



KELAS IBU BALITA PLUS COPING SKILL TRAINING UNTUK PENCEGAHAN STUNTING

Runjati^{*)} ; Triana Sri Hardjanti²⁾ ; Shinta Dhian Hasna' Atifah³⁾; Nur Abadi⁴⁾

¹⁾ Program Pascasarjana Poltekkes Kemenkes Semarang

²⁾ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang

³⁾ Poltekkes Kemenkes Semarang, Jl. Tirto Agung; Pedalangan; Banyumanik; Semarang

⁴⁾ Universitas Islam Negeri/UIN Walisongo Semarang

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas hidup anak di masa depan. Upaya pencegahan memerlukan intervensi terintegrasi, termasuk edukasi gizi dan penguatan keterampilan pengelolaan emosi bagi ibu balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita melalui kelas ibu balita yang dipadukan dengan *coping skill training* (CST) sebagai strategi pemantauan tumbuh kembang anak untuk deteksi dini stunting. Metode pelaksanaan mencakup perencanaan, koordinasi dengan kader posyandu, pretest, edukasi kesehatan menggunakan media leaflet, posttest, analisis hasil, dan evaluasi kegiatan. Peserta kegiatan adalah ibu balita di Posyandu Mawar Merah, Desa Kedungkelor, Kecamatan Warurejo, Kabupaten Tegal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan pada 29 responden, sementara 1 responden mengalami penurunan, dengan perbedaan bermakna antara pretest dan posttest ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa peningkatan kapasitas ibu balita melalui kelas ibu balita plus coping skill training untuk pencegahan stunting di kelurahan kedung kelor, tegal efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait pengelolaan emosi dalam pemantauan tumbuh kembang guna pencegahan stunting. Program ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan variasi metode penyuluhan untuk meningkatkan keberlanjutan dan efektivitas kegiatan.

Kata kunci: *Stunting; Coping Skill Training; Kelas Ibu Balita*

Abstract

[MOTHER'S TODDLER CLASS PLUS, COPING SKILL TRAINING TO PREVENT STUNTING] Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth, cognitive development, and long-term quality of life. Prevention efforts require integrated interventions, including nutrition education and the strengthening of emotional management skills for mothers of children under five. This community service program aims to improve mothers' knowledge through mother classes combined with coping skill training (CST) as a strategy to monitor child growth and detect stunting early. The program was implemented through several stages: planning, coordination with posyandu cadres, pretest-Posttets, health education using leaflets, posttest, data analysis, and evaluation. The participants were mothers of children under five at Posyandu Mawar Merah, Kedungkelor Village, Warurejo District, Tegal Regency. The results showed an increase in knowledge among 29 respondents, while 1 respondent experienced a decrease, with a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p = 0.000$; $p < 0.05$). These findings demonstrate that enhancing the capacity of mothers with toddlers through the Toddler Mothers Class combined with coping skill training for stunting prevention in Kedung Kelor, Tegal is effective in improving mothers' knowledge of emotional management in monitoring child growth and development for stunting prevention. The program is recommended to be further developed with varied counseling methods to enhance sustainability and effectiveness.

Keywords: *Stunting; Coping Skill Training; Toddler Mothers Class*

*) Correspondence Author (Runjati)
E-mail: runjatitangwun@gmail.com

1. Pendahuluan

Stunting merupakan suatu kondisi gangguan pertumbuhan kronis pada anak usia di bawah lima tahun yang umumnya disebabkan oleh asupan gizi yang tidak adekuat dalam jangka panjang maupun adanya masalah kesehatan yang berulang. Kondisi ini ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak yang berada di bawah minus dua standar deviasi (-2 SD) dari median standar pertumbuhan anak menurut World Health Organization (WHO) (Perpres, 2021). Stunting merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius karena dampaknya dapat berlanjut hingga usia dewasa, terutama terkait gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif apabila tidak ditangani secara optimal (Vaivada et al., 2020). Dalam jangka pendek, stunting dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif yang berdampak pada penurunan kemampuan belajar anak. Sementara itu, dalam jangka panjang, stunting berimplikasi pada rendahnya kualitas hidup individu dewasa, yang ditandai dengan keterbatasan dalam memperoleh pendidikan, berkurangnya peluang kerja, serta rendahnya tingkat pendapatan. Selain itu, individu dengan riwayat stunting memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami obesitas pada masa dewasa, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, dan berbagai gangguan metabolik lainnya (Nirmalasari, 2020).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan dalam lima tahun terakhir. Angka stunting pada balita menurun dari 30,8% pada tahun 2018 menjadi 24,4% pada 2021, lalu kembali turun menjadi 21,6% pada 2022, 21,5% pada 2023, dan mencapai 19,8% pada 2024 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2024). Pencapaian ini menunjukkan kemajuan yang cukup berarti, bahkan untuk pertama kalinya prevalensi stunting di Indonesia berada di bawah ambang batas 20% yang ditetapkan WHO. Meskipun demikian, angka tersebut masih tergolong tinggi dan belum memenuhi target nasional sebesar 14% sesuai RPJMN. Secara umum, stunting tidak hanya berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kecerdasan, produktivitas di masa depan, hingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa. Tingginya prevalensi stunting mencerminkan kompleksitas masalah gizi di Indonesia, yang dipengaruhi oleh faktor gizi ibu sejak kehamilan, pola asuh, akses layanan kesehatan, hingga kondisi sanitasi lingkungan. Oleh karena itu, penurunan stunting membutuhkan intervensi yang terintegrasi, mencakup edukasi gizi, peningkatan pelayanan kesehatan ibu dan anak, perbaikan pola asuh, serta penguatan kolaborasi lintas sektor. Dengan upaya yang berkelanjutan, target penurunan stunting di Indonesia diharapkan dapat tercapai sesuai rencana pembangunan nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Upaya penanganan stunting dalam berbagai studi menunjukkan bahwa 86,1% penelitian membahas faktor pencegahan, 30,7% menyoroti intervensi gizi, dan 52,8% menekankan pentingnya kolaborasi lintas sektoral. Sebanyak 36,4% penelitian dilakukan di berbagai wilayah, 61% menekankan intervensi sejak masa kehamilan, 71,9% sejak lahir hingga usia 6 bulan, dan 84,8% sejak usia 6 bulan hingga 2 tahun. Variabel yang paling sering diteliti meliputi perawatan antenatal, konseling gizi bagi ibu dan bayi baru lahir, serta suplementasi mikronutrien (Rueda-Guevara et al., 2021). Pendidikan orang tua menjadi salah satu prediktor kuat peningkatan pertumbuhan anak. Selain itu, faktor lain yang berpengaruh terhadap penurunan stunting adalah berkurangnya praktik buang air besar sembarangan, peningkatan kualitas infrastruktur sanitasi, serta akses yang lebih baik ke layanan kesehatan ibu, termasuk perawatan antenatal yang optimal dan persalinan di fasilitas kesehatan atau dengan tenaga kesehatan terampil. Faktor-faktor tersebut terbukti memberikan kontribusi substansial terhadap pertumbuhan anak, meskipun besaran pengaruhnya bervariasi antarnegara. Pada tingkat individu, perubahan karakteristik ibu seperti paritas, jarak kehamilan, dan tinggi badan ibu juga diprediksi berperan dalam menurunkan risiko stunting (Rahayu et al., 2017).

Berbagai studi menunjukkan bahwa upaya penanganan stunting melibatkan beragam pendekatan yang saling melengkapi. Sebanyak 86,1% penelitian menekankan pentingnya faktor pencegahan, 30,7% fokus pada intervensi gizi, serta 52,8% menyoroti kolaborasi lintas sektoral. Selain itu, 36,4% studi dilakukan di berbagai wilayah dengan cakupan populasi yang berbeda. Intervensi kritis paling banyak dilaporkan pada periode kehamilan (61%), sejak lahir hingga usia 6 bulan (71,9%), serta pada usia 6 bulan hingga 2 tahun (84,8%). Variabel utama yang sering dikaji meliputi perawatan antenatal, konseling gizi untuk ibu dan bayi baru lahir, serta suplementasi mikronutrien. Dari faktor determinan dasar, pendidikan orang tua merupakan prediktor penting

yang berkorelasi positif terhadap peningkatan pertumbuhan anak. Sementara itu, faktor lingkungan seperti penurunan praktik buang air besar sembarangan, perbaikan infrastruktur sanitasi, dan peningkatan akses layanan kesehatan ibu (termasuk antenatal care optimal dan persalinan di fasilitas kesehatan dengan tenaga terampil) juga terbukti berkontribusi signifikan, meskipun dampaknya bervariasi antar negara (Perpres, 2020).

Pada tingkat individu, karakteristik maternal seperti tinggi badan ibu, jumlah paritas, serta interval antar kehamilan terbukti berhubungan dengan penurunan risiko stunting (Rahayu et al., 2017). Hal ini sejalan dengan kebijakan nasional, yaitu Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting (PPS), yang menetapkan kelompok sasaran mencakup remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, serta anak usia 0–59 bulan. Strategi yang diusung mencakup dua pendekatan utama, yaitu intervensi spesifik dan intervensi sensitif. Intervensi spesifik berfokus pada penyebab langsung stunting, seperti perbaikan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan pelayanan kesehatan ibu sebelum maupun selama kehamilan. Sebaliknya, intervensi sensitif ditujukan untuk mengatasi determinan tidak langsung melalui program lintas sektor di luar kesehatan, misalnya perbaikan sanitasi, pendidikan, dan ketahanan pangan. Intervensi stunting perlu dilaksanakan secara berkesinambungan baik sebelum maupun setelah kelahiran. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 23% anak sudah lahir dalam kondisi stunted akibat kekurangan gizi selama kehamilan. Setelah kelahiran, prevalensi stunting meningkat secara signifikan pada usia 6–23 bulan, yang terutama dipengaruhi oleh rendahnya konsumsi protein hewani dalam makanan pendamping ASI (MP-ASI). Temuan ini menegaskan bahwa strategi pencegahan stunting harus bersifat holistik, terintegrasi, serta berbasis bukti agar mampu menurunkan prevalensi secara efektif (Nirmalasari, 2020).

Pada tahap pra-nikah, pemberian pengetahuan dan pendidikan terkait kesehatan reproduksi serta gizi merupakan bagian dari intervensi sensitif yang berperan dalam meningkatkan pemahaman calon pengantin mengenai pencegahan stunting. Selain aspek pengetahuan, pada fase pra-nikah dan pra-konsepsi juga penting diberikan pelatihan keterampilan pengelolaan coping skill. Keterampilan ini bertujuan membekali individu kemampuan dalam mengambil keputusan dan tindakan yang tepat guna mencegah faktor risiko stunting sejak dini. Upaya penguatan coping skill pada masa pra-nikah dan pra-konsepsi diyakini berkontribusi terhadap luaran kehamilan dan persalinan yang lebih baik, dengan cara meminimalkan dampak negatif dari aspek emosi, perilaku, kognitif, maupun respon fisiologis yang berpotensi menjadi penyebab stunting. Kemampuan coping berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memungkinkan individu memilih strategi positif untuk menghadapi kondisi menekan, sehingga dapat mendukung kesiapan ibu sebelum menikah maupun sebelum hamil. Respon coping yang adaptif dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, termasuk menurunnya gejala depresi, lebih sedikit permasalahan dalam kehamilan, serta hasil luaran yang lebih optimal bagi ibu dan bayi. Strategi coping yang berbasis penilaian positif juga dapat menciptakan makna konstruktif terhadap pengalaman hidup, sehingga mendorong perkembangan pribadi sekaligus mendukung kesehatan maternal dan neonatal (Wingo et al., 2017).

Pada masa pra nikah upaya memberikan pengetahuan dan Pendidikan merupakan bagian dari intervensi sensitif melalui peningkatan pengetahuan sehingga mampu memberikan bekal pengetahuan tentang informasi pencegahan stunting. Selain itu pada tahapan pra nikah dan pra konsepsi juga penting di berikan ketrampilan pengelolaan coping skill sebagai upaya memberikan ketrampilan pada usia pra nikah dan pra konsepsi kemampuan untuk melakukan Tindakan dan mengambil sikap yang menguntungkan untuk mencegah stunting. Upaya koping yang dilakukan pada saat tahapan pra nikah dan prakonsepsi yang mempengaruhi hasil keluaran pada saat kehamilan dan kelahiran yang lebih baik, dengan cara meminimalkan atau mencegah pengaruh negatif dari emosi, perilaku, kognitif, dan respon fisiologis terhadap penyebab terjadinya stunting. Kemampuan koping berfungsi untuk memilih dan menerapkan upaya tepat mengatasi berbagai kondisi negative untuk mengambil tindakan positif yang menguntungkan termasuk dalam menyiapkan ibu masa sebelum nikah dan sebelum hamil. Respon koping berkaitan dengan indikator yang lebih menguntungkan untuk kesejahteraan psikologis. Koping melalui penilaian positif dengan upaya menciptakan makna yang positif berfokus pada perkembangan pribadi dikaitkan dengan hasil keluaran yang lebih baik untuk ibu dan bayi, lebih sedikit gejala depresi, dan rendahnya masalah-masalah dalam kehamilan. Berdasarkan survei Bangda tahun 2023, prevalensi stunting di Desa Kedungkelor, Kabupaten Tegal, masih tergolong tinggi yaitu sebesar 14,8%. Oleh

karena itu, tim pengabdian merancang program deteksi dini faktor risiko dan intervensi sensitif melalui pengembangan kelas calon pengantin (catin) dan kelas pra-nikah plus coping skill sebagai upaya pencegahan sekaligus penurunan prevalensi stunting di wilayah tersebut (Runjati et al., 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan Health Belief Model (HBM) dan Skill-based Parenting Model (SPM) memberikan dampak yang lebih kuat dibandingkan intervensi kelas ibu konvensional. Berbagai studi menemukan bahwa kelas ibu hamil dan balita yang diperkaya dengan pelatihan coping skill mampu meningkatkan kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan, jauh lebih baik dibandingkan kelas ibu yang hanya berfokus pada transfer informasi. Lebih jauh lagi, intervensi berbasis HBM-SPM terbukti meningkatkan luaran persalinan, memperkuat keyakinan ibu dalam merawat anak, serta mengembangkan keterampilan praktis dalam menghadapi berbagai tantangan selama kehamilan dan fase pengasuhan awal. Temuan ini menunjukkan adanya gap penting dalam program kelas ibu yang selama ini cenderung informatif tetapi belum cukup menekankan pada perubahan perilaku dan penguatan keterampilan. Kegiatan Kelas Ibu balita *Plus Coping Skill Training* sebagai solusi inovatif untuk menjawab kelemahan kelas ibu yang selama ini hanya menekankan penyampaian informasi, PKM mengintegrasikan pendekatan Health Belief Model (HBM) dengan Skill-based Parenting Model (SPM). Pendekatan kombinatorik ini terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku kesehatan yang bertahan lama gap yang secara langsung diisi oleh inovasi PKM melalui integrasi pendekatan kognitif-perilaku (HBM) dengan kemampuan praktis pengasuhan (SPM).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengintegrasikan metode survei pada tahap awal untuk pemetaan kondisi sasaran dan metode observasi selama pelaksanaan program. Program memanfaatkan inovasi hasil penelitian di bidang kebidanan yang dikembangkan di Poltekkes Kemenkes Semarang sebagai bentuk dukungan terhadap upaya Kementerian Kesehatan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya di desa binaan.

Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang, berkolaborasi lintas profesi (Interprofessional Collaboration) dengan tenaga kesehatan Puskesmas dan kader Posyandu Mawar Merah. Program dilaksanakan secara terencana, terpadu, dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki balita dalam mengelola emosi melalui coping skill training guna memantau tumbuh kembang balita untuk deteksi dini stunting, sebagai langkah preventif terhadap permasalahan gizi dan kesehatan anak.

a. Perencanaan

Tahap pertama adalah tahap perencanaan kegiatan yang disusun berdasarkan hasil analisis situasi oleh tim pengabdian. Proses perencanaan mencakup identifikasi mitra, pemetaan potensi dan kelemahan yang ada, serta perumusan solusi melalui program atau kegiatan yang akan dilaksanakan. Seluruh proses perencanaan ini dilakukan secara mandiri oleh tim pengabdian, dengan tujuan mempersiapkan langkah-langkah strategis dalam menurunkan risiko kejadian stunting di Desa Kedungkelor, Warurejo, Kabupaten Tegal. Kegiatan pada tahap ini meliputi koordinasi dengan tim pengabdian dan penyusunan materi pada media cetak (leaflet) yang akan digunakan dalam pendampingan kepada ibu yang memiliki balita.

b. Pelaksanaan

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama sama dengan mitra yang dalam hal ini adalah kader kesehatan dan orangtua balita di Desa Kedungkelor, Warurejo, Kabupaten Tegal sesuai dengan yang telah direncanakan. Metode yang dilakukan adalah:

- 1) Melakukan koordinasi dan persamaan persepsi dengan kader.
- 2) Musyawarah dan sosialisasi program di posyandu mawar merah, desa kedungkelor, warurejo, kabupaten tegal.
- 3) Melakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita terhadap pengelolaan emosi dengan coping skill training dalam memantau tumbuh kembang balita guna mencegah stunting.
- 4) Memberikan Pendidikan kesehatan melalui media cetak (leaflet) kepada kader dan ibu yang memiliki balita terkait pengelolaan emosi dengan coping skill training dalam

- memantau tumbuh kembang balita guna mencegah stunting.
- 5) Melakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu balita terhadap pengelolaan emosi dengan coping skill training dalam memantau tumbuh kembang balita guna mencegah stunting setelah diberikan pendidikan kesehatan.
 - 6) Melakukan analisa dan interpretasi hasil.
 - 7) Melakukan evaluasi kegiatan.



Gambar 1. Kelas Ibu Balita plus Coping Skill

c. Monitoring dan Evaluasi

Tim pengabdian juga menyiapkan mekanisme umpan balik dan pemecahan masalah apabila peserta mengalami kendala selama kegiatan untuk menjamin efektivitas program, sehingga hambatan serupa tidak terulang pada pelaksanaan berikutnya. Evaluasi program dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstruktur yang berisi indikator pengetahuan dan perilaku pengelolaan emosi pada ibu balita. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dan telah melalui proses validasi isi (content validity) oleh dua ahli bidang kebidanan komunitas dan psikologi perkembangan anak untuk memastikan kesesuaian konstruk dan kejelasan item. Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai alternatif uji non-parametrik yang setara. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu terkait pengelolaan emosi melalui *coping skill training* dalam memantau tumbuh kembang balita sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting di Desa Kedungkelor, Kecamatan Warurejo, Kabupaten Tegal.

3. Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan kegiatan pendampingan pada ibu yang memiliki balita di desa kedungkelor, warurejo, kabupaten tegal. Kegiatan pendampingan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari selasa, 15 Juli 2025 dengan jumlah sasaran sebanyak 30 orang. Kegiatan ini diawali dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita mengenai pengelolaan emosi dengan coping skill training guna memantau tumbuh kembang balita, dilanjutkan dengan memberikan materi pendidikan kesehatan balita mengenai pengelolaan emosi dengan coping skill training guna memantau tumbuh kembang balita untuk pencegahan stunting, dan diakhiri dengan melakukan pengukuran akhir tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita mengenai pengelolaan emosi dengan coping skill training guna memantau tumbuh kembang balita. Total seluruh peserta sebanyak 30 orang dengan pengabdian pendamping 3 orang, mahasiswa sebanyak 6 orang dan kader 5 orang. Pelaksanaan evaluasi kegiatan dilaksanakan pada bulan agustus 2025

Kegiatan diawali dengan berkoordinasi dengan kader posyandu mawar merah di desa kedungkelor, warurejo, kabupaten tegal. Selanjutnya persaman persepsi dengan para pendamping pengabdian, mahasiswa dan kader. Sedangkan pada saat pelaksanaan dilakukan dengan diawali penjelasan tentang:

- a. Perkenalan antara tim pengabdian dan masyarakat.

- b. Penjelasan rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada para peserta kegiatan.
- c. Melakukan pretest
- d. memberikan edukasi kesehatan melalui media cetak (leaflet) mengenai pengelolaan emosi dengan pendekatan *coping skill training*, sebagai bagian dari program kelas ibu balita plus coping skill training untuk memantau tumbuh kembang balita. pelaksanaan kelas ibu balita plus coping skill training dilakukan dalam dua komponen utama, yaitu *kelas ibu balita* dan *coping skill training*, yang disusun dalam beberapa sesi terstruktur
- e. Menjelaskan, mengkaji ulang, serta diskusi mengenai materi yang disampaikan.
- f. Kesimpulan
- g. Penutupan



Gambar 2. Pelaksanaan Kelas Ibu Balita plus Coping Skill

Jumlah sasaran kegiatan sebanyak 30 ibu balita. Pengetahuan ibu diukur sebelum dan sesudah pendampingan melalui kuesioner terkait deteksi dini stunting. Kegiatan dilaksanakan pada Posyandu Mawar Merah, Desa Kedungkelor, Kecamatan Warurejo, Kabupaten Tegal, pada Selasa, 15 Juli 2025. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan pengolahan univariat untuk menggambarkan karakteristik responden yang disajikan dalam tabel berikut.

Jumlah sasaran kegiatan sebanyak 30 ibu balita. Pengetahuan ibu diukur sebelum dan sesudah pendampingan menggunakan kuesioner terstruktur terkait deteksi dini stunting. Sesuai dengan desain kegiatan, maka dalam pembahasan perlu ditegaskan bahwa hipotesis program ini adalah bahwa pemberdayaan melalui pendampingan dan edukasi mampu meningkatkan tingkat pengetahuan ibu, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Mawar Merah, Desa Kedungkelor, Kecamatan Warurejo, Kabupaten Tegal, pada Selasa, 15 Juli 2025. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, karena pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi serta data berskala ordinal. Selain itu, dilakukan pula **analisis univariat** untuk menggambarkan karakteristik responden, yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N (30)	%
Usia		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	24	80
>35 tahun	6	20
Pendidikan		
SD	4	13.3
SMP	9	30
SMA	15	50
Perguruan Tinggi	2	6.7

Berdasarkan tabel 1, pada variabel usia sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun. Jika dilihat berdasarkan kategori usia diperoleh hasil 24 responden berusia 20-35 tahun (80%) dan sisanya

berusia >35 tahun (20%). Pada variabel pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan SMA. Jika dilihat berdasarkan kategori pendidikan diperoleh hasil 15 responden memiliki pendidikan SMA (50%), 9 responden dengan pendidikan SMP (30%), 4 responden memiliki Pendidikan SD (13.3%), dan 2 responden memiliki pendidikan perguruan tinggi (6.7%).

Adapun hasil yang didapatkan tentang pengetahuan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan kelas ibu balita plus coping skill training tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test Kelas Ibu Balita Plus Coping Skill Training

No.	Nama Responden	Perlakuan		Delta/ Selisih
		Pre-Test	Post-Test	
1.	Ny. Y	80	86.66	6.66
2.	Ny. S	73.33	80	6.67
3.	Ny. R	53.33	86.66	33.33
4.	Ny. S	66.66	93.33	26.67
5.	Ny. M	66.66	86.66	20
6.	Ny. A	80	80	0
7.	Ny. D	60	60	0
8.	Ny. K	73.33	73.33	0
9.	Ny. S	93.33	100	6.67
10.	Ny. K	60	93.33	33.33
11.	Ny. T	80	86.66	6.66
12.	Ny. S	60	100	40
13.	Ny. T	93.33	100	6.67
14.	Ny. S	93.33	100	6.67
15.	Ny. N	86.66	100	13.34
16.	Ny. R	93.33	93.33	0
17.	Ny. S	73.33	93.33	20
18.	Ny. T	93.33	100	6.67
19.	Ny. T	46.66	33.3	-13.36
20.	Ny. P	60	80	20
21.	Ny. S	66.6	86.6	20
22.	Ny. S	60	93.33	33.33
23.	Ny. T	73.33	86.6	13.27
24.	Ny. I	60	86.6	26.6
25.	Ny. I	86.6	100	13.4
26.	Ny. A	80	93.3	13.3
27.	Ny. W	93.33	100	6.67

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan 29 responden terdapat peningkatan dan satu responden yang mengalami penurunan dari pretest ke posttest. Peningkatan pengetahuan 29 responden berbeda-beda. Peningkatan tertinggi adalah dengan selisih poin 33.33, dan terdapat selisih terendah yaitu satu responden mengalami penurunan -13.36 poin. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa pelaksanaan penyuluhan di Posyandu dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 95,29 pada pretest menjadi 100 pada posttest, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) (Abdullah et al., 2023). Didukung oleh penelitian serupa bahwa penyuluhan dengan menggunakan media berpengaruh signifikan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pencegahan stunting, ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan baik dari 10% pada pretest menjadi 60% pada post test ($p < 0,05$) (Arianty et al., 2024).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test Kelas Ibu Balita Plus Coping Skill Training

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Pengetahuan Sebelum	73.55	13.727	0,000
Pengetahuan Sesudah	88.44	13.999	

**Wilcoxon test*

Tabel 3 menunjukkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$) pada variabel pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi kelas ibu balita plus *coping skill training*. Dengan kata lain ada perbedaan signifikan rata-rata pengetahuan sebelum (73.55) dan sesudah (88.44) dengan selisih sebesar 14,89 dan standar deviasi 0,272. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik pada ibu balita setelah mendapatkan pendampingan dan pendidikan kesehatan pada kelas ibu balita plus coping skill training. Kemampuan mengelola stres dan memiliki keyakinan diri yang baik (*self-efficacy*) penting dalam pemantauan tumbuh kembang anak. Ibu yang mampu mengendalikan stres dengan keterampilan coping yang efektif akan lebih konsisten dalam memberikan pola asuh, nutrisi, serta stimulasi perkembangan yang tepat. Peningkatan *self-efficacy* membuat ibu lebih percaya diri dalam mengambil keputusan terkait kesehatan anak, termasuk mendeteksi dini masalah gizi dan pertumbuhan. Penerapan *coping skill training* pada ibu balita berpotensi mendukung pengelolaan stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya berkontribusi dalam pencegahan stunting. Penelitian mengenai coping skill menunjukkan bahwa peningkatan *self efficacy* dapat memberikan dampak yang positif terhadap waktu persalinan menjadi lebih singkat dengan hasil $p = 0,011$ (Runjati et al., 2022).

Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu balita diperlukan agar pencegahan stunting dapat lebih optimal, salah satu media yang digunakan yaitu leaflet. Penelitian yang dilakukan kepada 52 ibu balita di dapatkan hasil media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai stunting ($p = 0,000$). Didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa media leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita. Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi naik dari 62,75 menjadi 92,54, lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang meningkat dari 60,61 menjadi 84,11. Perbedaan ini signifikan (Wilcoxon $p = 0,000$; Mann-Whitney posttest $p = 0,001$), menunjukkan bahwa leaflet lebih efektif dibanding ceramah saja dalam meningkatkan pemahaman ibu (Citra Dinanda et al., 2024).

Hasil telaah berbagai jurnal menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemantauan tumbuh kembang anak. Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar penting dalam pencegahan stunting karena ibu lebih mampu memahami kebutuhan gizi dan perawatan balita. Intervensi berupa *coping skill training* juga berperan dalam membantu ibu mengelola stres dan meningkatkan keyakinan diri/efikasi diri (*self-efficacy*) dalam menjalankan peran pengasuhan. Kombinasi antara penyuluhan yang efektif dan penguatan keterampilan coping menjadikan ibu lebih siap dalam

mengambil keputusan serta konsisten dalam praktik pengasuhan, sehingga upaya pencegahan stunting dapat lebih optimal (Gani, H. A., Elviani, Y., Detiana, & kamestworu. (2023)

4. Simpulan dan Saran

Pendampingan dan edukasi kesehatan melalui kelas ibu balita serta *coping skill training* (CST) menunjukkan peningkatan pengetahuan pada 29 responden, sementara 1 responden mengalami penurunan. Peningkatan tertinggi mencapai 33,33 poin, sedangkan penurunan terendah sebesar -13,36 poin. Uji perbedaan pretest dan posttest menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita setelah pendampingan dan edukasi menggunakan media leaflet tentang pengelolaan emosi dengan CST dalam memantau tumbuh kembang balita guna mencegah stunting di Posyandu Mawar Merah, Desa Kedungkelor, Kecamatan Warurejo, Kabupaten Tegal.

Kader dapat terus meningkatkan kegiatan yang telah berjalan agar derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat. Berbagai variasi penyuluhan sebaiknya dapat dilakukan dan diberikan sesuai dengan keinginan sasaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah memberikan dukungan pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kader Posyandu Mawar Merah, serta para ibu balita di Kelurahan Kedung Kelor, Tegal, atas partisipasi dan kerja sama yang sangat berharga selama kegiatan kelas ibu balita dan *coping skill training* berlangsung.

6. Daftar Pustaka

- Abdullah, Dian Khairani, M., Syaifurrohman, A., & Elva Junita, D. (2023). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita Dengan Edukasi Pentingnya Posyandu Di Pekon Blitarejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(2), 153–158. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i2.1366>
- Arianty, R., Fatmawati Syamsu, A., Kolomboy, F., Yulita Siregar, N., Kesehatan Kemenkes Palu, P., & Pengabmas, A. (2024). Edukasi Stunting Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting di Desa. *Ju Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(11), 4003–4012. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i11.6617>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Prevalensi Stunting Nasional*.
- Citra Dinanda, Ratna Mutu Manikam, & Nursita Angesti, A. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 432–442. <https://doi.org/10.37012/jik.v16i2.2351>
- Gani, H. A., Elviani, Y., Detiana, & kamestworu. (2023). Stunting Training For Women With Toddlers. *Journal of Applied Nursing and Health*, 5(1), 25–30. <https://doi.org/10.55018/janh.v5i1.125>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Stunting di Indonesia dan Determinannya (Stunting in Indonesia and Its Determinants)*. 1–2.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Perpres. (2020). *Peraturan Presiden No. 28 (Issue 1)*.
- Perpres. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan*

Penurunan Stunting. *Republik Indonesia*, 1, 23.

- Rahayu, F. S., Budiyanto, D., & Palyama, D. (2017). Analisis Penerimaan E-Learning Menggunakan Technology Acceptance Model (Tam) (Studi Kasus: Universitas Atma Jaya Yogyakarta). *Jurnal Terapan Teknologi Informasi*, 1(2), 87-98. <https://doi.org/10.21460/jutei.2017.12.20>
- Rueda-Guevara, P., Botero-Tovar, N., Trujillo, K. M., & Ramírez, A. (2021). Worldwide evidence about infant stunting from a public health perspective: a systematic review. *Biomedica*, 41(4), 1-38. <https://doi.org/10.7705/biomedica.6017>
- Runjati, R., Rahayu, S., & Octaviani, D. A. (2022). The influence of smart mother classes toward stress, childbirth self-efficacy and birth outcomes. *International Journal of Public Health Science*, 11(3), 868-876. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.20756>
- Runjati, Susanto, H., Sawitri, D. R., & Thaufik, S. (2018). The impact of antenatal coping skill training (ACST) towards cortisol and igg serum level among pregnant women. *Hiroshima Journal of Medical Sciences*, 67, 21-28.
- Vaivada, T., Akseer, N., Akseer, S., Somaskandan, A., Stefopoulos, M., & Bhutta, Z. A. (2020). Stunting in childhood: An overview of global burden, trends, determinants, and drivers of decline. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112, 777S-791S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa159>
- Wingo, N. P., Ivankova, N. V., & Moss, J. A. (2017). Faculty perceptions about teaching online: Exploring the literature using the technology acceptance model as an organizing framework. *Online Learning Journal*, 21(1), 15-35. <https://doi.org/10.24059/olj.v21i1.761>