Jurnal Pengabdian Dharma Wacana
Volume 6 No. 1 (Juni, 2025)
e-ISSN 2776-0030 | p-ISSN 2775-7749
pp. 58-64

Peningkatan Kesejahteraan Psikologis dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita dan Pencegahan Stunting

Santi Rinjani[1*], Rany Yulianie[2], Nisa Wening Asih Sutrisno[3] & Iman Nurjaman[4]
[1,2,3,4] Universitas Bhakti Kencana Kampus Garut
*Jalan Pembangunan, Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Garut, Indonesia
*Korespondensi: santi.rinjani@bku.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan masalah besar yang dialami di Garut saat ini. Dinas kesehatan (Dinkes) Kabupaten Garut terus berupaya dalam menurunkan jumlah kejadian anak dengan stunting agar anak-anak menjadi generasi unggul pada masa yang akan datang. Kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki balita memainkan peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, khususnya dalam upaya pencegahan stunting. Salah satu cara untuk menurukan kejadian stunting yaitu dengan pemberian psikoedukasi untuk kesejahteraan psikologis ibu dari sisi kesehatan mental dan pengasuhan. Oleh karena itu, memastikan kesejahteraan psikologis ibu merupakan bagian integral dari pencegahan stunting. Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah Tujuan utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita di desa Sukajaya dalam mengelola kesehatan mental mereka untuk mendukung pengasuhan anak yang lebih baik. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28-30 November 2024, telah diberikan pendampingan tentang peningkatan kesejahteraan psikologis ibu dalam tumbuh kembang balita serta pencegahan stunting. Psikoedukasi terkait stunting dan peningkatan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki balita, dan manajemen stress dengan relaksasi. Keberhasilan dari kegiatan ini tampak dari meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu tentang stunting dan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki balita.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis; Stunting; Balita; Tumbuh Kembang*

1. ANALISIS SITUASI

Kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki balita memainkan peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, khususnya dalam upaya pencegahan stunting. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia, dengan dampak yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak (Daracantika, Ainin, & Besral, 2021). Kondisi stunting pada anak usia di bawah lima tahun dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status psikologis ibu, nutrisi, serta akses terhadap layanan kesehatan (Dadi, Miller, Woodman, Azale, & Mwanri, 2021).

Hasil peneltian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu yang mengalami tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, atau depresi, lebih rentan terhadap penurunan kualitas pengasuhan dan pemberian gizi yang optimal bagi

DOI: https://doi.org/10.37295/jpdw.v6i1.554

anak(Haithar, Kuria, Sheikh, Kumar, & Vander Stoep, 2018). Tekanan ini seringkali dipicu oleh kurangnya dukungan sosial, beban ekonomi, dan kurangnya akses terhadap fasilitas kesehatan (Dadi et al., 2021). Menurut penelitian oleh Surkan et al. (2011), ada korelasi signifikan antara depresi ibu dan peningkatan risiko stunting pada anak, Ibu yang mengalami depresi cenderung kurang terlibat dalam stimulasi perkembangan anak dan mengalami kesulitan dalam memastikan asupan nutrisi yang memadai (Haithar et al., 2018).

Dalam konteks Indonesia, prevalensi stunting pada balita masih berada pada angka yang mengkhawatirkan, meskipun pemerintah telah meluncurkan berbagai program intervensi (Yusmaniarti et al., 2023). Salah satu tantangan utama dalam mengatasi stunting adalah rendahnya perhatian terhadap kesehatan mental ibu sebagai bagian dari Solusi dan Program kesehatan di Indonesia yang fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) seringkali lebih menitikberatkan pada intervensi gizi, sementara dukungan psikologis untuk ibu masih kurang diperhatikan (Aramico, Huriyati, & Dewi, 2020).

Dari hasil wawancara dengan pihak Desa Sukajaya menyebutkan stunting menjadi prioritas dalam masalah kesehatan dilingkungannya yang harus mendapatkan perhatian khusus. Intervensi yang fokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis ibu dapat membantu memutus rantai masalah ini. Program-program yang memberikan dukungan sosial, ekonomi, serta layanan kesehatan mental kepada ibu balita, terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi stunting. Sebagai contoh, pemberdayaan kelompok ibu melalui penyuluhan dan pendampingan psikologis telah menunjukkan hasil yang positif di beberapa wilayah di Indonesia. Menurut penelitian sebelumnya, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berdampak langsung pada peningkatan kualitas nutrisi dan pola pengasuhan anak (Haithar et al., 2018).

Selain itu, faktor budaya dan akses terhadap informasi menjadi penentu penting dalam keberhasilan program ini. Dalam banyak komunitas, masih terdapat stigma terkait dengan kesehatan mental, yang membuat ibu enggan mencari bantuan ketika mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, kampanye kesadaran yang terintegrasi dengan intervensi kesehatan ibu dan anak sangat diperlukan. Program-program komunitas yang melibatkan peran aktif tenaga kesehatan, kader posyandu, serta dukungan dari suami dan keluarga besar akan memberikan dampak yang lebih menyeluruh.

Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan psikologis ibu balita merupakan langkah krusial dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal dan mencegah stunting. Kebijakan yang lebih holistik dengan memperhatikan aspek

psikologis ibu serta penyediaan dukungan yang komprehensif akan berkontribusi besar pada penurunan prevalensi stunting di Indonesia.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahapan awal dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan melakukan perizinan kepada Kesbangpol Kabupaten Garut, Kelurahan Desa Sukajaya, Kader Desa dan Aparatur desa setempat. Setelah itu tim dosen mempersiapkan kebutuhan seperti rencana kegiatan, melakukan koordinasi jadwal kegiatan. Kemudian, pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal rencana kerja yang telah disepakati bersama. Terakhir diadakan juga evaluasi bersama. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya:

a) Pendampingan kepada kader dan diskusi terkait bagaimana melakukan konsultasi kepada ibu balita dengan stunting.
b) Diskusi partisipatif kepada ibu yang memiliki balita serta kader posyandu tentang pemahaman stunting.
c) Peningkatan kesejahteraan psikologis ibu sebagai upaya pencegahan stunting serta manajemen stress.

Bentuk dan teknik pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah dengan metode tatap muka secara partisipatif. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanaakan di RW 15 Kelurahan Sukajaya Kabupaten Garut pada hari Sabtu, 30 November 2024. Para peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 20 peserta. Dalam kegiatan penyuluhan dan pendampingan para kader dan ibu balita diberikan pemahaman akan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis terutama bagi ibu dalam pengasuhan anak sebagai upaya pencegahan stunting. Terakhir para peserta diberikan intervensi relakasi sebagai manajemen stress.

3. PELAKSANAAN DAN HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara tatap muka dalam bentuk ceramah kepada ibu yang memiliki balita di Kelurahan Sukajaya Kabupaten Garut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh tim dosen Program Studi D3 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Kampus Garut yang diketua oleh Santi Rinjani, S.Kep., Ners., M.Kep dan dibantu oleh tim dosen Nisa Wening Asih Sutrisno, S.S.,M.Si, Ns.Iman Nurjaman, M.Kep dan Rany Yulianie,

S.ST.,M.Kes serta melibatkan juga mahasiswa. Kegiatan ini dihadiri oleh Bapak Lurah Kelurahan Sukajaya,

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa kegiatan diantaranya:

a) Pendampingan kepada kader dan diskusi terkait bagaimana melakukan konsultasi kepada ibu balita dengan stunting

Gambar 1. Pendampingan cara konsultasi
Sumber: Dok. pengabdian, 2024

b) Edukasi serta diskusi partisipatif kepada ibu yang memiliki balita serta kader posyandu tentang pemahaman stunting.
c) Intervensi manajemen stres kepada ibu yang memiliki balita dengan relaksasi.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai bagaimana cara meningkatkan kesejahteraan psikologis kepada ibu-ibu yang memiliki balita stunting sehingga ibu memiliki kemampuan dalam menerima diri, mempunyai hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup. Hal tersebut dapat berdampak bagi ibu dalam pengasuhan tumbuh kembang anak dengan optimal.

Kegiatan ini berbagai rangkaian kegiatan dilaksanakan dan terbagi atas 2 sesi. Sesi pertama dimulai dengan perkenalan antar peserta selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan edukasi dengan penyampaian materi mengenai konsep stunting dan bagaimana cara meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Ibu.

Stunting pada anak akan berdampak pada rasa percaya diri yang rendah sehingga mengakibatkan kesehatan mental seperti sulit dalam penyesuaian diri, depresi (Ekholuenetale, Barrow, Ekholuenetale, & Tudeme, 2020). Hal ini juga berdampak pada orangtua yang memiliki anak stunting mengalami tekanan psikologis salah satunya yaitu perasaan malu dengan kondisi anak yang berbeda dengan anak normal pada umumnya orang tua yang memiliki anak stunting sering

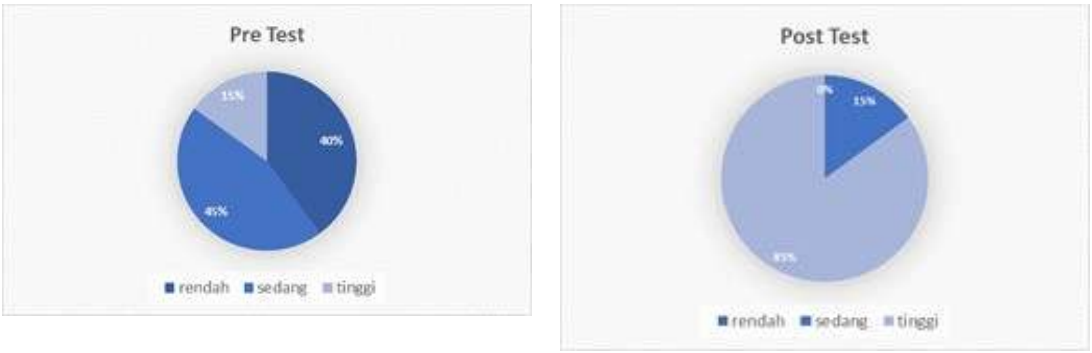
mengabaikan anak karena, merasa malu dengan kodisi anak nya yang berbeda dengan kebanyakan anak pada umum nya, mudah tersurut emosi jika pertanyaan yang muncul seputar perkembangan anak nya, mengurung diri dari lingkungan sekitar, orang tua menjadi sangat pendiam saat berhadapan dengan orang tua lainnya, saat anak diketahui memiliki kekurangan dari teman seusianya, mengurung diri dari lingkungan sekitar, serta juga mudah tersulut emosi ketika muncul pertanyaan mengenai kondisi anaknya (Haithar et al., 2018). Setelah materi disampaikan kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan kurang lebih 15 menit.

Peserta tampak cukup antusias dengan materi yang disampaikan, ini terlihat dari diskusi dan pertanyaan yang diajukan. Acara selanjutnya pemberian edukasi terkait stunting serta bagaimana meningkatkan kesejahteraan psikologis serta diakhiri dengan intervensi manajemen stres dengan relaksasi dan pembagian bingkisan yang dibantu oleh mahasiswa psikologi. Kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan foto bersama dengan seluruh pemerintah desa dan seluruh peserta kegiatan.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu-ibu peserta setelah mendapatkan edukasi mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemenuhan gizi anak, serta peningkatan kesejahteraan psikologis ibu. Perbedaan tingkat pemahaman sebelum dan sesudah intervensi terlihat dari hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan peningkatan skor secara kuantitatif. Peningkatan ini juga diperkuat dengan tingginya partisipasi peserta dalam diskusi serta kemampuan menjawab pertanyaan dengan benar selama sesi edukasi berlangsung.

Gambar 2. Edukasi pemahaman stunting
Sumber: Hasil pengabdian, 2024.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu-ibu peserta setelah mendapatkan edukasi mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama kehidupan (HPK), pemenuhan gizi anak, serta peningkatan kesejahteraan psikologis ibu. Perbedaan Tingkat pemahaman sebelum dan sesudah intervensi terlihat dari hasil pretest dan postest, yang menunjukkan peningkatan skor secara kuantitatif. Peningkatan ini juga diperkuat dengan tingginya partisipasi peserta dalam diskusi serta kemampuan menjawab pertanyaan dengan benar selama sesi edukasi berlangsung. Hasil pretest dan posttest pengetahuan tentang stunting dan Peningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 3. Hasil intervensi kesejahteraan psikologis ibu
Sumber: Hasil pengabdian, 2024.

4. PENUTUP

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tema Peningkatan Kesejahteraan Psikologis dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita dan Pencegahan Stunting Di RW 15 Kelurahan Sukajaya. Kegiatan ini telah memberikan pemahaman bagi ibu yang memiliki anak stunting bahwa pentingnya memperhatikan tumbuh kembang anak baik secara fisiologis maupun secara psikologis karena peran ibu dan ayah sebagai oang tua sangat diperlukan dalam keterlibatan tumbuh kembang anak, dan penerimaan atas keadaan anak adalah motivasi terbesar untuk memperbaiki asupan gizi pada anak..

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Pada Masyarakat (DRPM) Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan dana

dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kepada Kelurahan Sukajaya, Ketua RW 15 dan Ketua RT, Kader Posyandu Kelurahan Sukajaya, dan seluruh ibu-ibu peserta yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Aramico, B., Huriyati, E., & Dewi, F. S. T. (2020). DETERMINANT FACTORS OF STUNTING AND EFFECTIVENESS OF NUTRITION, INFORMATION, EDUCATION INTERVENTIONS TO PREVENT STUNTING IN THE FIRST 1000 DAYS OF LIFE: A SYSTEMATIC REVIEW. In *Childhood Stunting, Wasting, and Obesity, as the Critical Global Health Issues: Forging Cross-Sectoral Solutions* (pp. 285–300). Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret. Retrieved from https://doi.org/10.26911/the7thicph-FP.03.30

Dadi, A. F., Miller, E. R., Woodman, R. J., Azale, T., & Mwanri, L. (2021). Effect of perinatal depression on risk of adverse infant health outcomes in mother-infant dyads in Gondar town: a causal analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 255. Retrieved from https://doi.org/10.1186/s12884-021-03733-5

Daracantika, A., Ainin, A., & Besral, B. (2021). Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. Retrieved from https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4647

Ekholuenetale, M., Barrow, A., Ekholuenetale, C. E., & Tudeme, G. (2020). Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin: evidence from Demographic and Health Survey. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 68(1), 31. Retrieved from https://doi.org/10.1186/s43054-020-00043-x

Haithar, S., Kuria, M. W., Sheikh, A., Kumar, M., & Vander Stoep, A. (2018). Maternal depression and child severe acute malnutrition: a case-control study from Kenya. *BMC Pediatrics*, 18(1), 289. Retrieved from https://doi.org/10.1186/s12887-018-1261-1

Yusmaniarti, Y., Khair, U., Setiadi, B., Suroso, A., Windayanti, W., & Alamsyah, P. J. (2023). UPAYA PEMERINTAH DAN MASYARAKAT DALAM PENANGANAN DAN PENCEGAHAN STUNTING. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(3), 191–198. Retrieved from https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i3.33