ucapan Terima Kasih

Kami selaku tim penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada Universitas Bhakti Kencana atas dukungan pendanaan yang diberikan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

- Atamou, L., Rahmadiyah, D. C., Hassan, H., & Setiawan, A. (2023). Analysis of the Determinants of Stunting among Children Aged below Five Years in Stunting Locus Villages in Indonesia. *Healthcare (Switzerland)*.
- Budge, S., & Parker, A. H. (2019). Environmental enteric dysfunction and child stunting. *Nutrition Reviews*, 77(4), 240–253.



- Hardinata, R., Oktaviana, L., Husain, F. F., Putri, S., & Kartiasih, F. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stunting di Indonesia Tahun 2021. *Seminar Nasional Official Statistics*.
- Hutasoit, M., Utami, K. D., Afriyiliani, N. F., Keperawatan, P., Kesehatan, F., Jenderal, U., & Yani, A. (2018). Kunjungan Antenatal Care Berhubungan dengan Kejadian Stunting. 2.
- Jannah, A. F., Fitrianingtyas, R., & Sari, M. P. (2024). Pemberian Aroma Terapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Dapat Menurunkan Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I di PMB L. 7(1), 9–13.
- Lestari, D., & Aulia, N. (2025). Relaksasi Nafas Dalam Menggunkana Aroma Terapi Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Dalam Menghadapi Persalinan. 15(3).
- Maravilla, J. C., Betts, K., Adair, L., & Alati, R. (2020). Stunting of children under two from repeated pregnancy among young mothers. *Scientific Reports*, 1–9.
- Muhammad, R. D., Mustakim, M. R. D., Irawan, R., Irmawati, M., & Setyoboedi, B. (2022). Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. (1).
- Mulyaningsih, T., & Mohanty, Itismita, V. W. (2021). Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. 1–19.
- Mumpuni, G. A., Sari, K., Apriani, S., Hikmah, R., Rachmawati, I., Safitri, N., Utmalini, A., Evitasari, Ferdiana, L., Febriani, M., Wilia, A., & Mumuk, P. (2021). Literatur Review: Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir. *Jurnal UNW*.
- Nurkholik, D., Permana, S., Uly, N., & Alim, A. (2025). Efektivitas Berbagai Intervensi Gizi dalam Penanggulangan Stunting pada Anak: Tinjauan Literatur. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 7(2), 401–411.
- Rueda-guevara, P., Botero-tovar, N., Trujillo, K. M., Ramírez, A., Poblacional, S., Santa, F., & Bogotá, F. De. (2021a). Worldwide evidence about infant stunting from a public health perspective: A systematic review.
- Sahara, N., Ginting, N., Fuady, A., Sofyan Samosir, B., Pend Matematika, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Muhammadiyah Tapanuli Selatan Indonesia, U., Pend Biologi, P., Muhammadiyah Tapanuli Selatan, U., Teknologi dan Informasi, P., ScienceTek, F., & Muhammadiyah Tapanuli Selatan Abstrak, U. (2025). Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial Pengaruh Program Edukasi KKN Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Keluarga Dalam Pencegahan Stunting 1. 12, 4687–4691.
- Sandhi, S. I., Nani, S. A., Jumiatur, J., Setyaningsih, P., & Dewi, D. W. E. (2025). Edukasi Gizi Cerdas Pada Ibu dan Kader Posyandu di Dusun Cisereh RW 08 Desa Mandalahaji Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 779–786.
- Sari, K., Ayu, R., & Sartika, D. (2025). The Effect of the Physical Factors of Parents and Children on Stunting at Birth Among Newborns in Indonesia. 309–316.
- Sideropoulos, V., Munoz-, B., Ang, L., & Dockrell, E. (2025). Childhood stunting and cognitive development: a meta-analysis. 15.
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>
- Susanti, Via Eliadora Togatorop, Laili Rahayuwati, R. D. (2024). Stunting predictors among children aged 0-24 months in Southeast Asia: a scoping review. 77(2), 1–13.