

<https://ejournal.upi.edu/index.php/BSM/index>

Peningkatan Imunitas Melalui PHBS Dalam Mencegah Stunting Di Dusun Sukamanah

Peni Perniati^{✉1}, Indah Dwi Andhini¹, Ratih Agustina¹, Iis Aisyah¹

¹ Prodi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia

✉ peniperniati20@upi.edu

Abstrak. Stunting merupakan masalah kesehatan prioritas yang memerlukan penanganan lintas sektor, termasuk peran aktif masyarakat. Kabupaten Sumedang tercatat memiliki prevalensi stunting yang cukup tinggi, di mana salah satu faktor risikonya adalah sanitasi lingkungan yang buruk dan kurangnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi warga Dusun Sukamanah dalam mencegah stunting melalui edukasi kesehatan dan aksi nyata pembenahan lingkungan. Mitra sasaran kegiatan ini adalah 68 warga Dusun Sukamanah, Desa Sukamaju. Metode pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahapan: (1) Persiapan dan koordinasi wilayah, (2) Pelaksanaan intervensi berupa penyuluhan interaktif pada 22 Januari 2025 dan aksi gotong royong pembersihan saluran air pada 25 Januari 2025, serta (3) Evaluasi program menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan keberhasilan program, dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan mitra yang signifikan mengenai PHBS dan stunting ($p < 0.001$). Selain itu, tercipta lingkungan yang lebih bersih melalui gotong royong membersihkan selokan yang sebelumnya tersumbat sampah. Program ini diharapkan dapat berlanjut menjadi agenda rutin mingguan warga untuk menciptakan lingkungan sehat yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata kunci: Stunting, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Imunitas, Gotong Royong

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah. Angka prevalensi stunting yang dikumpulkan World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan bahwa wilayah South East Asia merupakan wilayah dengan angka prevalensi stunting yang tertinggi (31,9%) di dunia setelah Afrika (33,1%). Indonesia termasuk ke dalam negara keenam di wilayah South-East Asia setelah Bhutan, Timor Leste, Maldives, Bangladesh, dan India, yaitu sebesar 36,4% (Nirmalasari, 2020). Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting mencapai 21,6% di tahun 2022, angka stunting pada Balita di Indonesia masih jauh dari standar yang ditetapkan World Health Organization (WHO) yaitu dibawah 20%. Prevalensi balita stunting di Jawa Barat pada tahun 2021 mencapai 24,5% dan pada tahun 2022 menurun menjadi 20,2%. Kabupaten Sumedang tercatat memiliki prevalensi balita stunting tertinggi di Jawa Barat, yaitu 27,6% pada tahun 2022, meningkat 22% dari tahun sebelumnya (Fajri et al., 2025).

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak, yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dari standar pertumbuhan yang seharusnya. Kondisi ini seringkali terjadi pada 1.00 hari pertama kehidupan (Kemenkes, 2023). Menurut WHO, Stunting didefinisikan sebagai tinggi badan yang berada di bawah minus dua standar deviasi (-2 SD) dari median standar pertumbuhan anak. Kondisi

stunting ini berhubungan erat dengan gangguan pada sistem kekebalan tubuh atau imunitas anak, yang menjadikannya lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Selain itu, stunting dapat memengaruhi perkembangan fungsi sistem imun, mengurangi kemampuan tubuh dalam melawan mikroorganisme patogen (Grace Angela Philips & Dety Mulyanti, 2023).

Imunitas merupakan resistensi terhadap penyakit terutama penyakit infeksi. Secara umum, imunitas ialah respon tubuh terhadap bahan asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi innate immunity dan adaptive immunity menurut Prasetyo dalam (Gumantan et al., 2020). Sistem imun ini merupakan sistem imun yang memang sudah ada dalam tubuh. sistem imun ini mendeteksi semua mikro-organisme yang masuk ke dalam tubuh, oleh karena itu dinamakan non spesifik. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami kecemasan atau stress. Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh merupakan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin, dan faktor virulen lainnya. Antigen adalah bahan atau senyawa yang merangsang pembentukan antibodi, sedangkan imunogen adalah senyawa yang merangsang pembentukan kekebalan/imunitas (Amaliah & Fery, 2021).

Jika sistem kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang, sehingga patogen dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh. Imunitas yang rendah dapat meningkatkan risiko terkena penyakit, seperti flu, pneumonia, dan infeksi lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menjaga imunitas dengan gaya hidup sehat, melakukan vaksinasi sesuai jadwal, dan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh (Indrawati et al., 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki peran penting dalam meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah berbagai penyakit infeksi. Salah satu contoh penerapan PHBS adalah kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, yang efektif mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh (Wulansari et al., 2015). Studi oleh Tamba et al. menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap terhadap PHBS berhubungan dengan praktik kebersihan pribadi pada anak-anak, yang berkontribusi pada peningkatan imunitas mereka (Tamba et al., 2022).

Selain itu, menjaga kebersihan lingkungan juga berperan dalam mengurangi risiko penyakit infeksi seperti diare dan tuberkulosis (TBC) (Nasution et al., 2024). Di Desa Sukamanah sendiri, tercatat terdapat 15 kasus TBC dalam rentang waktu 2021–2024 yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya penerapan PHBS di masyarakat, seperti kebiasaan meludah sembarangan, ventilasi rumah yang buruk, dan rendahnya kesadaran untuk menerapkan etika batuk. Hal ini menunjukkan pentingnya penerapan PHBS sebagai langkah preventif dalam menekan penyebaran penyakit menular di tingkat komunitas. Anak-anak yang hidup dalam lingkungan bersih dan menerapkan PHBS cenderung memiliki status gizi yang lebih baik,

yang berkontribusi pada status imunitas yang optimal (Sufiani et al., 2024). Dengan imunitas yang kuat, anak-anak lebih mampu melawan infeksi, termasuk TBC, sehingga risiko terkena penyakit menular berkurang (Chabib, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Sukamanah, Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang pada bulan Januari 2025. Khalayak sasaran (mitra) dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum, khususnya ibu yang memiliki balita dan perangkat desa, dengan total partisipan sebanyak 68 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yang melibatkan partisipasi aktif warga dalam tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan dan Analisis Situasi Tim pengabdian melakukan survei awal dan koordinasi dengan Kepala Dusun serta Ketua RW setempat. Berdasarkan observasi, ditemukan permasalahan utama berupa tumpukan sampah di saluran air (selokan) yang berpotensi menjadi sumber penyakit, serta masih rendahnya pemahaman warga mengenai korelasi antara kebersihan lingkungan dengan kejadian stunting.
2. Tahap Pelaksanaan Intervensi Tahap ini terdiri dari dua rangkaian kegiatan utama. Edukasi Kesehatan (22 Januari 2025): Penyuluhan bertema "Pentingnya PHBS untuk Imunitas Anak" yang disampaikan secara interaktif. Materi meliputi gizi seimbang, cara cuci tangan pakai sabun, dan sanitasi dasar. Aksi Nyata "Bersatu Lintar" (25 Januari 2025): Kegiatan gotong royong massal melibatkan warga dan tim pengabdian. Fokus kegiatan adalah pengerukan sedimen selokan, pembersihan sampah plastik, dan pembabatan rumput liar di area pemukiman warga.
3. Tahap Evaluasi Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan program dari dua aspek. Aspek Kognitif: Mengukur peningkatan pengetahuan mitra menggunakan kuesioner *pre-test* (sebelum penyuluhan) dan *post-test* (setelah penyuluhan). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Aspek Psikomotorik/Fisik: Observasi langsung terhadap perubahan kondisi lingkungan pasca gotong royong dan partisipasi warga selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan bertema 'BERSATU LINTAR: Berantas Stunting Dengan Terapkan Kebersihan Lingkungan Sekitar' telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Kahiyang Agung, Dusun Sukamanah, Desa Sukamaju, pada 22 Januari 2025. Kegiatan ini melibatkan 68 partisipan dari masyarakat Dusun Sukamanah dan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai langkah preventif dalam pencegahan stunting.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah langsung, di mana pemateri menyampaikan informasi terkait stunting dan peran PHBS dalam meningkatkan imunitas tubuh. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test yang terdiri dari lima pertanyaan dengan jawaban ya atau tidak guna mengukur tingkat pengetahuan awal mereka mengenai PHBS dan kaitannya dengan pencegahan stunting. Setelah sesi ceramah selama 30 menit, peserta diberikan kesempatan untuk menjawab post-test dengan soal yang sama untuk menilai peningkatan pemahaman mereka setelah penyuluhan.



Gambar 1. Dokumentasi Pengisian Pre-Test



Gambar 2. Dokumentasi Pengisian Post-Test

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Pemateri juga secara aktif mengajukan pertanyaan kepada peserta untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Hasilnya, peserta dapat menjawab dengan baik, menunjukkan bahwa mereka memahami isi penyuluhan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat Dusun Sukamanah dapat memahami pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah stunting pada anak-anak.



Gambar 3. Dokumentasi Pematerian



Gambar 4. Dokumentasi Bersama

Hasil Uji Statistik

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples T-Test

| Measure 1 | | Measure 2 | t | df | p |
|-----------|---|-----------|--------|----|--------|
| Pre Test | - | Post Test | -7.794 | 66 | < .001 |

Note. Student's t-test.

Hasil uji statistik menggunakan Paired Samples T-Test yang dianalisis dengan software JASP menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test pada kegiatan penyuluhan. Berdasarkan hasil analisis, nilai rata-rata pre-test adalah 3.940 dengan standar deviasi 0.814, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 4.701 dengan standar deviasi 0.523.

Hasil uji t menunjukkan nilai $t = -7.794$ dengan derajat kebebasan (df) 66 dan nilai signifikansi $p < .001$, yang berarti perbedaan rata-rata nilai pre-test dan post-test secara statistik sangat signifikan. Selain itu, hasil deskriptif menunjukkan bahwa standar error (SE) untuk pre-test sebesar 0.099 dan untuk post-test sebesar 0.064, yang mengindikasikan bahwa penyebaran nilai post-test lebih terpusat dibandingkan pre-test. Koefisien variasi juga menurun dari 0.207 pada pre-test menjadi 0.111 pada post-test, menunjukkan bahwa tingkat homogenitas pemahaman peserta meningkat setelah penyuluhan. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan tema 'BERSATU LINTAR: Berantas Stunting Dengan Terapkan Kebersihan Lingkungan Sekitar' berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam mencegah stunting.

Sebagai tindak lanjut dari penyuluhan tersebut, masyarakat Dusun Sukamanah RW 05 dari RT 01 hingga RT 04 melaksanakan kegiatan gotong royong pada Sabtu, 25 Januari 2025. Gotong royong ini merupakan tahap kedua dari program penerapan PHBS, yang bertujuan untuk merealisasikan hasil pembelajaran dengan menjaga kebersihan lingkungan sebagai langkah preventif terhadap stunting. Kegiatan ini melibatkan seluruh lapisan masyarakat yang bekerja sama membersihkan saluran air, membuang sampah yang menumpuk, dan menata ulang aliran air tetap lancar.



Gambar 6. Dokumentasi Gotong Royong Rt 04



Gambar 7. Membersihkan Saluran Air



Gambar 8. Dokumentasi Bersama RT 01

Semangat gotong royong terlihat dari antusiasme masyarakat dalam menjalankan kegiatan ini. Tidak hanya meningkatkan kebersihan lingkungan, kegiatan ini juga memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga lingkungan yang sehat guna mengurangi risiko stunting pada anak-anak. Dengan adanya langkah konkret melalui aksi kebersihan ini, diharapkan masyarakat Dusun Sukamanah dapat terus menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bebas dari stunting.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Sukamanah telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan mengenai peran PHBS dalam pencegahan stunting. Lebih dari itu, kegiatan ini memicu aksi kolektif warga melalui gotong royong membersihkan lingkungan, yang berdampak langsung pada perbaikan sanitasi dusun. Sinergi antara edukasi dan aksi fisik terbukti efektif dalam membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya lingkungan sehat bagi tumbuh kembang anak.

Saran

Disarankan kepada perangkat desa setempat untuk membuat jadwal rutin kerja bakti dan menyediakan tempat sampah terpilah di titik-titik strategis dusun guna menjaga keberlanjutan hasil kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan di Dusun Sukamanch, Desa Sukamaju, Kecamatan Rancakalong, Kabupaten Sumedang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada Pondok Pesantren Kahiyang Agung, perangkat desa, serta semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penyuluhan dan kegiatan gotong royong. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya PHBS untuk mencegah stunting dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat.

REFERENSI

- Amaliah, N., & Fery. (2021). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Pencegahan COVID-19. *Science Education and Learning Journal*, 1(1), 16–23. <https://doi.org/10.54339/scedule.v1i1.97>
- Chabib, A. A. (2024). Analisis Kualitatif Terhadap Kejadian Tuberkulosis Pada Anak. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9670–9677.
- Fajri, R. N., Pertiwi, T. S., Hosizah, & Nurmalsari, M. (2025). Prevalensi Stunting Di Kabupaten Sumedang Menggunakan Lisa (Local Indicators Of Spatial Association). *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(1), 540–550.
- Grace Angela Philips, & Dety Mulyanti. (2023). Mikrobiota Saluran Cerna dalam Penanganan Masalah Stunting. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 182–196. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i2.1453>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Indrawati, Roseta, C. I., & Utami, A. W. (2022). Pembangunan Imunitas Sebagai Gaya Hidup Baru Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Lewat Pendampingan Kader Pkk Di Rt.03, Rw.02 Tanjung Sari Surabaya. *Annual Conference On Community Engagement*, 10, 493–510. <https://doi.org/10.15642/acce.v3i>
- Kemendes. (2023). *Stunting*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/defisiensi-nutrisi/stunting>
- Nasution, S. B., Syahputra, G., & Purba, M. O. (2024). Penyuluhan Sanitasi Lingkungan Rumah dan Riwayat Penyakit Infeksi sebagai Faktor Resiko Stunting pada Balita. 4(6), 1817–1824.
- 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>
- Suflani, Andini, Hasanah, Azzahra, M. R., Muhaddad, Kurnianingsih, L. Y., Shani, H. S., & Sumarni, A. (2024). Edukasi PHBS dalam Mencegah Stunting di SDN Cangkring dan SDN Harja Mukti Sawah Luhur Kecamatan Kasemen Kota Serang. *Prosiding Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10.46306/seumpama.v2i1.57, 125–132.
- Tamba, E., Simanjuntak, B., Muljono, W., Siburian, F., Ain, I., & Sumbayak, E. M. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap PHBS terhadap Personal Hygiene pada Anak Panti Asuhan Vincentius. *Jurnal MedScientiae*, 1(2), 12–18. <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v1i2.2577>
- Wulansari, R. D., Nurhayati, A., & Rahmawati, Y. (2015). Pengetahuan Guru Sekolah Dasar Tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” Sebagai Hasil Pelatihan dalam Rangka

Mewujudkan Sekolah Sehat di Ciater Subang. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 4(1), 56–66.