



## PENGARUH EDUKASI PHBS TATANAN KELUARGA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BALITA DALAM PENCEGAHAN STUNTING

### *THE INFLUENCE OF PHBS EDUCATION IN THE FAMILY ENVIRONMENT ON THE INCREASE OF TODDLER MOTHER'S KNOWLEDGE IN STUNTING PREVENTION*

**Audila Rima Putri<sup>\*1</sup>, Elly Trisnawati<sup>2</sup>, Indah Budiastutik<sup>3</sup>, Marlenywati<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Pontianak  
(audilarimaaa123@gmail.com)

#### ABSTRAK

PHBS di tatanan keluarga adalah upaya untuk menjadikan setiap anggota keluarga tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS. Kecamatan Rasau Jaya khususnya di Kampung KB “Desa Membangun” Desa Umum Rasau Jaya menggambarkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan ibu balita tentang PHBS. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi PHBS Tatanan Keluarga terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dalam pencegahan *stunting*. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimental dengan desain *one group t-test*. Populasi yang diteliti adalah ibu yang memiliki balita berusia 0 hingga 59 bulan. Sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 30 orang responden. Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali selama 3 bulan dengan menggunakan buku saku sebagai media. Instrumen penelitian berupa kuesioner, dan data dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,013 menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam pengetahuan ibu tentang tatanan keluarga PHBS sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa edukasi PHBS tatanan keluarga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dalam pencegahan *stunting*.

**Kata kunci:** PHBS; tatanan keluarga; edukasi; *stunting*

#### ABSTRACT

*PHBS in the family setting is an effort to make every family member aware, willing, and able to implement PHBS. Rasau Jaya District, particularly in the KB Village "Desa Membangun" of Rasau Jaya General Village, illustrates a problem related to the lack of knowledge among mothers of toddlers about PHBS. This study aims to analyze the influence of PHBS Family Order education on the improvement of mothers' knowledge of *stunting* prevention in toddlers. This study uses a Quasi-Experimental method with a one group t-test design. The population studied consists of mothers with toddlers aged 0 to 59 months. The sample selected used purposive sampling technique, consisting of 30 respondents. The intervention was conducted 6 times over 3 months using pocket books as the medium. The research instrument was a questionnaire, and the data were analyzed using a paired t-test. Based on the results of the statistical test, a p-value of 0.013 indicates a significant difference in mothers' knowledge about the PHBS family order before and after the intervention. The conclusion of this study is that PHBS family order education has an impact on increasing the knowledge of mothers of toddlers in preventing *stunting*.*

**Keywords:** PHBS; family setting; education; *stunting*



## PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 72 Tahun 2021, stunting didefinisikan sebagai masalah pertumbuhan dan perkembangan anak yang muncul akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang serta infeksi yang sering terjadi (Perpres, 2021). *Stunting* membawa dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, kondisi ini dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, gangguan pada perkembangan kognitif dan motorik, serta memengaruhi fungsi otak, pencapaian pendidikan, pertumbuhan fisik yang tidak maksimal, dan masalah metabolisme. Sementara itu, dampak jangka panjang dari stunting meliputi penurunan kapasitas intelektual, kerusakan permanen pada struktur dan fungsi saraf, serta sel-sel otak. (Rahmidini, 2020)

Terdapat dua faktor yang mungkin menyebabkan terjadinya *stunting*, faktor langsung dan faktor tidak langsung. Infeksi dan konsumsi makanan merupakan kontributor langsung. Beberapa faktor penyebab tidak langsung antara lain akses terhadap pangan, kondisi rumah tangga, pola pengasuhan orang tua, usia anak, kualitas sanitasi lingkungan, akses layanan kesehatan, tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu, jumlah anggota keluarga, pendapatan keluarga, kondisi ekonomi, serta pemahaman ibu tentang gizi (Handika et al., 2022). Mengonsumsi makanan rendah nutrisi dapat menurunkan kekebalan tubuh sehingga lebih rentan terhadap penyakit menular. Pengetahuan seorang ibu akan mempengaruhi status pertumbuhan dan perkembangan anak dan sangat diperlukan untuk mendukung dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Kurangnya pengetahuan ibu, pola asuh yang tidak tepat, kondisi sanitasi dan kebersihan yang buruk, serta pelayanan kesehatan yang kurang memadai (Marni et al., 2023). Selain itu, para ibu juga perlu mendapat informasi yang baik tentang *stunting* karena jika tidak, anaknya akan berisiko terkena *stunting* (Rahmandiani et al., 2019).

Permasalahan *stunting* di Indonesia masih cukup tinggi dalam bidang kesehatan. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia

(SSGI) 2022, prevalensi stunting tercatat sebesar 21,6%, sedangkan menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 sebesar 21,5%. Di Kalimantan Barat berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi stunting sebesar 27,8%. Tahun 2023, angka stunting menurun sebesar menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 sebesar 20,6%. Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi stunting 27,6%, menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023 sebesar 25,4%.

Hasil survei lokasi dan wawancara dengan ibu-ibu balita di Kampung KB "Membangun Desa" Desa Rasau Jaya Umum menunjukkan bahwa pengetahuan mereka tentang PHBS masih perlu ditingkatkan. Partisipasi ibu balita dalam kegiatan posyandu juga tergolong rendah. Di samping itu, penggunaan air bersih masih terbatas dan banyak rumah tangga yang belum memiliki jamban. Kebiasaan merokok di dalam rumah yang masih tinggi juga mencerminkan rendahnya penerapan PHBS di lingkungan keluarga. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa ada hubungan antara PHBS dengan kejadian stunting, terutama yang terkait dengan paparan rokok, kepemilikan toilet dengan sumber air terbuka, serta kebiasaan mencuci tangan tanpa sabun dan air bersih. (Hidayat et al., 2023).

Berdasarkan untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi guna meningkatkan pemahaman ibu balita mengenai PHBS. Intervensi ini dilakukan melalui edukasi PHBS tatanan keluarga, dengan menggunakan buku saku berisi 10 indikator PHBS sebagai alat bantu edukasi. Buku saku ini disediakan untuk ibu balita agar berfungsi sebagai panduan praktis, dilengkapi teks dan gambar untuk mempermudah pemahaman tentang PHBS dan mudah dibawa ke mana saja. Penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan PHBS berperan signifikan sebagai langkah intervensi dalam pencegahan stunting. (Zakiah et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan keluarga



terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dalam mencegah *stunting*, sebelum dan sesudah intervensi edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan keluarga. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi secara teoritis dan menjadi referensi bagi penelitian berikutnya, menyempurnakan studi terdahulu, serta menjadi dasar untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ilmiah bagi peneliti serta peneliti di masa mendatang.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan Quasi Eksperimental dengan rancangan one group t-test. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu yang memiliki balita berusia 0 hingga 59 bulan. Lokasi penelitian berada di Kampung KB "Membangun Desa," Desa Rasau Jaya Umum. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* pada 30 keluarga

berisiko stunting di mana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan khusus tertentu yaitu ibu yang memiliki balita di bawah 2 tahun dan bersedia menjadi responden dan mau berkomitmen untuk mengikuti kegiatan selama 6 kali pertemuan selama 3 bulan pelaksanaan intervensi. Pengumpulan data primer diperoleh wawancara dan pengisian kuisisioner. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa Kuisisioner dalam bentuk (*pretest - posttest*) yang berisi 10 Indikator PHBS pada tatanan keluarga mencakup aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat dan bergizi serta pencegahan anak dari gerakan tutup mulut, pemeriksaan kesehatan secara berkala, kebersihan lingkungan, dan kebersihan diri. Intervensi dalam penelitian ini berupa edukasi PHBS pada tingkat keluarga yang dievaluasi selama 3 bulan. Media yang digunakan adalah buku saku yang memuat 10 indikator PHBS keluarga. Analisis data dilakukan menggunakan uji t-berpasangan (*paired t-test*).

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu

Variabel	n	%
<b>Usia Ibu</b>		
Rerata		31,23 Tahun
Usia Termuda		23 Tahun
Usia Tertua		43 Tahun
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD	5	16,70
SMP	6	20
SMA	19	63,30
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tidak Bekerja	29	96,70
Bekerja	1	3,30
<b>Status Menikah</b>		
Kawin	29	96,70
Cerai Hidup	1	3,3
<b>Usia Haid Pertama</b>		
>13 Tahun	8	26,70
<13 Tahun	22	73,30
<b>Usia Menikah</b>		



Variabel	n	%
<21 Tahun	14	46,70
>21 Tahun	16	53,30
<b>Usia Melahirkan Pertama</b>		
Rerata		22,30 Tahun
Usia Termuda		15 Tahun
Usia Tertua		27 Tahun
<b>Riwayat Persalinan</b>		
Non Faskes	1	3,30
Faskes	29	96,70
<b>Penolong Persalinan</b>		
Non Nakes	1	3,30
Nakes	29	96,70
<b>Pendapatan Keluarga</b>		
<UMK	12	40
>UMK	18	60

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu balita adalah 31,23 tahun, dengan rentang usia mulai dari 23 tahun sebagai yang termuda hingga 43 tahun sebagai yang tertua. Sebagian besar Tingkat pendidikan ibu adalah lulusan SMA 63,3% dan sebanyak 96,7% ibu balita sebagai ibu rumah tangga. Sebesar 73,3% ibu telah mengikuti KB. Masih terdapat 3,3% ibu yang bersalin di non fasilitas kesehatan dan ditolong oleh nakes. Sebesar 26,7% ibu memiliki riwayat usia menarche yang tergolong berisiko (> 13

tahun), dengan usia menarche termuda 8 tahun dan tertua 16 tahun. Selain itu, 60,0% ibu balita menikah sebelum usia 21 tahun, yang tidak sesuai dengan UU perkawinan, dengan usia menikah termuda adalah 12 tahun. Rata-rata usia melahirkan anak pertama adalah 15 tahun, sedangkan usia melahirkan pertama tertua mencapai 27 tahun. Pendapatan keluarga, sebagian besar >UMK dengan persentase 60%.

## Distribusi Frekuensi Karakteristik Balita

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Balita

Variabel	N	%
<b>Usia Balita</b>		
Rata-rata		31,97 bulan
Termuda		8 bulan
Tertua		56 bulan
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki Laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
<b>Riwayat Lahir</b>		
Prematur	2	6,7
Non prematur	28	93,3
<b>Status Imunisasi</b>		



Variabel	N	%
Tidak lengkap	11	36,7
Lengkap	19	63,3
<b>Status Lahir</b>		
BBLR	3	10,0
Tidak BBLR	27	90,0
<b>Berat Badan Lahir</b>		
Rata-rata		3046,87 gram
terendah		1950 gram
tertinggi		3900 gram
<b>Kategori Panjang Badan Lahir</b>		
<48	6	20,0
≥48	24	80,0
<b>Panjang Badan Lahir</b>		
Rata-rata		48,47 cm
Terpendek		40 cm
Terpanjang		52 cm

Pada tabel 2, menunjukkan bahwa rerata usia balita adalah 31,97 bulan dengan usia termuda 8 bulan dan usia tertua 56 bulan. Sebagian besar jenis kelamin balita yang menjadi responden adalah laki-laki sebesar 53,3% dan balita yang memiliki riwayat lahir non-prematur sebesar 93,3%. Status imunisasi

balita sebagian besar masuk dalam kategori lengkap dengan sebesar 63,3%. Status lahir balita yang termasuk dalam kategori tidak berisiko stunting sebesar 90% dan sebagian besar panjang badan lahir >48 cm lebih besar 80%.

## Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi melalui Edukasi PHBS Tatanan Keluarga

Variabel	Pre-test				Post-test				
	TP	KK	SR	SL	TP	KK	SR	SL	
<b>Melakukan Aktifitas Fisik</b>									
Anak dilatih kegiatan fisik (misal: olahraga) minimal 30 menit per-hari atau 150 menit per-minggu	10,0	56,7	13,3	20,0	20,0	43,3	10,0	26,7	
Membiasakan anak tidur tepat waktu	0	10,0	16,7	73,3	0	23,3	26,7	50,0	
<b>Mengonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi serta Cegah Anak Melakukan GTM</b>									
Memenuhi kebutuhan anak akan karbohidrat dari makanan pokok (nasi dan penerusnya) sebanyak 2/3 dari setengah piring dalam setiap makan	0	0	36,7	63,3	6,7	6,7	20,0	66,7	



Variabel	Pre-test				Post-test			
	TP	KK	SR	SL	TP	KK	SR	SL
Memenuhi kebutuhan anak akan protein hewani dan nabati dari lauk pauk (ikan, telur, daging, tempe, tahu, dll) sebanyak 1/3 dari setengah piring dalam setiap makan	0	3,3	23,3	73,3	3,3	20,0	6,7	70,0
Memenuhi kebutuhan anak akan sayur-sayuran sebanyak 2/3 dari setengah piring dalam setiap makan	0	10,0	16,7	73,3	6,7	26,7	13,3	53,3
Memenuhi kebutuhan anak akan buah-buahan sebanyak 1/3 dari setengah piring dalam setiap makan	0	23,3	30,0	46,7	3,3	50,0	6,7	40,0
Anak diberikan makan 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan kecil/ringan/cemilan	0	13,3	16,7	70,0	0	6,7	23,3	43,3
Anak dibiasakan makan tidak melebihi 30 menit	0	26,7	26,7	46,7	3,3	30,0	23,3	43,3
Anak dibiasakan makan bersama keluarga di meja makan	0	30,0	26,7	43,3	16,7	33,3	20,0	30,0
Anak dibiasakan makan makanan utama sendiri	0	33,3	23,3	43,3	10,0	23,3	20,0	46,7
<b>Melakukan Cek Kesehatan Secara Berkala</b>								
Melakukan pengukuran berat dan panjang/tinggi badan anak secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan kesehatan (misal: posyandu)	0	0	6,7	93,3	0	6,7	10,0	83,3
Melakukan pengukuran lingkaran kepala anak secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan (misal: posyandu)	0	0	3,3	96,7	0	6,7	6,7	86,7
Anak diberikan vitamin A	0	0	10,0	90,0	0	10,0	10,0	80,0
Melakukan imunisasi wajib BCG, Polio, DPT/HB/HIB, Campak, Hepatitis B) pada anak	0	3,3	3,3	93,3	3,3	16,7	6,7	73,3
<b>Menjaga Kebersihan Lingkungan</b>								
Membuang sampah di tempat sampah	0	3,3	6,7	90,0	3,3	3,3	20,0	73,3
Membuang kotoran BAB anak dari popok/celana ke jamban	0	3,3	16,7	80,0	6,7	10,0	16,7	66,7
Menyiram jamban setelah anak BAK dan BAB	0	0	3,3	96,7	0	0	6,7	93,3
<b>Menjaga Kebersihan Diri</b>								
Memandikan anak menggunakan air bersih dan sabun dengan rutin dua kali sehari (pagi dan sore)	0	0	13,3	86,7	0	0	6,7	93,3
Mengganti pakaian anak sehari dua kali setelah mandi (pagi dan sore)	0	3,3	3,3	93,3	0	0	6,7	93,3



Variabel	Pre-test				Post-test			
	TP	KK	SR	SL	TP	KK	SR	SL
PHBS								
Menjaga kebersihan kuku tangan dan kaki anak	0	0	6,7	93,3	0	0	3,3	96,7
Mencuci tangan anak menggunakan air bersih setelah bermain	0	0	23,3	76,7	0	3,33	20,0	76,7
Mencuci tangan anak dengan air bersih sebelum dan sesudah makan	0	3,3	6,7	90,0	3,3	0	6,7	90,0
Membersihkan tangan anak dengan mencuci menggunakan air bersih setelah pipis dan buang kotoran besar	0	3,3	13,3	83,3	0	0	6,7	93,3
Menggosok gigi anak dua kali sehari	0	0	16,7	83,3	3,3	3,3	13,3	80,0

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada peningkatan pada beberapa item variabel, seperti konsumsi makanan sehat dan bergizi serta pencegahan gangguan makan (GTM). Kebutuhan anak akan karbohidrat dari makanan pokok (nasi atau penggantinya) yang mencapai 2/3 dari setengah piring per makan meningkat dari 66,3% sebelum intervensi menjadi 66,7% sesudah intervensi. Demikian pula kebutuhan anak akan buah-buahan yang mencapai 1/3 dari setengah piring, yang awalnya 46,7%

meningkat menjadi 50,0% setelah intervensi. Pada variabel menjaga kebersihan diri, memandikan anak dua kali sehari dengan air bersih dan sabun meningkat dari 86,7% sebelum intervensi menjadi 93,3% setelahnya. Kebersihan kuku tangan dan kaki anak juga meningkat dari 93,3% menjadi 96,7%, dan mencuci tangan anak setelah pipis dan buang kotoran besar meningkat dari 83,3% menjadi 93,3% setelah intervensi.

## Analisis Bivariat

### Hasil Analisis Statistika Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4. Hasil Analisis Statistika Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi PHBS Tatanan Keluarga Di Kampung KB “Rasau Jaya Umum”

Variabel	Nilai rerata	Standar Deviasi	Standar Error	<i>p-value</i>	N
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)					
Sebelum IMBP	91,10	7,685	1,403	0,013	30
Sesudah IMBP	97,73	10,494	1,916		

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku hidup bersih dan sehat pada keluarga dengan balita sebelum intervensi adalah 91,10 dengan deviasi standar 7,685. Sesudah intervensi rata-rata skor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat meningkat menjadi 97,73 dengan deviasi standar 10,494. Terdapat perbedaan mean Perilaku Hidup Bersih dan Sehat antara pengukuran sebelum dan sesudah penerapan model praktik terbaik sebesar 6,63. Hasil uji statistik menunjukkan *p-value* sebesar

0,013, yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tingkat keluarga sebelum dan setelah intervensi Edukasi PHBS di Kampung KB Rasau Jaya Umum.

## PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah pola hidup yang didasari pemahaman individu untuk tidak hanya mendukung kesehatan pribadi, tetapi juga mendorong partisipasi keluarga dan masyarakat dalam



meningkatkan kesehatan bersama. Penerapan PHBS bertujuan untuk mengubah kebiasaan yang kurang sehat menjadi kebiasaan yang lebih sehat, sehingga menciptakan lingkungan rumah yang mendukung tercapainya kesehatan yang optimal. PHBS pada tatanan keluarga bertujuan agar setiap anggota keluarga memahami dan mampu menerapkannya (Natsir, 2021). Penelitian ini dan sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang penerapan PHBS berperan sebagai langkah pencegahan *stunting* di lingkungan rumah tangga (Aliah Istiqomah et al., 2024). PHBS dapat diukur melalui sepuluh indikator di tatanan keluarga yaitu: pemberian ASI eksklusif, persalinan dengan bantuan tenaga kesehatan, penimbangan berat badan balita setiap bulan, penggunaan air bersih, cuci tangan dengan sabun dan air bersih, penggunaan jamban sehat, pemberantasan sarang nyamuk, konsumsi buah dan sayur, olahraga rutin, serta tidak merokok di dalam rumah (Yani et al., 2022).

PHBS tatanan keluarga menjadi bagian penting dalam gerakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara selalu menjaga kebersihan diri. Kebersihan diri atau personal hygiene adalah upaya individu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, mencapai kesehatan jasmani, dan mencegah timbulnya suatu penyakit (Martalina Limbong, 2018). Menjaga kebersihan diri bagian penting dari hidup sehat mulai dari menjaga kebersihan kuku dengan cara memotongnya secara rutin (Jamilatun et al., 2020). Selain itu, kita juga harus mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih membantu membasmi kuman dan mencegah penyebaran penyakit (Bambang Irawan & Mujiburrahman, 2022).

Selain menjaga kebersihan kita juga perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, karena indikator gizi kronis salah satunya adalah *stunting* atau pendek yaitu terhambatnya pertumbuhan akibat dari kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang lama (Sholihah, 2021). Asupan makanan merupakan faktor langsung penyebab *stunting*. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa asupan makanan bergizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan

balita, karena periode ini merupakan tahap awal dalam proses pembentukan dan perkembangan tubuh manusia. (Aliah Istiqomah et al., 2024). Kebutuhan anak akan karbohidrat sangat diperlukan karena karbohidrat dibutuhkan berperan sebagai sumber energi utama oleh tubuh yang dimanfaatkan untuk berbagai aktifitas. Asupan dari karbohidrat yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk lemak yang berada di dalam tubuh yang menjadi sumber energi cadangan. Lemak yang disimpan diperlukan untuk melarutkan vitamin dan sebagai sumber energi yang mudah diserap oleh usus. Dan protein memiliki fungsi sebagai pembangun atau pemelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Setiawan et al., 2018). Selain karbohidrat, lemak dan protein tubuh juga perlu asupan dari vitamin dan mineral dengan cara mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tersamak golongan sebagai antioksidan yang memiliki fungsi untuk mencegah kerusakan sel (Hadi Nabilla & Sembiring, 2023).

Karena kurangnya informasi, masih banyak Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam konteks keluarga yang belum dipahami oleh masyarakat luas. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi PHBS untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita (Nasution, 2020). Media edukasi yang digunakan dalam bentuk buku saku, yang berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan terkait kesehatan. Buku saku ini memuat materi tentang 10 indikator PHBS tingkat keluarga, lengkap dengan teks dan gambar. Ukuran buku saku yang kecil memudahkan untuk disimpan di saku, sehingga praktis dibawa kemana saja dan dapat dibaca kapan saja ketika dibutuhkan. Dengan keefektifan buku saku ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai PHBS dalam keluarga. Ibu memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga, sehingga pemahaman ibu tentang penerapan PHBS sangat penting untuk memberdayakan anggota keluarga dan meningkatkan derajat kesehatan mereka (Sulistiyawati & Listiana, 2015).



Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu balita mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat berkontribusi terhadap terjadinya *stunting* (Akmal et al., 2019). Studi lain juga mengungkapkan bahwa pengetahuan serta penerapan PHBS yang baik oleh ibu dapat mengurangi risiko balita terkena *stunting* (Winda et al., 2021). Edukasi kepada Ibu menjadi salah satu intervensi yang penting untuk peningkatan pengetahuan sehingga juga dapat meningkatkan penerapan PHBS pada anggota keluarga agar menjadi upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan (Simanjorang, 2023). Selain itu edukasi yang diberikan untuk mencegah terjadi pertumbuhan kekurangan gizi pada anak. Ibu memiliki peranan penting terhadap perkembangan anak dalam mengasuh, mengatur dan memberikan gizi yang tepat terhadap anak. Pengetahuan ibu mengenai *stunting* menjadi salah satu langkah awal dalam membantu mengurangi angka kejadian *stunting* (Putri et al., 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS tatanan keluarga memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan *stunting*. Disarankan agar penerapan PHBS di tatanan keluarga dapat dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, diperlukan monitoring dan evaluasi secara rutin untuk memastikan bahwa PHBS tetap terjaga di lingkungan keluarga. Melalui edukasi ini, diharapkan penerapan PHBS dapat berlangsung dengan baik dan terus meningkat, sehingga memberikan dampak positif terhadap kesehatan. Disarankan untuk peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda untuk mengetahui faktor lain yang berhubungan dengan kejadian *stunting* pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

'Aliah Istiqomah, Kristin Masmur S, Ribby Aurellia Amali, & Sulis Tiawati. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan

Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–74.  
<https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.260>

Akmal, Y., Hikmah, H., Subekti, I., & Hardono, I. H. (2019). Strategy for Decreasing the Rate of Stunting Through Early Childhood Health and Nutrition Training for Tutors/Parents of Early Childhood Education. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 454.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.302>

Bambang Irawan, & Mujiburrahman, M. (2022). Pengaruh Sumber Air Bersih, Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Dan Penggunaan Jamban Sehat Terhadap Kejadian Diare. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 65–74.  
<https://doi.org/10.55606/jrik.v2i2.531>

Hadi Nabilla, N., & Sembiring, N. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu. *Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, 1–74.  
<https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home/article/view/8>

Handika, A., Rochmani, S., & Tangerang, S. Y. (2022). The Relationship Of Phbs And Exclusive Breast Milk With Stunting Events In Children In The Work Area Of Kedaung Barat Puskesmas Tangerang Regency 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), Page.

Hidayat, T. H., Saleha, R. R., Rahmiyani, I., Putri, N. W. G., Renaldi, S., Nuralifanisa, A., & Lestari, A. P. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Pencegahan Stunting Di Desa Nangtang Kecamatan Cigalontang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 3(2), 124–129.  
<https://doi.org/10.36465/jupemas.v3i2.1011>

Jamilatun, M., Aminah, A., & Shufiyani, S. (2020). Pemeriksaan Kuku dan Penyuluhan Memotong Kuku yang Benar pada Anak-Anak di Panti Asuhan Assomadiyyah. *Jurnal Abdidias*, 1(3), 88–94.



- <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.30>  
Marni, L., Armaita, Asmaria, M., Yessi, H., & Yuderna, V. (2023). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Kejadian Stunting Desa Ampalu Wilayah Kerja Puskesmas Naras Kota Pariaman. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(2), 428–435.
- Martalina Limbong. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Excellent Midwifery Journal*, 1(2), 85–92.
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28–32. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.9>
- Natsir, M. F. (2021). Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4(1), 10–19. [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Gaya+Hidup+Dengan+Kejadian+Dismenore+Primer+Pada++Mahasiswi+Program+Studi+Pendidikan+Dokter+Fakultas++Kedokteran+Universitas+Tanjungpura&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DgKDx05LoScQJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Gaya+Hidup+Dengan+Kejadian+Dismenore+Primer+Pada++Mahasiswi+Program+Studi+Pendidikan+Dokter+Fakultas++Kedokteran+Universitas+Tanjungpura&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DgKDx05LoScQJ)
- Perpres. (2021). *Peraturan Presiden No. 28. 1.*
- Putri, Hidayatul Sherly, Ernalina, Y., & Syuryadi, N. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Ibuterhadap Kebiasaan Konsumsi Buah Dansayur Pada Anak Balita Di Posyandu Ceria Kelurahan Taratak Padang Kampuang Sherly Hidayatul Putri, Yanti Ernalina, Novfitri Syuryadi\*. 1, 30–39.
- Rahmandiani, R. D., Astuti, S., Susanti, A. I., Handayani, D. S., & Didah. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Dengan Karakteristik Ibu dan Sumber Informasi di Desa Hegarmanah Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jsk*, 5(2), 74–80. [http://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/view/25661/0](http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/25661/0)
- Rahmidini, A. (2020). Hubungan stunting dengan perkembangan motorik dan kognitif anak. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2(1), 90–104.
- Setiawan, E., Machmud, R., & Masrul, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24–59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 275. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.813>
- Sholihah, L. A. (2021). Stunting prevalence and its associated factors among children in primary school in Sidoarjo District: A secondary data analysis. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 156. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.394>
- Simanjorang, C. (2023). Edukasi Ibu Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Pesisir Pantai. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 5(1), 22–34. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1317>
- Sulistiyawati, A., & Listiana, N. (2015). Penyuluhan Sebagai Upaya Penguatan Peran Ibu Dalam Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Winda, S. A., Fauzan, S., & Fitriangga, A. (2021). Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita: Literature Review. *ProNers*, 6(September), 1.
- Yani, F., Irianto, S. E., Djamil, A., & Setiaji, B. (2022). Determinan Tingkat Pengetahuan Sikap dan Perilaku Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 661–672. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Zakiah, L., Awalia, M., Putri, E., Nurhayati, S., Ardiani, T., & Nabila, W. (2024). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sebagai Intervensi Pencegahan Kejadian Stunting Di Rw 03 Desa Sirnagalih Kecamatan Tamansari Kabupaten Bogor Tahun 2024. *Nusantara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 17–25. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v4i2>